



WORKBOOK

RENZO GRACIE

DOMINANDO O JIU-JITSU



Aprenda com **RENZO GRACIE**:
www.gallerr.com/academy

GALLER
ACADEMY

WORKBOOK

- 01- INTRODUÇÃO**
- 02- SITUAÇÕES DO JIU-JITSU**
- 03- A GUARDA**
- 04- GUARDA FECHADA**
- 05- GUARDA ABERTA**
- 06- PASSAGEM DE GUARDA**
- 07- AS PEGADAS**
- 08- OS QUADRIS**
- 09- ATAQUES LATERAIS**
- 10- ATAQUES DA MONTADA**
- 11- PEGADA DE COSTAS**
- 12- CHAVES DE PÉ**
- 13- ATAQUES ATÍPICOS**
- 14- O CONCEITO DO ATAQUE DUPLO**
- 15- DEFESA PESSOAL**
- 16- QUEDAS**
- 17- MMA**
- 18- A DEFESA**
- 19- DEFESAS DE GRAVATAS**
- 20- SPRING MOTION**
- 21- TÉCNICAS FAVORITAS**
- 22- DEFESAS AVANÇADAS**
- 23- GO FOR THE KILL**
- 24- ENCERRAMENTO**

Aprenda com **RENZO GRACIE:**
www.gallerr.com/academy

[01 - INTRODUÇÃO]

Nesta etapa inicial do curso, você vai conhecer o consagrado professor de Jiu-Jitsu RenzoGracie. O faixa-preta, dono de uma das maiores academias do mundo, no coração de Nova York, vai recepcioná-lo com todo o carisma e bom humor que lhe são característicos. Após uma breve apresentação do Jiu-Jitsu - e também uma apresentação deste curso e dos principais benefícios que a arte marcial pode oferecer a você -, Renzo demonstra técnicas básicas de defesa pessoal, como a saída da montada. O professor ainda conta uma história sensacional a respeito de sua faixa-preta, um caso que se passou no Rio de Janeiro décadas atrás e que mostra como o Jiu-Jitsu vai se tornar importante na sua vida, um esporte a ser cultuado e venerado nos pequenos detalhes e em todos os seus ritos de passagem.

- Bem-vindo à Academia Renzo Gracie.
- Aprenda a SAIR DA MONTADA.
- Entenda a importância da faixa-preta



Aprenda com **RENZO GRACIE**:
www.gallerr.com/academy

[02- SITUAÇÕES DO JIU-JITSU]

O professor Renzo Gracie apresenta as principais posições de uma luta de Jiu-Jitsu. Em pé; por baixo na guarda; por cima na guarda; por cima aplicando o domínio lateral; por cima com o joelho na barriga; a montada; o domínio das costas. Renzo demonstra essas posições essenciais com a ajuda de um sparring e faz observações conceituais importantes sobre cada uma delas. Vale a pena prestar bastante atenção neste módulo do curso porque, embora bem básico, ele ajuda a organizar o seu conhecimento para fluir com naturalidade por todos os outros módulos do curso.

- **Aonde você pode se encontrar numa luta**
- **A diferença de defender guarda e passar guarda**
- **O que é o JOELHO NA BARRIGA**



Aprenda com **RENZO GRACIE**:
www.gallerr.com/academy

[03- A GUARDA]

A partir de agora Renzo começa a se aprofundar tecnicamente no ensino de cada uma das “situações do Jiu-Jitsu” mencionadas no módulo anterior do curso. Não por acaso, escolhe inicialmente a guarda como tema. “Vejo a guarda como se fosse um escudo, você usa as pernas e os quadris para se manter protegido, poupar energia, cansar o adversário e atacar de forma estratégica”, explica o professor.

Renzo mostra alguns detalhes valiosos das situações básicas do jogo de guarda, tanto no campo da defesa pessoal, como é o caso da defesa de socos; como também no âmbito dos ataques via raspagens, estrangulamentos e chaves de braço. O faixa-preta fala ainda sobre noções gerais de controle. Preste atenção na forma como você deve dominar a movimentação dos quadris do passador de guarda e também na importância de se quebrar a postura do adversário a todo momento.

- Usando a guarda como o seu escudo
- Proteção de socos
- Raspagens, estrangulamentos, **CHAVES DE BRAÇO**



Aprenda com **RENZO GRACIE:**
www.gallerr.com/academy

[04- GUARDA FECHADA]

O professor Renzo discorre sobre as especificidades da guarda no momento em que você consegue envolver o tronco do adversário com as suas pernas, fechando uma espécie de cadeado ao cruzar os pés, um por cima do outro, às costas do oponente. Trata-se da guarda fechada.

Você vai aprender uma série de ataques fundamentais: armlock, armlock invertido, raspagem, triângulo, omoplata, domínio das costas, entre outros. Todos eles partindo da guarda fechada, talvez a posição mais emblemática de toda a cartilha do Jiu-Jitsu difundido pela família Gracie, já que é dessa situação de combate que nascem as armadilhas para os lutadores leves e pequenos vencerem os oponentes grandes e pesados.

- **Fechando as pernas na cintura do adversário**
- **Ataques da guarda fechada**
- **O ESTRANGULAMENTO**



Aprenda com **RENZO GRACIE**:
www.gallerr.com/academy

[05- GUARDA ABERTA]

Este módulo do curso é uma progressão natural à etapa anterior. Você vai continuar com as costas no chão, porém, agora as suas pernas não envolvem mais o tronco do adversário, entrelaçando-se às costas dele. A guarda está aberta. Renzo mostra que, mesmo assim, você ainda consegue impor controle e domínio sobre a movimentação do oponente.

A dinâmica dos quadris, o poder das pegadas, a coordenação das pernas como se fossem braços, e, sobretudo, a autoconfiança inerente aos praticantes de Jiu-Jitsu. Esses são os alicerces que vão manter você protegido e ao mesmo tempo “perigoso” ao lutar com a guarda aberta, deixando o jogo fluir nas mais diversas situações, desde a guarda-borboleta, passando pela guarda De la Riva e também pela guarda laçada, entre outras posições que Renzo demonstra para você no decorrer deste módulo.

- **Mantendo a guarda, com as pernas abertas**
- **A dinâmica dos quadris**
- **A importância das pegadas**
- **TIPOS DIFERENTES DE GUARDA ABERTA**



Aprenda com **RENZO GRACIE**:
www.gallerr.com/academy

[06- PASSAGEM DE GUARDA]

Agora você vai aprender a lutar pela perspectiva de quem está por cima num combate que se desenrola no chão. A sua missão é transpor a guarda do adversário, podendo chegar ao cem-quilos; ou então progredir diretamente para a montada, sempre pensando em finalizar no decorrer do caminho.

Renzo ensina a passar a guarda fechada – tanto de joelhos como também em pé –, e a passar diversas formas de guarda aberta. O Gracie chama atenção para o fato de que, assim que o passador transpõe a linha dos joelhos do oponente, ele (o passador) não deve cogitar mais a possibilidade de retroceder à posição inicial, ele deve buscar de qualquer jeito o domínio lateral ou, caso o guardeiro esteja prestes a neutralizar a passagem com o joelho, o passador deve optar por ir direto à posição norte-sul.

Confira também várias dicas interessantes de alunos famosos de Renzo, como é o caso de Rolles Gracie (que mostra um detalhe valioso sobre passagem de guarda fechada) e Ricardo Almeida, o “Cachorrão”, que revela um macete para você transpor a meia-guarda dos adversários.

- **A perspectiva do passador**
- **Objetivo: TRANSPOR A LINHA DO JOELHO**
- **Macetes para facilitar a passagem**



Aprenda com **RENZO GRACIE:**
www.gallerr.com/academy

[07- AS PEGADAS]

“As pegadas são o segredo do controle. Quando você descobre os lugares certos para botar as mãos e os tipos mais eficientes de pegar no pano do kimono, a sua vida fica cem vezes melhor”, ensina o professor Renzo Gracie.

Neste módulo, portanto, o faixa-preta demonstra vários macetes para turbinar o seu Jiu-Jitsu através da maneira como as suas mãos dominam a armadura dos oponentes. Você vai aprender, por exemplo, detalhes para fazer pegadas eficientes na gola dos adversários e arrematar poderosos estrangulamentos.

- **Aprendendo a controlar através das pegadas**
- **Usando AS PEGADAS PARA ESTRANGULAR**

Aprenda com **RENZO GRACIE**:
www.gallerr.com/academy



[08- OS QUADRIS]

Não é por acaso que um dos exercícios mais importantes no aquecimento das aulas de Jiu-Jitsu é a dinâmica de fuga de quadris. Trata-se de um dos pilares vitais para o seu jogo se desenvolver de forma eficiente. “Um guardeiro, por exemplo, não deve ficar com as costas chapadas no chão, neutralizando assim o potencial dos seus quadris”, ensina Renzo Gracie.

O faixa-preta demonstra exercícios para ativar a mobilidade dos quadris. A partir da observação do treino de seus alunos, Renzo mostra erros conceituais, falhas cometidas com frequência e que você deve evitar. Preste muita atenção no momento em que o professor conta como gosta de neutralizar os quadris dos guardeiros na hora da passagem.

- **Pilar do Jiu-jitsu: A FUGA DE QUADRIS**
- **Não ficar chapado no chão**
- **A melhor forma de neutralizar os quadris**



Aprenda com **RENZO GRACIE**:
www.gallerr.com/academy

[09 - ATAQUES LATERAIS]

Neste módulo do curso, você vai aprender a finalizar o adversário no momento em que transpõe a guarda dele e alcança o domínio lateral, popularmente conhecido como cem-quilos. Repare como o professor Renzo Gracie exalta um "posicionamento compacto" durante o cem-quilos, ao contrário da forma "esparramada", com o corpo esticado e a pélvis junto ao chão.

Renzo acredita que, com as pernas flexionadas, sentado sobre os próprios pés, formando uma espécie de "caixa" sobre o oponente, o passador consegue se manter com uma ótima base ao mesmo tempo em que tem mobilidade para se adaptar à movimentação do adversário e chegar a finalizações eficientes.

Entre os ataques do cem-quilos ensinados pelo professor Renzo neste módulo estão a chave americana, o estrangulamento com o joelho na barriga e ainda um estrangulamento com a perna passando por cima da cabeça do adversário, técnica que costuma surpreender na maioria das vezes e obrigar o oponente a dar os três tapinhas.

- **Controle lateral: não se esparrama**
- **Equilíbrio para finalizar**
- **A CHAVE AMERICANA**

Aprenda com **RENZO GRACIE**:
www.gallerr.com/academy



[10- ATAQUES DA MONTADA]

Quando você domina o adversário na montada, note que, ao tentar escapar, ele vai ser obrigado a se expor de alguma forma. Seja virando de costas ou "oferecendo" um braço ou o pescoço. De acordo com o professor Renzo Gracie, é nesse momento que você deve agir em busca da finalização.

Renzo ensina um exercício de repetição para você desenvolver coordenação motora e aplicar de forma eficaz o armlock da montada. Além disso, você vai aprender a aplicar a chave americana e dois estrangulamentos, sempre partindo da montada.

- **Ao tentar escapar da montada, o adversário tende a ficar vulnerável.**
- **ARREIMATE O ESTRANGULAMENTO aproximando sua cabeça da mão que está por cima no torniquete.**



[11- PEGADA DE COSTAS]

Assim como a montada, posição estudada no módulo anterior, o domínio das costas oferece grande vantagem ao lutador que está atacando. Portanto, quando chegar à retaguarda do oponente, não perca essa posição em hipótese alguma. Neste módulo do curso, o professor

Renzo Gracie ensina diversos macetes para você controlar a situação de total domínio sobre o adversário.

Renzo demonstra alguns tipos de finalização pelas costas, revelando detalhes de ajustes muito eficientes. Ah, caso você perca a posição, o faixa-preta mostra um jeito simples de retomar rapidamente o domínio da retaguarda do adversário.

- **Não se afobe ao chegar nas costas do adversário.**
- **Preocupe-se com o alinhamento entre o seu peito e as costas do oponente.**
- **Aplique o "ESPALHA-FRANGO" E ABAFE A REAÇÃO DO ADVERSÁRIO.**



Aprenda com **RENZO GRACIE**:
www.gallerr.com/academy

[12- CHAVES DE PÉ]

Quando você está passando a guarda do adversário, você pode surpreendê-lo ao abandonar a progressão mais esperada (a busca pelo domínio lateral) e variar para uma súbita blitz contra um dos pés do oponente, como é o caso, por exemplo, da chave botinha.

Além do fator surpresa, Renzo Gracie ensina diversos macetes para você tornar o seu arsenal de chaves de pé numa artilharia poderosíssima. Preste atenção nos detalhes de ajuste e também nos pontos certos para você incidir a pressão de cada golpe. E não se esqueça da ressalva valiosa que Renzo faz no decorrer deste módulo: ao atacar com chaves de pé, não se esqueça de proteger os próprios pés.

▪ **Ao atacar, não se esqueça de proteger os próprios pés.**

▪ **O adversário tem uma guarda difícil de ser transposta? Ok,**

ATAQUE OS PÉS DELE!

Aprenda com **RENZO GRACIE:**
www.gallerr.com/academy



[13- ATAQUES ATÍPICOS]

As técnicas do Jiu-Jitsu permitem que você surpreenda os adversários em momentos críticos, quando há uma sensação de que tudo está perdido para você. É nesta situação-limite, onde aparentemente não há mais chances de escapar, que o professor Renzo Gracie quer que você trabalhe neste módulo do curso.

O adversário dominou as suas costas? Ele chegou ao cem-quilos e começou a amassar você? Está num clinche agressivo empurrando você contra a parede? Calma, Renzo demonstra vários antídotos eficientes para você se livrar do sufoco.

- **Não se apavore nas situações de adversidade.**
- **Saia da montada variando para a CHAVE BOTINHA.**
- **Não se preocupe em ganhar ou perder. Preocupe-se em não desistir.**



[14- O CONCEITO DO ATAQUE DUPLO]

Nem sempre o seu ataque vai ser bem sucedido numa luta de Jiu-Jitsu, afinal, é possível que o adversário consiga se defender. Nesses casos, você precisa ter na manga um plano B. Na verdade, pode ir além... Um plano C, um D... Para cada bloqueio que o oponente aplicar às suas investidas, você deve apresentar com agilidade uma nova resposta. Essa é a ideia que o professor Renzo Gracie transmite neste módulo do curso.

Quando o adversário usar a mão para se proteger do estrangulamento na montada, varie o ataque para um bote certeiro no braço dele. A mesma dinâmica pode ser aplicada no ataque pelas costas ou nas finalizações de dentro da guarda, e assim por diante. Invista nas repetições dessas variações e transforme o conceito do ataque duplo numa instância intuitiva do seu jogo.

- **Um estrangulamento pode estar totalmente conectado A UMA CHAVE DE BRAÇO e vice-versa.**
- **Invista nas repetições e transforme o ataque duplo num conceito intuitivo do seu jogo.**

Aprenda com **RENZO GRACIE**:
www.gallerr.com/academy



[15- DEFESA PESSOAL]

Agora você vai aprender a aplicar as técnicas do Jiu-Jitsu para se proteger de situações reais de agressão. Por exemplo: como você reagiria se fosse empurrado numa festa? Ou se algum marginal aplicasse um estrangulamento pelas costas a fim de deixar você inconsciente para em seguida assaltá-lo? O professor Renzo Gracie tem as respostas para essas e muitas outras questões.

Repare como Renzo a toda hora usa lutas reais de MMA como referência aos golpes que ensina neste módulo do curso, o que comprova que são técnicas de fato eficientes e que podem livrar você de problemas nas ruas. Faça muitas repetições dos exercícios que o professor ensina, para que o seu corpo assimile os movimentos e assim você possa reagir de maneira automática caso precise se defender.

- **Saiba se defender nas ruas.**
- **Foi ao chão? Descubra COMO SE LEVANTAR de forma segura.**
- **Renzo relembra situações de sua carreira no MMA.**

Aprenda com **RENZO GRACIE**:
www.gallerr.com/academy



[16- QUEDAS]

As lutas, de uma maneira geral, tendem a começar com ambos os lutadores em pé, portanto, você não pode negligenciar o estudo das quedas. Neste módulo, o professor Renzo Gracie ensina os aspectos mais básicos do combate em pé, como por exemplo a mecânica do rolamento, com a qual você é capaz de cair sem se machucar.

Renzo avança pelo módulo demonstrando famosas maneiras de derrubar no Jiu-Jitsu, como é o caso da baiana, do osotogari, da queda de quadril, entre outras. O Gracie ainda conta a ajuda do professor de judô Edgar Freitas Junior, que sempre teve ótimo intercâmbio técnico com os praticantes de Jiu-Jitsu.

- **Faça rolamento e não se machuque ao cair.**
- **As quedas mais básicas podem ser as mais eficientes.**
- **Além de derrubar bem, saiba PUXAR PARA A GUARDA de forma ofensiva.**



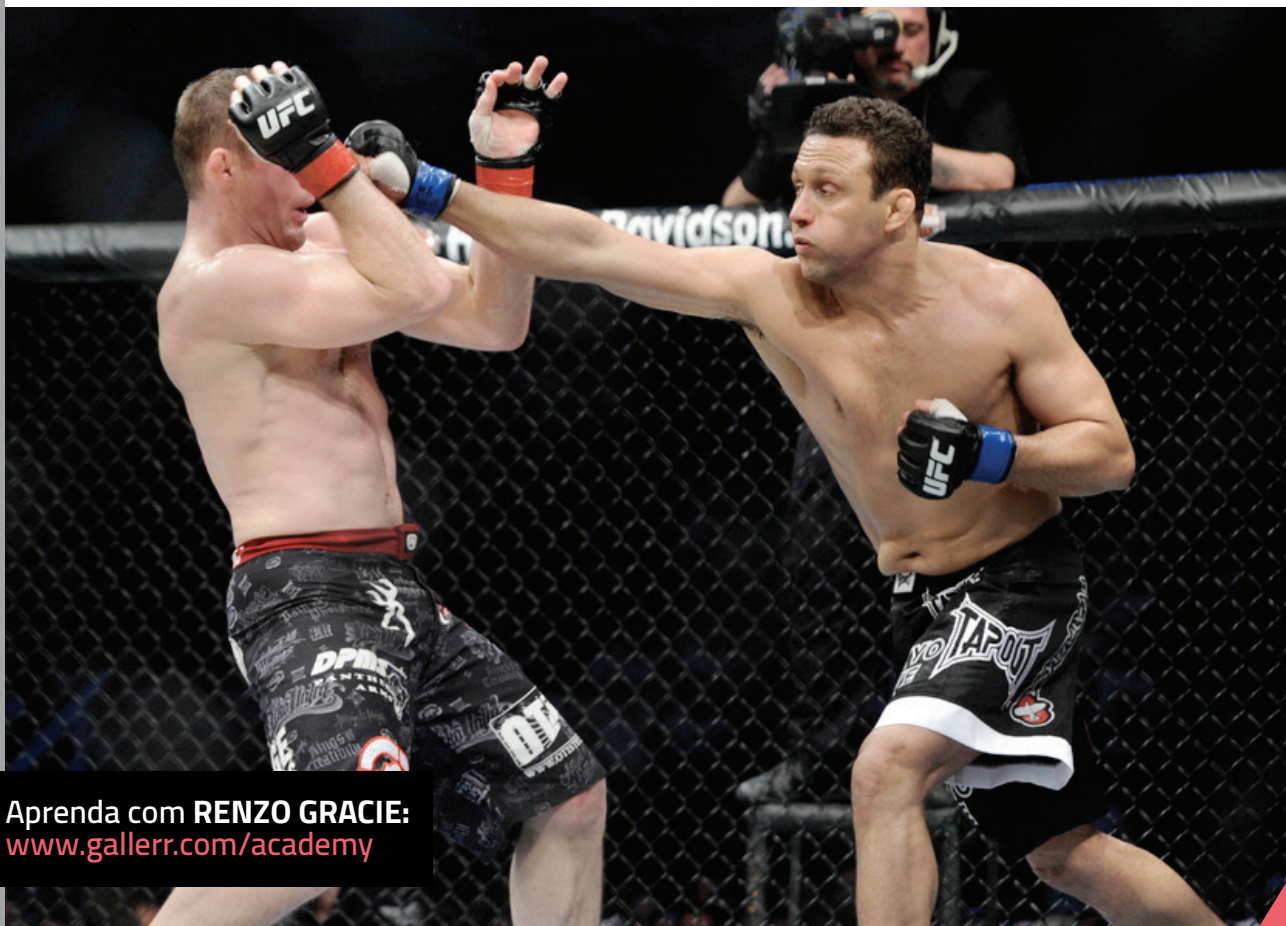
Aprenda com **RENZO GRACIE**:
www.gallerr.com/academy

[17- MMA]

O poder da sua mente, a sua capacidade de suportar o estresse de um grande desafio, a sua confiança. Esses aspectos subjetivos são responsáveis por grande parte das suas conquistas numa situação de alto desempenho esportivo, como é o caso do MMA. Com base em toda a sua experiência nos ringues, o professor Renzo Gracie ensina o que você deve mentalizar nos momentos decisivos da sua vida e da sua trajetória como lutador.

Você também vai aprender valiosos macetes refinados em lutas de vale-tudo, como é o caso do uso da parede para favorecer a sua entrada de queda, ou então a finta de flexionar os joelhos para aplicar um double leg, obrigando o adversário a baixar os braços e deixar a cabeça vulnerável.

- Use a parede a seu favor numa luta.
- **A SUA MENTE É DECISIVA nos combates de alto desempenho.**
- Aprenda a pensar como um campeão.



Aprenda com **RENZO GRACIE**:
www.gallerr.com/academy

[18- A DEFESA]

“A defesa é o aspecto mais importante do Jiu-Jitsu”, diz o professor Renzo Gracie, logo na abertura deste módulo do curso. Ou seja, chegou a hora de estudar a fundo os alicerces do seu jogo. Renzo começa fazendo demonstrações sozinho no tatame, revelando os segredos da mecânica do escape para o cem-quilos.

Na sequência, já com sparrings, Renzo mostra defesas para a montada, para os ataques de dentro da guarda, para a chave de pé reta, para o estrangulamento pelas costas, entre outros antídotos. Quanto mais você praticar essas defesas, maior será a sua velocidade de reação e a eficiência dos seus bloqueios. Ah, claro, e a sua capacidade de aproveitar as defesas como um trampolim para contra-atacar.

- **FIQUE CALMO durante as defesas, mas aja rápido.**
- **Após a defesa, contra-ataque!**
- **A defesa é o aspecto mais importante do Jiu-Jitsu**

Aprenda com **RENZO GRACIE**:
www.gallerr.com/academy



[19- DEFESAS DE GRAVATAS]

Renzo Gracie dá continuidade ao estudo das defesas da cartilha do Jiu-Jitsu, porém, desta vez, aprofunda-se numa situação específica: o antídoto para as gravatas aplicadas quando ambos os lutadores estão deitados no chão.

Trata-se de variações muito comuns em combates de Jiu-Jitsu esportivo e também para situações de defesa pessoal. O professor mostra diversos tipos de ajustes para você escapar, conforme o oponente fizer pequenas mudanças de posicionamento. Repare como você pode usar a pressão do adversário contra ele mesmo e, através de alavancas simples e pontos de apoio, inverter a posição e cair por cima.

- **O antídoto para as gravatas podem salvar a sua vida numa situação de defesa pessoal.**
- **Ao ser atacado, REAJA RÁPIDO e não entre em pânico.**
- **Use a força do adversário contra ele mesmo.**

Aprenda com **RENZO GRACIE**:
www.gallerr.com/academy



[20- SPRING MOTION]

Agora o professor Renzo Gracie chama atenção para uma situação muito recorrente nas lutas de Jiu-Jitsu com kimono: o “efeito mola” (spring motion). O faixa-preta se refere àquele momento em que você e o adversário trocam pegadas com vetores de força em sentidos contrários, um anulando o outro. Você puxa para a direita, ele puxa para a esquerda e a isometria torna o combate um tanto travado, um vai-e-volta que gasta energia e não leva adiante nenhum dos dois.

Renzo revela macetes para você estourar a pegada do oponente e se libertar do “efeito mola”. Seja na hora de arrematar o armlock, seja na hora de transpor a guarda laçada do adversário. Você vai aprender a raciocinar nos momentos em que a isometria de pegadas contrárias atravancam a sua movimentação.

- **Tão importante quanto fazer boas pegadas, é preciso saber estourar as pegadas do oponente.**
- **Aprenda a TRANSPOR A GUARDA LAÇADA**
- **O adversário é bem mais forte e não deixa você esticar o braço dele? Calma, Renzo tem a solução.**



Aprenda com **RENZO GRACIE**:
www.gallerr.com/academy

[21- TÉCNICAS FAVORITAS]

O professor Renzo Gracie ensina suas posições prediletas, com direito a detalhes valiosíssimos para você otimizar os ajustes na hora de finalizar. Na seleção de golpes do Gracie estão a guilhotina, o ezequiel, o triângulo, o katagatame, entre outros ataques.

Você vai sentir a enorme diferença entre arrematar o estrangulamento ezequiel com o punho fechado ou com a mão em forma de faca. E também vai pensar duas vezes antes de ficar em posição perpendicular ao adversário na hora de finalizar com o triângulo. Renzo vai mudar decisivamente a maneira como você pensa a respeito de todos os golpes estudados neste módulo.

Reveja várias vezes e tente pôr em prática nos treinos!

▪ **Feche o punho na hora de arrematar o ESTRANGULAMENTO**

EZEQUIEL.

▪ **Não esparrame o corpo na hora de apertar o katagatame.**

▪ **Descubra o segredo do estrangulamento zip lock.**



Aprenda com **RENZO GRACIE:**
www.gallerr.com/academy

[22- DEFESAS AVANÇADAS]

Após você ter refinado técnicas de ataque no módulo anterior, chegou a hora de analisar as minúcias que fazem toda a diferença na hora de se defender. O professor Renzo Gracie ensina, por exemplo, como você pode escapar da chave omoplata, contra-atacando com uma chave de pé.

O Gracie conta ainda com dois convidados especiais. Garry Tanon mostra uma defesa sagaz para o katagatame, posição que o craque aprendeu observando Renzo treinar com Roger Gracie. Já a fera do MMA Neiman Gracie ensina uma defesa simples e eficiente para o triângulo.

- **Aprenda a escapar DE OMOPLATAS, TRIÂNGULOS, KIMURAS E KATAGAMES.**
- **Tenhas mais de uma opção para se defender de cada golpe.**



Aprenda com **RENZO GRACIE:**
www.gallerr.com/academy

[23- GO FOR THE KILL]

O professor Renzo Gracie, assim como toda a filosofia do Jiu-Jitsu, tem pavor de “lutadores amarrões”, aquele tipo de atleta que trava o combate e não tem uma postura agressiva, evitando a finalização e preferindo uma vitória magra por pontos ou vantagens. Neste módulo do curso, você vai aprender algumas formas de estimular a sua cabeça a estar sempre em busca dos três tapinhas do adversário.

Entre as técnicas estudadas estão uma passagem de meia-guarda (demonstrada por Gregor Gracie), um estrangulamento surpreendente da montada, uma chave cervical a partir da guarda aberta, uma chave kimura, entre outras armas especiais para enriquecer o seu arsenal.

- **NÃO AMARRE A LUTA, LUTE PARA A FRENTE, TENDE FINALIZAR.**
- **Surpreenda o seu adversário, use técnicas diferentes e ousadas.**

Aprenda com **RENZO GRACIE:**
www.gallerr.com/academy



[24- ENCERRAMENTO]

Numa conversa franca, de teor motivacional, o professor Renzo Gracie conclui o curso. O faixa-preta dá dicas para você respeitar a consistência nos treinamentos e mostra os benefícios que o Jiu-Jitsu oferece à sua vida.

“Uma das grandes âncoras que você carrega na vida é o medo. O Jiu-Jitsu ajuda você a destruir esses medos e, assim, você passa a florescer. O Jiu-Jitsu afasta os temores e permite que você seja você mesmo e alcance as suas metas”, ensina Renzo.

- Não deixe de ir à academia ao menos três vezes na semana.
- Deixe o kimono sempre por perto, no seu campo de visão cotidiano.
- Permita que o Jiu-Jitsu destrua os seus medos.
- **VÁ TREINAR!**

Aprenda com **RENZO GRACIE**:
www.gallerr.com/academy

