

# GRACIE JIU-JITSU



Grande Mestre  
Helio Gracie

*Fotografias de Thomas De Soto*

# DADOS DE COPYRIGHT

## Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [Le Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

## Sobre nós:

O [Le Livros](#) e seus parceiros, disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [LeLivros.Info](#) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados [neste link](#).

*Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível.*



# Sumário

[Abertura](#)

[Créditos](#)

[Epígrafe](#)

[Agradecimentos](#)

[O começo de uma revolução](#)

[O Grande Kimura](#)

[A mais longa das lutas](#)

[Nos Estados Unidos da América](#)

[A arte de ensinar](#)

[Pisando no tatame](#)

[Recomendações ao atacante](#)

[Recomendações ao defensor](#)

[Etiqueta e higiene](#)

[Contatos recomendados para avaliação técnica](#)

## [DEFESAS, EM PÉ, DE ATAQUES PELA FRENTE](#)

[QUEDA DE QUADRIL](#)

[CONTRA ENFORCAMENTO](#)

[CONTRA ENFORCAMENTO \(COM QUESADA DE QUADRIL\)](#)

[CONTRA ENFORCAMENTO \(COM CHAVE DE BRAÇO\)](#)

[CONTRA ENFORCAMENTO COM A VÍTIMA ENCOSTADA À PAREDE](#)

[CONTRA ENFORCAMENTO, COM UMA MÃO, COM A VÍTIMA ENCOSTADA À PAREDE](#)

[CONTRA EMPURRÃO EM DIREÇÃO À PAREDE](#)

[CONTRA UMA PEGADA DE GOLA, COM UMA MÃO SÓ](#)

[CONTRA UMA PEGADA DE GOLA, COM UMA MÃO SÓ \(“MÃO DE VACA”\)](#)

[CONTRA UMA PEGADA DE GOLA, COM UMA MÃO SÓ \(COM TORÇÃO PARA CIMA\)](#)

[CONTRA UMA PEGADA DE GOLA, COM UMA MÃO SÓ \(COM O BRAÇO ESTICADO\)](#)

[CONTRA UMA PEGADA DE GOLA, COM UMA MÃO SÓ \(COM TORÇÃO PARA BAIXO\)](#)

[CONTRA EMPURRÃO NO PEITO, COM UMA MÃO SÓ](#)

[CONTRA UMA PEGADA DE GOLA, COM AS DUAS MÃOS \(SEPARADAS\)](#)

[CONTRA UMA PEGADA DE GOLA, COM AS DUAS MÃOS \(JUNTAS\)](#)

[CONTRA UMA PEGADA DE OMBRO \(COM O BRAÇO DOBRADO\)](#)

[CONTRA UMA PEGADA DE OMBRO \(COM O BRAÇO \(ESTICADO\)\)](#)

CONTRA GRAVATA DE LADO (COM SOCO)

CONTRA GRAVATA DE LADO (LEVANTANDO DO CHÃO)

CONTRA GRAVATA DE LADO (COM O Oponente INCLINADO PARA A FRENTE)

CONTRA GRAVATA DE LADO (COM O Oponente EM BASE ABERTA)

CONTRA GRAVATA DE LADO (COM PRESSÃO NO NARIZ)

CONTRA GRAVATA ENCOSTADO À PAREDE (AGRESSOR POR FORA)

CONTRA GRAVATA ENCOSTADO À PAREDE (AGRESSOR POR DENTRO)

CONTRA GRAVATA DE FRENTE (SENTANDO PARA TRÁS)

CONTRA GRAVATA DE FRENTE (PENDURANDO O PESO)

CONTRA GRAVATA DE FRENTE (DERRUBANDO PARA TRÁS)

GUILHOTINA

GUILHOTINA (NA GUARDA)

CONTRA A "BAIANA" (COM COTOVELADA)

CONTRA A "BAIANA" (COM JOELHADA)

CONTRA AGARRAMENTO POR CIMA DOS BRAÇOS

CONTRA AGARRAMENTO POR BAIXO DOS BRAÇOS (COM O ANTEBRAÇO)

CONTRA AGARRAMENTO POR BAIXO DOS BRAÇOS (EMPURRANDO O QUEIXO)

CONTRA SOCO

CONTRA SOCO (DE LONGE)

CONTRA PISÃO

CONTRA PISÃO (DESVIANDO A PERNA)

CONTRA PISÃO NO PEITO

CONTRA CHUTE LATERAL

LEVANTAR EM BASE

CUTELADA

SOCO

COTOVELADA

PISÃO DE LADO (ATAQUE SURPRESA)

PISÃO DE LADO

## DEFESAS, EM PÉ, DE ATAQUES PELAS COSTAS

CONTRA GRAVATA

CONTRA GRAVATA QUANDO PUXADO PARA TRÁS (COM QUEDA LATERAL)

CONTRA GRAVATA QUANDO PUXADO PARA TRÁS (COM QUEDA POR CIMA DAS COSTAS)

CONTRA ENFORCAMENTO

CONTRA AGARRAMENTO POR CIMA DOS BRAÇOS

CONTRA AGARRAMENTO POR CIMA DOS BRAÇOS (COM BASE ABERTA)

CONTRA AGARRAMENTO POR BAIXO DOS BRAÇOS

CONTRA AGARRAMENTO POR BAIXO DOS BRAÇOS (LEVANTANDO DO CHÃO)

CONTRA CHAVE CERVICAL



## DEFESAS CONTRA ARMAS

CONTRA PAULADA (DE PERTO)

CONTRA PAULADA (COM RESISTÊNCIA)

CONTRA PAULADA (DE LONGE)

CONTRA PAULADA (COM AS DUAS MÃOS)

CONTRA PAULADA (DE LADO)

CONTRA CADEIRADA

CONTRA FACADA POR CIMA/NO PEITO

CONTRA FACADA POR BAIXO/NA BARRIGA

CONTRA FACADA POR BAIXO (COM OS BRAÇOS ESTICADOS)

CONTRA FACADA POR BAIXO (COM OS BRAÇOS ESTICADOS — RESISTÊNCIA)

CONTRA FACADA LATERAL (ATACANTE COM A PALMA DA MÃO PARA BAIXO)

CONTRA FACADA LATERAL (ATACANTE COM A PALMA DA MÃO PARA CIMA)

NA POSIÇÃO DE REFÉM COM A FACA NO PEITO

NA POSIÇÃO DE REFÉM COM A FACA NA GARGANTA

CONTRA REVÓLVVER APONTADO PARA A BARRIGA

CONTRA REVÓLVVER GUARDADO NA CINTURA (NA FRENTE)

CONTRA REVÓLVVER GUARDADO NA CINTURA (DO LADO)

CONTRA REVÓLVVER APONTADO PARA A CABEÇA

CONTRA REVÓLVVER (POSIÇÃO DE REFÉM)

CONTRA REVÓLVVER APONTADO PARA AS COSTAS

## A MONTADA

SAÍDA DE BARRIGADA (UPA)

SAÍDA DE COTOVELO

SAÍDA DE COTOVELO (EXERCÍCIO)

SAÍDA POR TRÁS

CHAVE DE BRAÇO AMERICANA

CHAVE DE BRAÇO ESTICADA

CHAVE DE BRAÇO ESTICADA (QUANDO EMPURRADO PARA O LADO)

SAÍDA DE GRAVATA (COM CHAVE DE BRAÇO)

CHAVE DE BRAÇO (ADVERSÁRIO DE LADO)

ESTRANGULAMENTO (ADVERSÁRIO DE LADO)

ESTRANGULAMENTO CRUZADO

ESTRANGULAMENTO "AMASSA PÃO"

ESTRANGULAMENTO COM O POLEGAR PARA DENTRO

ESTRANGULAMENTO "QUEBRA-NOZES"

CHAVE CERVICAL

ESTABILIZAÇÃO DA MONTADA (CONTRA EMPURRÃO NO PEITO)  
ESTABILIZAÇÃO DA MONTADA (CONTRA EMPURRÃO NA BARRIGA)  
ESTABILIZAÇÃO DA MONTADA (CONTRA EMPURRÃO NO JOELHO)  
ESTABILIZAÇÃO DA MONTADA (CONTRA LEVANTADA)

## A GUARDA

PASSAGEM DE GUARDA AJOELHADO  
PASSAGEM DE GUARDA EM PÉ  
RASPAGEM (PRENDENDO OS CALCANHARES)  
RASPAGEM (JOGANDO PARA CIMA)  
RASPAGEM (TESOURA LATERAL)  
RASPAGEM (COM GANCHO)  
RASPAGEM (SENTANDO E EMPURRANDO COM A BARRIGA)  
CHAVE DE BRAÇO (PASSANDO A PERNA POR CIMA DA CABEÇA)  
CHAVE DE BRAÇO (OMOPLATA)  
CHAVE KIMURA  
CHAVE DE BRAÇO (GIRANDO)  
ESTRANGULAMENTO (TRIÂNGULO)  
CHAVE DE PÉ (DE FRENTE)  
CHAVE DE CALCANHAR  
CHAVE DE PÉ (SEGURANDO OS DEDOS)

## A MONTADA ATRAVESSADA

SAÍDA DE BARRIGADA (UPA)  
SAÍDA DE COTOVELO  
ESTRANGULAMENTO COM A PERNA (POR BAIXO)  
CHAVE KIMURA  
CHAVE DE BRAÇO ESTICADA (PASSANDO A PERNA POR CIMA DA CABEÇA)  
CHAVE DE COTOVELO  
CHAVE DE BRAÇO (COM O JOELHO NA BARRIGA)  
CHAVE KIMURA (NORTE-SUL)  
CHAVE DE BRAÇO ESTICADA  
ESTRANGULAMENTO ATRAVESSADO (PRENDENDO O BRAÇO)  
GUILHOTINA  
SAÍDA DE GRAVATA LATERAL (USANDO ARMAÇÃO DO BRAÇO)  
SAÍDA DE GRAVATA LATERAL (USANDO ARMAÇÃO DO BRAÇO – COM  
RESISTÊNCIA)  
SAÍDA DE GRAVATA LATERAL (AGRESSOR COM A CABEÇA ABAIXADA)  
SAÍDA DE GRAVATA LATERAL (AGRESSOR COM A CABEÇA ABAIXADA – COM

RESISTÊNCIA)

SAÍDA DE GRAVATA LATERAL (AGRESSOR ENCOLHIDO)

SAÍDA DE GRAVATA LATERAL (AGRESSOR ENCOLHIDO – COM RESISTÊNCIA)

SAÍDA DE GRAVATA LATERAL (COM O BRAÇO PRESO)

A MONTADA PELAS COSTAS

SAÍDA DE MONTADA PELAS COSTAS

CHAVE DE PÉ (EM PÉS CRUZADOS)

CHAVE CERVICAL

ESTRANGULAMENTO (MATA-LEÃO)

COLOCAÇÃO DOS GANCHOS

A DIETA GRACIE

ACADEMIA GRACIE DE JIU-JITSU

HELIO GRACIE

---

# GRACIE JIU-JITSU

---

1ª edição  
2010



**ADVERTÊNCIA:** Por favor, note que o autor e a editora desta obra NÃO SÃO RESPONSÁVEIS de forma alguma por quaisquer acidentes que provoquem lesões de qualquer intensidade resultantes da prática das técnicas e instruções aqui fornecidas. É fundamental consultar um médico antes de iniciar o treinamento.

Primeira publicação em 2005 por Gracie Publications Inc.  
[www.graciepublications.com](http://www.graciepublications.com)

**NOTA:** A palavra jiu-jítsu, em português, foi utilizada nesta obra apenas quando se refere a esse estilo de luta tal e qual originado no Japão. Como Helio Gracie desenvolveu um método próprio de ensino desse jiu-jítsu e o difundiu pelo mundo, tornou-se necessário adotar a nomenclatura específica Gracie Jiu-Jitsu para diferenciar o método de Helio Gracie dos demais.

Editor: Rogério Carlos Gastaldo de Oliveira  
Assistente editorial e preparação de texto: Kandy Sgarbi Saraiva  
Secretária editorial: Andréia Pereira  
Revisão: Pedro Cunha Jr. (coord.)/Alexandra Costa/Cid Ferreira/Juliana Batista  
Tradução: Sílvia Graaff-Gracie  
Gerente de arte: Nair de Medeiros Barbosa  
Diagramação: Edsel Moreira Guimarães  
Projeto gráfico: Patrick Gross  
Capa: Sílvia Gracie

#### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Gracie, Helio  
Gracie Jiu-jítsu / Helio Gracie ; tradução Sílvia Graaff-Gracie. — São Paulo : Saraiva, 2010.

Título original : Gracie Jiu-jítsu  
ISBN 978-85-02-092990

1. Artes marciais 2. Autodefesa 3. Jiu-jitsu I. Título.

CDD-796.815

Índice para catálogo sistemático:  
1. Jiu-jítsu : Artes marciais 796.815

---

Rua Henrique Schaumann, 270 — CEP 05413-909 — Pinheiros — São Paulo-SP

Tel.: PABX (0\*\*11) 3613-3000 – Fax: (0\*\*11) 3611-3308

Tele vendas: (0\*\*11) 3613-3344 – Fax Vendas: (0\*\*11) 3611-3268

Atendimento ao Professor: 0800-0117875

Endereço Internet: [www.editorasaraiva.com.br](http://www.editorasaraiva.com.br) – E-mail: [atendprof.didatico@editorasaraiva.com.br](mailto:atendprof.didatico@editorasaraiva.com.br)

---

Para ensinar aqueles que não sabem,  
para lembrar aqueles que sabem,  
para corrigir aqueles que pensam que sabem.

Helio Gracie

# AGRADECIMENTOS

Há muito tempo penso que o Gracie Jiu-Jitsu — possivelmente o estilo de luta de maior influência na história das artes marciais — deveria ser apresentado ao público na sua forma original, de maneira organizada, para o benefício das futuras gerações. E ninguém poderia demonstrar e ensinar melhor suas técnicas do que o próprio Helio Gracie, o criador do Gracie Jiu-Jitsu.

No verão de 2000, com meu pai prestes a chegar a Los Angeles, eu estava procurando um fotógrafo para colaborar nesse projeto. Certo dia recebi um telefonema inesperado.

“Olá Rorion!”, disse a voz do outro lado, “não precisa procurar mais. Vou fotografar o livro do seu pai”.

“Por que você diz isso?”, perguntei, surpreso.

“Porque não sei tirar foto ruim”, a voz respondeu, confiante.

Lembrei de mim mesmo quando digo que não sei dar uma aula ruim! Concluí que, das duas, uma: ou o sujeito era maluco, ou realmente era muito bom. Então marcamos uma reunião. No dia seguinte, um despretenso Thomas de Soto entrou no meu escritório. O portfólio de Tommy era bem impressionante, as lentes dele haviam capturado de tudo, desde dragões-de-komodo na Indonésia e jacarés na África a celebridades do show business e ídolos do mundo esportivo, que iam de Mick Jagger a Tiger Woods. O talento fotográfico de Tommy era o complemento perfeito para o livro com o qual eu sonhava.

Depois da conversa inicial, fiz a pergunta decisiva: “Quanto você cobra?”.

Com um sorriso discreto, ele respondeu: “Meu preço é 2500 dólares por hora”.

“Foi um prazer conhecê-lo”, falei, levantando-me e estendendo a mão, “mas está totalmente fora do meu orçamento”.

Tommy sorriu novamente e acrescentou: “Porém, não vou lhe cobrar nada!”.

Por alguns momentos, fiquei sem palavras, o que é raro. Então, sentei novamente e perguntei: “Por quê?”.

Tommy olhou nos meus olhos e, com a maior sinceridade, respondeu: “Quero poder dizer aos meus netos que fotografei o livro de Helio Gracie”.

Fizemos planos para montar um estúdio fotográfico na Academia Gracie, em Torrance, na Califórnia, para que a sessão de fotos pudesse começar assim que meu pai chegasse. A princípio eu pensava que o trabalho seria feito em alguns dias, com aproximadamente 700 fotos; no entanto, acabou levando duas semanas e resultou em 3500 imagens! Para este livro, não somente selecionei as 1200



melhores fotos tiradas por Tommy, como incluí algumas fotografias clássicas do nosso álbum de família.

Além de Tommy, a quem nunca poderei agradecer o suficiente, muitos amigos ajudaram, e o projeto pareceu ter se materializado do nada. Spiro Demetriadi forneceu o material para montar o estúdio, Glenn Flojo fez um acordo especial com um hotel local, para que Tommy não tivesse que voltar a San Diego todas as noites. Julian M. Climaco, que supervisionou a revelação dos filmes, devolvia os slides prontos num piscar de olhos, de modo que Basilio R. Seixas pudesse organizá-los para a minha revisão diária. Além disso, Jose M. Fraguas deu-me bons conselhos quanto à estrutura e ao layout do livro; Rener Gracie e Eric Sherman fortaleceram o time com seu talento editorial; e Pedro e Guilherme Valente fizeram sugestões valiosas.

Também quero agradecer a contribuição de toda a família Gracie, por seu contínuo esforço em preservar e honrar o legado Gracie.

Um agradecimento especial aos meus filhos, por me proporcionarem as alegrias e lições que acompanham a paternidade, e à minha mulher, Silvia, por me mostrar o verdadeiro significado do amor.

E, acima de tudo, quero expressar a profunda gratidão e o respeito que sinto pelo meu pai, Helio Gracie, que sempre foi uma fonte de inspiração durante toda a minha vida, no tatame e fora dele.

Rorion Gracie



## **A HISTÓRIA DO GRACIE JIU-JITSU**

Dizem que o jiu-jítsu se originou nas montanhas da Índia há 2500 anos. Supostamente se difundiu pela China e, por volta de 400 anos atrás, estabeleceu-se no Japão, onde encontrou as condições apropriadas para se fortalecer.

Em 1801, vindo da Escócia, George Gracie chegou ao Brasil em busca de aventura e oportunidade. Não tinha a menor idéia de que seus descendentes um dia formariam a maior dinastia de lutadores de todos os tempos. Um dos netos de George, Gastão Gracie, foi preparado para ser diplomata. Estudou na Alemanha e

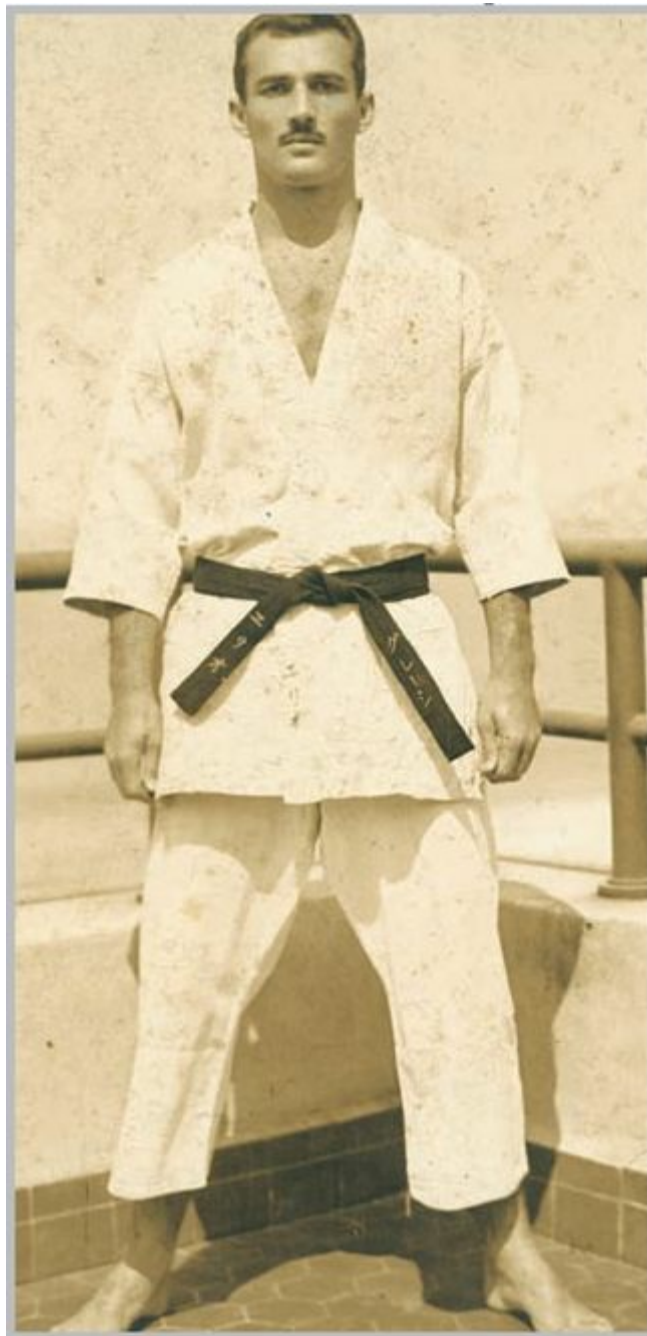
falava fluentemente sete idiomas. No entanto, decidiu não seguir a carreira diplomática e tornou-se um homem de negócios.

Somente no início do século XX, o jiu-jítsu japonês chegou à América do Sul, mais especificamente à região amazônica. O responsável foi Mistuyo Maeda, um professor de jiu-jítsu que dizem ter sido enviado para ajudar uma colônia de imigrantes japoneses no Norte do Brasil. Maeda era conhecido pelas competições de vale-tudo de que ele participava demonstrando a eficácia do jiu-jítsu.

Naquela época, Gastão morava na cidade de Belém, no Estado do Pará. O destino uniu esses dois homens quando Gastão ajudou Maeda a se estabelecer na nova terra. Para demonstrar sua gratidão, Maeda apresentou a Carlos Gracie, filho mais velho de Gastão, os princípios do jiu-jítsu japonês. Carlos, ainda jovem, apaixonou-se por essa arte marcial e dedicou toda a sua energia a essa descoberta. Praticou-a por alguns anos até a família se mudar para o Rio de Janeiro. Carlos era o mais velho de oito irmãos, cinco dos quais eram meninos. Quando a família chegou ao Rio, enfrentou algumas dificuldades financeiras, o que levou Carlos a procurar uma fonte de renda adicional. Ele aproveitou essa oportunidade para ganhar dinheiro com o que gostava: ensinar jiu-jítsu. Para firmar a credibilidade de seus ensinamentos, Carlos liderou seus irmãos numa série de desafios.

Helio Gracie, o mais novo dos filhos homens de Gastão, era uma criança fisicamente frágil: subia um lance de escadas e tinha vertigens. Ninguém sabia o porquê. Aos oito anos, depois de completar a segunda série, convenceu a mãe, Cesalina, de que não deveria mais ir à escola. Depois de certo tempo, ao completar 14 anos, passou a morar com os irmãos mais velhos, que viviam e ensinavam jiu-jítsu em uma casa em Botafogo. Ele passou alguns anos apenas assistindo às aulas dadas por seus irmãos, pois os médicos lhes haviam recomendado que mantivessem Helio afastado de qualquer atividade física, incluindo o jiu-jítsu.

Helio Gracie



Gastão Gracie e Rorion ainda bebê



Certo dia, quando Helio tinha 16 anos, um aluno chegou para tomar uma aula com Carlos, que havia saído. Helio, que tinha decorado todos os movimentos ensinados pelo irmão mais velho, ofereceu-se para começar a aula, e o aluno aceitou. Quando a aula terminou, Carlos apareceu pedindo desculpas pelo atraso. O aluno respondeu: "Não se preocupe. Gostei muito da aula do Helio. Se você não se importar, eu gostaria de ter aulas com ele de hoje em diante". Carlos concordou. Ironicamente, Helio Gracie tinha acabado de ser promovido a instrutor... por um aluno!

Helio logo percebeu que não conseguia executar facilmente alguns dos movimentos que havia memorizado. Numa busca incansável para encontrar soluções que garantissem a eficácia das técnicas que se dispunha a ensinar, Helio ousou quebrar a tradição do jiu-jitsu japonês praticado e ensinado por seus irmãos. Começou a aperfeiçoar os movimentos para que ele pudesse executá-los apesar de sua frágil constituição física. Essas mudanças só ocorreram por meio de muitas tentativas e erros e devido à incorporação de princípios de alavanca, que reduziam a necessidade de usar a força física durante a execução dos movimentos.



# O começo de uma revolução

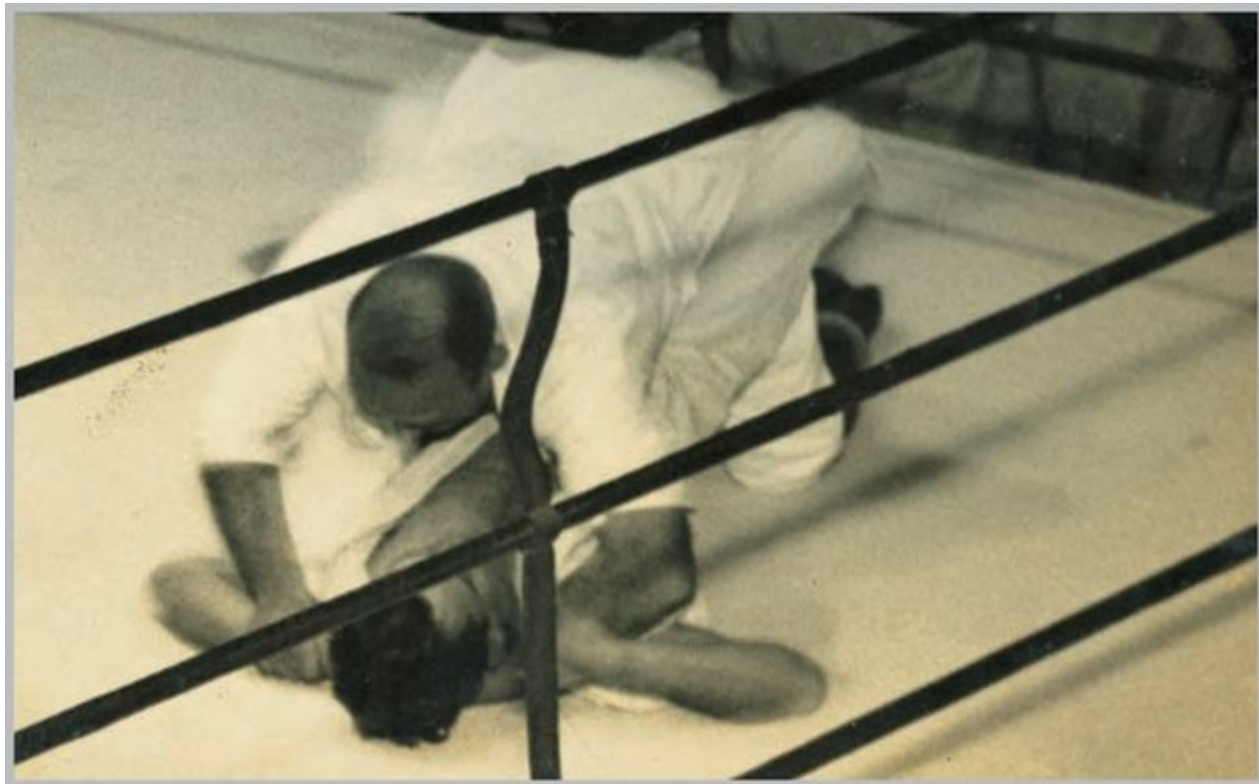
Os Gracies criaram uma reputação de bons lutadores no Brasil, muitas vezes vencendo combates que chocaram o público devido à grande diferença de peso entre os lutadores e às condições adversas do confronto. Helio, que desde jovem via Carlos não só como um irmão, mas como uma figura paterna, iria expandir a tradição de desafios da família a um nível sem precedentes, sob a orientação de seu irmão mais velho.

Apesar da popularidade dos Gracies como uma família de lutadores, Helio, com apenas 63 quilos, foi o que mais se destacou, tornando-se o primeiro ídolo esportivo na história do Brasil. Seus desempenhos extraordinários, em façanhas de proporções épicas, associadas à sua técnica impecável e a um estilo de vida saudável, transformaram-no em um símbolo de esperança para toda a nação. Certa vez, a primeira-dama Darcy Vargas, reconhecendo a imagem altamente positiva desse “pequeno gigante”, convidou-o ao palácio presidencial e pediu: “Helio, salve a juventude brasileira”.

Helio dando aulas em sua casa



Helio e Zbyszko



Durante sua carreira, Helio participou de 17 lutas, incluindo desafios contra os campeões internacionais de luta livre, Fred Ebert e Wladek Zbyszko. A luta contra Ebert estava programada para um número ilimitado de rounds de dez minutos, mas dificilmente seria possível prever o final ocorrido. Depois de 140 minutos de combate selvagem, às duas horas da manhã a polícia local interrompeu a luta e encaminhou Ebert para o hospital, enquanto Helio foi para casa. Contra Zbyszko, a luta terminou como programado: após dois rounds de 20 minutos. Convidado para o terceiro round, Zbyszko preferiu não continuar. Helio também desafiou os campeões de boxe Primo Carnera e Ezzard Charles, que nunca se pronunciaram a respeito. Quanto a Joe Louis, também desafiado, negou-se a lutar.

Sempre em busca de desafios, fora do ringue Helio gostava de domar cavalos e bois. Como se isso não fosse o bastante, num acontecimento digno de um filme de Hollywood e que o levou a ganhar a medalha de Honra ao Mérito, esse super-homem certa vez demonstrou surpreendente solidariedade ao pular nas águas infestadas de tubarões do oceano Atlântico para salvar um homem que estava se afogando.

## **O Grande Kimura**

Quando o campeão mundial de jiu-jítsu Masahiko Kimura chegou ao Brasil para algumas exhibições, Helio viu uma oportunidade de testar suas técnicas contra aquele considerado o melhor, e desafiou Kimura. Para sua surpresa, o campeão

peso pesado recusou o desafio, alegando que, além dos 35 quilos de diferença, Helio era desconhecido internacionalmente, portanto não se qualificava como seu oponente. Kimura então declarou que Kato, o vice-campeão do mundo, quase 20 quilos mais pesado que Helio, poderia derrotá-lo com a mesma facilidade. Helio usou essa declaração como uma oportunidade de chegar a Kimura. Desafiou Kato para uma luta e acabou enfrentando-o duas vezes. Na primeira, Helio estava com uma costela quebrada devido a um treino ocorrido uma semana antes do combate. Apesar de correr sério risco e desobedecer a ordens médicas, ele lutou, e o episódio acabou em empate. Um mês depois, numa revanche, diante de uma multidão entusiasmada, Helio estrangulou Kato e o deixou desacordado após seis minutos de combate.

Essa vitória surpreendente pressionou o grande Kimura, que, agora, tinha a responsabilidade de defender a honra japonesa. Essa seria a primeira vez na história que um campeonato mundial de jiu-jítsu seria realizado fora do Japão. A luta ocorreu no Maracanã, o maior estádio de futebol do mundo. Na eloquência da multidão, percebia-se uma mistura de euforia e medo. Antes da luta, o gigante japonês, confiante na vitória, declarou à imprensa local que, se Helio conseguisse resistir ao menos por três minutos, deveria ser considerado o vencedor. Helio estava ciente de que seria impossível vencer Kimura, dada a diferença de tamanho e força, além do fato de ele ser o campeão do mundo na época. O que o movia, no entanto, era o desejo de testar o aperfeiçoamento de suas técnicas e descobrir qual seria o resultado de uma comparação entre elas e as do melhor lutador de jiu-jítsu que o Japão já teve. Conhecendo a determinação de seu irmão mais novo, Carlos fez Helio prometer que ele colocaria seu orgulho de lado, bateria no tatame e pararia de lutar se o japonês aplicasse uma finalização tecnicamente correta.

Helio e Kato





Assim que pisou no ringue, Helio sentiu-se como se estivesse em um liquidificador. O brasileiro de 63 quilos foi atropelado pela locomotiva japonesa, que fazia o que queria – exceto vencer. Em certo momento, Kimura finalmente dominou Helio com uma das suas imobilizações favoritas, que, embora não fosse quebrar nenhum osso, impedia Helio de respirar. O movimento consistia em ter os pés cruzados e as coxas apertando o tórax de Helio, enquanto Kimura puxava sua gola, aumentando ainda mais o desconforto. Incapaz de inspirar, Helio lembrou-se da promessa feita ao irmão: “bater no tatame se o japonês aplicar uma finalização correta”. Ele, porém, sabia que o desconforto resultava de força bruta, não de técnica. Enquanto decidia se deveria “bater” ou não, a multidão silenciou, e as luzes se apagaram. Helio havia perdido a consciência.

Nesse momento aconteceu um dos incidentes mais bizarros na história dos espor-tes. Não percebendo que seu oponente estava inconsciente, Kimura decidiu tentar outro golpe e mudou para a posição “montada”, o que permitiu a Helio voltar a respirar. O pequeno grande homem, que tinha desmaiado com os olhos abertos, acordou com o gigantesco Kimura o elogiando “Bom, muito bom!”, enquanto enxugava o suor da testa e continuava atacando.

Helio e Kimura



A luta durou 13 minutos, até que finalmente Kimura pegou Helio numa chave de braço conhecida como “chave Kimura”. Carlos, temendo que Helio não “batesse” e tivesse uma lesão séria, jogou a toalha. Kimura ficou tão impressionado com o desempenho de Helio que, no dia seguinte, foi à Academia Gracie no Rio convidar Helio para dar aulas no Japão.

## **A mais longa das lutas**

Aos 42 anos de idade, já aposentado, Helio lutou em um vale-tudo de proporções épicas contra um ex-aluno, Waldemar Santana, de 25 anos. Com duração de três horas e quarenta minutos sem intervalos, esse combate bateu o recorde mundial como o mais longo da história.

Tudo começou quando Santana, influenciado por um repórter mal-intencionado, fez comentários desrespeitosos em relação a Helio. Mesmo fisicamente destreinado, Helio decidiu de imediato aceitar a luta. Mais jovem e forte, Santana lutou com o mestre por mais de três horas. Por fim, totalmente exaurido devido a esse esforço sobre-humano, Helio levou um chute que o deixou desorientado. Seu irmão Carlos então jogou a toalha, interrompendo o combate. O país inteiro se comoveu com o corajoso desempenho de Helio, intensificando sua fama a ponto de ele ser levado a expandir sua academia para atender à grande demanda de novos alunos ávidos para seguir os passos do mestre.

Helio e Waldemar



Quando perguntaram por que ele não se preparou por mais tempo para a luta, Helio simplesmente respondeu: "Se alguém o insultasse na rua, você diria a ele para te encontrar dali a dois meses para acertar as contas? Não, você resolveria na hora. Minha vida inteira tenho ensinado que o Gracie Jiu-Jitsu é para as pessoas mais fracas se defenderem das mais fortes. Como eu poderia ensinar uma coisa e fazer outra?".

Muitos anos depois, durante um programa de televisão no Brasil, Helio foi desafiado por um instrutor de capoeira. A luta foi marcada para a semana seguinte. Helio, então com 55 anos, estrangulou o seu jovem adversário em menos de dois minutos.

Hoje, várias gerações da família Gracie dão continuidade à tradição iniciada há quase um século.

## **Nos Estados Unidos da América**

Rorion Gracie, o filho mais velho de Helio, usava quimono antes mesmo de aprender a andar. Aos dois anos, já fazia demonstrações em público. Ainda bem jovem, assimilou as técnicas e aprendeu a ensinar sob a supervisão do pai. Em dezembro de 1969, foi aos Estados Unidos passar três meses de férias. Depois de visitar parentes em Nova York e Washington D.C., seguiu para a Califórnia.

Rorion guardou sua passagem de volta junto com algum dinheiro no cofre do YMCA de Hollywood, onde estava hospedado. Algumas semanas depois, prestes a voltar ao Brasil, ele descobriu que o recepcionista tinha roubado seu dinheiro e sua passagem. Não querendo alarmar os pais, Rorion disse-lhes que tinha resolvido ficar mais um pouco na Califórnia. Por meio de um amigo, arranjou um emprego numa lanchonete e em poucos dias mudou-se para a casa da família de um colega de trabalho.

Eram os tempos de “paz e amor” e do rock’n’roll; Jimi Hendrix e Janis Joplin estavam no topo das paradas de sucesso. Depois de seis meses, Rorion começou a sentir saudade de casa. Antes de voltar, resolveu conhecer o Havaí. Foi maravilhoso... até o dinheiro acabar. Então, o paraíso tropical transformou-se drasticamente. Enquanto procurava emprego, Rorion chegou a mendigar e a dormir sobre jornais na rua. No final de 1970, ele finalmente conseguiu voltar ao Brasil.

Helio e Rorion quando pequeno

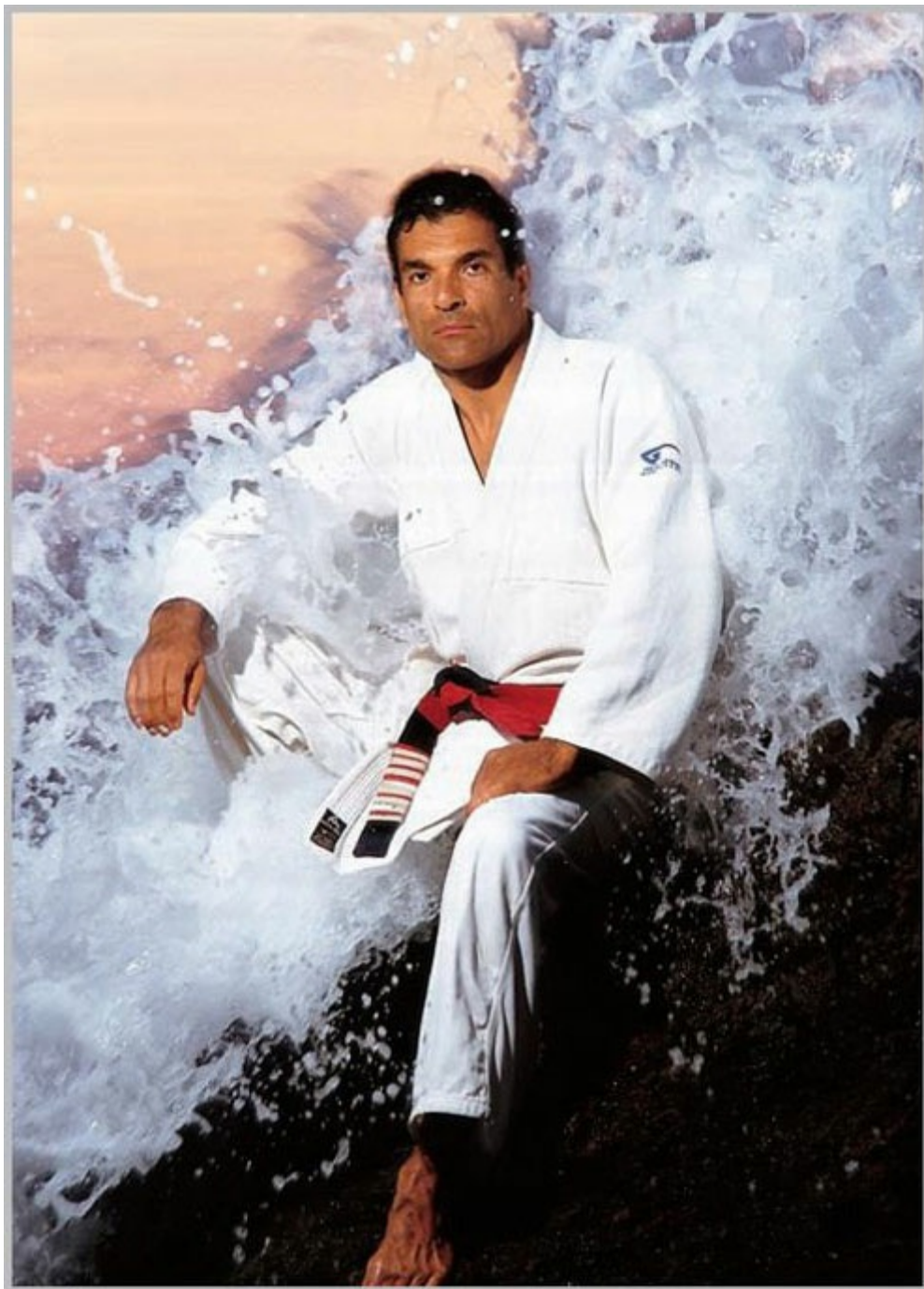


Em 1978, depois de se divorciar de sua primeira mulher, com quem teve duas filhas, e formar-se bacharel em Direito pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, tomou a decisão mais importante de sua vida: voltar aos Estados Unidos para divulgar o estilo de luta de sua família.

Rorion rumou à Califórnia e, por intermédio de amigos que havia feito na primeira viagem, conseguiu trabalho como figurante em filmes e seriados de televisão. Ao mesmo tempo, pôs alguns tatames na sua garagem e passou a convidar todas as pessoas que conhecia para uma aula grátis. Se levassem um amigo, ganhariam outra aula. Dez amigos, dez aulas grátis e assim por diante. Frequentemente, os visitantes não eram alunos, e sim instrutores de outras artes marciais que vinham para desafiá-lo. Para a surpresa tanto dos desafiantes quanto dos alunos, o estilo Gracie invariavelmente vencia. A fama espalhou-se rapidamente.

Rorion Gracie





Rorion casou-se de novo e teve mais cinco filhos. Nessa época, seu irmão Royce, que fora para os Estados Unidos aos 17 anos de idade, morava com Rorion e o ajudava com as aulas na garagem. Por meio dos seus contatos em Hollywood, Rorion começou a coreografar cenas de luta para filmes, incluindo a série Máquina Mortífera, na qual trabalhou com Mel Gibson e Rene Russo. Em artigos que destacavam Rorion e o estilo de luta de sua família, a revista Playboy e as maiores publicações de artes marciais no mundo ajudaram a divulgar a doutrina do Gracie Jiu-Jitsu.

Em 1988, Rorion produziu o documentário Gracie Jiu-Jitsu em ação, que mostrava lutas de vale-tudo de membros da família. Embora a comunidade das artes marciais tivesse ouvido falar de brigas de verdade, poucos haviam tido a oportunidade de assistir a elas. Todos os estilos de lutas que supostamente

preparavam os praticantes para vencer com golpes mortais estavam agora sendo postos à prova. A revolução começara. A essa altura, alguns dos mais famosos professores de artes marciais do país tomavam aulas na garagem de Rorion. De alguma forma, todos reconheciam a importância de incorporar o Gracie Jiu-Jitsu ao seu próprio estilo de arte marcial.

Rorion com Mel Gibson



O Octógono



Havia aulas sete dias por semana, das sete da manhã às nove da noite. O número de alunos chegou a 120, além de outras 80 pessoas na lista de espera. Em 1989, com seu irmão Relson estabelecido no Havaí, Rorion fechou a garagem e, com a ajuda dos outros irmãos — Rickson, Royler e Royce —, abriu a Academia Gracie de Jiu-Jitsu em Torrance, na Califórnia.

Em 1993, Rorion e um de seus alunos desenvolveram o conceito do evento mais revolucionário das artes marciais de todos os tempos e o produziram: The Ultimate Fighting Championship, o UFC. Com a ajuda de outro aluno, o escritor/diretor John Milius, criaram a arena chamada "Octógono". Apesar de, naquela época, Rickson ser o campeão da família, Rorion decidiu colocar Royce para lutar no Octógono e representar os Gracies no primeiro UFC. Acreditava que, por ser mais leve, Royce seria um exemplo mais convincente do potencial técnico do Gracie Jiu-Jitsu.

Com a ajuda de muitos membros da família Gracie e de seus alunos, o Gracie Jiu-Jitsu revolucionou o mundo das artes marciais. Tanto é assim que, hoje, está provado que, para se defender com eficiência na eventualidade de uma briga de rua, a pessoa precisa incorporar alguma versão do estilo de jiu-jítsu aperfeiçoado por Helio Gracie.

O Gracie Jiu-Jitsu conta com um detalhe fundamental: humaniza o praticante, dando-lhe condições de controlar o adversário sem causar-lhe nenhuma lesão. Essa característica faz com que esse método seja o ideal para uma variedade de aplicações especializadas, tais como:



## **Gracie Resisting Attack Procedures for Law Enforcement**

**(G.R.A.P.L.E.)** – adotado pelos mais importantes departamentos policiais, agências federais, assim como organizações militares dos Estados Unidos. Na verdade, o Exército Americano reescreveu seu manual de combate corpo-a-corpo para incluir as técnicas do Gracie Jiu-Jitsu.

**Women Empowered** – criado com o intuito de dar às mulheres elementos para escaparem de um ataque sem dependerem de força, velocidade ou coordenação.

**Gracie Air Rage Defense (G.A.R.D.)** – curso planejado para ensinar pilotos e comissários de bordo a controlar passageiros indisciplinados no interior de uma aeronave.

Atualmente a família Gracie é conhecida em todos os continentes. Rorion, que reside na Califórnia com sua mulher Silvia, empenha-se para que o legado Gracie não seja interrompido. Na Academia Gracie, a qualquer dia e hora, é possível encontrar um dos seus nove filhos ensinando, treinando e perpetuando a tradição familiar.

Helio Gracie imortalizado





## **INTRODUÇÃO**

Independentemente de sua habilidade ou nível de experiência, recomendo que, ao usar este livro para treinar, leve em consideração que, em um confronto real, seu atacante pode ser maior, mais pesado ou mais forte que você. Minha idéia é desencorajá-lo a contar com seus atributos físicos — tais como força, velocidade ou coordenação. Não se esqueça de que não importa quão forte, veloz ou coordenado você seja, sempre existe alguém mais forte, mais rápido e mais coordenado. Essa constatação motivou-me a continuar refinando as técnicas para que eu, com apenas 63 quilos, pudesse me defender com eficiência contra qualquer adversário.

Depois de alguns anos assistindo aos meus irmãos darem aulas, acabei memorizando todos os movimentos. Então, quando eu tinha 16 anos, um dia coloquei em prática alguns deles ao dar minha primeira aula. Só então percebi que aquilo que eu achava que sabia não funcionava para mim. Embora o aluno tenha gostado da aula, não fiquei satisfeito. À medida que mais e mais alunos me procuravam com o objetivo de aprender a se defender, fui me conscientizando de que, se eu não tivesse convicção nas técnicas, como poderia transmiti-las a alguém? E se o movimento não funcionasse? E se o atacante fizesse isso ou aquilo? Então, embarquei numa missão: encontrar respostas para tais questões. Dia após dia e noite após noite, só pensava nisso. Tornou-se a maior obsessão da minha vida.

Havia ainda outro aspecto na minha pesquisa que precisava ser levado em conta: como eu poderia saber que tinha as respostas certas? Comecei testando e experimentando todas as técnicas, mantendo o que funcionava e descartando o que não dava bom resultado. O teste inicial era feito com alunos, depois com os meus irmãos e, finalmente, contra qualquer um que estivesse disposto. Quando vi que as técnicas funcionavam bem para alguém com minha estrutura física, convenci-me de que funcionariam para todo mundo. Essa era a razão pela qual eu subia ao ringue. Queria que os meus alunos soubessem que eu estava disposto a arriscar o meu pescoço para provar que o que estava ensinando a eles realmente dava bons resultados. Lutar era a única maneira de testar minhas convicções.

Treino na casa de campo da família Gracie, no Rio de Janeiro





O fato de eu não ter sido um sujeito fisicamente forte foi, na verdade, uma bênção. Minha fraqueza física fez-me pensar no princípio de alavanca de Arquimedes, que diz: "Dê-me uma alavanca e um ponto de apoio, e eu moverei o mundo".

A partir daí me preocupei em desenvolver uma metodologia de ensino que facilitasse o aprendizado. Tão importante quanto as técnicas em si é a maneira como são apresentadas aos alunos. Meu método de ensino consistia em simular um confronto de rua para que o aluno pudesse visualizar o problema; em seguida, na demonstração da defesa correta e, finalmente, na minha ação como atacante, para que o aluno pudesse executar o movimento em mim enquanto eu lhe fornecia orientações quanto à maneira mais simples e mais dolorosa de torcer meu braço,

me jogar ao chão ou até mesmo me enforcar!

Sempre ensinei de maneira positiva e construtiva, fortalecendo a autoconfiança do aluno assim como aprimorando a sua técnica. Também mantive um sistema de aulas no qual se reviam os movimentos aprendidos a cada aula e gradualmente adicionava novas técnicas. Repetição é o elemento-chave para o condicionamento do reflexo. Em outras palavras, é responsabilidade do professor fazer com que o aluno repita as técnicas inúmeras vezes para que, se um dia for atacado, possa executar o movimento sem pensar, pois tal reação estaria gravada no subconsciente.

Embora acredite que esse método é, sem dúvida, o melhor para o aluno, sei que não é fácil para o professor. Aliás, é exaustivo e muitas vezes doloroso, razão pela qual não é um método muito empregado fora da Academia Gracie. Embora as pessoas pratiquem jiu-jítsu por diversas razões, de acordo com meu sistema de ensino as aulas são dadas com um único propósito: preparar os alunos para se defender no caso de um confronto na rua.

## **A arte de ensinar**

A história das artes marciais pode ser dividida em duas eras: antes do UFC e depois do UFC. Em 1993, ao criar o UFC e anunciar: “Não existem regras”, Rorion marcou a história das artes marciais de uma forma sem precedentes.

O evento chocou o mundo ao apresentar dois homens numa arena parecida com uma jaula, sem luvas, sem limite de tempo e com liberdade para bater um no outro sem restrições. Talvez mais chocante ainda do que o cenário e as regras do combate tenha sido a comprovação da superioridade do nosso sistema, que permite ao homem fraco derrotar o mais forte. Com essa metodologia, qualquer Davi derrotaria um Golias.

Uma vez que existem muito mais Davis do que Golias pelo mundo, nada mais natural do que a situação desencadeada: quem deparava com nosso sistema passava a querer aprendê-lo. A demanda começou a aumentar com o primeiro UFC e nunca mais parou. É muito provável que alguma variação do método de luta que venho aperfeiçoando há quase oitenta anos seja praticada em uma academia de artes marciais na sua cidade.

A questão deixa de ser quem sabe ensinar e passa a ser quem sabe ensinar da maneira correta. Sempre digo que qualquer aluno meu, depois de 40 aulas, sabe executar as técnicas básicas. Mas executar as técnicas e saber ensiná-las são duas coisas bem diferentes. Conhecer uma técnica não significa ser capaz de ensiná-la. Bons atletas não são necessariamente bons treinadores. Raramente você irá



encontrar um professor que conheça todas as variantes de um programa de defesa pessoal. Caso encontre, irá observar que ele falha em um dos aspectos mais básicos e importantes que um bom instrutor deve dominar: o conhecimento de como executar uma agressão de forma realista. Se o instrutor não sabe imitar uma situação de confronto real, o aluno nunca estará verdadeiramente preparado.

Outra consequência natural da popularidade do jiu-jítsu é o aumento do número de competições. Muitas vezes, quando um competidor torna-se faixa preta, automaticamente se considera um professor. Ao contrário de quem se forma em Medicina ou Direito, cursos em que o indivíduo precisa passar por um exame antes de começar a exercer a profissão, nas artes marciais não existe nenhuma organização controladora. Quem estiver interessado em aprender jiu-jítsu corretamente não deve confundir o desempenho de um indivíduo em um torneio esportivo com sua habilidade como professor.

ACADEMIA GRACIE DE JIU-JITSU  
CURSO DE PROFESSOR  
BOLETIM  
N.º 090

COLUNA 1.ª		COLUNA 2.ª	
Média de aprovação . . . 8		Média de aprovação . . . 6	
NOTA		NOTA	
1 - Coragem . . . . .	_____	1 - Sensatez . . . . .	_____
2 - Prestimência . . . . .	_____	2 - Imparcialidade . . . . .	_____
3 - Tolerância . . . . .	_____	3 - Discreção . . . . .	_____
4 - Simpatia . . . . .	_____	4 - Correção . . . . .	_____
5 - Veracidade . . . . .	_____	5 - Dedicação . . . . .	_____
6 - Disciplina . . . . .	_____	6 - Higiene . . . . .	_____
7 - Sentido Físico . . . . .	_____	7 - Educação . . . . .	_____
8 - Respeito . . . . .	_____	8 - Agilidade Mental . . . . .	_____
9 - Técnica . . . . .	_____	9 - Modales Antropométricas . . . . .	_____
10 - Honestidade . . . . .	_____	10 - Versatilidade . . . . .	_____
MÉDIA . . . . .	_____	MÉDIA . . . . .	_____
APROVADO _____			
REPROVADO _____			
EXAMINADOR _____			

Atualmente, tudo o que um aluno precisa para se tornar um faixa preta é conseguir um bom desempenho nos torneios. Todavia, no meu método, para se tornar um professor, o indivíduo precisa fazer um curso especializado, ao término do qual é avaliado com base em uma variedade de aspectos, tais como: tolerância, coragem, higiene, pontualidade, honestidade, comportamento, inteligência e técnica. Esse curso que criei para padronizar o ensinamento do jiu-jítsu requer anos de dedicação e prepara o indivíduo para transmitir as técnicas da maneira que acredito ser a melhor.

Hoje, as academias de jiu-jítsu são, em sua maioria, locais para produzir “campeões de competições esportivas”, o que provoca um efeito bola-de-neve: os alunos mais fortes tornam-se campeões e abrem escolas, ensinando o seu “estilo” para outros caras fortes, que, por sua vez, também se tornarão instrutores, e assim por diante. Com tantos competidores abrindo escolas e ensinando sem uma

didática apropriada, o jiu-jítsu tem se diluído mais e mais. Muitas vezes, pessoas comuns, intimidadas pela imagem do “valentão” das academias, deixam de freqüentá-las, quando são justamente essas pessoas que poderiam ser as maiores beneficiadas com o ensino do meu método. Pouco a pouco, a defesa pessoal, que é a essência do jiu-jítsu, está sendo deixada de lado, ao passo que se vai aumentando a ênfase no aspecto competitivo do confronto. O objetivo deste livro é justamente zelar para que o verdadeiro propósito do jiu-jítsu nunca seja esquecido.



**Pisando no tatame**



Com este livro, pretendo transmitir ao leitor a informação necessária para executar as técnicas de maneira simples e eficiente. Quando praticar os movimentos, lembre-se de que sua execução deve ser fácil e confortável.

Gostaria de poder ensinar o método pessoalmente e mostrar-lhe em primeira mão a simplicidade e eficácia dessas técnicas. No entanto, provavelmente você irá treinar sozinho ou com um amigo. Como você verá ao longo do livro, meu filho Rorion faz o papel do atacante e eu demonstro as defesas, assim como alguns movimentos de contra-ataque e de finalização.

Talvez note similaridades entre algumas das técnicas nestas páginas e na sua versão japonesa. Como já disse, não inventei o jiu-jítsu, apenas o aperfeiçoei. É como se eu tivesse um quimono gigante e o ajustasse para obter um caimento perfeito. O Gracie Jiu-Jitsu é uma versão melhorada dos tradicionais movimentos japoneses. Enfatizo mais a força de alavanca, a técnica e a simplicidade dos movimentos em vez da força bruta e da velocidade.

Se, com a minha idade, consigo executar esses movimentos, você também conseguirá. Quando praticar essas técnicas com um amigo, vocês devem procurar ajudar um ao outro, especialmente no início. Evitem competir um contra o outro. O atacante deve dar ao defensor a oportunidade de completar com sucesso o movimento. Da mesma forma que o defensor deve executar os movimentos facilmente e não causar lesão ao atacante. Se você tivesse uma aula comigo, eu lhe mostraria como fazer o movimento e iria orientá-lo a cada passo. É assim que deve praticar.

Existe um número limitado de técnicas básicas, mas há infinitas variações. Este livro é dedicado às técnicas básicas, que acredito serem as mais importantes e as que realmente irão beneficiá-lo em uma situação real. Desde meu envolvimento inicial com o jiu-jítsu, devido à minha fraqueza física, meu objetivo tem sido alcançar o máximo de eficiência da maneira mais simples e descontraída possível. Não me dediquei a vida toda ao aperfeiçoamento de um sistema cheio de cambalhotas e piruetas que fizesse eu me sair bem numa competição esportiva. Pelo contrário; desenvolvi um método de defesa pessoal completo, simples e eficiente. As técnicas apresentadas aqui, se executadas corretamente, permitem a uma pessoa fraca defender-se de um agressor maior e mais forte.



## **Recomendações ao atacante**

Procure imitar os movimentos de Rorion durante a prática. Se você mudar o ataque, vai afetar o processo de aprendizado. Encoraje o defensor a executar a técnica devagar para poder se sentir confortável com a mecânica do movimento. Repetindo vagarosamente a realização do ataque, você facilitará a execução correta dos movimentos pelo defensor e, assim, o condicionamento correto dos reflexos. Velocidade é resultado de prática. Não cometa o erro de testar a eficiência do defensor até que ele tenha a oportunidade de repetir os movimentos muitas vezes.

Quando aplicar gravatas e enforcamentos, segure firme, porém sem aplicar pressão demais, para que essa pressão não se torne desconfortável a ponto de tirar do defensor o foco da execução correta do movimento. Lembre-se de que o seu papel é ajudar.

Comente com o defensor as conseqüências da ação durante o movimento. Isso vai ajudá-lo a aprimorar a técnica.

Crie o hábito de avisar com três tapinhas leves sempre que sentir dor ou desconforto. Proteja-se para que possa praticar as técnicas e ajudar nos treinos por muito tempo.

# Recomendações ao defensor

Esteja ciente do resultado doloroso dessas técnicas, pois foram criadas justamente para causar sérias conseqüências. Às vezes um centímetro pode fazer a diferença entre estar confortável ou sentir uma dor torturante; portanto, proteja seu parceiro.

Estude a seqüência de fotos para ter uma idéia geral do movimento. Não se limite às legendas. Você deve se sentir confortável o tempo todo. Se, durante um movimento, sentir-se desconfortável ou o seu atacante estiver pesado demais, é possível que a execução esteja errada. É hora de começar novamente.



Sempre que você for atacado no pescoço, abaixe o queixo e enrijeça a musculatura do seu pescoço. É um excelente hábito a ser desenvolvido. Pratique sempre que tiver oportunidade.

Faço muitas referências à posição de base. Entenda isso como um posicionamento confortável e equilibrado que lhe proporcionará muita força de alavanca. A base consiste em, estando em pé, abrir as pernas deixando entre elas

uma distância um pouco maior que a distância entre os ombros. Os joelhos devem estar ligeiramente flexionados, e os pés, na posição “dez para as duas”. Esteja sempre consciente da sua base.

## Etiqueta e higiene

Deixe-me começar este item lembrando-lhe que fazer reverência é um hábito da cultura oriental. Quando duas pessoas se encontram na igreja ou em um restaurante no Oriente, elas se cumprimentam curvando-se para a frente, numa demonstração de respeito mútuo. Muitos estilos de artes marciais cultivam essa tradição e requerem que os praticantes façam reverência como sinal de respeito. No Brasil, assim como em outras partes do mundo, quando duas pessoas se encontram, trocam um aperto de mãos. Portanto, lembre-se de que, quando encontrar um praticante, não faça reverência. Um aperto de mão será suficiente.

Tradicionalmente, o quimono é usado para simular a roupa que um indivíduo usaria na rua, tal como uma jaqueta, casaco ou camisa. Como o tecido do quimono é mais resistente, você pode usá-lo para praticar uma grande variedade de técnicas de finalização, pois, na eventualidade de um confronto real, poderá se valer da roupa do seu agressor como vantagem. Além disso, usa-se o quimono por questão de higiene, porque retém o suor. É importante lavar o seu quimono depois de cada aula.





Sempre acreditei que é essencial apresentar o jiu-jítsu de uma forma técnica, com uma atitude positiva, num ambiente limpo e bem ventilado. Na antiga Academia Gracie, os tatames, banheiros e corredores eram varridos e desinfetados diariamente. Fornecíamos um quimono e uma toalha limpos aos alunos a cada aula. O aprendizado deve ser, antes de mais nada, uma experiência agradável.

É claro que existem também benefícios no treinamento sem quimono. Além de variar o seu regime de treino, principalmente se você está pensando em se tornar um lutador profissional, irá também prepará-lo para ocasiões em que for atacado por alguém sem camisa.





Com a popularização do jiu-jítsu, tenho observado que surgiu certa confusão a respeito do que hoje se considera o melhor estilo de luta. O UFC foi criado para comparar vários estilos de artes marciais, conseqüentemente comprovando a superioridade absoluta do Gracie Jiu-Jitsu. O fato de o jiu-jítsu ser cada vez mais incorporado a todos os outros estilos de lutas nivelou o campo de batalha. Então, o que se observa hoje é uma comparação entre atletas individuais. Isso leva algumas pessoas a pensar que o Gracie Jiu-Jitsu se limita à luta de chão e que precisa do complemento de socos e pontapés para ser verdadeiramente eficiente. Mas a verdade é que não devemos esquecer jamais que o que tornou o Gracie Jiu-Jitsu famoso foi justamente sua eficiência em confrontos reais. Por isso nossas técnicas incluem traumatismos, quedas, estrangulamentos, torções, finalizações etc.



Nosso método continua sendo o mais eficiente e completo sistema de combate de todos os tempos. Prova disso é que qualquer um que entre numa arena de vale-tudo sem conhecimento algum do Gracie Jiu-Jitsu tem pouquíssima chance de vitória. Nenhum outro estilo de luta tem esse mérito.

Com o crescente interesse de todo o mundo em aprender a nossa técnica, existem inúmeras pessoas ensinando jiu-jítsu, e é impossível eu saber quais professores seguem a metodologia que desenvolvi. Evidentemente, cada um pode treinar com quem quiser. No entanto, caso queira passar por uma avaliação depois de praticar as técnicas deste livro, recomendo entrar em contato com qualquer um dos meus filhos nas suas academias.

Finalmente, em nome de todos os praticantes de jiu-jítsu no mundo que se valem de sua associação com essa arte maravilhosa, quero expressar a minha

eterna gratidão ao meu filho Rorion Gracie, que, com sua visão, coragem e garra, tornou o Gracie Jiu-Jitsu mundialmente conhecido.

Helio Gracie

## **Contatos recomendados para avaliação técnica**

Rorion Gracie: [www.gracieacademy.com](http://www.gracieacademy.com)

Relson Gracie: [www.resongracie.com](http://www.resongracie.com)

Rickson Gracie: [www.rickson.com](http://www.rickson.com)

Rolker Gracie: [www.academiagracie.com.br](http://www.academiagracie.com.br)

Royler Gracie: [www.roylergracie.com](http://www.roylergracie.com)

Royce Gracie: [www.roycegracie.tv](http://www.roycegracie.tv)

Robin Gracie: [www.graciebarcelona.com](http://www.graciebarcelona.com)

Pedro e Guilherme Valente: [www.graciemiami.com](http://www.graciemiami.com)





# DEFESAS, EM PÉ, DE ATAQUES PELA FRENTE

QUEDA DE QUADRIL

CONTRA ENFORCAMENTO

CONTRA ENFORCAMENTO (COM QUEDA DE QUADRIL)

CONTRA ENFORCAMENTO (COM CHAVE DE BRAÇO)

CONTRA ENFORCAMENTO COM A VÍTIMA ENCOSTADA À PAREDE

CONTRA ENFORCAMENTO, COM UMA MÃO, COM A VÍTIMA ENCOSTADA À PAREDE

CONTRA EMPURRÃO EM DIREÇÃO À PAREDE

CONTRA UMA PEGADA DE GOLA, COM UMA MÃO SÓ

CONTRA UMA PEGADA DE GOLA, COM UMA MÃO SÓ ("MÃO DE VACA")

CONTRA UMA PEGADA DE GOLA, COM UMA MÃO SÓ (COM TORÇÃO PARA CIMA)

CONTRA UMA PEGADA DE GOLA, COM UMA MÃO SÓ (COM O BRAÇO ESTICADO)

CONTRA UMA PEGADA DE GOLA, COM UMA MÃO SÓ (COM TORÇÃO PARA BAIXO)

CONTRA EMPURRÃO NO PEITO, COM UMA MÃO SÓ

CONTRA UMA PEGADA DE GOLA, COM AS DUAS MÃOS (SEPARADAS)

CONTRA UMA PEGADA DE GOLA, COM AS DUAS MÃOS (JUNTAS)

CONTRA UMA PEGADA DE OMBRO (COM O BRAÇO DOBRADO)

CONTRA UMA PEGADA DE OMBRO (COM O BRAÇO (ESTICADO)

CONTRA GRAVATA DE LADO (COM SOCO)

CONTRA GRAVATA DE LADO (LEVANTANDO DO CHÃO)

CONTRA GRAVATA DE LADO (COM O Oponente INCLINADO PARA A FRENTE)

CONTRA GRAVATA DE LADO (COM O Oponente EM BASE ABERTA)

CONTRA GRAVATA DE LADO (COM PRESSÃO NO NARIZ)

CONTRA GRAVATA ENCOSTADO À PAREDE (AGRESSOR POR FORA)

CONTRA GRAVATA ENCOSTADO À PAREDE (AGRESSOR POR DENTRO)

CONTRA GRAVATA DE FRENTE (SENTANDO PARA TRÁS)

CONTRA GRAVATA DE FRENTE (PENDURANDO O PESO)

CONTRA GRAVATA DE FRENTE (DERRUBANDO PARA TRÁS)

GUILHOTINA

GUILHOTINA (NA GUARDA)

CONTRA A "BAIANA" (COM COTOVELADA)

CONTRA A "BAIANA" (COM JOELHADA)

CONTRA AGARRAMENTO POR CIMA DOS BRAÇOS

CONTRA AGARRAMENTO POR BAIXO DOS BRAÇOS (COM O ANTEBRAÇO)

CONTRA AGARRAMENTO POR BAIXO DOS BRAÇOS (EMPURRANDO O QUEIXO)  
CONTRA SOCO  
CONTRA SOCO (DE LONGE)  
CONTRA PISÃO  
CONTRA PISÃO (DESVIANDO A PERNA)  
CONTRA PISÃO NO PEITO  
CONTRA CHUTE LATERAL  
LEVANTAR EM BASE  
CUTELADA  
SOCO  
COTOVELADA  
PISÃO DE LADO (ATAQUE SURPRESA)  
PISÃO DE LADO

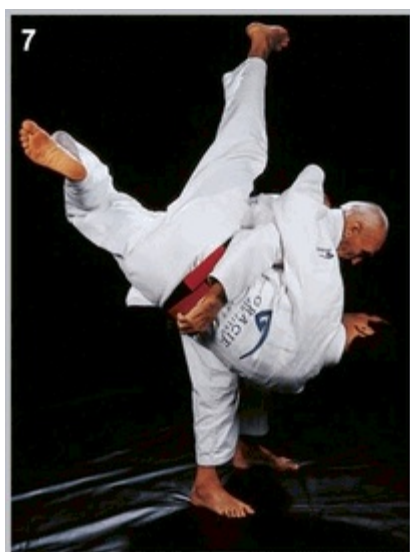
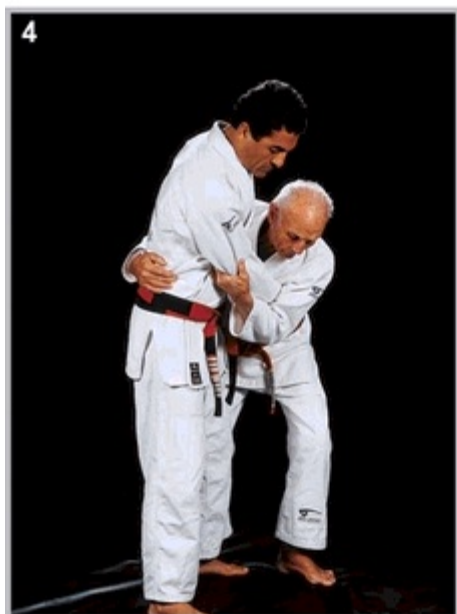
É fato que a maioria das brigas acabam no chão, mas também é verdade que os confrontos começam com as duas pessoas em pé; portanto, você deve estar preparado para reagir a todo e qualquer ataque surpresa em pé. As técnicas deste capítulo mostram as maneiras mais eficientes de se defender desse tipo de ataque.



## QUEDA DE QUADRIL

Helio segura o cotovelo de Rorion [1, 2]. Levantando o braço de Rorion e prendendo o pulso dele sob a axila [3], Helio dá um passo para o lado, por baixo do braço livre de Rorion, e abraça a cintura dele [4]. Então, relaxa a pegada da cintura, o que o permite dar outro passo cortando a frente do adversário e colocar seu quadril diretamente na frente dele, com os joelhos ligeiramente dobrados [5]. Com o braço de trás, ele ajusta a cintura do adversário contra as suas costas, baixando a cabeça em direção ao joelho esquerdo enquanto estica as pernas [6], jogando o adversário ao chão [7, 8]. **Dica:** levante o adversário com o quadril, não

com os braços.







**Detalhes A e B:** a posição correta das pernas.



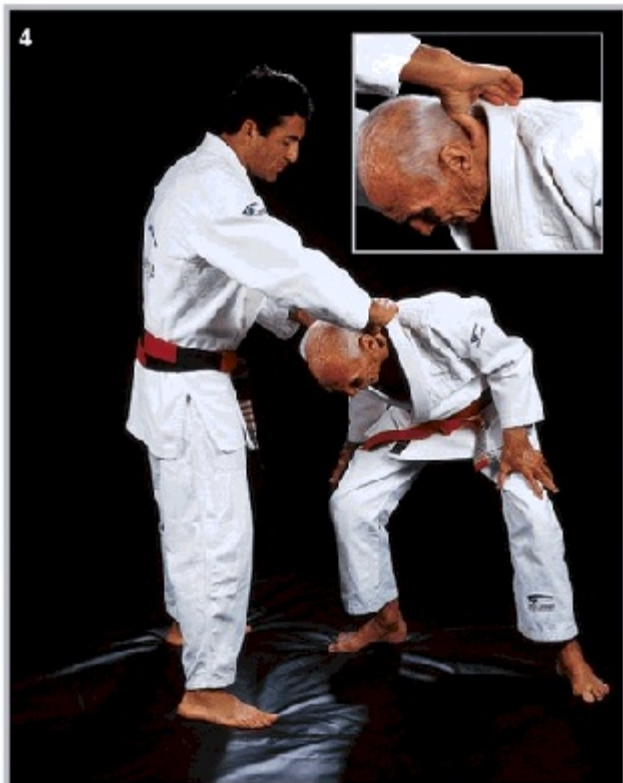
**Detalhe C:** levantada correta com o quadril.

**Detalhe D:** girar em volta do quadril está errado.

# CONTRA ENFORCAMENTO

Quando Rorion o enforca, Helio enrijece os músculos do pescoço [1, 2], curva-se para a frente dobrando a cintura [3] e dá um passo atrás em base passando sua cabeça por baixo do braço do atacante [**Detalhe:** dois polegares não conseguem impedir o peso de todo o corpo curvando-se para a frente] [4]. Ao levantar-se [5], Helio completa com uma cotovelada [6, 7].

**Dica:** na seqüência 3-5, dobre a cintura como se desenhasse a letra "U" com sua cabeça.

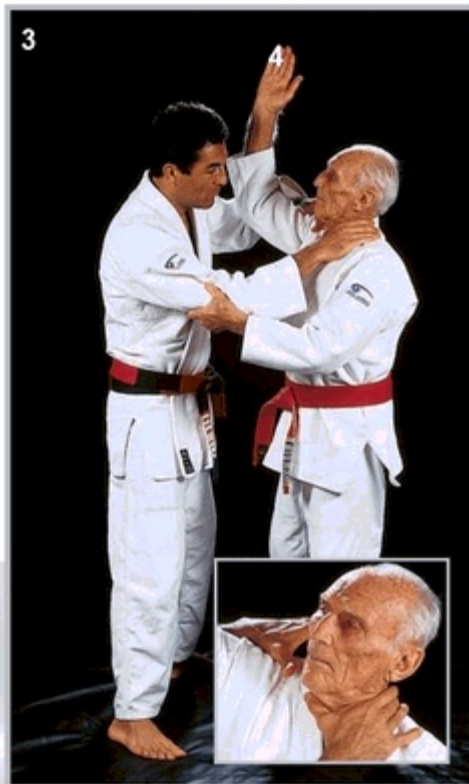






## CONTRA ENFORCAMENTO (COM QUEDA DE QUADRIL)

Quando Rorion o agarra pelo pescoço [1, 2], Helio segura o cotovelo do oponente com uma mão e levanta o outro braço [**Detalhe:** por dentro do braço do atacante] [3] e dá um passo entre as pernas de Rorion enquanto prende seu pescoço [4, 5]. Helio ajusta a pegada, preparando a queda de quadril [6], e executa o movimento [7, 8]. **Dica:** no passo 3, a entrada do ombro alivia a pressão no pescoço.



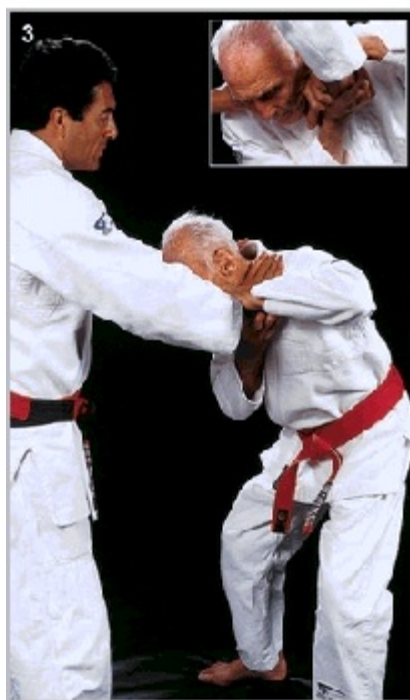


## CONTRA ENFORCAMENTO (COM CHAVE DE BRAÇO)

Quando agarrado pelo pescoço [1], Helio coloca suas mãos em volta da mão de Rorion [**Detalhe:** a pegada é invertida e relaxada] [2]. Ele estabelece sua base, curva-se para a frente para segurar a mão [**Detalhe:** a curvada para a frente expõe a mão do atacante] [3], dá um passo à frente e passa por baixo do braço de Rorion [**Detalhe:** mantenha a mão do atacante presa próxima ao seu pescoço enquanto gira] [4], passando a outra perna para trás do atacante [5]. Controlando o pulso, Helio escorrega uma mão por baixo do antebraço do oponente, enganchando o cotovelo [6], ajusta-o contra seu corpo, segura o ombro e levanta o



cotovelo para completar o golpe [7]. **Dica:** na sequência 4-5, segure firme a mão do adversário.





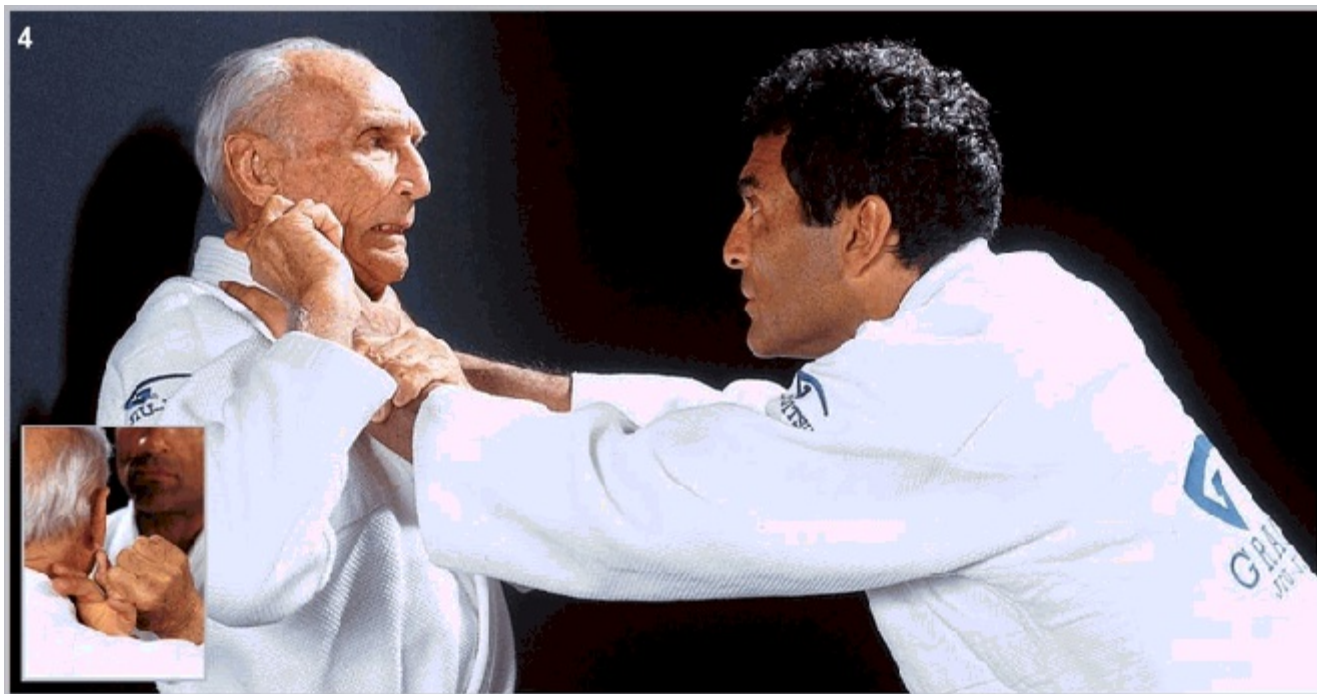
## CONTRA ENFORCAMENTO COM A VÍTIMA ENCOSTADA À PAREDE

Quando Rorion enforca Helio contra a parede, Helio enrijece o pescoço [1], levanta as mãos [2], colocando-as sobre as do atacante, e escolhe um dedo [**Detalhe:** escolha o mais fácil] [3]. Após escolher e segurar um dedo, Helio segura o pulso do agressor com sua mão livre [**Detalhe:** ao agarrar o dedo, a palma da sua mão deve estar virada para o seu rosto] [4]. Mantenha o pulso colado ao seu peito e quebre o dedo ao dobrá-lo para trás [5, 6]. **Dica:** no passo 4, uma vez escolhido o

dedo e tendo domínio do pulso, quebre o dedo imediatamente para evitar que o atacante possa agredi-lo com sua mão livre.







## CONTRA ENFORCAMENTO, COM UMA MÃO, COM A VÍTIMA ENCOSTADA À PAREDE

Quando enforcado contra a parede, Helio enrijece o pescoço e empurra a parte interna do pulso de Rorion [1]. O atacante cai para a frente enquanto Helio posiciona o cotovelo [2] para acertar o queixo do agressor [3] e nocauteá-lo [4, 5].

**Dica:** no passo 2, quando bater no pulso, gire o corpo.



## CONTRA EMPURRÃO EM DIREÇÃO À PAREDE

Rorion empurra Helio contra a parede [1]. Enquanto segura os dois cotovelos do adversário, Helio dá um passo para o lado, paralelo à parede, jogando o atacante contra ela [2, 3], e completa com uma joelhada [4, 5]. **Dica:** no passo 2, saia para o lado da perna do atacante que estiver mais à frente.





## CONTRA UMA PEGADA DE GOLA, COM UMA MÃO SÓ

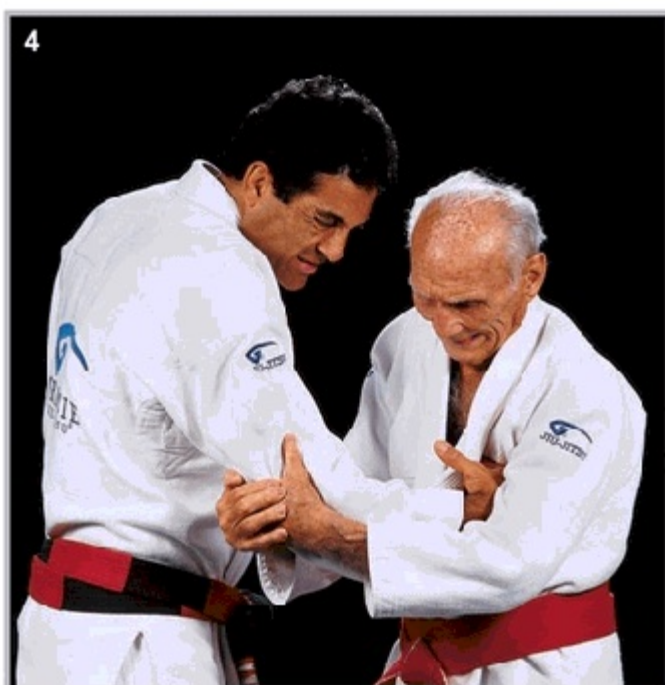
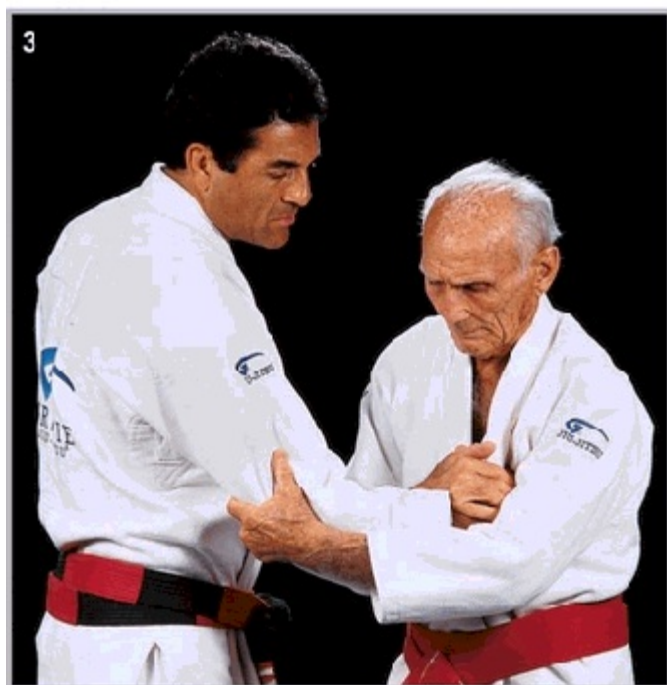
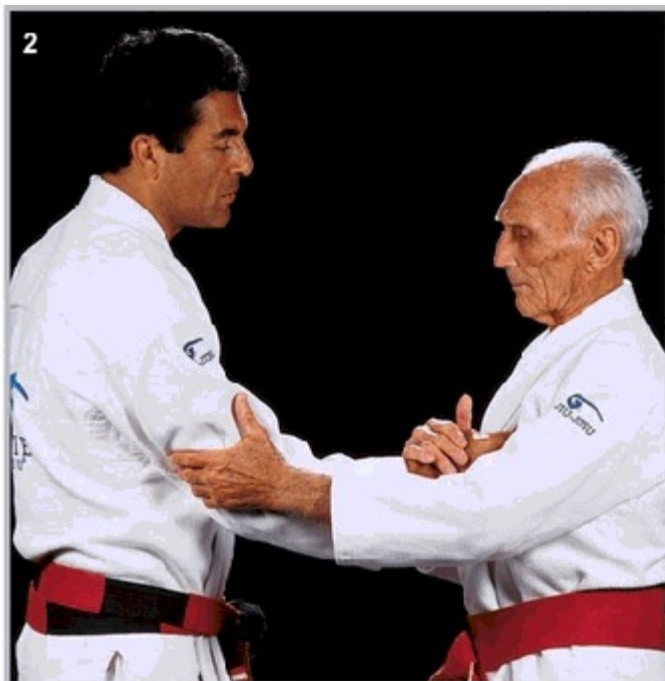
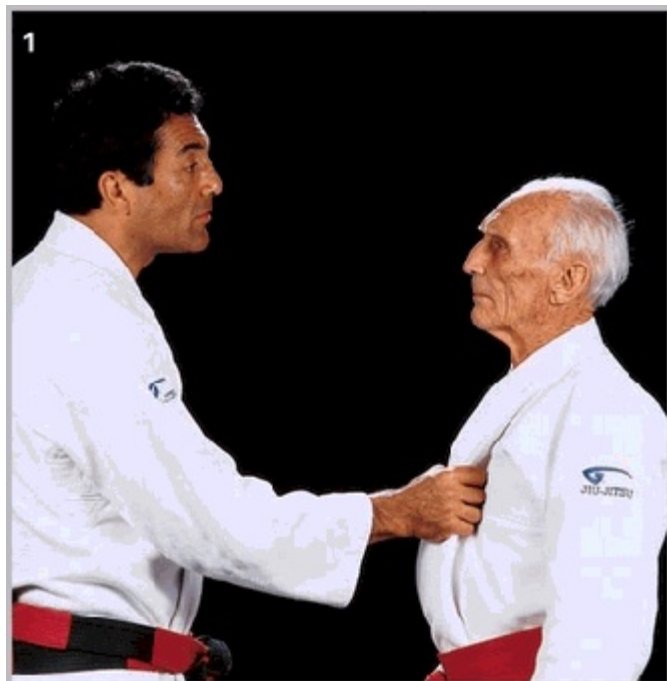
Quando Rorion segura Helio pela gola [1], este simultaneamente prende o pulso do atacante contra o peito, dá um tapa, levantando o cotovelo de Rorion, e um passo à frente em base [**Detalhe:** escore o cotovelo na cintura] [2]. Com a outra perna, Helio passa para trás do atacante, mantendo a mão de Rorion presa contra o peito; a cabeça é a última parte a passar por baixo do braço do adversário [3]. Levantando o pulso e o cotovelo do oponente, o que causará uma dor extrema no ombro de Rorion, Helio finaliza o movimento [4]. **Dica:** mantenha a mão do atacante segura contra o seu peito durante todo o movimento.



## CONTRA UMA PEGADA DE GOLA, COM UMA MÃO SÓ ("MÃO DE VACA")

Quando preso pela gola [1], Helio dá um tapa com firmeza para dobrar o pulso de Rorion enquanto puxa o cotovelo dele para a frente [2]. Ao mesmo tempo, gira o corpo, mantendo o pulso do atacante dobrado [3], colocando uma mão sobre a outra atrás do cotovelo de Rorion e puxando para si para aplicar a chave de pulso [4]. **Dica:** a finalidade do tapa é dobrar o pulso.

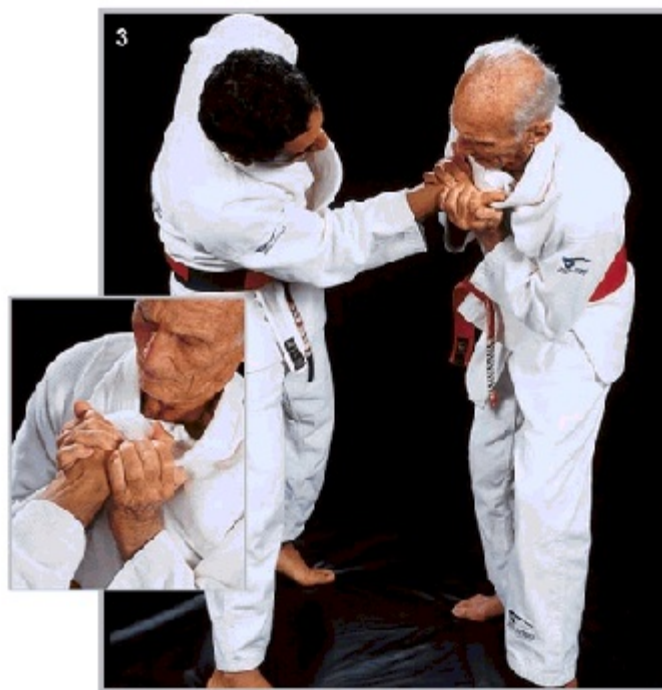
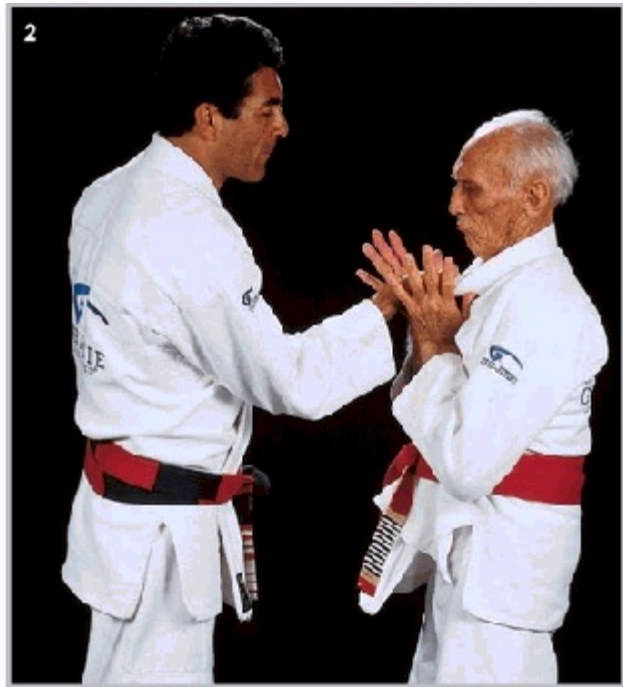




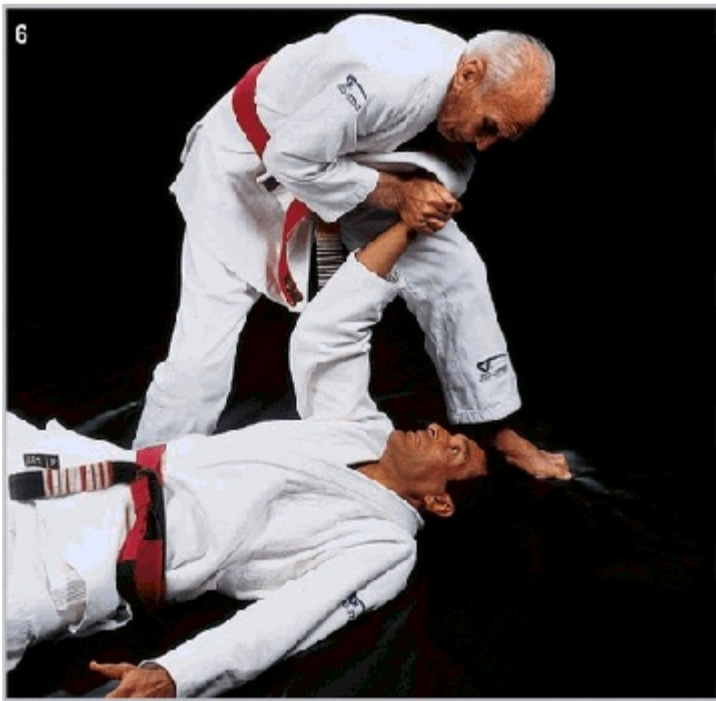
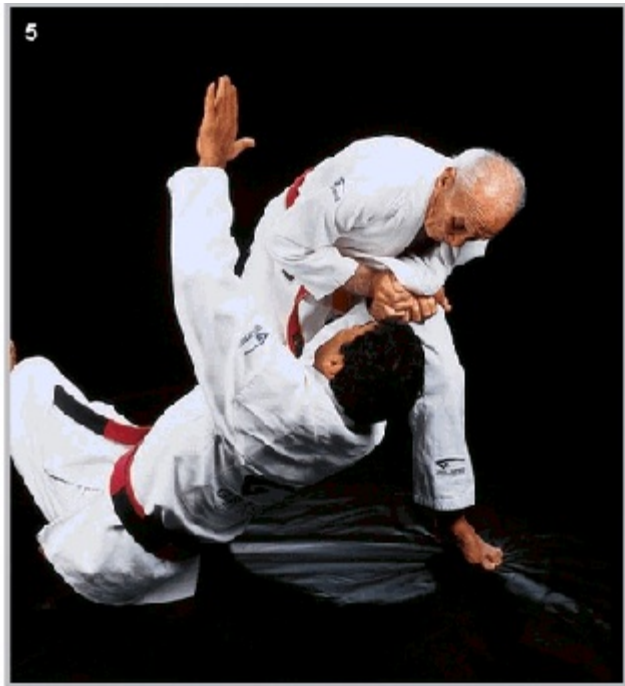
## CONTRA UMA PEGADA DE GOLA, COM UMA MÃO SÓ (COM TORÇÃO PARA CIMA)

Quando Rorion pega e torce a gola de Helio [1], este encaixa as palmas de suas mãos embaixo da mão de Rorion [2] e, com os dedos, a prende por cima, imediatamente curvando-se de lado para desequilibrá-lo [**Detalhe:** ajuste bem a pegada da mão junto ao peito para impedir qualquer movimento do adversário] [3]. Helio dá um passo por fora plantando o peito do pé no chão, colocando a parte de trás do seu joelho contra a perna do adversário [4]. Torcendo o pulso, ele joga

o adversário no chão [5, 6]. **Dica:** manter as mãos firmes segurando a mão do oponente é a chave para este movimento.

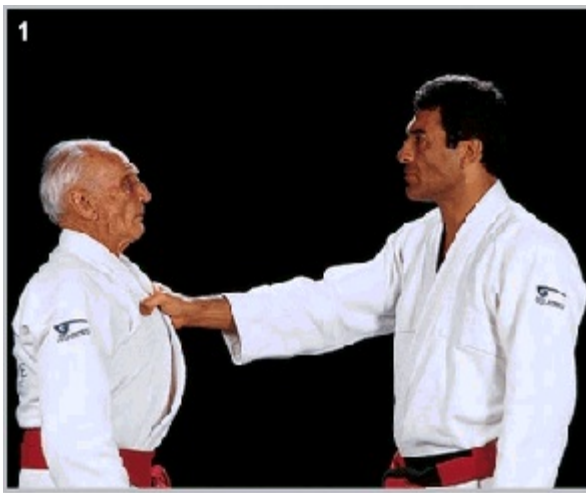






## CONTRA UMA PEGADA DE GOLA, COM UMA MÃO SÓ (COM O BRAÇO ESTICADO)

Quando a pegada é no colarinho [1], Helio segura o pulso de Rorion com os polegares para cima [2]. Com uma pegada firme, passa em frente e gira [3], colocando o antebraço de Rorion sobre seu ombro [4], curvando-se para a frente para distender o braço [5]. **Dica:** no passo 5, levante o ombro para que o braço do atacante não escorregue para o lado.





## CONTRA UMA PEGADA DE GOLA, COM UMA MÃO SÓ (COM TORÇÃO PARA BAIXO)

Rorion segura a gola de Helio e a torce para baixo [1]. Helio segura o pulso do atacante com as duas mãos, deixando seus polegares para baixo [2], e dá um passo para trás em base [**Detalhe:** mantenha a mão do atacante pressionada contra o seu peito] [3]. Puxando o pulso do adversário para a frente [4], Helio prende o braço de Rorion sob sua axila enquanto dá um passo cortando sua frente [5]. Depois de estabelecer sua base, ele coloca o tronco contra o braço enquanto levanta o pulso de Rorion para distender-lhe o cotovelo [6]. **Dica:** no passo 5, ao passar na frente do atacante, dê-lhe um tranco forte com o lado do seu corpo.







## CONTRA EMPURRÃO NO PEITO, COM UMA MÃO SÓ

Quando empurrado no peito [1], Helio dá um passo atrás em base, enquanto simultaneamente prende a mão e o cotovelo de Rorion [2, 3]. Ele então usa as duas mãos para segurar o cotovelo do adversário enquanto se curva para a frente para a chave de pulso [4]. **Dica:** no passo 4, puxe o cotovelo do atacante para o seu peito para evitar que a mão dele escape.







## **CONTRA UMA PEGADA DE GOLA, COM AS DUAS MÃOS (SEPARADAS)**

Rorion agarra a gola de Helio [1]. Com as palmas juntas, Helio levanta as mãos por entre os braços de Rorion [2, 3] e os prende acima dos cotovelos [4, 5]. Segurando seu próprio pulso e ajustando-o para cima, Helio se curva para o lado [6], dá um passo e planta o peito do pé no chão, encaixando a dobra do joelho atrás da perna do atacante [7]. Baixando a cabeça em direção ao outro joelho, Helio estica a perna completando a queda [8]. Ele, então, coloca o joelho na barriga do

adversário, controlando a posição [9]. **Dica:** no passo 8, quando o atacante estiver caindo, solte o braço dele.





## CONTRA UMA PEGADA DE GOLA, COM AS DUAS MÃOS (JUNTAS)

Quando agarrado pela gola [1], Helio dá um passo para o lado em base [2] e segura o próprio pulso [**Detalhe:** seu antebraço deve ficar junto à pegada do agressor] [3]. Ele dá um passo cortando em frente [4]. Enganchando sua perna acima do joelho de Rorion e colocando seu peso para a frente [5], Helio arranca a pegada do adversário caindo em base [6] e completando com uma cotovelada [7].





**Detalhe A:** o passo de lado é em base.

**Detalhe B:** segure o pulso com firmeza. **Dica:** no passo 5, o peso do corpo é lançado para a frente para que o atacante não o desequilibre para trás.





## CONTRA UMA PEGADA DE OMBRO (COM O BRAÇO DOBRADO)

Quando é agarrado pelo ombro [1], Helio levanta o braço [**Detalhe:** ângulo reverso] [2], gira em torno do cotovelo e dobra o braço do atacante [**Detalhe:** ângulo reverso] [3]. Segurando o próprio pulso [**Detalhe:** ângulo reverso] [4], ele o suspende para a chave de braço [**Detalhe:** ângulo reverso] [5]. **Dica:** no passo 2, use o cotovelo para baixar e dobrar o braço do atacante.





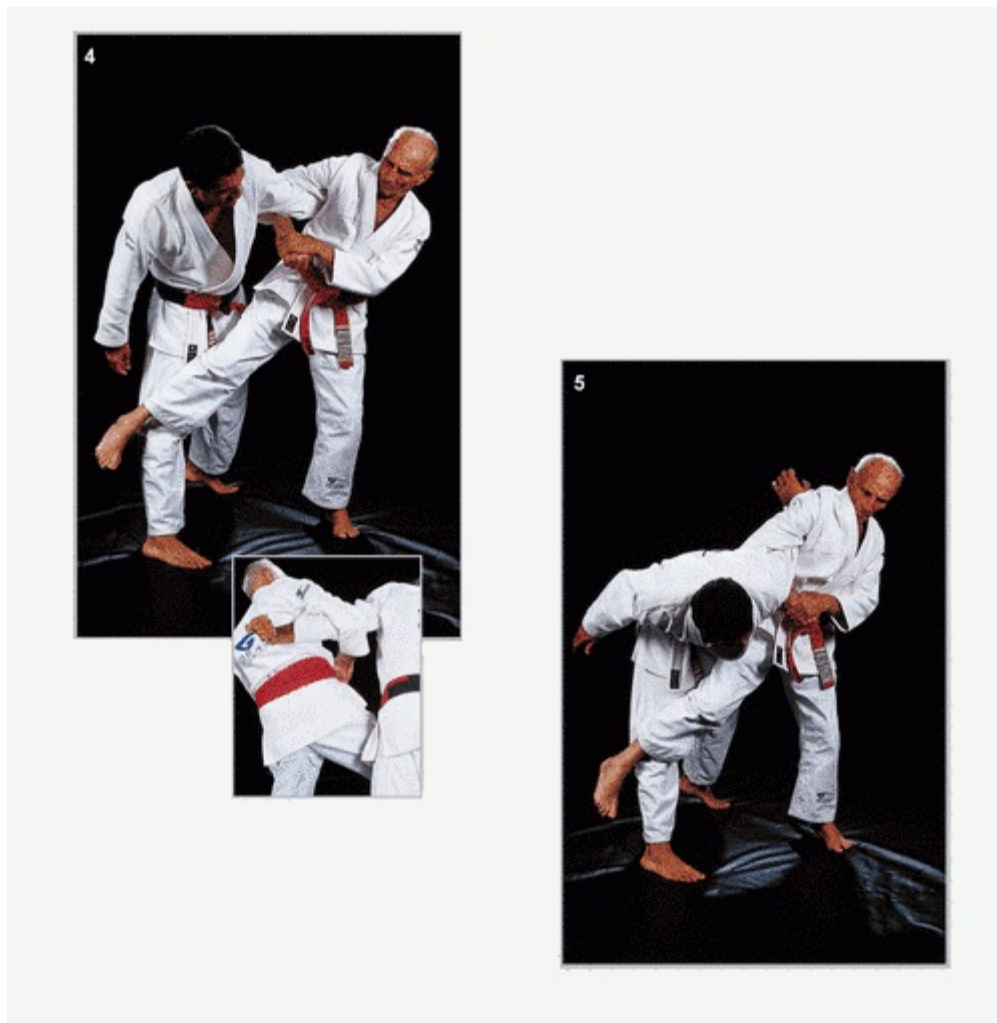


## CONTRA UMA PEGADA DE OMBRO (COM O BRAÇO (ESTICADO))

Quando Rorion o agarra pelo ombro com o braço esticado [1], Helio gira o braço em torno do cotovelo do atacante [2] segurando o próprio pulso [3] e dá um passo cortando a frente, enganchando sua perna sobre o joelho do atacante [**Detalhe:** ângulo reverso] [4]. Mantendo seu peso para a frente, Helio gira rapidamente para distender o braço do adversário [5]. **Dica:** no passo 4, incline para a frente para não perder o equilíbrio.







## CONTRA GRAVATA DE LADO (COM SOCO)

Preso numa gravata [1, 2], Helio imediatamente segura, com as duas mãos, o braço livre de Rorion [**Detalhe:** vista lateral] [3]. Prendendo o pulso do adversário contra seu peito [4], levanta a cabeça e abre o peito enquanto dá um passo para trás [5]. Em seguida, abaixa a cabeça e dá um passo atrás com a outra perna [6]. Ainda segurando o pulso do atacante, Helio levanta o pulso para completar o golpe [**Detalhe:** quando for apertar o golpe, não deixe a mão do atacante encostar nas costas] [7]. **Dica:** na sequência 4-6, mantenha a mão do atacante colada ao seu peito.



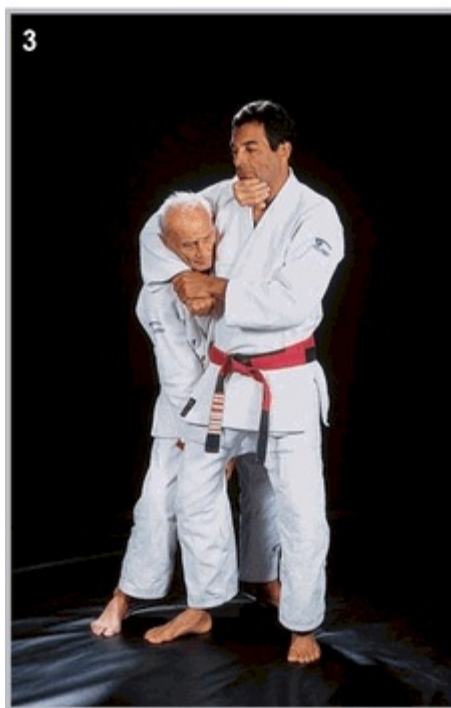




## CONTRA GRAVATA DE LADO (LEVANTANDO DO CHÃO)

Logo que Rorion aplica a gravata, Helio enrijece as costas para manter a postura [1, 2]. Ele dobra seus joelhos para fazer base colocando uma mão atrás do joelho e a outra no queixo do agressor [3]. Ao esticar as pernas e curvar-se para trás, levanta seu agressor com o quadril [4], posicionando-o na horizontal [5] e usando a força da gravidade para jogá-lo no chão, livrando-se da gravata [6, 7]. **Dica 1:** no passo 2, empurre o quadril para a frente para manter as costas retas. **Dica 2:**

no passo 4, mantenha as costas retas e sua cabeça para trás, tirando vantagem do fato de os braços do adversário estarem ao redor do seu pescoço. É com a força do pescoço que você deve levantar o oponente, não com a dos braços. **Dica 3:** no passo 5, quando levantar o agressor, não pare com ele no alto. Faça um movimento contínuo.





## CONTRA GRAVATA DE LADO (COM O Oponente INCLINADO PARA A FRENTE)

Preso numa gravata, Helio abraça a cintura e posiciona a perna de Rorion no meio da sua base [1, 2]. Enquanto escora o joelho do adversário, Helio põe o pé próximo ao do adversário [3], gira e senta atrás do seu próprio calcanhar [4, 5]. Caído montado e com base, escorrega o joelho de trás na direção da cabeça do adversário [6]. Faz uma armação com a lâmina do antebraço [7] e coloca o peso no pescoço do adversário, obrigando-o a soltar a gravata [8]. **Dica:** na seqüência

3-5, quando der o passo e sentar-se, faça-o em um movimento contínuo.





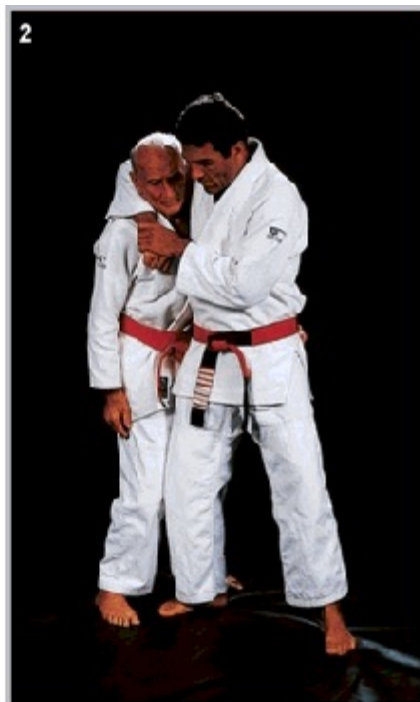


## **CONTRA GRAVATA DE LADO (COM O Oponente EM BASE ABERTA)**

Rorion segura Helio numa gravata e faz uma base aberta [1, 2, 3]. Helio segura atrás do joelho do adversário e abraça a cintura dele dando um passo grande no meio de suas pernas [4], sentando e puxando Rorion para trás [5]. Rolando para cima [6], monta com uma perna em pé [7] e abre os braços para estabelecer a base, escorregando o joelho de trás em direção à cabeça do adversário [8]. Fazendo uma armação com a lâmina do antebraço [9], coloca o peso no pescoço



do adversário, obrigando-o a soltar a gravata [10]. **Dica:** use este movimento quando não puder passar na frente do adversário (como na foto 3).





## CONTRA GRAVATA DE LADO (COM PRESSÃO NO NARIZ)

Quando preso numa gravata [1, 2], Helio mantém as costas eretas [3]. Coloca uma mão na dobra do joelho de Rorion e a outra por debaixo do nariz dele [4]. Com a pressão no nariz [5, ângulo reverso], ele obriga o atacante a soltá-lo, gira a cabeça dele [6] segurando o próprio pulso [7] e ajusta o pescoço [**Detalhe:** vista por baixo] [8]. Completa o movimento com uma guilhotina [9]. **Dica 1:** na seqüência 6-8, quando estiver segurando o pescoço do adversário, gire a cabeça num

movimento contínuo para ele não escapar. **Dica 2:** no passo 9, ao aplicar a guilhotina, mantenha o quadril para a frente e o corpo levemente inclinado para trás.







## CONTRA GRAVATA ENCOSTADO À PAREDE (AGRESSOR POR FORA)

Rorion aplica uma gravata empurrando Helio contra a parede [1, 2, 3]. Segurando o braço e enganchando a perna [4], Helio faz a base de pernas e coloca as duas mãos na parede, travando a cabeça do agressor com uma delas [5]. Empurrando o quadril para a frente, Helio força o agressor a soltar a gravata [6]. Usando o peso do corpo para imobilizar o agressor contra a parede, ele segura o pulso enquanto mantém a cabeça do oponente imobilizada [**Detalhe:** assim que prender o pulso, coloque-o nas costas do agressor imediatamente] [7]. Helio empurra a cabeça de

Rorion para baixo e torce o braço do agressor [8] colocando o joelho nas costas dele para finalizar o movimento [9]. **Dica 1:** no passo 5, prenda a cabeça do atacante o mais baixo possível. **Dica 2:** no passo 6, ao pressionar seu quadril para a frente, vire a cabeça para a direita.







## **CONTRA GRAVATA ENCOSTADO À PAREDE (AGRESSOR POR DENTRO)**

Quando Rorion o segura numa gravata e se apóia contra a parede [1, 2], Helio estabelece uma base baixa [3]. Com as duas mãos, ele abraça o joelho do agressor e estica as pernas, fazendo o pé do atacante sair do chão [4]. Dando um passo circular para trás, com a cabeça empurra o agressor de costas no chão [5]. Helio usa suas mãos para se proteger da queda [6, 7 – ângulo reverso], monta com uma perna em pé, estabelecendo a base e escorregando o joelho de trás em direção à

cabeça do adversário [8]. Segurando o pulso, ele coloca o peso no pescoço do adversário, obrigando-o a soltar a gravata [9]. **Dica:** no passo 5, quando der o passo para trás, use o seu ombro para pressionar a coxa do agressor para baixo.





## CONTRA GRAVATA DE FRENTE (SENTANDO PARA TRÁS)

Rorion puxa Helio pelo pescoço e aplica uma gravata de frente [1, 2]. Helio encolhe o pescoço enquanto dá um passo à frente em base no meio das pernas do atacante [3]. Ele escora o joelho do atacante com as duas mãos [4]. Apoiando-se na perna da frente, senta para trás [5], jogando o atacante de cabeça no chão [6, 7 – ângulo reverso]. **Dica 1:** no passo 4, quando der o passo entre as pernas do atacante, gire o pé de trás para melhorar sua base. **Dica 2:** na seqüência 6-7, jogue o corpo para trás, mas não deixe sua cabeça bater no chão.









## CONTRA GRAVATA DE FRENTE (PENDURANDO O PESO)

Rorion agarra Helio pelo pescoço e aplica uma gravata [1, 2, 3]. Helio abraça o atacante por cima do ombro enquanto escora o joelho dele [4]. Quando Rorion se estica para apertar Helio, este pula para cima [5] e, na descida, deixa o peso do corpo pendurado, escorregando até o chão e posicionando a perna do atacante entre as suas [6], fazendo com que o atacante caia de cabeça no chão [7 – ângulo reverso]. **Dica 1:** no passo 5, abraça firme no ombro para pular bem alto. **Dica 2:**

no passo 6, ao cair, não toque os pés no chão; deslize num movimento contínuo posicionando a perna do atacante entre as suas.

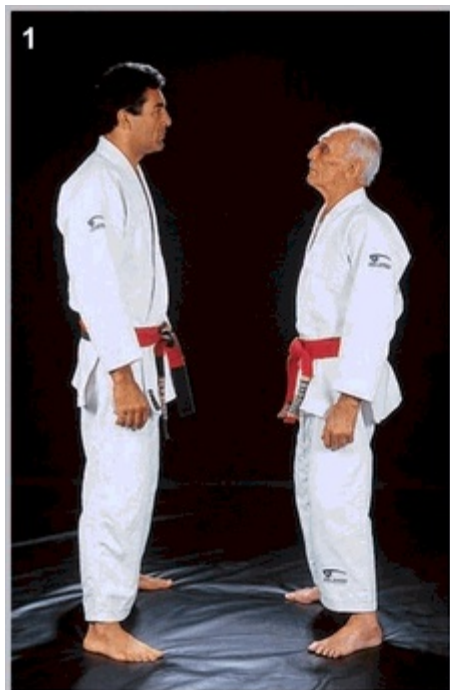




## CONTRA GRAVATA DE FRENTE (DERRUBANDO PARA TRÁS)

Agarrado pelo pescoço [1, 2], Helio abraça Rorion por cima do ombro e segura o pulso dele [3]. Com o joelho, derruba o atacante para trás [4, 5 – ângulo reverso, 6], caindo na montada de lado [7]. Ainda segurando o pulso, segura a gola com o polegar para dentro [**Detalhe:** coloque a lâmina do antebraço na garganta] [8]. Com a pressão no pescoço, o atacante larga a gravata [9]. **Dica:** no passo 4, além do joelho, use o braço sobre o ombro e a sua cabeça para desequilibrar o atacante.









## GUILHOTINA

Durante uma discussão [1], Rorion resolve agarrar as pernas de Helio [2]. Helio fica em base e segura o pescoço do agressor [**Detalhe:** a mão livre segura o pulso do braço que prende o pescoço] [3]. Curvando-se para trás, Helio levanta a lâmina do antebraço horizontalmente contra a garganta do agressor [4].



**Dica 1: Detalhe A:** correto. Curve o corpo para trás. **Detalhe B:** errado. Não curve para a frente enquanto aperta. **Dica 2:** formas corretas de apertar. **Detalhe X:** levante o antebraço horizontalmente, ou **Detalhe Y:** puxe para cima usando o outro braço para empurrar para baixo o ombro do adversário.



## GUILHOTINA (NA GUARDA)

Durante uma discussão [1], Rorion agarra as pernas de Helio [2]. Enquanto ajusta a pegada no pescoço, Helio é jogado ao chão [**Detalhe:** com a mão livre, segure o pulso do braço que está prendendo o pescoço, colocando a lâmina do antebraço contra a garganta] [3]. Mantendo o estrangulamento, Helio cruza os pés [4]. Puxando o braço, ele estica as pernas para completar o golpe [5]. **Dica:** você pode usar o mesmo estrangulamento sempre que tiver um adversário na sua guarda.

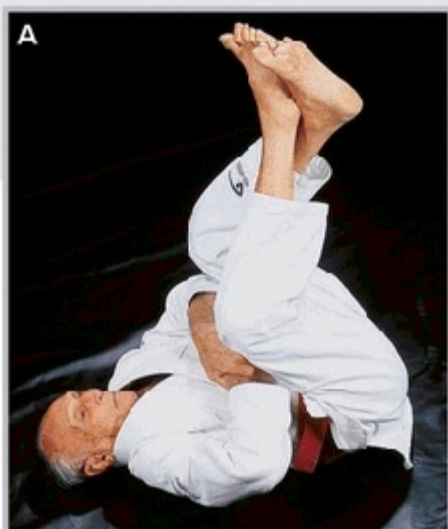




**Detalhes A e B** mostram o movimento correto para enforcar.



5



## CONTRA A "BAIANA" (COM COTOVELADA)

Rorion prepara um ataque [1]; na surpresa, agarra a "baiana" [2]. Helio arma sua base e levanta o cotovelo [3], descendo-o no meio das costas de Rorion [4] e frustrando o plano de ataque [5]. **Dica:** aplique a cotovelada com todo o peso do corpo.



## CONTRA A “BAIANA” (COM JOELHADA)

Quando Rorion corre para a “baiana” [1], Helio dá um passo atrás em base escorando os ombros do atacante [2]. Enquanto bloqueia os ombros, ele dá uma joelhada no rosto do atacante [3], fazendo-o cair para trás [4] e ficar no chão [5].

**Dica:** quando der o passo para trás, faça a base larga e estique os braços com firmeza.



## CONTRA AGARRAMENTO POR CIMA DOS BRAÇOS

Quando Rorion agarra Helio por cima dos braços [1], este curva-se para a frente e escora o quadril do atacante com as mãos [**Detalhe:** posicione seus cotovelos contra seu próprio quadril] [2]. Enquanto mantém uma mão no quadril de Rorion, Helio dá um passo para o lado abraçando as costas do atacante [3]. Com outro passo, ele corta a frente [4], segura o cotovelo do adversário preparando a queda de quadril [5] e o derruba [6, 7]. **Dica:** no passo 4, mantenha sua mão escorando o quadril do atacante até que o seu próprio quadril esteja diretamente em frente ao dele, como na foto 5.



1



2



3



4







## CONTRA AGARRAMENTO POR BAIXO DOS BRAÇOS (COM O ANTEBRAÇO)

Rorion agarra Helio pela cintura [1, 2]. Segurando seu próprio pulso e posicionando seu antebraço na garganta do oponente, Helio dá um passo atrás em base [3, 4]. Então, empurra a lâmina do seu antebraço contra a garganta do seu agressor, livrando-se do ataque [5]. **Dica:** não deixe o agressor dobrá-lo para trás.



## CONTRA AGARRAMENTO POR BAIXO DOS BRAÇOS (EMPURRANDO O QUEIXO)

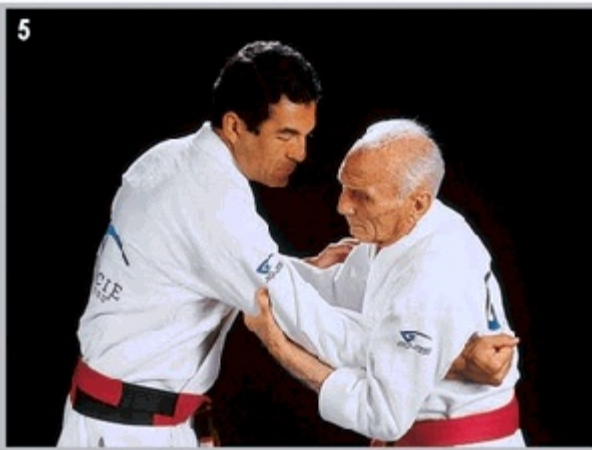
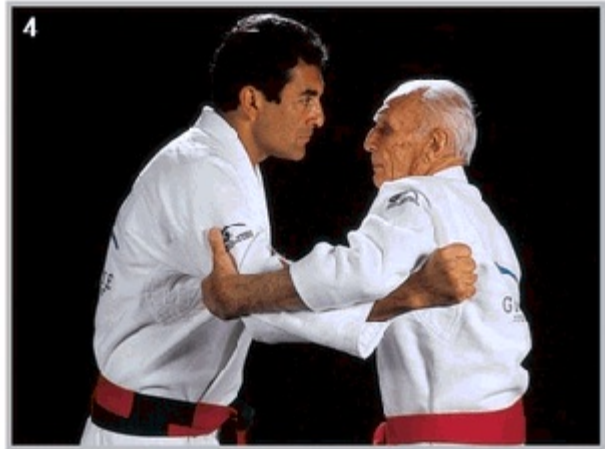
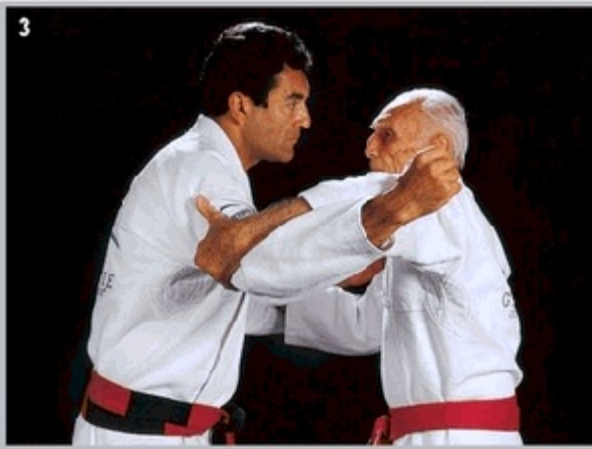
Rorion abraça Helio pela cintura [1]. Helio dá um passo atrás e segura o próprio pulso colocando a palma da mão sob o queixo do agressor [2]. Helio empurra o queixo para cima e para trás, forçando o agressor a soltá-lo [3] [**Detalhe:** se o agressor abaixar o queixo, empurre o nariz dele]. **Dica:** não deixe o adversário dobrá-lo para trás.



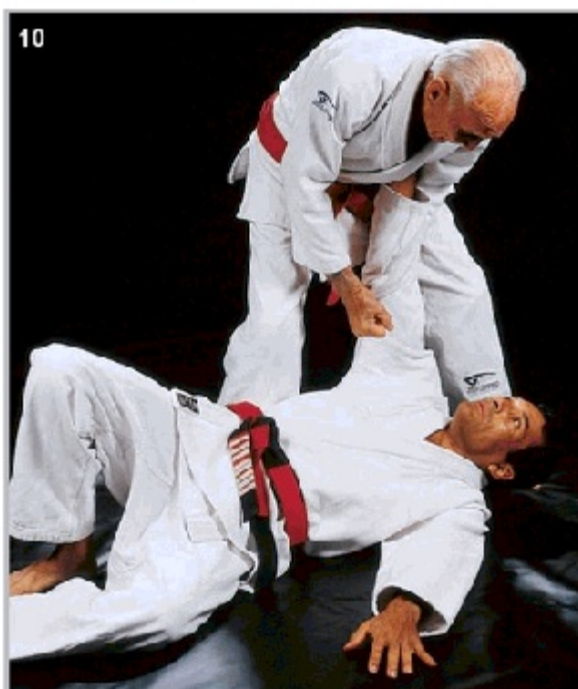
## CONTRA SOCO

Quando Rorion vai dar um soco, Helio o bloqueia com seus braços por dentro [1], enganchando as mãos nos tríceps do agressor [2]. Levanta o cotovelo por cima do antebraço [3, 4] imobilizando sob sua axila um braço do atacante, sem perder o controle do outro [5]. Helio dá um passo para o lado e abraça a cintura do agressor [6], passa em frente [7], posiciona o quadril [8] e completa a queda [9, 10]. **Dica 1:** o agressor precisa de uma certa distância para o soco, fique atento. **Dica 2:** sempre bloqueie os dois braços do adversário. **Dica 3:** para o bloqueio, use a parte externa do seu antebraço contra a parte interna do braço do agressor.



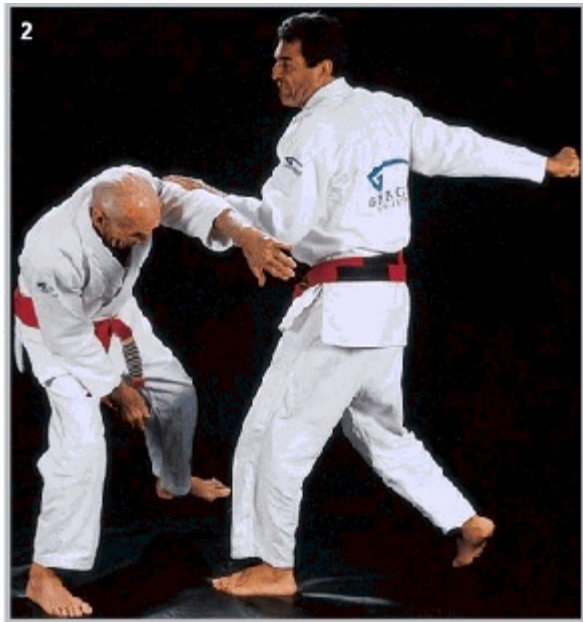






## CONTRA SOCO (DE LONGE)

De longe, Rorion telegrafia um soco e corre em direção a Helio [1]. Quando Rorion se aproxima, Helio dá um passo em base em direção ao soco e curva o corpo na direção oposta mantendo o braço esticado para proteger o rosto [2]. Quando Rorion erra o soco, Helio mantém sua base e prende as pernas do atacante com uma mão atrás de cada joelho [3, 4]. Ele levanta o corpo, suspende as pernas de Rorion e redireciona o peso do atacante [5, 6], deixando-o rolar por cima do quadril para completar o movimento [7, 8]. **Dica:** não abaixe o corpo para o lado até que o atacante esteja a seu alcance.

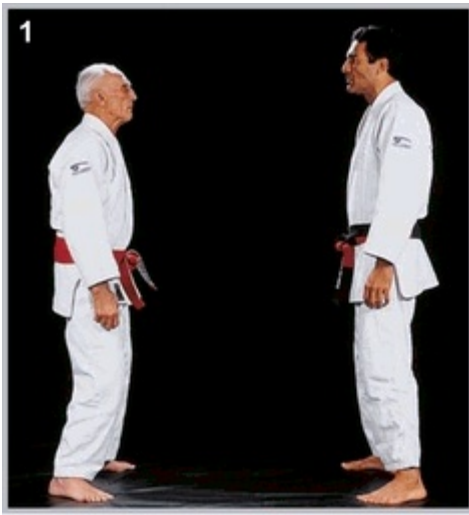




## CONTRA PISÃO

Quando Rorion lança o pisão de frente, Helio dá um passo atrás em base e segura o pé de Rorion com as duas mãos [**Detalhes A e B:** a mão correspondente ao passo atrás deverá ficar por baixo segurando o polegar] [1, 2, 3]. Helio então levanta a perna bem alto [4] e anda para a frente, derrubando, assim, o agressor [5, 6]. **Dica 1:** a distância determina o tipo de agressão. Quando você estiver fora do alcance do soco, previna-se de um pisão do adversário. **Dica 2:** no passo 2, o passo para trás não é para sair da frente, e sim para aumentar a distância.









## CONTRA PISÃO (DESVIANDO A PERNA)

Rorion discute à distância [1]. Quando ele dá o pisão, Helio desvia o ataque com o braço ao girar o corpo e o pé [2, 3]. Desequilibrado, o atacante cai para a frente [4]. Helio completa com uma cotovelada no rosto [5]. **Dica 1:** este movimento funciona também quando você estiver de costas contra uma parede.



## CONTRA PISÃO NO PEITO

Quando Rorion dá um pisão no peito, Helio gira o corpo e o pé desviando o pisão com a parte interna do braço [1, 2]. Com seu outro braço, faz um gancho sob o joelho de Rorion e segura a gola dele enquanto prende seu cotovelo [3]. Com uma queda de gancho na perna de apoio ele derruba o adversário [4, 5]. **Dica:** o pisão deve ser desviado com o braço do mesmo lado.



## CONTRA CHUTE LATERAL

No decorrer de um confronto, Rorion lança um chute lateral [1]. Helio prepara o bloqueio colocando as mãos invertidas [2]. Ele absorve o chute com a palma das mãos [3], segura a canela de Rorion e, com a outra mão, prende o tornozelo do atacante segurando o próprio pulso [4, 5]. Girando o torso, pressiona a perna de Rorion para baixo [6], derrubando-o [7]. Helio dá um passo por cima dele e aplica uma chave de pé [**Detalhe:** com o tornozelo ajustado, segure a canela e curve-se para trás] [8]. **Dica 1:** assim que o chute for bloqueado, prenda firmemente o pé. **Dica 2:** pratique a chave de pé.









## LEVANTAR EM BASE

Quando confrontado por um adversário em pé, Helio senta-se com uma perna em pé apoiado na mão oposta [**Detalhe A: ângulo reverso**] [1]. Ele coloca o seu peso no pé e na mão oposta, recuando a perna por baixo [**Detalhes B e C**] [2]. Passando com o joelho por trás do cotovelo, planta o pé no chão atrás da mão de apoio [**Detalhe D**] [3], e se posiciona em base pronto para a ação [**Detalhe E**] [4].

**Dica:** ao levantar, você pode usar o braço da frente para se proteger.





## CUTELADA

Durante uma discussão, Helio decide atacar [1]. Ele discretamente arruma os cabelos para disfarçar [2] e então dá uma cutelada no pescoço de Rorion [Detalhe: o cutelo da mão deve acertar a base do crânio] [3, 4]. **Dica:** para achar o ponto mais sensível, pratique levemente no seu próprio pescoço.





## SOCO

Helio resolve dar um soco [1]. Ele fecha a mão e lança o braço [2], mirando no queixo de Rorion [3]. Para maior potência, o movimento do braço deve continuar após o impacto [4]. **Dica 1:** distraia o adversário conversando com ele. **Dica 2:** um tapa no ouvido com a palma da mão relaxada também é muito eficiente.





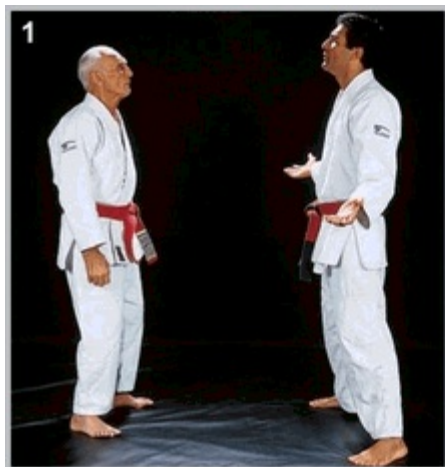
## COTOVELADA

Durante uma discussão, Helio decide atacar [1]. Ele levanta as mãos para disfarçar [2]. Girando o peito do pé, usa o cotovelo do mesmo lado [3], tendo como alvo o queixo do adversário [4]. Para potencializar a cotovelada, o corpo continua girando após o impacto [5]. **Dica 1:** o cotovelo tem pouco alcance; esteja bem próximo do adversário. **Dica 2:** se o adversário for muito alto, atinja as costelas dele.



## PISÃO DE LADO (ATAQUE SURPRESA)

Durante uma discussão, Helio decide usar o pisão [1]. Ele levanta a perna [2] e, enquanto seu pé já está a caminho do alvo, gira no pé de apoio, batendo e tirando o pé como um pistão [3], retornando imediatamente à base inicial [4]. **Dica 1:** para a surpresa ser maior, deixe os braços para baixo até seu pé sair do chão. **Dica 2:** para aperfeiçoar sua noção de distância, pratique bastante. **Dica 3:** mantenha seu peso no pé de apoio.



## PISÃO DE LADO

Já em posição de briga [1], Helio levanta o pé [2] e, fazendo o movimento de um pistão, acerta a coxa ou o joelho do adversário [3], retornando à base inicial [4].

**Dica 1:** se a briga for iminente, proteja seu rosto com as mãos para cima. **Dica 2:** ao dar o pisão na coxa ou no joelho, há menos chance de seu pé ser agarrado.

**Dica 3:** use este movimento para manter um atacante a distância.







# DEFESAS, EM PÉ, DE ATAQUES PELAS COSTAS

CONTRA GRAVATA

CONTRA GRAVATA QUANDO PUXADO PARA TRÁS (COM QUEDA LATERAL)

CONTRA GRAVATA QUANDO PUXADO PARA TRÁS (COM QUEDA POR CIMA DAS COSTAS)

CONTRA ENFORCAMENTO

CONTRA AGARRAMENTO POR CIMA DOS BRAÇOS

CONTRA AGARRAMENTO POR CIMA DOS BRAÇOS (COM BASE ABERTA)

CONTRA AGARRAMENTO POR BAIXO DOS BRAÇOS

CONTRA AGARRAMENTO POR BAIXO DOS BRAÇOS (LEVANTANDO DO CHÃO)

CONTRA CHAVE CERVICAL

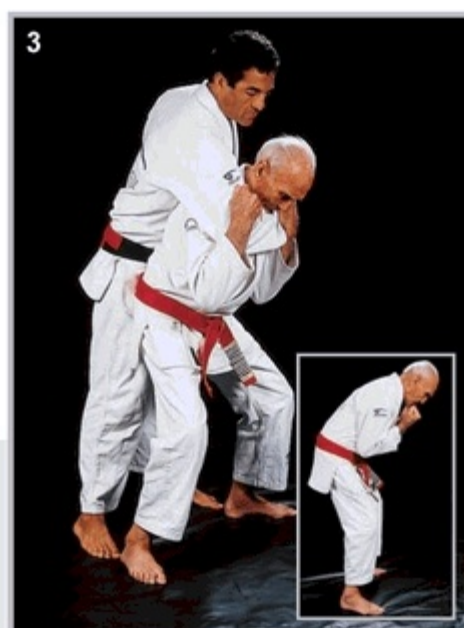
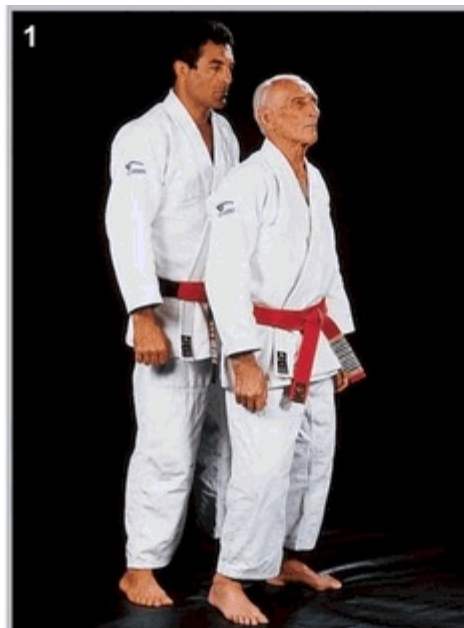
Um ataque pelas costas pode criar uma situação difícil. O agressor nem precisa ser experiente para ser perigoso. Isto porque, quando você se dá conta, já está em desvantagem. Este capítulo vai lhe mostrar técnicas para se defender de ataques pelas costas.

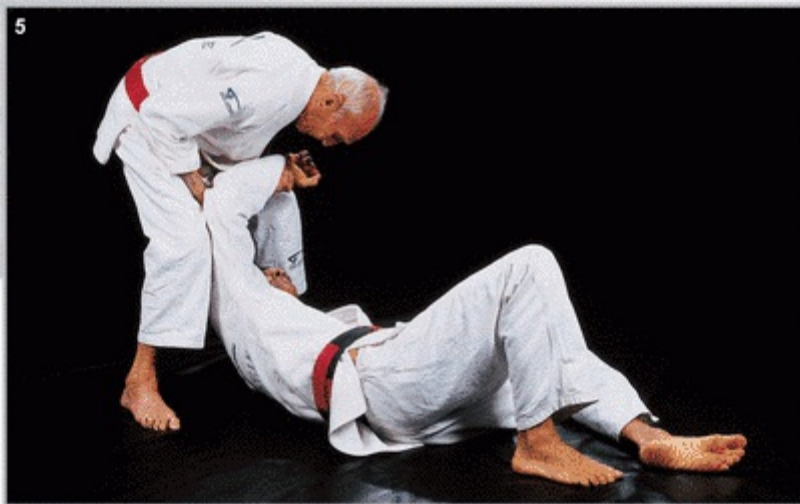


## CONTRA GRAVATA

Agarrado por trás [1, 2], Helio arma sua base e simultaneamente segura o braço do atacante [**Detalhe:** vista lateral] [3]. Dobrando a cintura para a frente, ele joga o atacante no chão no meio das suas pernas [4], sem largar o braço [5].

**Dica:** para evitar que você se desequilibre para trás, fique com os joelhos ligeiramente dobrados e seu corpo um pouco curvado para a frente, de forma que você possa ver os dedos dos pés.





## CONTRA GRAVATA QUANDO PUXADO PARA TRÁS (COM QUEDA LATERAL)

Quando puxado para trás pelo pescoço [1, 2], Helio segura o braço de Rorion com as duas mãos para proteger o pescoço, evitando o enforcamento [3]. Pendurando seu peso no braço do agressor, ele dá um passo atrás ajustando a parte de trás do seu joelho contra a perna do agressor [4], dá um giro de 180° [5] e planta sua base, mantendo a perna do agressor presa [6]. Reajustando sua base, Helio baixa a cabeça na direção do joelho de fora [7], para finalizar a queda [8]. **Dica:** no passo 5, ao girar, procure levar sua testa na direção da coluna do agressor.



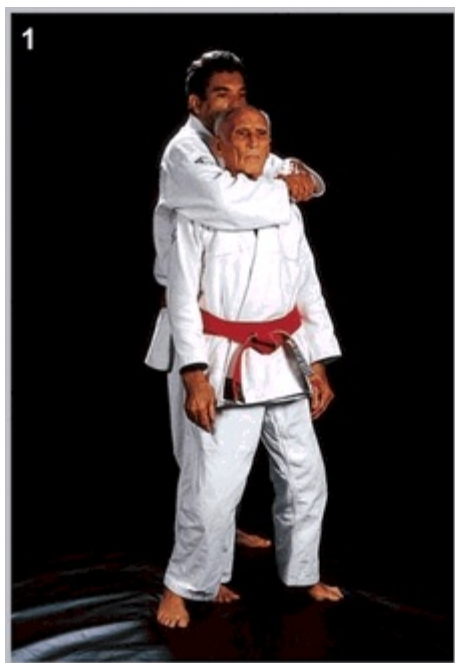




## CONTRA GRAVATA QUANDO PUXADO PARA TRÁS (COM QUEDA POR CIMA DAS COSTAS)

Quando desequilibrado para trás com uma gravata [1], Helio segura o braço de Rorion com as duas mãos protegendo o pescoço, evitando o enforcamento [2]. Ele então dá um passo lateral [3] e, com a outra perna, passa para trás do atacante [4], plantando sua base [5]. Helio puxa o atacante para cima de si pelo braço e usa o quadril para levantá-lo [6] por cima das costas [7, 8] dando a volta completa até o chão [9]. **Dica:** no passo 6, transfira o peso do atacante para suas costas para

levantá-lo com o quadril.







## CONTRA ENFORCAMENTO

Quando Rorion o agarra pelo pescoço [1], Helio segura as duas mãos, encaixando os dedos na base do polegar [2]. Ele escolhe uma mão e dá um passo atrás para encarar o agressor [3]. Estabelecendo sua base, segura a outra metade da mão do oponente [4] e termina o movimento com uma torção de pulso. [**Detalhe:** segure firme para a mão não escapulir] [5].

**Dica:** no passo 3, ao girar de frente para o agressor, pressione a mão contra o pescoço para mantê-la presa.







## CONTRA AGARRAMENTO POR CIMA DOS BRAÇOS

Quando agarrado por cima dos braços [1], Helio arma sua base e dobra os braços [**Detalhe:** vista lateral] [2]. Ele move o quadril para o lado e recua a perna [3], passando para trás do atacante e restabelecendo a base [4]. Dobrando os joelhos, abaixa o quadril e, segurando atrás dos joelhos, ajusta as pernas do atacante para si [5]. Ao se levantar endireitando o corpo, seu quadril suspende o atacante [6], que rola por cima das costas [7] e acaba no chão [8]. **Dica 1:** no passo 6, logo que os pés saírem do chão largue os joelhos. **Dica 2:** no passo 7, quando o atacante estiver caindo, mantenha sua base.



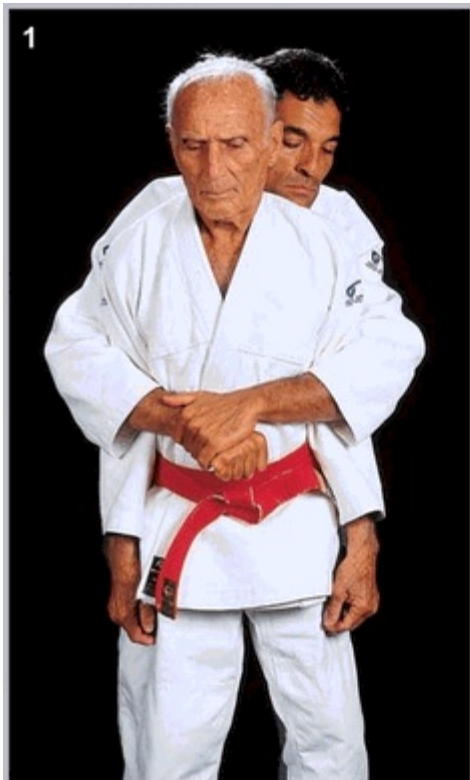


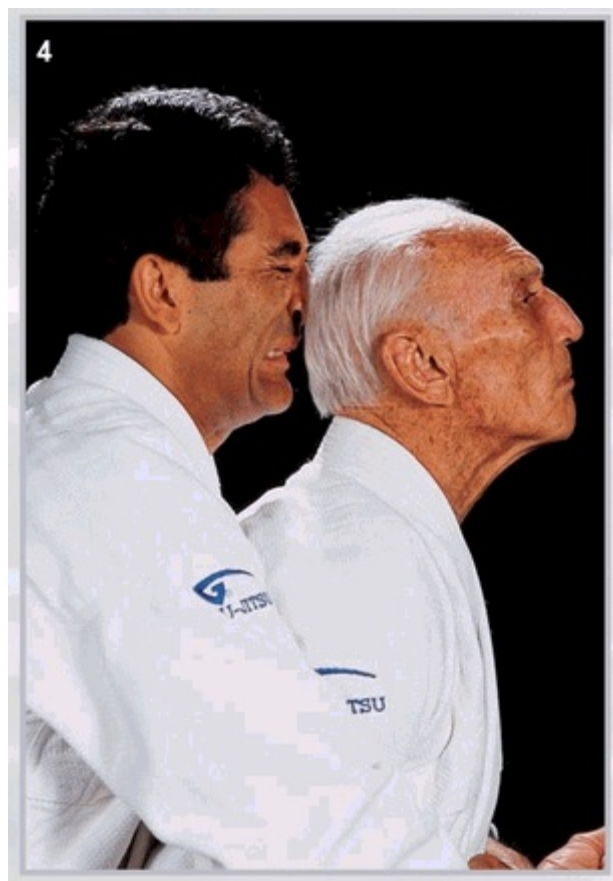
## CONTRA AGARRAMENTO POR CIMA DOS BRAÇOS (COM BASE ABERTA)

Quando pego por cima dos braços [1], Helio arma sua base e dobra os braços, preparando-se para passar para trás de Rorion [2]. Quando o atacante evita a passagem ao abrir demasiadamente as pernas, Helio, com o calcanhar, acerta-lhe os testículos [3] ou usa a cabeçada para desorientá-lo [4].

**Dica:** você pode usar o calcanhar para fazer o atacante fechar as pernas e, em seguida, passar para trás dele e jogá-lo no chão.





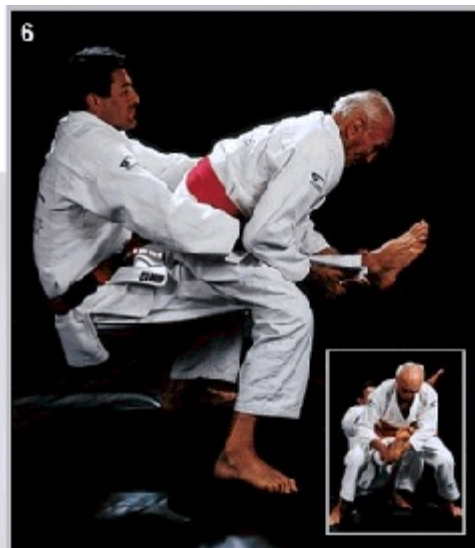


**CONTRA AGARRAMENTO POR BAIXO DOS BRAÇOS**

Agarrado pela cintura [1, 2], Helio arma sua base [3]. Curvando-se para a frente até tocar as mãos no chão [**Detalhe:** vista de frente] [4], leva-as entre as pernas e segura a perna do atacante [**Detalhe:** vista de frente] [5], puxando-a para a frente enquanto se senta no joelho [**Detalhe:** vista de frente] [6], largando o peso do corpo sobre ele para quebrar-lhe a perna [**Detalhe:** vista de frente] [7]. **Dica 1:** no passo 4, recue com as mãos e pés no chão, usando seu traseiro para empurrar a perna do atacante e em seguida segurar-lhe o pé. **Dica 2:** no passo 6, apóie os cotovelos nos seus joelhos.







## CONTRA AGARRAMENTO POR BAIXO DOS BRAÇOS (LEVANTANDO DO CHÃO)

Rorion segura Helio por baixo dos braços e o levanta do chão [1, 2]. Helio levanta os braços e engancha o pé atrás da perna do atacante [**Detalhe:** faça um gancho firme] [3, 4]. Usando o peso do corpo e dos braços, ele se puxa para baixo [5] e cai com as mãos e pés no chão ao mesmo tempo [6]. Segurando a perna do atacante [7], ele a puxa para a frente [8], largando o peso do corpo sobre ele para quebrar-lhe o joelho [9]. **Dica:** no passo 5, quando estiver descendo, solte o gancho para



cair em base.





## CONTRA CHAVE CERVICAL

Rorion se aproxima por trás de Helio [1] e enfia as mãos por baixo dos braços dele [2, 3]. Mesmo que o atacante consiga intercalar os dedos atrás da sua cabeça [4], Helio segura o próprio pulso e escora a mão na testa, impedindo uma torção do pescoço [5].

**Dica:** no passo 2, você deve evitar que o agressor complete o movimento prendendo os braços dele imediatamente.







# DEFESAS CONTRA ARMAS

CONTRA PAULADA (DE PERTO)

CONTRA PAULADA (COM RESISTÊNCIA)

CONTRA PAULADA (DE LONGE)

CONTRA PAULADA (COM AS DUAS MÃOS)

CONTRA PAULADA (DE LADO)

CONTRA CADEIRADA

CONTRA FACADA POR CIMA/NO PEITO

CONTRA FACADA POR BAIXO/NA BARRIGA

CONTRA FACADA POR BAIXO (COM OS BRAÇOS ESTICADOS)

CONTRA FACADA POR BAIXO (COM OS BRAÇOS ESTICADOS — RESISTÊNCIA)

CONTRA FACADA LATERAL (ATACANTE COM A PALMA DA MÃO PARA BAIXO)

CONTRA FACADA LATERAL (ATACANTE COM A PALMA DA MÃO PARA CIMA)

NA POSIÇÃO DE REFÉM COM A FACA NO PEITO

NA POSIÇÃO DE REFÉM COM A FACA NA GARGANTA

CONTRA REVÓLVER APONTADO PARA A BARRIGA

CONTRA REVÓLVER GUARDADO NA CINTURA (NA FRENTE)

CONTRA REVÓLVER GUARDADO NA CINTURA (DO LADO)

CONTRA REVÓLVER APONTADO PARA A CABEÇA

CONTRA REVÓLVER (POSIÇÃO DE REFÉM)

CONTRA REVÓLVER APONTADO PARA AS COSTAS

Você sempre deve evitar um confronto contra um agressor armado. Em alguns casos, fugir é a melhor solução. No entanto, quando sua vida ou a vida de um ente querido está em jogo, ter um plano eficiente pode significar a diferença entre a vida e a morte. Aqui estão as minhas sugestões para lidar com os ataques mais comuns.



## CONTRA PAULADA (DE PERTO)

Quando Rorion se prepara para atacar [1, 2], Helio dá um passo à frente em base e o bloqueia com o braço num ângulo de 90° [3]. Com a outra mão [4], segura a ponta do bastão, puxando-o para baixo [5], de modo a desarmar o atacante. **Dica:** no passo 5, passe o seu braço por fora e não por baixo do braço do agressor.

**Detalhe A:** seu braço deve bloquear na horizontal.

**Detalhe A1:** [ângulo reverso] não use o polegar quando for bloquear. Use o pulso, não a mão.

**Detalhe B:** segure o bastão junto à mão do atacante.

**Detalhe C:** deslize a mão em direção à ponta do bastão.

**Detalhe D:** tire a arma da mão do agressor.





## CONTRA PAULADA (COM RESISTÊNCIA)

Quando Rorion prepara o ataque [1, 2], Helio dá um passo à frente em base e o bloqueia com seu braço num ângulo de  $90^\circ$  [3]. Enquanto Helio levanta a outra mão [4], o atacante escorrega o braço para o lado e Helio o prende sob a axila [5]. Mantendo o braço do agressor imobilizado, ele dá um passo cortando a frente, encaixando sua perna ligeiramente dobrada contra a do atacante [6]. Ao girar para baixo, ele estica a perna e derruba o adversário [7]. Colocando o joelho na barriga do agressor, posiciona o antebraço sob o cotovelo de Rorion para a chave de braço [8]. **Dica:** na seqüência 4-5, não antecipe a escorregada do braço.







## CONTRA PAULADA (DE LONGE)

Quando Rorion ataca [1, 2], Helio dá um passo à frente em base, levanta o braço esticado [**Detalhe:** a palma da mão fica virada para fora] [3], bloqueia o bastão e, segurando o cotovelo do atacante, prende a mão dele sob a axila [4]. Helio passa para o lado e abraça a cintura de Rorion, preparando a queda [5]. Relaxando a pegada da cintura, ele corta a frente do atacante [6], estabelece a base [7] e executa a queda de quadril [8]. Com o peso do joelho na barriga de Rorion para assegurar uma boa base, aplica uma chave de braço [9]. **Dica 1:** no passo 3, quando levantar o braço, encoste a orelha no ombro. **Dica 2:** levante o braço

rígido, mantendo a mão aberta.







## CONTRA PAULADA (COM AS DUAS MÃOS)

Usando as duas mãos, Rorion inicia o ataque [1, 2]. Helio levanta o braço para desviar o curso do bastão e ao mesmo tempo dá um passo à frente em base [3]. Enquanto o bastão desliza pelo lado, Helio segura o cotovelo do oponente, prendendo as mãos do atacante sob sua axila [4, 5]. Passa para o lado abraçando a cintura de Rorion e preparando a queda [6]. Ao trazer seu quadril para a frente, Helio causa uma distensão no cotovelo do atacante [7] e completa a queda [8, 9]. **Dica:** na sequência 2-4, ao levantar o braço, mantenha-o bem esticado e a palma da mão para fora.







## CONTRA PAULADA (DE LADO)

Enquanto Rorion move o bastão no ar de um lado para o outro, Helio espera o momento certo [1, 2, 3]. Avançando decisivamente e abraçando o atacante [4, 5, 6], ele controla o cotovelo e a cintura de Rorion [7]. Relaxando a pegada da cintura, cria espaço para passar o quadril para a frente [8] e estabelece sua base [9], finalizando com a queda de quadril [10, 11]. **Dica 1:** fique fora do alcance do bastão, porém, o mais próximo possível dele. **Dica 2:** sua entrada para abraçar o agressor deve ser logo que o bastão passar na sua frente. **Dica 3:** pratique usando uma faixa ou uma corda.







## CONTRA CADEIRADA

Quando Rorion levanta uma cadeira [1, 2], Helio o bloqueia pelos cotovelos [3], dá um passo para o lado e, com uma mão abraça a cintura de Rorion, preparando-o para a queda [4]. Passando para a frente, posiciona o quadril [5] e executa a queda [6, 7, 8]. **Dica:** na seqüência 4-5, ao manter o cotovelo para cima enquanto abraça o atacante, você impede que ele lhe dê uma cadeirada.

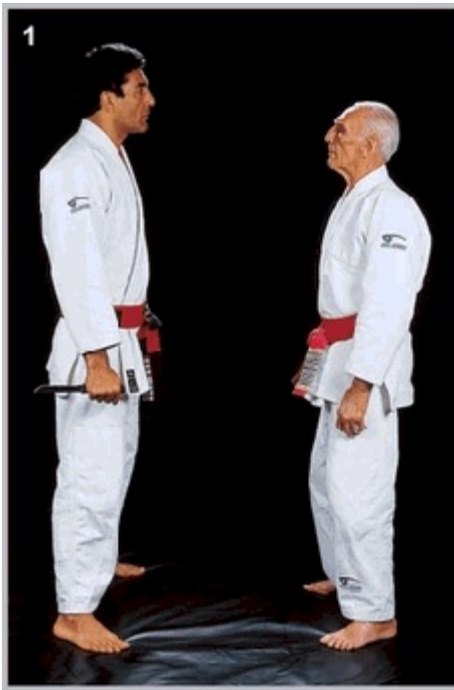






## CONTRA FACADA POR CIMA/NO PEITO

Quando Rorion ataca [1, 2], Helio dá um passo à frente em base, bloqueando com uma mão o braço que está com a faca enquanto levanta seu outro braço [3]. Posiciona a mão por trás do braço do atacante para impedi-lo de recuar o braço [**Detalhe:** ângulo reverso] [4], coloca uma mão sobre a outra e ajusta o cotovelo do atacante contra o seu peito [**Detalhe:** ângulo reverso] [5], levantando o braço e o ombro enquanto pressiona o pulso do atacante para baixo [6]. Não é preciso muita força para fazê-lo soltar a arma [7]. **Dica:** no passo 3, quando der o passo à frente, mantenha a cabeça para trás, longe da faca.







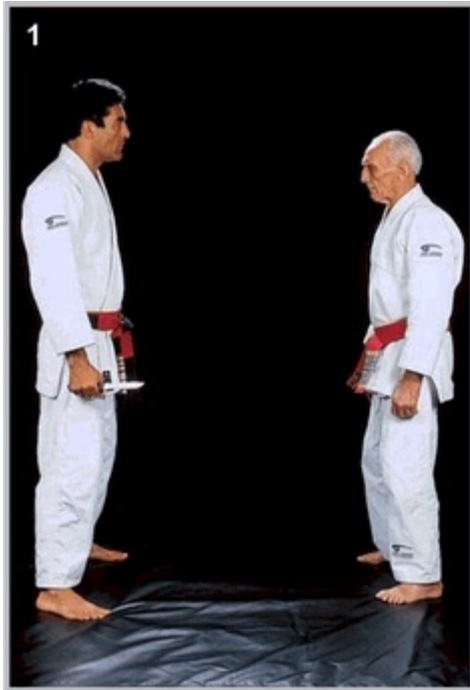
## CONTRA FACADA POR BAIXO/NA BARRIGA

Quando Rorion inicia o ataque, Helio dá um passo à frente em base e usa o antebraço para bloquear o movimento enquanto posiciona a outra mão em concha sobre o cotovelo do agressor para impedir que ele recue o braço [1, 2, 3]. Ao colocar a mão do braço que está bloqueando sobre a outra mão que está no cotovelo [**Detalhe:** puxe o cotovelo para o outro lado do seu corpo] [4], Helio coloca o peso do corpo para trás, forçando Rorion a andar para a frente com o braço torcido às costas [5]. Mantendo o braço do agressor imobilizado, Helio levanta o cotovelo para aumentar a dor no ombro do atacante [6], enquanto



controla também o ombro [7].

**Dica 1:** no passo 2, o braço do bloqueio deve estar num ângulo de 90°, e o cotovelo deve estar diretamente sobre o joelho. **Dica 2:** use a parte de cima do antebraço, não o osso lateral. **Dica 3:** no passo 3, você deve ir ligeiramente para fora da trajetória da faca.





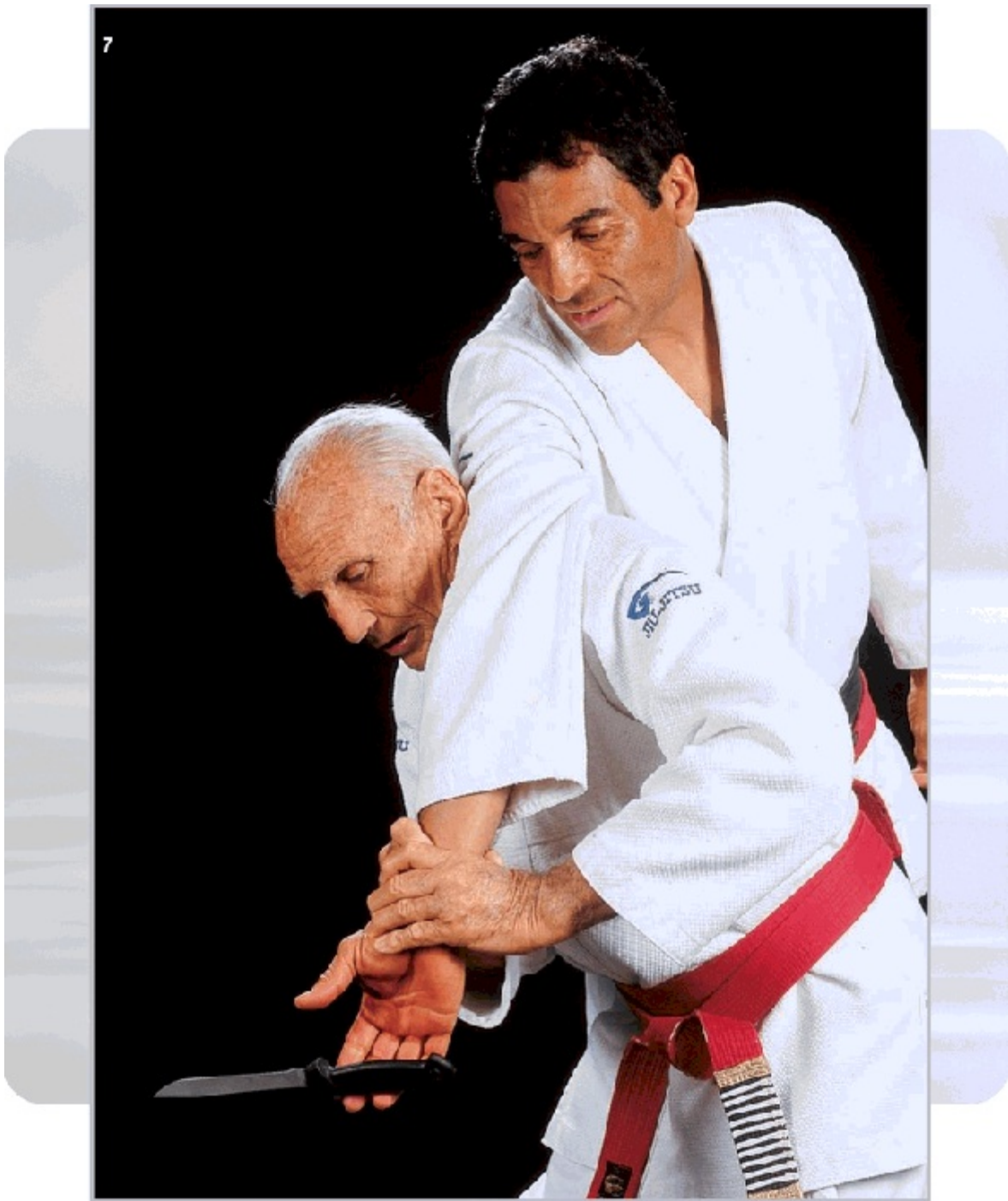
## CONTRA FACADA POR BAIXO (COM OS BRAÇOS ESTICADOS)

Quando Rorion ataca, Helio dá um passo à frente em base enquanto o bloqueia com seus braços esticados [1, 2]. Usando um polegar para segurar o pulso e bloqueando o bíceps sem o outro polegar [3], vira a mão para segurar o tríceps [4]. Ele redireciona a força do ataque, passa para a frente, puxando o braço do atacante [**Detalhe:** a mão segura o cotovelo] [5] para colocá-lo em cima do ombro [6]. Ao puxar o pulso para baixo, ele distende o cotovelo do adversário [7]. **Dica:**

no passo 7, levante o ombro para evitar que o braço do atacante escorregue para o lado.







## CONTRA FACADA POR BAIXO (COM OS BRAÇOS ESTICADOS — RESISTÊNCIA)

Quando Rorion inicia o ataque, Helio dá um passo à frente em base enquanto o bloqueia com os braços esticados, usando um polegar para segurar o pulso e bloqueando o bíceps sem o outro polegar [1, 2]. Em seguida, vira a mão para segurar o tríceps e puxar o braço [3]. Quando o atacante resiste, Helio escorrega a pegada para a mão [4] e, mantendo os braços esticados, dá um passo à frente [**Detalhe:** não deixe a mão escapular] [5], levantando e passando por baixo do



braço, para trás do atacante [6]. Completa com uma torção de pulso [7]. **Dica:** no passo 5, levante a mão do atacante o mais alto possível.





## CONTRA FACADA LATERAL (ATACANTE COM A PALMA DA MÃO PARA BAIXO)

Quando Rorion resolve atacar [1, 2], Helio dá um passo para o lado em base, bloqueando-o com o antebraço na vertical [**Detalhe:** ângulo reverso] [3]. Simultaneamente, dá um tapa para baixo no pulso e para cima no cotovelo do atacante [4], posicionando o braço da faca na vertical [**Detalhe:** ângulo reverso] [5]. Escorando seu cotovelo no quadril e prendendo o cotovelo do atacante firme contra seu ombro, Helio dá um passo para trás do atacante [**Detalhe:** ângulo

reverso] [6] e empurra a mão dele para cima, colocando pressão no ombro [Detalhe: ângulo reverso] [7]. **Dica:** os dois passos são com a mesma perna.







## CONTRA FACADA LATERAL (ATACANTE COM A PALMA DA MÃO PARA CIMA)

Quando Rorion ataca pelo lado [1, 2], Helio dá um passo à frente em base e bloqueia o pulso [3]. Com a outra mão, segura a base do polegar [4] e, então, torce o pulso com o antebraço, empurra a parte lateral da lâmina [5], obrigando o atacante a soltar a faca [**Detalhe:** imobilize a mão junto ao antebraço] [6]. Com a torção continuada do pulso, o atacante cai no chão [7, 8]. **Dica:** no passo 3, o bloqueio deve ser feito com o braço na vertical.







## NA POSIÇÃO DE REFÉM COM A FACA NO PEITO

Ao ser atacado por trás [1, 2], Helio usa uma mão para empurrar o pulso [3] e a outra para segurar a base do polegar [4]. Dando um passo atrás, ele vira de frente para o atacante [**Detalhe:** posicione o pulso contra a parte lateral da lâmina] [5]. Torcendo o pulso [6], ele obriga o atacante a soltar a faca [**Detalhe:** imobilize a mão junto ao antebraço] [7] e cair no chão [8]. **Dica:** no passo 3, o empurrão deve surpreender o atacante.



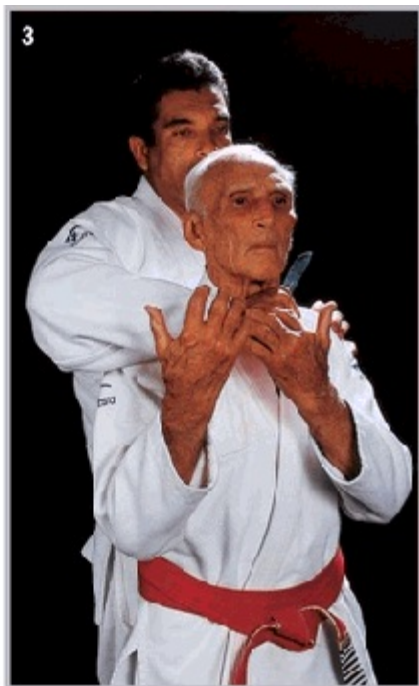




## NA POSIÇÃO DE REFÉM COM A FACA NA GARGANTA

Quando Rorion aproxima a faca do pescoço de Helio [1, 2], este imobiliza o pulso do agressor contra seu peito [3, 4], dá um passo para o lado [5] e passa para trás com a outra perna, plantando sua base [6]. Mantendo o braço preso contra o peito, Helio tira a cabeça [7], ajusta sua pegada no pulso e no cotovelo [8] e levanta a mão para completar a chave de braço [9]. **Dica:** no passo 4, ajuste sua pegada para evitar qualquer movimento do atacante.







## CONTRA REVÓLVER APONTADO PARA A BARRIGA

Com o revólver apontado para sua barriga [1], Helio dá um tapa e segura o pulso do atacante, ao mesmo tempo que gira o tronco e o pé [**Detalhe:** ângulo reverso] [2]. Com a mão livre, ele segura o tambor [**Detalhe:** com os dois polegares para cima] [3] e dá um passo para o lado do atacante [4]. Passando a mão por trás, ele prende o tríceps do agressor com a dobra do braço [5]. Escorregando a mão pelo antebraço [6], Helio segura e dobra o pulso apontando o revólver contra o atacante [7]. Colocando a palma da mão sobre o nó dos dedos [8], ele pressiona o pulso de Rorion e tira o revólver dele [9], controlando, assim, a situação [10]. **Dica 1:** no

passo 1, distraia o atacante com uma conversa. **Dica 2:** no passo 6, empurre seu peso contra o atacante para que, ao resistir, ele fique com o braço preso.





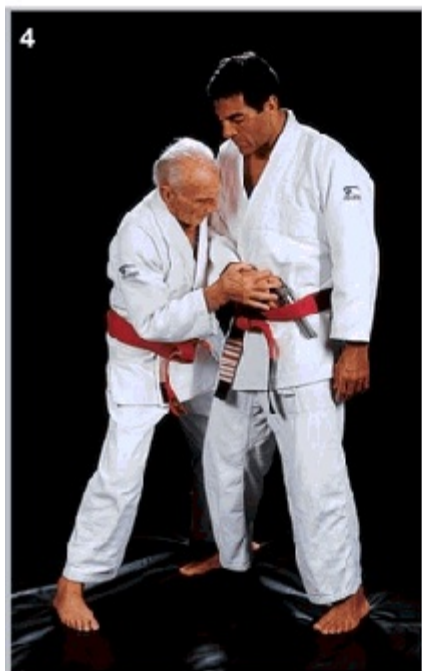
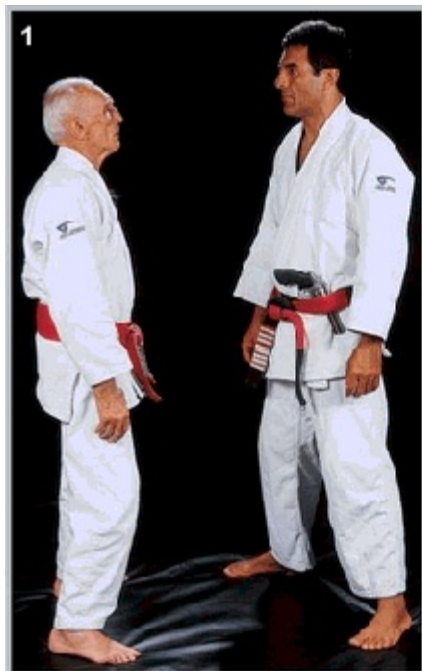


## CONTRA REVÓLVER GUARDADO NA CINTURA (NA FRENTE)

Quando Rorion leva a mão à arma [1, 2], Helio dá um tapa sobre o cotovelo e sobre a mão do agressor imobilizando o braço dele contra o corpo [3]; em seguida, dá um passo para o lado, usando o tronco para bloquear o cotovelo de Rorion [4]. Prendendo o tríceps dele com a dobra do braço, Helio escorrega a mão pelo antebraço do adversário até o pulso [5]. Sua outra mão escorrega até o tambor da arma e, então, Helio dobra o pulso de Rorion [**Detalhe:** segure o tambor e o pulso,



o que impedirá qualquer reação] [6]. Com a palma da mão por cima [**Detalhe:** palma sobre o nó dos dedos] [7], Helio aperta o pulso do agressor [**Detalhe:** o revólver deve ser puxado para baixo e para trás] [8], retirando-lhe a arma [**Detalhe:** mantenha uma pressão constante] [9]. **Dica:** no passo 3, dê primeiro o tapa depois o passo.

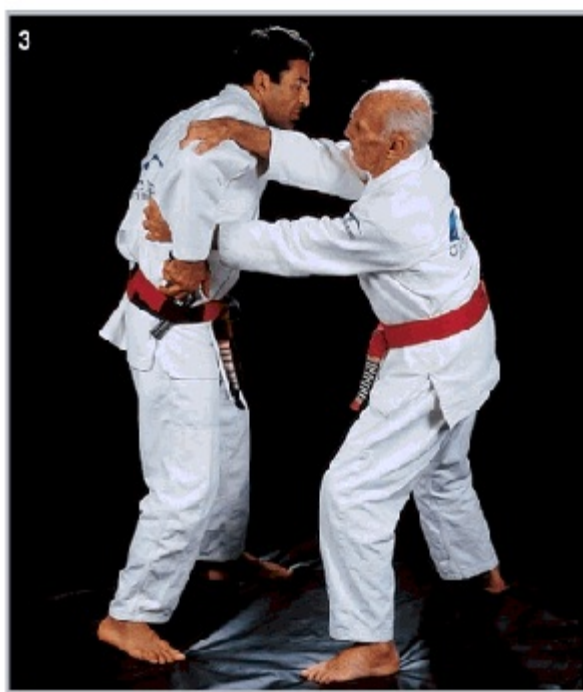




## CONTRA REVÓLVER GUARDADO NA CINTURA (DO LADO)

Quando Rorion tenta pegar o revólver [1, 2], Helio põe uma mão por dentro do braço do adversário e a outra mão no cotovelo dele enquanto dá um passo à frente em base [3]. Usando o peso do corpo, ele puxa o cotovelo do atacante para trás [4] e põe a mão de dentro do braço sobre a mão que está no cotovelo. A mão que estava no cotovelo fica livre para pegar o revólver [**Detalhe:** puxe o cotovelo para baixo e ajuste-o ao seu corpo] [5]. Controlando a arma, Helio aplica a chave de

braço [**Detalhe:** a mão deve ficar em volta do cotovelo] [6]. **Dica:** na seqüência 3-5, puxe o cotovelo usando o peso do corpo num movimento firme e contínuo.







## CONTRA REVÓLVER APONTADO PARA A CABEÇA

Quando Rorion lhe aponta um revólver [1], Helio, de surpresa, agarra o cano e o empurra para cima [2]. Mantendo a arma virada para cima, ele enfia a outra mão entre os braços do agressor [**Detalhe:** mantenha o revólver apontado para cima] [3, 4], segura o cano [5] e o puxa para trás [6]. Helio arranca o revólver da mão do atacante e assume o controle [7, 8, 9]. **Dica:** no passo 1, use a conversa para distrair o atacante.







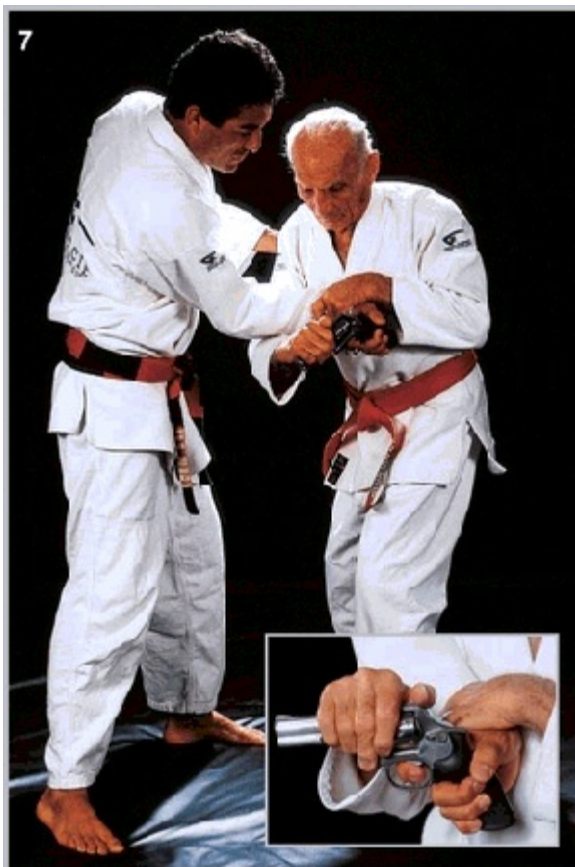
## CONTRA REVÓLVER (POSIÇÃO DE REFÉM)

Quando Rorion lhe aponta o revólver [1], Helio, de surpresa, levanta a mão, agarra o cano e o aponta para a frente [2, 3]; com a outra mão, prende o pulso do atacante contra seu peito mantendo o cano na horizontal [4, 5]. Após dar um passo lateral para criar espaço [6], Helio dá um passo atrás com a outra perna, ficando de frente para o atacante [**Detalhe:** mantendo a pegada firme no pulso, puxe a arma para trás] [7], tirando-lhe a arma da mão [**Detalhe:** assim que ele soltar o revólver, segure a coronha] [8] e controlando a situação [9]. **Dica 1:** no passo 2, na hora de agarrar a arma, tire vantagem do elemento surpresa e da sua

determinação. **Dica 2:** no passo 1, quando rendido, você pode também levantar as duas mãos bem devagar em sinal de complacência, até a hora de surpreender o agressor.



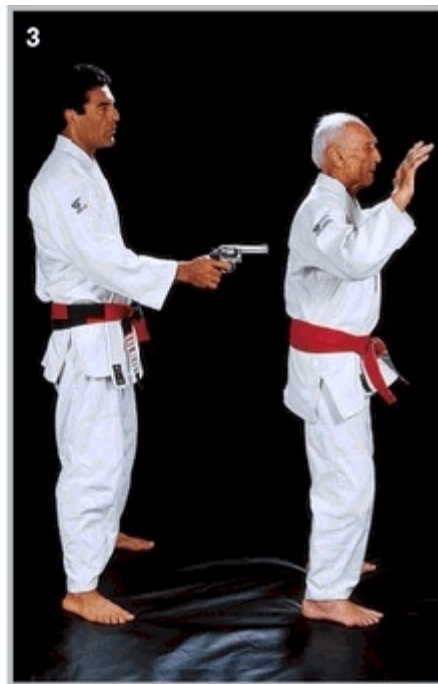
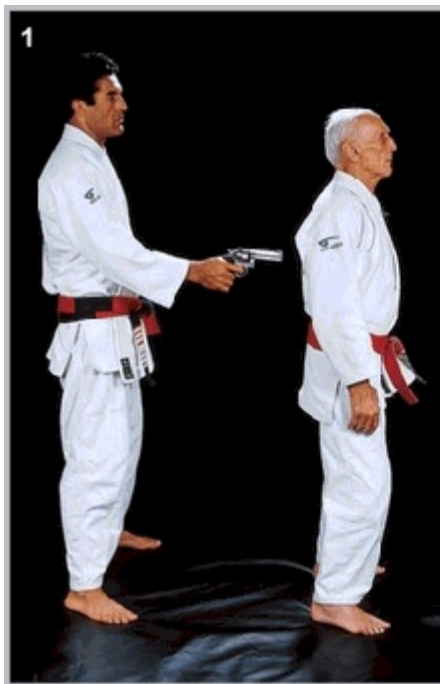




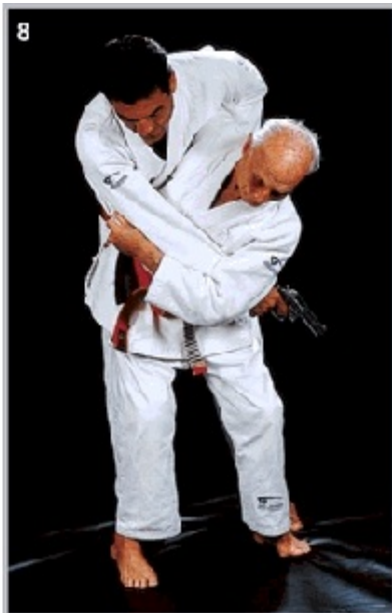
## CONTRA REVÓLVER APONTADO PARA AS COSTAS

Quando Rorion lhe aponta a arma nas costas [1], Helio olha para trás para identificar a mão que segura a arma e volta a olhar para a frente [2, 3]. Ele, então, dá um passo atrás por dentro do braço do atacante [4] e segura o cotovelo dele, prendendo o antebraço sob sua axila [5]. Dando um passo para o lado, Helio segura a cintura do atacante [6].





Relaxando a pegada da cintura, ele passa à frente [7], posiciona o quadril [8] e executa a queda [9]. Colocando o joelho na barriga de Rorion, Helio prepara e executa a chave de braço [10, 11]. **[Dica:** no passo 5, quando você der o passo atrás, seu tórax deve encostar no do atacante.]



# A MONTADA

SAÍDA DE BARRIGADA (UPA)

SAÍDA DE COTOVELO

SAÍDA DE COTOVELO (EXERCÍCIO)

SAÍDA POR TRÁS

CHAVE DE BRAÇO AMERICANA

CHAVE DE BRAÇO ESTICADA

CHAVE DE BRAÇO ESTICADA (QUANDO EMPURRADO PARA O LADO)

SAÍDA DE GRAVATA (COM CHAVE DE BRAÇO)

CHAVE DE BRAÇO (ADVERSÁRIO DE LADO)

ESTRANGULAMENTO (ADVERSÁRIO DE LADO)

ESTRANGULAMENTO CRUZADO

ESTRANGULAMENTO "AMASSA PÃO"

ESTRANGULAMENTO COM O POLEGAR PARA DENTRO

ESTRANGULAMENTO "QUEBRA-NOZES"

CHAVE CERVICAL

ESTABILIZAÇÃO DA MONTADA (CONTRA EMPURRÃO NO PEITO)

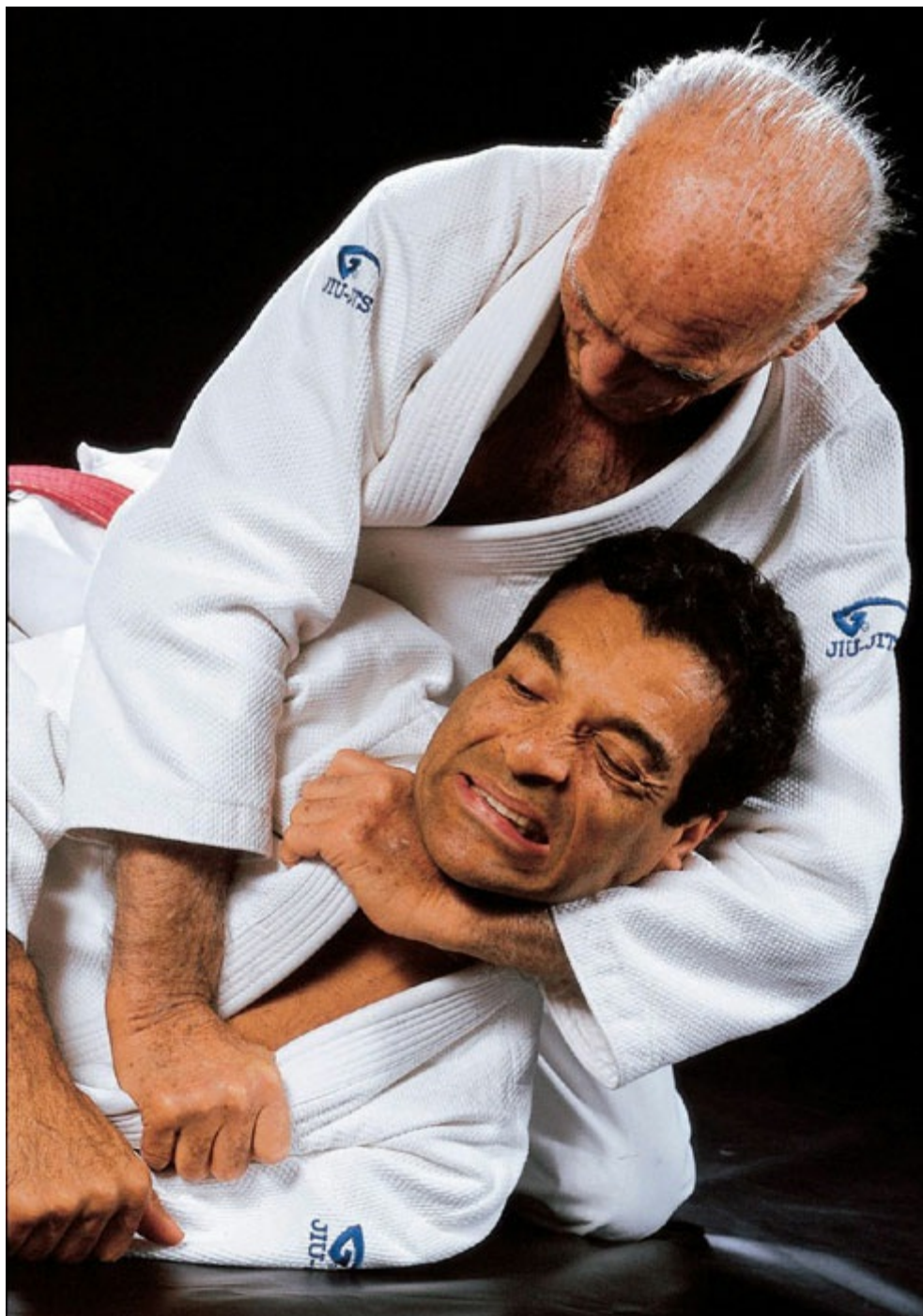
ESTABILIZAÇÃO DA MONTADA (CONTRA EMPURRÃO NA BARRIGA)

ESTABILIZAÇÃO DA MONTADA (CONTRA EMPURRÃO NO JOELHO)

ESTABILIZAÇÃO DA MONTADA (CONTRA LEVANTADA)

Numa briga, você deve buscar uma posição de domínio até ter a oportunidade de aplicar a finalização. Conseguir a montada o deixa mais próximo da vitória. Neste capítulo, vamos examinar não somente as maneiras de escapar de alguém que esteja montado em você, mas também várias opções de finalização, além de como manter a montada.





## SAÍDA DE BARRIGADA (UPA)

Quando montado [1], Rorion inicia um enforcamento [2]. Helio prende o pulso e o cotovelo do oponente, bem como o pé do mesmo lado [3]. Ele então levanta o quadril o mais alto possível [4], rola sobre o ombro [5] e cai de joelhos [6]. **Dica:** na sequência 1-3, quando estiver embaixo, mantenha seus cotovelos junto ao seu corpo para escorar os joelhos do adversário.





[**Detalhe A:** prenda o pulso do adversário sem usar o polegar, mantendo seu cotovelo no chão enquanto segurar atrás do cotovelo dele. Ponha seus dois pés no chão, mas só prenda um pé do adversário.] [**Detalhe B:** quando der a barrigada, apóie-se nas suas costas, não na cabeça.] [**Detalhe C:** mantenha o braço do adversário preso enquanto você rola.] [**Detalhe D:** caia de joelhos, não de barriga.] [**Detalhe X:** se o atacante estiver montado aplicando uma gravata, prenda o tríceps dele bem como o pé do mesmo lado.] [**Detalhe Y:** escore sua outra mão sob a cintura do adversário, prenda o braço dele com sua cabeça, dê uma barrigada para cima e role para o lado.]



## SAÍDA DE COTOVELO

Com Rorion montado, Helio prende-lhe o pulso, o cotovelo e o pé do mesmo lado [1]. Quando Helio inicia a barrigada, Rorion abre a perna para manter a base [2]. Helio escora o joelho do oponente com as duas mãos, virando a perna de lado no chão [3]. Com o peso no ombro e no pé oposto, Helio vira de lado e recua o quadril [4], encolhendo o joelho de baixo e plantando o pé no chão [5]. Apoiado nesse pé, recua o quadril para o outro lado, o que lhe permite soltar sua perna [6] e prender a do adversário [7]. Com o peso no pé e no ombro oposto, Helio escora o outro



joelho do adversário com a mão para virar de lado, recuar o quadril e soltar seu outro joelho [8]. Plantando o outro pé, ele recua o quadril para o outro lado [9], soltando a outra perna [10] e cruzando as pernas para colocar Rorion na sua guarda [11]. **Dica:** pratique esta seqüência sozinho. Ponha o peso no pé e no ombro oposto para recuar o quadril o mais longe possível.





## SAÍDA DE COTOVELO (EXERCÍCIO)

Quando estiver embaixo, escore os joelhos do adversário com seus cotovelos [1], estique uma perna e vire-a de lado [2]. Ponha o peso no pé e no ombro oposto, vire o quadril de lado e escore o joelho à sua frente [3]. Empurrando com a mão ou o cotovelo o joelho do adversário, recue o quadril ao máximo [4], encolhendo o joelho [5]. Plante o pé no chão e gire o corpo para o outro lado [6]. Prenda a perna do adversário com o seu pé. Escore sua mão no outro joelho do adversário e recue o quadril [7]. Retire seu outro joelho de baixo [8] e plante o pé no chão para recuar o quadril [9]. Cruze os pés atrás do adversário [10]. **Dica:** a colocação do



peso no pé e no ombro oposto é para que você possa levantar o quadril e movê-lo como o balanço de uma "rede", o que facilita a recuada.





## SAÍDA POR TRÁS

Quando embaixo da montada [1], Helio dá uma barrigada para jogar Rorion para a frente e agarra o quimono dele sob as axilas [2]. Estica os braços, mantendo o adversário inclinado para a frente, e levanta os pés [3], encaixando-os sob as axilas do adversário [4]. Empurrando os pés para a frente, Helio usa a saída por trás [5]. Estabelecendo sua base [6] e sentando-se para trás, ele controla as pernas [7].

**Dica 1:** no passo 3, mantenha o adversário o mais para a frente possível e, então, use a pegada sob as axilas para ajudar a levantar seus pés. **Dica 2:** no passo 5,

quando rolar para trás, vire um pouco sobre seu ombro para proteger o pescoço.







## CHAVE DE BRAÇO AMERICANA

Quando os braços de Rorion estão encolhidos [1], Helio o ameaça com um soco, fazendo com que Rorion exponha os braços [2]. Helio segura o pulso do oponente e encaixa seu cotovelo junto ao pescoço de Rorion [3]. Escorregando sua outra mão por baixo [4], segura seu próprio pulso [5] e completa a chave levantando o cotovelo e arrastando a mão do adversário para baixo na direção do joelho [6, 7].

**Dica:** no passo 7, a mão do adversário deve estar sempre em contato com o chão e arrastada como se fosse um pincel.



1



2



3



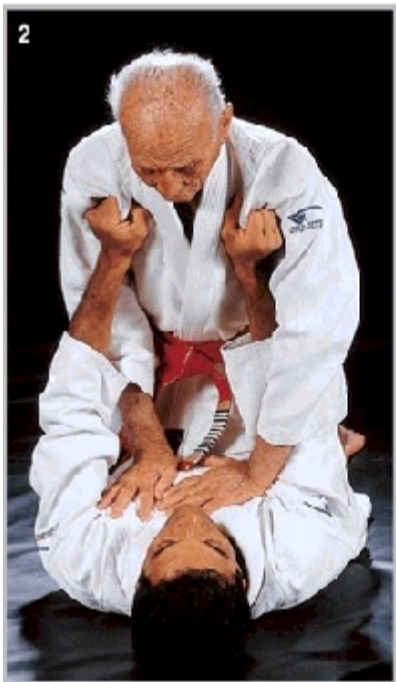


**Detalhes A e B:** este movimento pode ser aplicado na montada ou na montada atravessada.

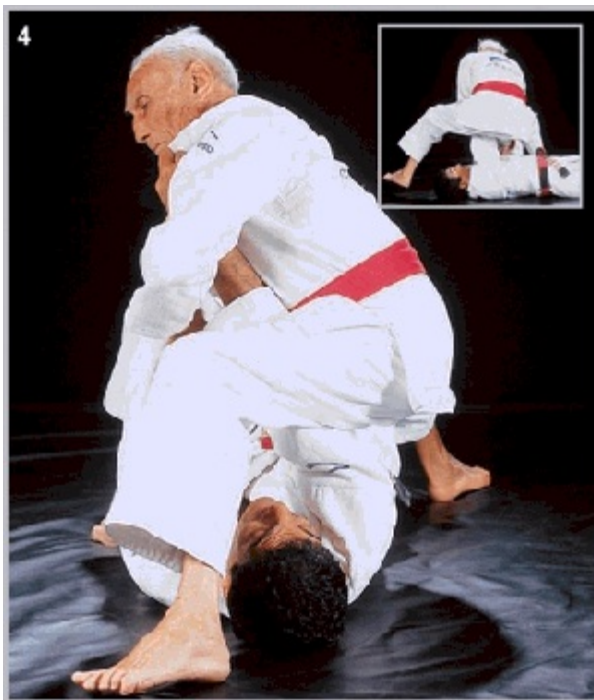
## CHAVE DE BRAÇO ESTICADA

Quando Rorion levanta os braços para agarrar a gola de Helio ou empurrá-lo para trás [1], Helio estica os braços e coloca as duas mãos no peito do adversário, uma por dentro e outra por fora dos braços [2]. Apoiando-se no peito de Rorion, pula para cima [**Detalhe:** vista lateral] [3] e passa a perna por cima da cabeça do

adversário [**Detalhe:** vista pelas costas] [4]. Ao cair para trás, segura o braço do oponente [5] e, apertando os joelhos e segurando o pulso, levanta o quadril para a chave de braço [**Detalhe:** o cotovelo deve estar estendido] [6]. **Dica:** no passo 4, mantenha todo o seu peso no peito do adversário até sua perna passar sobre a cabeça dele.







## CHAVE DE BRAÇO ESTICADA (QUANDO EMPURRADO PARA O LADO)

Enquanto planeja o ataque [1], Helio é empurrado para o lado [2]. Ele segura o pulso do adversário enquanto se protege da queda [3]. Caindo de lado, levanta a perna [4] por cima da cabeça do adversário [5]. Ao levantar o pulso, completa a chave de braço [6]. **Dica:** no passo 6, escore seu cotovelo no chão e encaixe a perna firmemente contra o pescoço do adversário.



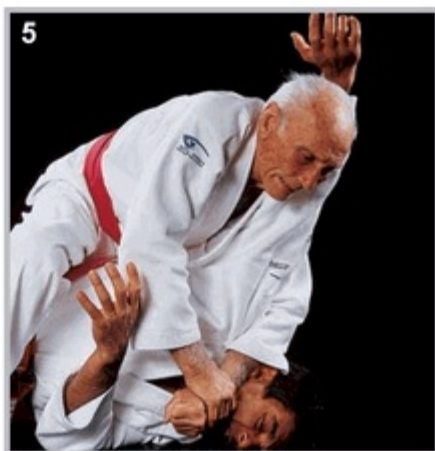




## SAÍDA DE GRAVATA (COM CHAVE DE BRAÇO)

Quando preso numa gravata de baixo para cima, Helio estabelece sua base abrindo os braços, levantando a perna e plantando o pé no chão [**Detalhes A e B:** o joelho de trás deve escorregar para trás da cabeça do adversário para uma base melhor – ângulo reverso] [1]. Segurando o próprio pulso para fazer uma armação com o antebraço, ele levanta a cabeça o suficiente para tirar a folga da gravata [2, 3] e inclina o peso para a frente, obrigando o adversário a soltar a gravata [4, 5]. Então, prende o pulso usando a mão, o pescoço e o ombro [6], coloca a outra mão sobre a cabeça para usar como ponto de apoio [7] e gira a perna por cima [8, 9],

caindo para trás e executando a chave de braço [10]. **Dica:** no passo 3, o que faz o agressor soltar a gravata é a inclinação do seu peso para a frente, e não o fato de você levantar sua cabeça. No passo 4, mantenha a mesma distância quando colocar o peso para a frente.





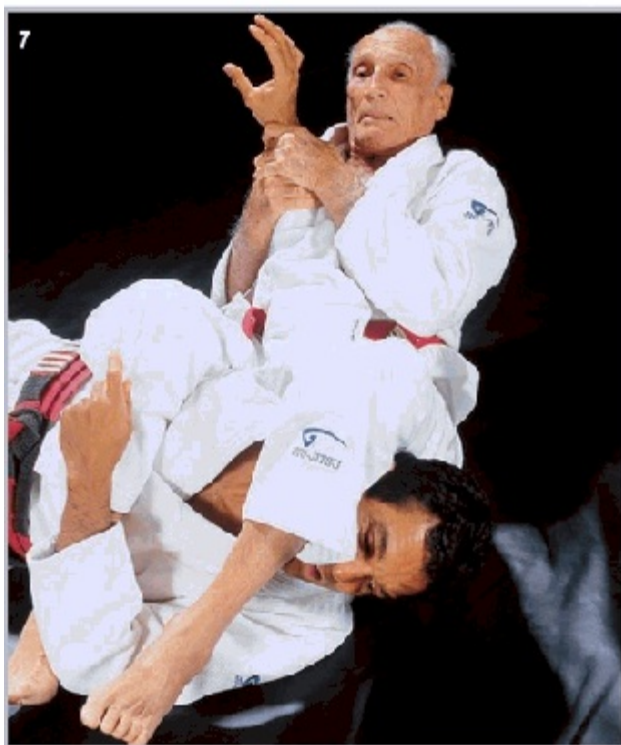


## CHAVE DE BRAÇO (ADVERSÁRIO DE LADO)

Uma vez que Helio tenha colocado a mão na gola de Rorion [1], levanta a perna para atacar o braço dele, porém, o adversário vira de lado [2]. Helio prende o braço dele e escorrega o joelho para trás da cabeça do oponente para mantê-lo de lado [3]. Segurando a própria gola, estica o braço e põe a mão sobre a cabeça do adversário, pressionando-a para baixo e utilizando-a como ponto de apoio [4, 5]. Girando a perna por cima [6], Helio segura o pulso de Rorion ao cair para trás [7], levantando o quadril para quebrar-lhe o braço [8]. **Dica:** no passo 5, ponha todo o seu peso sobre a cabeça do adversário.





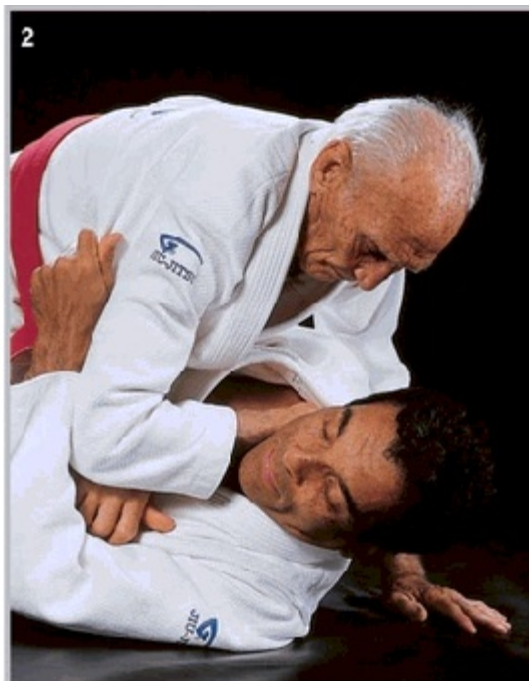


## ESTRANGULAMENTO (ADVERSÁRIO DE LADO)

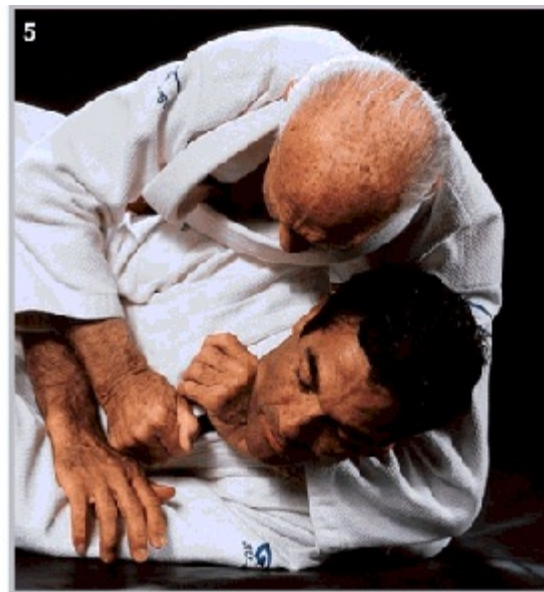
Helio está montado com uma mão na gola do oponente [1]. Quando Rorion vira de lado colocando a mão por baixo do braço de Helio, este levanta uma perna e planta o pé no chão enquanto escorrega o outro joelho na direção da cabeça do adversário [2, 3]. A mão de Helio escorrega sem soltar a gola enquanto sua outra mão passa por baixo da cabeça do adversário [4]. Ele passa a gola para a mão de baixo segurando bem firme com o polegar para dentro [5]. Em seguida, puxa para baixo a outra gola enquanto levanta o corpo apertando a garganta de Rorion para estrangulá-lo [6A]. Ele também poderia finalizar o estrangulamento empurrando



para frente a parte de trás da cabeça, ao segurar o antebraço e levantar o corpo [6B]. **Dica:** na seqüência 2-3, quando o adversário virar de lado, relaxe seu peso em cima dele e procure uma base confortável.



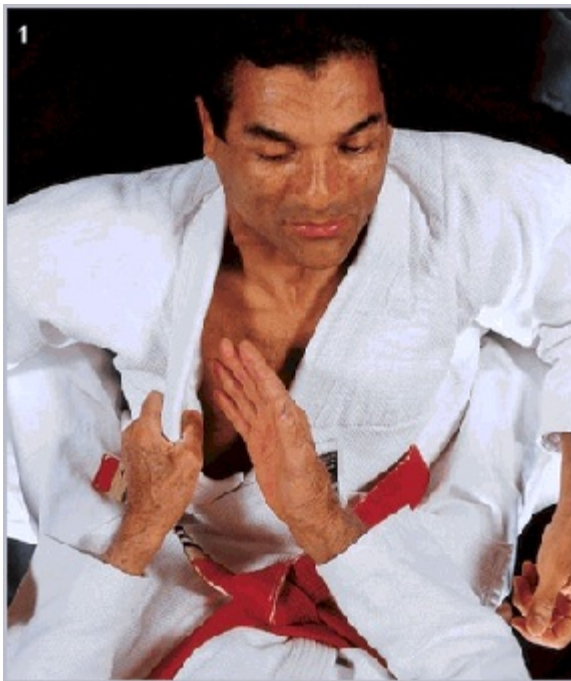


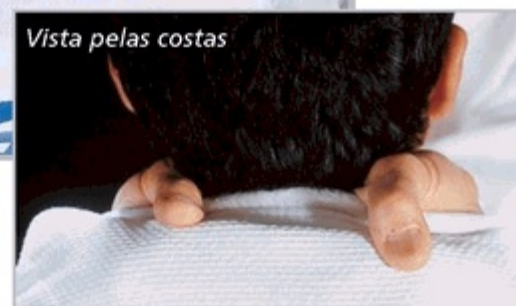
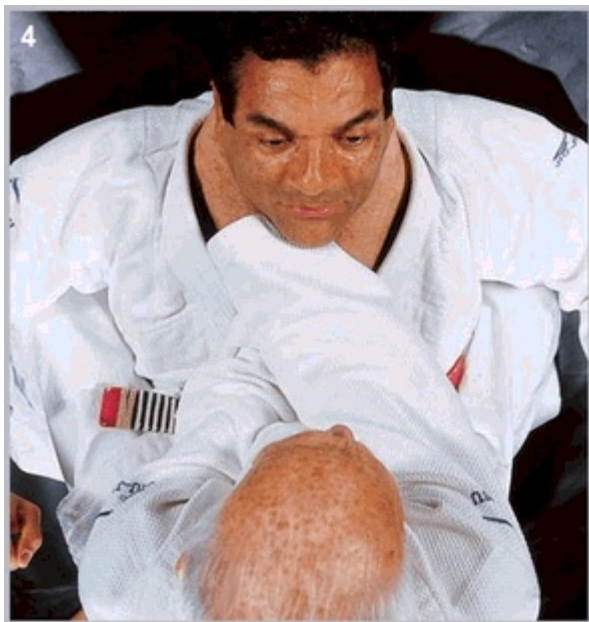


## ESTRANGULAMENTO CRUZADO

Helio abre a gola do adversário, criando espaço para colocar a mão [1]. Ele entra a mão com a palma para fora e o pulso dobrado para trás, encaixando-a atrás do pescoço até o fundo, quando, então, segura a gola fechando o punho [2]. Enfiando a outra mão por baixo [3], ele alcança o mais fundo possível, segurando pelo outro lado da mesma maneira [4]. Ao deitar o peso em cima de Rorion, Helio gira os pulsos virando as palmas para si enquanto expande o tórax, colocando os ombros e cotovelos para trás para completar o estrangulamento [**Detalhe:** vista pelas costas] [5]. **Dica:** sempre que pegar a gola, relaxe a mão para que ela deslize com

mais facilidade ao redor do pescoço.



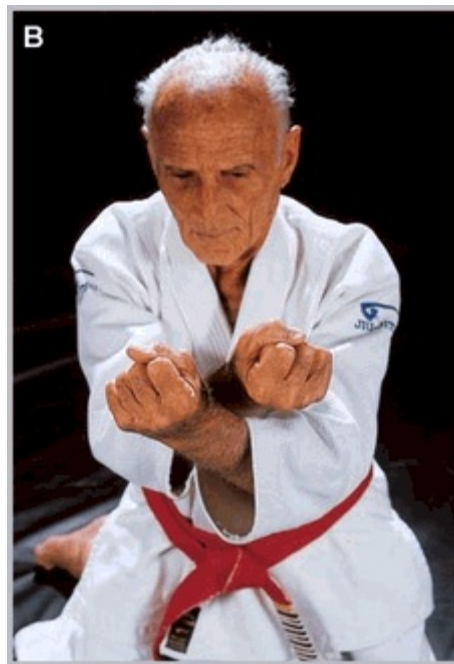


**Detalhe A:** ambas as mãos devem pegar no fundo.

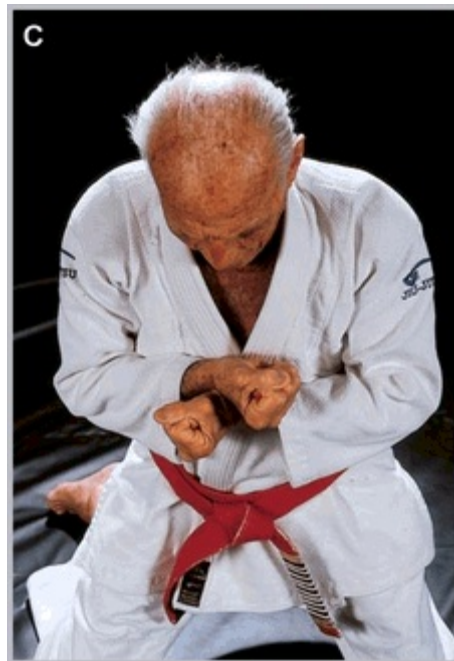


**Detalhe B:** gire os pulsos sem afrouxar a pegada.





**Detalhe C:** ao apertar, mova os ombros e os cotovelos para trás.



## ESTRANGULAMENTO “AMASSA PÃO”

Quando montado em Rorion [1], Helio desprende e segura a gola do adversário com a palma da mão para baixo sem usar o polegar [2]. Ao passar um lado da gola sobre a garganta, puxa o outro lado para ajustá-la [3]. Com o nó do dedo mindinho pressionando a carótida, ele mantém o pulso reto e pressiona todo o seu peso sobre o pescoço do adversário para completar o estrangulamento [4]. **Dica:** este

estrangulamento também pode ser usado quando você estiver dentro da guarda de alguém.



## ESTRANGULAMENTO COM O POLEGAR PARA DENTRO

Quando montado em Rorion [1], Helio segura a gola do oponente com o polegar para dentro [2]. Fechando o punho, empurra o cotovelo para o chão, forçando a lâmina do pulso contra a garganta de Rorion enquanto puxa o outro lado da gola para tirar a folga [3, 4]. **Dica:** no passo 4, o movimento de levar o cotovelo para o

chão é igual ao de uma guilhotina.



## ESTRANGULAMENTO "QUEBRA-NOZES"

Helio está montado [1]. Ele põe os cotovelos no chão [2], segurando a gola de Rorion com as duas mãos, mantendo os polegares para fora virados para cima e ajustando o quimono por trás do pescoço [**Detalhe:** vista lateral] [3]. Puxando o quimono, ele rola os nós dos dedos contra o pescoço do oponente para estrangulá-lo [**Detalhe:** vista lateral] [4]. **Dica:** abra os joelhos, enganche os pés sob as



pernas empurrando o seu quadril para baixo para manter a base.



## CHAVE CERVICAL

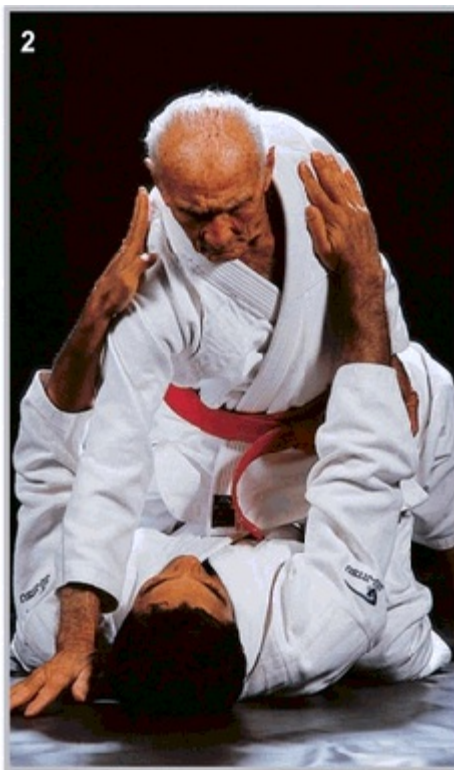
Quando montado em Rorion [1], Helio se apóia no tórax do adversário, levanta a perna e planta um pé no chão [2]. Com as duas mãos, ele segura atrás da cabeça do oponente [3, 4] puxando-a para a frente [5]. **Dica:** este movimento também pode ser usado quando o adversário cruza os braços sobre o peito para proteger o pescoço.



## ESTABILIZAÇÃO DA MONTADA (CONTRA EMPURRÃO NO PEITO)

Quando empurrado no peito [1], Helio vira o corpo de lado, enfiando uma mão por entre os braços do oponente e plantando-a no chão [2]. Enquanto vai baixando o corpo [3], planta a outra mão no chão como se estivesse “nadando”, repetindo a seqüência enquanto for necessário para tirar do seu peito as mãos do adversário e estabelecer a montada [4]. **Dica:** quanto mais você relaxar o corpo, mais pesado você vai ficar para o adversário, tornando o movimento mais eficiente.



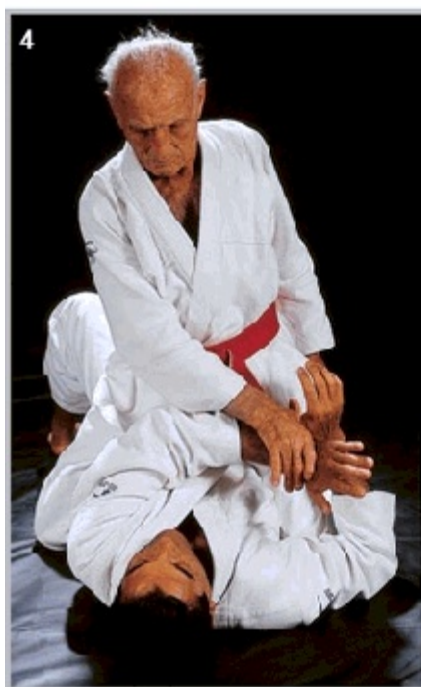
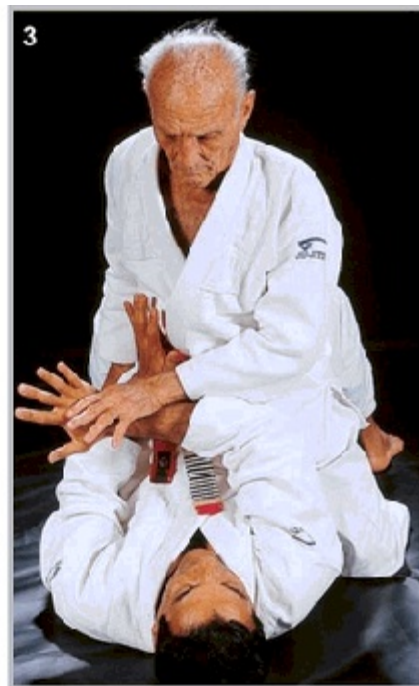


## ESTABILIZAÇÃO DA MONTADA (CONTRA EMPURRÃO NA BARRIGA)

Rorion tenta escapar empurrando a barriga de Helio [1], que a projeta para a frente enquanto desvia o pulso do adversário para o lado [2, 3]. Ele repete a ação do outro lado [4] deixando o peso cair para a frente em cima do oponente [5].

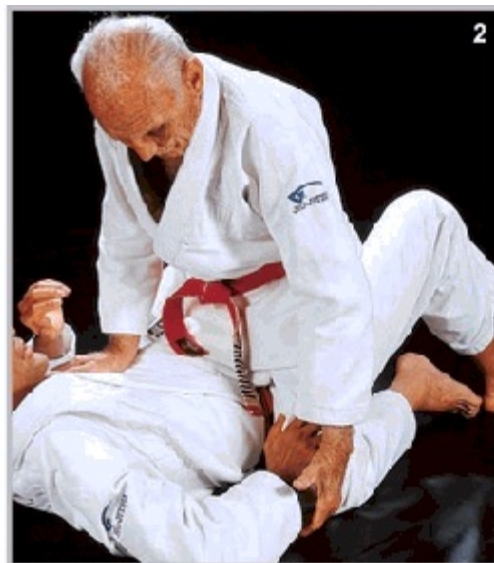
**Dica:** mantenha os joelhos abertos, o quadril para a frente e, ao mesmo tempo, enganche os calcanhares sob seu adversário.





## ESTABILIZAÇÃO DA MONTADA (CONTRA EMPURRÃO NO JOELHO)

Quando Rorion empurra o joelho de Helio para tentar escapar [1], Helio engancha o pulso de Rorion [2] e o puxa para cima [**Detalhe:** escorregue o joelho para a frente para evitar outras tentativas] [3]. Mantendo seus joelhos para a frente, ele deita o peso em cima do adversário [4]. **Dica:** se necessário, repita a seqüência do outro lado.



## ESTABILIZAÇÃO DA MONTADA (CONTRA LEVANTADA)

Quando Rorion tenta levantar para tirar Helio de cima [1], Helio se inclina para a frente e, segurando o braço de apoio de Rorion [2], puxa-o para trás [3], empurrando seu próprio peito contra o rosto do adversário [4] e mantendo a montada [5]. **Dica:** é mais eficiente valer-se do peso do seu corpo relaxado.





# A GUARDA

PASSAGEM DE GUARDA AJOELHADO

PASSAGEM DE GUARDA EM PÉ

RASPAGEM (PRENDENDO OS CALCANHARES)

RASPAGEM (JOGANDO PARA CIMA)

RASPAGEM (TESOURA LATERAL)

RASPAGEM (COM GANCHO)

RASPAGEM (SENTANDO E EMPURRANDO COM A BARRIGA)

CHAVE DE BRAÇO (PASSANDO A PERNA POR CIMA DA CABEÇA)

CHAVE DE BRAÇO (OMOPLATA)

CHAVE KIMURA

CHAVE DE BRAÇO (GIRANDO)

ESTRANGULAMENTO (TRIÂNGULO)

CHAVE DE PÉ (DE FRENTE)

CHAVE DE CALCANHAR

CHAVE DE PÉ (SEGURANDO OS DEDOS)

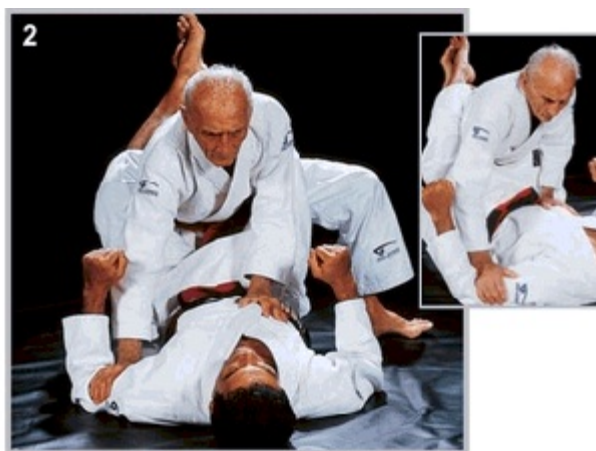
A guarda é a posição na qual o lutador, com as costas no chão, tem o adversário preso entre as pernas. Se você está por baixo, colocar o oponente na guarda pode ser uma grande vantagem, pois existem várias finalizações e raspagens para esse caso. Por outro lado, quando estiver por cima, você precisa saber como passar a guarda do seu adversário com eficiência.



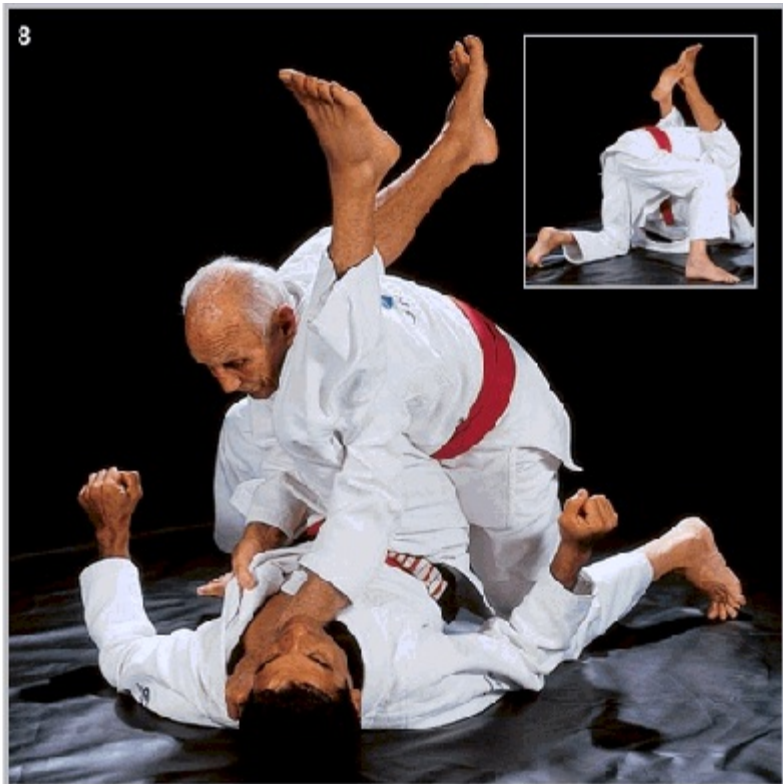
## PASSAGEM DE GUARDA AJOELHADO

Estando dentro da guarda de Rorion [1], Helio segura o bíceps do oponente enquanto levanta a perna oposta [**Detalhe:** segure sem o polegar] [2]. Dando um passo atrás, ele vira de lado criando um espaço para a entrada da mão na dobra do joelho de Rorion [3]. O adversário aperta as pernas, e Helio coloca a mão no chão [**Detalhe:** ângulo reverso] [4], ajoelhando-se novamente [5]. Com a mão plantada no chão, ele recua abaixando o corpo, fazendo com que a perna do adversário escorregue em direção ao ombro [**Detalhe:** ângulo reverso] [6]. Com a mão que passou pela dobra do joelho de Rorion [7], Helio segura a gola com o polegar para

dentro, levantando a perna de trás e usando o peso do corpo para empurrar o joelho do adversário na direção da cabeça [**Detalhe:** ângulo reverso] [8]. Ele relaxa o peso do corpo em cima do oponente, levantando a cabeça para soltar a perna, enquanto se estabelece ao lado [9] até conseguir a montada atravessada [10]. **Dica:** no passo 5, deixe a mão plantada no mesmo lugar ao recuar o corpo.



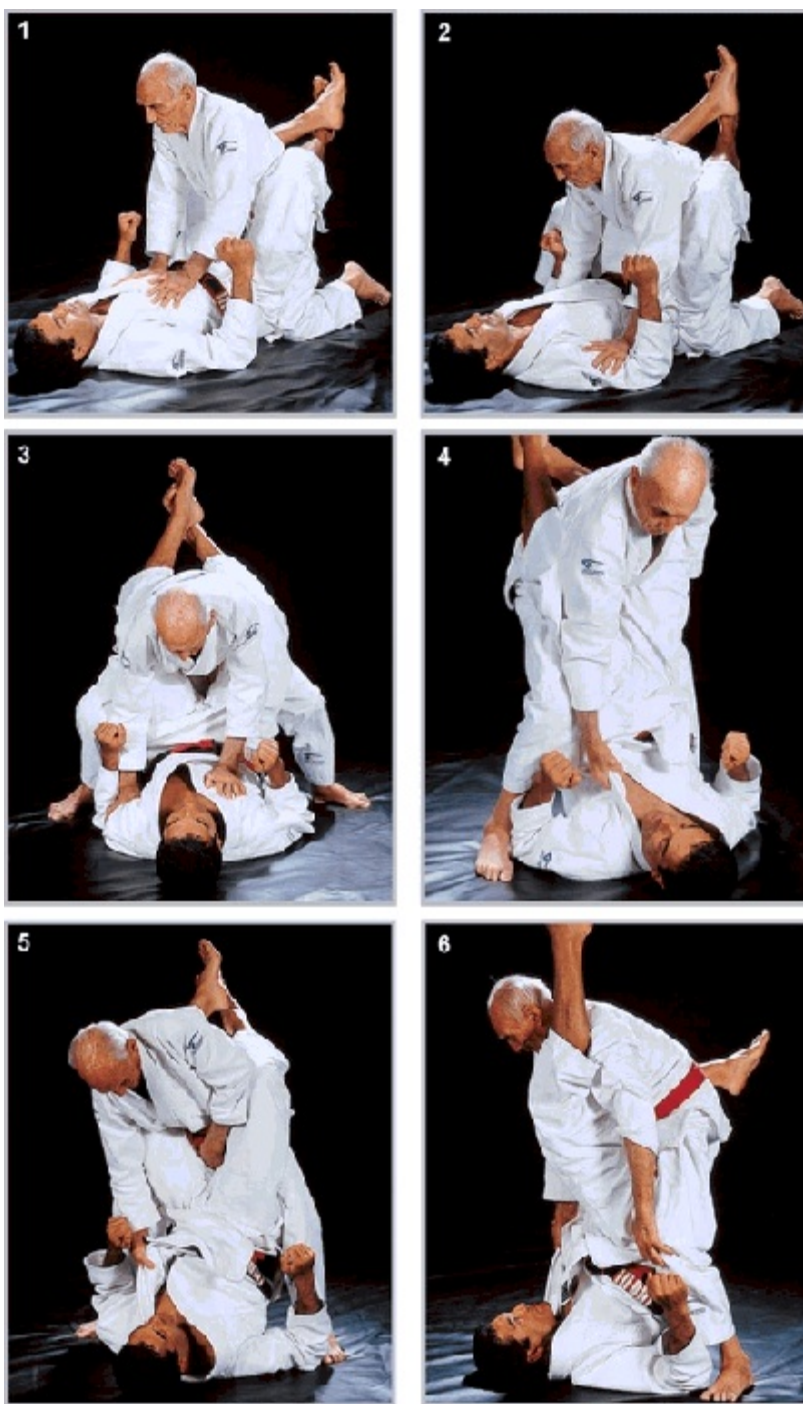




## PASSAGEM DE GUARDA EM PÉ

Preso dentro da guarda [1], Helio segura os bíceps de Rorion e levanta o joelho [2]. Com o braço dobrado, prende a perna de Rorion para que não escape e levanta a outra perna [3]. Andando para a frente enquanto levanta as costas, Helio segura a gola do oponente e a mantém ajustada, escorando o cotovelo contra o próprio joelho para manter presa a perna de Rorion [4]. Virando o corpo de lado visando criar espaço para a entrada da mão, Helio escorrega a mão por dentro [5] até que o ombro passe por baixo da perna [6]. Levando a mão para baixo [7], ele segura outra parte da gola com o polegar para dentro [8], deixando o peso do

corpo cair [9]. Abrindo as pernas para se equilibrar, levanta a cabeça para liberar a perna [10] até estabelecer a montada atravessada [11]. **Dica 1:** na seqüência 2-9, prenda a perna do adversário usando o joelho e o cotovelo. **Dica 2:** a pegada justa na gola é seu ponto de apoio para não cair para trás.



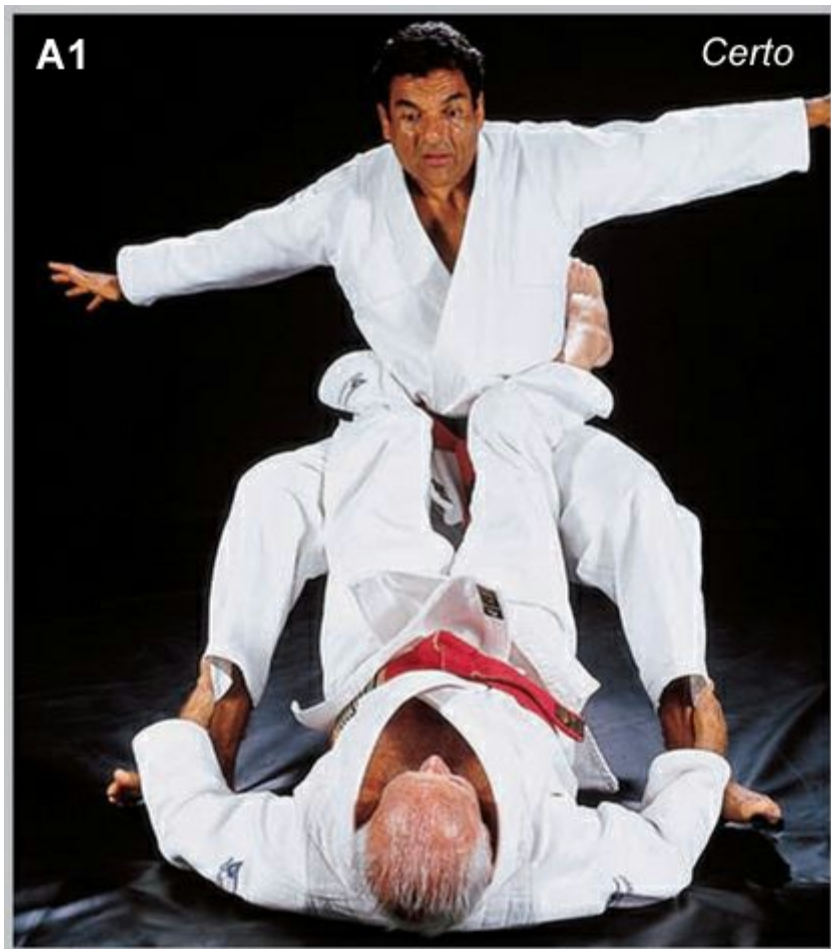


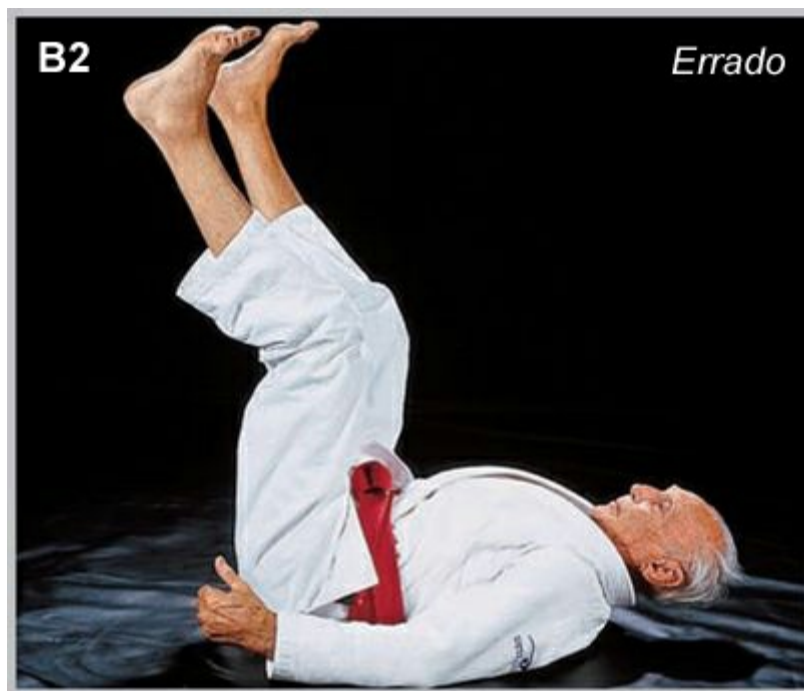
## RASPAGEM (PRENDENDO OS CALCANHARES)

Quando Rorion se levanta dentro da guarda, Helio controla os cotovelos [1, 2]. De repente, prende os calcanhares, ao mesmo tempo que baixa o quadril [3]. Imediatamente levanta o quadril, empurrando os joelhos contra a cintura do adversário [4], sentando para a frente [5] até conseguir a montada [6]. **Dica:** prenda os calcanhares bem na hora em que empurrar com os joelhos. **Detalhes A1 e A2:** vista de frente e vista lateral da empurrada com os joelhos – movimento correto. **Detalhes B1 e B2:** vista de frente e vista lateral da empurrada com a panturrilha – movimento incorreto.









## **RASPAGEM (JOGANDO PARA CIMA)**

Quando Rorion se levanta para passar a guarda, Helio descruza as pernas e coloca



os pés no quadril do adversário enquanto controla os cotovelos [1, 2]. Então, estica as pernas para jogar o adversário para cima [3], mantendo seus pés junto à cintura [4] e usando o peso do corpo do adversário para ser levado junto [5], caindo na montada [6]. **Dica:** tire a sua cabeça da frente e leve a cabeça do adversário na direção do seu ombro.





**Detalhes A1 e A2:** o quadril no chão é a posição correta.

**Detalhes B1 e B2:** o quadril levantado é a posição incorreta.



## RASPAGEM (TESOURA LATERAL)



Rorion levanta uma perna para passar a guarda [1, 2]. Helio descruza as pernas e transfere seu peso para o ombro e para a panturrilha oposta sobre a coxa do adversário para levantar o quadril do chão [3]. Usando a pegada na gola como ponto de apoio e o ombro no chão, ele gira de lado recuando o quadril ao máximo e se colocando de lado [4]. Helio recua o torso e faz um movimento de “tesoura”, empurrando simultaneamente a perna de baixo para trás e a de cima para a frente [5], conseguindo, assim, a montada [6]. **Dica:** na seqüência 3-4, levante o quadril do chão e balance como uma “rede”.







**Detalhe A:** com a panturrilha sobre a coxa do adversário.



**Detalhe B:** levante o quadril do chão e recue.



**Detalhe C:** atravesse o joelho em frente à barriga do oponente, encaixando o pé na cintura dele.

## RASPAGEM (COM GANCHO)

Quando Rorion segura o bíceps de Helio, este agarra o quimono atrás do cotovelo do oponente [**Detalhe:** ângulo reverso] [1]. Rorion levanta uma perna [2] e, quando começa a enfiar a mão na dobra do joelho de Helio para passar a guarda, Helio descruza os pés [3], apóia a panturrilha sobre a coxa do adversário e transfere o peso para o ombro oposto, recuando o quadril o máximo possível [4]. Helio, então, move a perna para o lado [5] e engancha o pé sob o joelho de Rorion, colocando seu outro pé no outro joelho do oponente [6]. Ao empurrar o pé contra o joelho de baixo, Helio recua o torso, puxa o cotovelo de Rorion e usa o gancho para elevar a perna [7], completando a raspagem e terminando na montada [8].

**Dica:** no passo 4, levante o quadril do chão para facilitar a recuada.





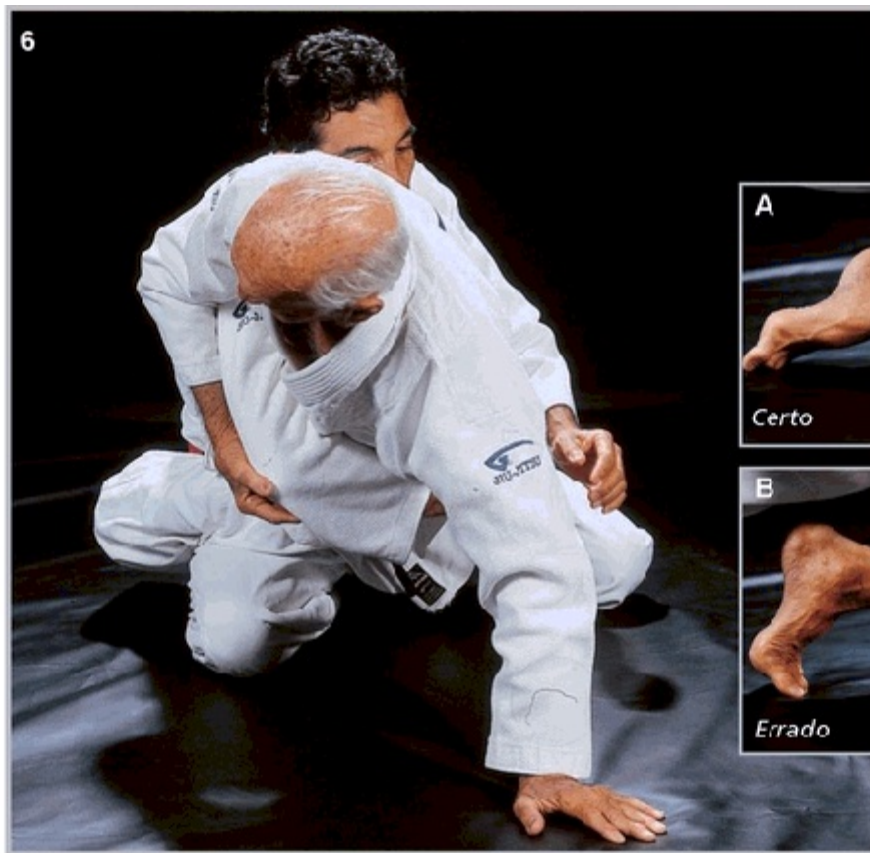


## **RASPAGEM (SENTANDO E EMPURRANDO COM A BARRIGA)**

Helio tem uma mão na gola de Rorion enquanto a outra segura o cotovelo dele [1]. Quando Rorion senta para trás, Helio descruza as pernas e escorrega para baixo a mão que está na gola [2]. Ele leva a mão para trás do cotovelo do adversário [3], levanta-se apoiado no próprio cotovelo e segura o cotovelo do oponente [4]. Esticando o braço, Helio levanta-se ainda mais alto [5], apoiando-se no pé do lado oposto enquanto imobiliza o cotovelo e empurra Rorion com a barriga para a frente

[**Detalhe A:** pé esticado, correto. **Detalhe B:** pé dobrado, incorreto] [6], rolando-o para trás [7] e chegando, assim, à montada [8]. **Dica:** no passo 6, mantenha o pé esticado como no detalhe A durante a rodada.





## CHAVE DE BRAÇO (PASSANDO A PERNA POR CIMA DA CABEÇA)

Helio coloca uma mão na gola do adversário e, com a outra, controla o cotovelo dele [1]. Rorion levanta uma perna e enfia a mão na dobra do joelho de Helio [2]. Quando Rorion repõe o joelho no chão para entrar com o ombro embaixo do joelho, Helio planta o pé no chão e recua o quadril [**Detalhe A:** plantando o pé no chão. **Detalhe B:** recuando o quadril] [3]. Ele, então, levanta a perna de trás [4], prende a cabeça do adversário e imobiliza o pulso [5], distendendo o cotovelo ao



pressioná-lo para baixo com a perna e elevando o pulso [6]. **Dica:** no passo 3, após recuar o quadril, recue o torso para facilitar a passagem da perna por cima da cabeça.





## CHAVE DE BRAÇO (OMOPLATA)

Helio tem uma mão na gola de Rorion enquanto a outra segura o cotovelo dele [1]. Rorion levanta uma perna [**Detalhe A:** Helio planta o pé no chão. **Detalhe B:** colocando o peso no pé, ele recua o quadril] [2], recua o torso [3], levando a perna por cima [4] para prender a cabeça do oponente e enrolar o braço dele [5]. Sentando-se para a frente, Helio segura a cintura de Rorion [6], reposiciona as pernas [7] e completa a chave levantando o quadril para a frente [8]. **Dica 1:** no passo 4, empurre a cabeça do adversário com a mão para criar espaço para a passagem da perna. **Dica 2:** na sequência 5-7, abrace a cintura do oponente para

impedir que ele dê uma cambalhota para a frente.







## CHAVE KIMURA

Rorion está com a mão no chão [1]. Helio segura o pulso do adversário [2], descruza as pernas e se levanta apoiado no cotovelo, passando o braço por trás [**Detalhe:** ângulo reverso] [3], segura o próprio pulso [4] e rola para trás, prendendo a perna do adversário [5]. Transferindo o peso para seu próprio pé, Helio recua o quadril até sair de baixo do adversário, enquanto mantém seu braço dobrado num ângulo de 90 graus [6]. Ele, então, põe a perna sobre as costas do adversário, ajustando o braço contra seu peito [7], e rola o corpo para o lado, empurrando o pulso como se fosse um limpador de pára-brisa [8]. **Dica 1:** na

seqüência 3-4, quando levantar, não caia sobre seu braço. **Dica 2:** no passo 3, quando se levantar apoiando-se no cotovelo, recue o quadril para se equilibrar melhor.





## CHAVE DE BRAÇO (GIRANDO)

Partindo da posição clássica de guarda [1], quando Rorion levanta a perna [2], Helio, enquanto prende o cotovelo, descruza seus pés e segura atrás da panturrilha do adversário [3].

Ele então se curva para a frente como uma tartaruga, levantando a pélvis e a cabeça do chão e levando-a em direção à perna do adversário, girando no meio das costas [4]. Passando em seguida a perna por cima da cabeça [5], Helio prende o braço contra o peito levantando o quadril para concluir a chave de braço [6]. **Dica 1:** na sequência 3-5, suas pernas devem estar soltas, para que você evite encostar



no corpo do adversário. **Dica 2:** no passo 6, dobre as pernas para pernder o adversário.





## ESTRANGULAMENTO (TRIÂNGULO)

Quando Rorion entra com o braço por dentro da perna de Helio [1] e baixa o ombro para passar a guarda, Helio segura o pulso e o cotovelo do oponente [2]. Em seguida, planta o pé no chão para girar o quadril enquanto puxa para si o braço do adversário, levantando o quadril [3] para encaixar a parte de trás do joelho em volta do pescoço de Rorion enquanto levanta a outra perna [4]. Em seguida, puxa o braço de Rorion para o outro lado, posicionando a perna livre sobre seu próprio tornozelo [5]. Helio puxa o próprio pé para ajustar o movimento [6] e completa o estrangulamento apertando as pernas, levantando o quadril e puxando a cabeça do

adversário simultaneamente [7]. **Dica:** no passo 3, para um encaixe correto da perna ao redor do pescoço do oponente, gire o quadril e posicione seu corpo perpendicularmente ao do adversário.







## CHAVE DE PÉ (DE FRENTE)

Helio está com a perna de Rorion entre as suas [1]. Coloca o braço em volta do tornozelo [2], posicionando a parte de cima do antebraço sob o tendão de Aquiles (tendão calcâneo) do oponente, preparando o outro braço [**Detalhe:** mantenha o tornozelo ajustado sob sua axila] [3]. Colocando a mão livre sobre a canela do adversário [4], Helio segura o próprio pulso [5] usando sua perna para manter Rorion a distância e curva-se para trás pressionando o tornozelo para completar o movimento [6]. **Dica:** mantenha o pé ajustado durante todo o movimento.







## CHAVE DE CALCANHAR

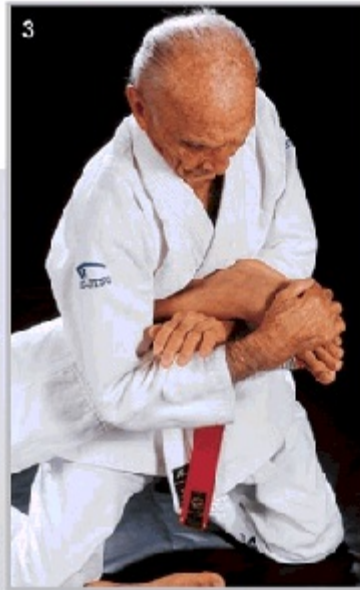
Com o pé do adversário exposto [1], Helio coloca os dedos sob sua axila [2] e, com a mão que está livre, gira a perna de Rorion enquanto coloca o antebraço por baixo do calcanhar [3]. Prendendo o pé contra seu corpo [4], Helio segura o próprio pulso e usa os joelhos para imobilizar a perna do adversário, completando a ação ao girar o calcanhar sobre seu corpo [5]. **Dica:** tenha cuidado, pois este movimento pode machucar o joelho do seu adversário antes mesmo de ele sentir dor.





## CHAVE DE PÉ (SEGURANDO OS DEDOS)

Com o pé do adversário exposto [1], Helio coloca o braço sobre a perna segurando na base dos dedos [2]. Helio passa sua outra mão por baixo do calcanhar [3] para segurar o próprio pulso e torce o tornozelo do oponente, finalizando o movimento [4]. **Dica:** esta chave de pé pode ser aplicada em várias posições.



# A MONTADA ATRAVESSADA

SAÍDA DE BARRIGADA (UPA)

SAÍDA DE COTOVELO

ESTRANGULAMENTO COM A PERNA (POR BAIXO)

CHAVE KIMURA

CHAVE DE BRAÇO ESTICADA (PASSANDO A PERNA POR CIMA DA CABEÇA)

CHAVE DE COTOVELO

CHAVE DE BRAÇO (COM O JOELHO NA BARRIGA)

CHAVE KIMURA (NORTE-SUL)

CHAVE DE BRAÇO ESTICADA

ESTRANGULAMENTO ATRAVESSADO (PRENDENDO O BRAÇO)

GUILHOTINA

SAÍDA DE GRAVATA LATERAL (USANDO ARMAÇÃO DO BRAÇO)

SAÍDA DE GRAVATA LATERAL (USANDO ARMAÇÃO DO BRAÇO – COM RESISTÊNCIA)

SAÍDA DE GRAVATA LATERAL (AGRESSOR COM A CABEÇA ABAIXADA)

SAÍDA DE GRAVATA LATERAL (AGRESSOR COM A CABEÇA ABAIXADA – COM RESISTÊNCIA)

SAÍDA DE GRAVATA LATERAL (AGRESSOR ENCOLHIDO)

SAÍDA DE GRAVATA LATERAL (AGRESSOR ENCOLHIDO – COM RESISTÊNCIA)

SAÍDA DE GRAVATA LATERAL (COM O BRAÇO PRESO)

Esta é uma posição intermediária, geralmente usada para controlar o adversário antes de conseguir a montada. Neste capítulo, você vai aprender não só a impedir a montada de diversas formas e a executar várias finalizações, como também a se defender eficientemente contra a temida gravata de lado.





## SAÍDA DE BARRIGADA (UPA)

Rorion está na montada atravessada [1] e vira de lado, colocando a perna de baixo próxima a Helio [2, 3], preparando a montada. Helio abraça a cintura do oponente [4], que, quando passa a perna por cima [**Detalhe:** a outra mão de Helio está sob a axila do oponente] [5], recebe uma barrigada de Helio [**Detalhe:** o momento exato é quando o pé toca no chão...][**Detalhe:** ... dê a barrigada com determinação] [6], rodando para trás [**Detalhe:** ângulo reverso][7], e terminando na guarda [8]. **Dica:** o que faz o movimento funcionar é o fato de o atacante passar a perna por cima, mas seu peso continuar atrás, no quadril.





## SAÍDA DE COTOVELO

Rorion está com a montada atravessada [1]. Quando ele estica uma perna para trás para se equilibrar enquanto escorrega o joelho para tentar a montada, Helio gira o quadril posicionando sua perna de lado no chão [2]. Quando o adversário passa por cima transferindo o peso para o outro lado, Helio usa seu cotovelo para levantar do chão o joelho de trás do adversário [**Detalhe:** não tente levantar o quadril] [3], entrando seu próprio joelho por baixo [4], tirando sua perna [5] e prendendo a do adversário [6]. Helio escora o outro joelho do adversário com a mão esquerda e recua o quadril até criar espaço para livrar e levantar o joelho



esquerdo, plantando o pé no chão entre as pernas do adversário [7]. Com seu peso agora no pé plantado, Helio recua o quadril para soltar a perna esquerda [8] e cruza as pernas para fechar a guarda [9]. **Dica:** no passo 4, o momento de levantar o joelho é quando o adversário transfere o peso de um lado para o outro.





## ESTRANGULAMENTO COM A PERNA (POR BAIXO)

Quando Rorion está na montada atravessada, Helio pega a gola da parte de trás do quimono de Rorion com o polegar para dentro [1]. Helio espera até que Rorion mova o braço para trás [2, 3]. Então, passa a perna por cima da cabeça [4], enganchando a dobra do joelho ao redor do pescoço do adversário, do lado oposto à sua pegada [5]. Depois, puxa a gola e empurra com a perna, segurando a canela para manter a perna no lugar [6]. **Dica:** na seqüência 2-3, encoraje o adversário a pôr a mão para trás recuando o quadril, como se fosse colocá-lo na guarda.









## CHAVE KIMURA

Helio percebe o braço exposto [1], prende o pulso do adversário [2], passa a outra mão por baixo [3], e segura o próprio pulso enquanto se senta de lado [4]. Passando a perna por cima [5], ele posiciona o pé prendendo a cabeça. Ao girar o corpo, torce o ombro do adversário completando a chave [6]. **Dica:** use o pé como apoio para torcer e machucar o ombro.





## CHAVE DE BRAÇO ESTICADA (PASSANDO A PERNA POR CIMA DA CABEÇA)

Helio está segurando o cotovelo de Rorion com a mão e prendendo o antebraço com a axila [1]. Ele passa a perna por cima [2], encaixando o calcanhar junto ao pescoço de Rorion [3]. Empurrando o quadril para a frente, Helio se curva para trás para distender o cotovelo do oponente [4]. **Dica:** segure firme o cotovelo para imobilizá-lo.





## CHAVE DE COTOVELO

Helio percebe o braço vulnerável [1]. Posiciona o cotovelo ajustado contra o pescoço de Rorion prendendo o pulso para a "chave americana" [2]. Quando Helio passa a mão por baixo [3], o adversário estica o braço [4]. Helio segura o próprio antebraço e o levanta de baixo para cima para distender o cotovelo de Rorion [5].  
**Dica: Detalhe A:** mantenha o braço do adversário esticado.



## CHAVE DE BRAÇO (COM O JOELHO NA BARRIGA)

Com seu joelho na barriga do adversário, Helio controla o cotovelo de Rorion [1]. Helio solta o cotovelo e enrola o braço de Rorion [2, 3, 4], posicionando seu antebraço sob o cotovelo do oponente. Com uma mão, ele segura seu próprio pulso, enquanto coloca a outra mão no bíceps do adversário [5, 6]. Com o cotovelo de Rorion apoiado em sua coxa, Helio se curva para trás para distendê-lo [7].

**Dica:** no passo 7, coloque seu antebraço diretamente embaixo do cotovelo do oponente.









## CHAVE KIMURA (NORTE-SUL)

Quando na montada atravessada [1], Helio segura sua gola prendendo o braço de Rorion [2]. Posicionando a outra mão no chão ao lado da cintura do adversário para bloqueá-lo, coloca-se na posição norte-sul [4]. Então, levanta a perna, planta o pé [5 – ângulo reverso], segura o pulso do adversário [6], solta sua própria gola e segura o próprio pulso [7], ajustando o cotovelo do adversário contra seu peito enquanto levanta o torso [8]. Helio completa a chave ao inverter a posição dos seus joelhos e levar o pulso do adversário para trás [9]. **Dica:** no passo 5, quando levantar uma perna, escore o outro joelho nas costas do adversário.





## CHAVE DE BRAÇO ESTICADA

Rorion está com a mão em volta do pescoço de Helio [1]. Este passa a mão por baixo do braço e segura a própria gola com o polegar para dentro, movendo imediatamente a outra mão para o outro lado e bloqueando a cintura do adversário [2, 3]. Mantendo o braço ajustado, Helio avança para a posição norte-sul [4]. Levanta uma perna [5] e segura o pulso enquanto põe seu outro joelho na barriga do oponente [6]. Deita para trás levando o braço [7], melhorando a pegada para finalização ao segurar o pulso com as duas mãos [8]. **Dica:** no passo 5, quando virar o adversário de lado, use o seu joelho para escorar as costas dele.







## ESTRANGULAMENTO ATRAVESSADO (PRENDENDO O BRAÇO)

Helio está na montada atravessada [1]. Segurando a própria gola, prende o braço de Rorion [2] e põe a outra mão para trás, ao lado do adversário [3]. Plantando a mão no chão enquanto mantém o braço preso, circula para a posição norte-sul pressionando com a cintura o braço de baixo do adversário [4].

Quando, para aliviar a pressão, Rorion retira o braço [**Detalhe:** ângulo reverso] [5], Helio retorna para a montada atravessada e, com a mão que estava plantada

no chão, prende o outro braço do adversário [**Detalhe:** passe a mão por baixo do braço para pegar a gola] [6]. Com as costas da mão no chão, Helio segura a gola do adversário enquanto prende o braço dele [7]. Com a outra mão, segura a gola com o polegar para dentro e mantém a cabeça baixa para bloquear o braço de Rorion [8]. Então, passa o pulso por baixo do queixo do oponente apertando-lhe a garganta e rolando o corpo sobre o pescoço dele para completar o estrangulamento [9]. **Dica:** o início deste movimento é igual ao posicionamento para a chave de braço. O que determina a mudança de rumo é a ação do passo 5, quando o adversário retira o braço e expõe o pescoço.







## GUILHOTINA

Quando atravessado de lado [1], Helio sente Rorion levantar a cabeça [2]. Helio passa o braço em volta do pescoço [3, 4, 5] e, com a mão livre, passa a própria gola para a outra mão [6]. Mantendo uma pegada ajustada na gola [7], vira o corpo de lado apoiando o peso no ombro [8], passa a perna por cima, firmando o pé sem tocar o joelho no chão [9], e se curva para trás empurrando o quadril para a frente para finalizar [10]. **Dica 1:** no passo 7, agarre a sua gola o mais fundo possível, não deixe folga no pano. **Dica 2:** a alavanca para o aperto é resultado do relaxamento do seu peso e da curvatura do corpo para trás.







## SAÍDA DE GRAVATA LATERAL (USANDO ARMAÇÃO DO BRAÇO)

Quando Rorion tenta uma gravata [1, 2], Helio passa o braço de trás para a frente da cabeça, segura o próprio pulso e estica o braço contra o pescoço fazendo uma armação para manter o adversário afastado [**Detalhe A**: ângulo reverso] [3]. Helio afasta o quadril para o lado [**Detalhe B**], passa a perna por cima da cabeça do adversário [**Detalhe C**] [4] para empurrá-la para trás [5] e cruza os pés para apertar o pescoço [6]. **Dica**: no passo 4, é mais fácil levantar as duas pernas



simultaneamente.





**Detalhe X:** apertar com as pernas sobre o pescoço está certo.

**Detalhe Y:** apertar com as pernas sobre a cabeça está errado.



# SAÍDA DE GRAVATA LATERAL (USANDO ARMAÇÃO DO BRAÇO – COM RESISTÊNCIA)

Quando Rorion tenta uma gravata, Helio passa o braço de trás para a frente da cabeça, segura o próprio pulso e estica o braço contra o pescoço do adversário fazendo uma armação para mantê-lo afastado [1, 2]. Helio afasta o quadril para o lado [3] e passa a perna por cima da cabeça do oponente [4]. Apesar de empurrado para trás, Rorion não larga a gravata [5]. Helio descruza os pés e rola para a frente, indo para cima do adversário [6] e abrindo os braços para estabelecer a base [7]. Ele passa a perna por cima para a montada, escorregando o outro joelho para trás da cabeça do atacante [8]. Fazendo uma armação com o antebraço, Helio coloca a lâmina do antebraço contra o pescoço de Rorion, levantando a cabeça o suficiente para tirar a folga [9]. Então, coloca o peso no pescoço do oponente, obrigando-o a soltar a gravata [10]. **Dica:** na seqüência 5-6, role para a frente com determinação.





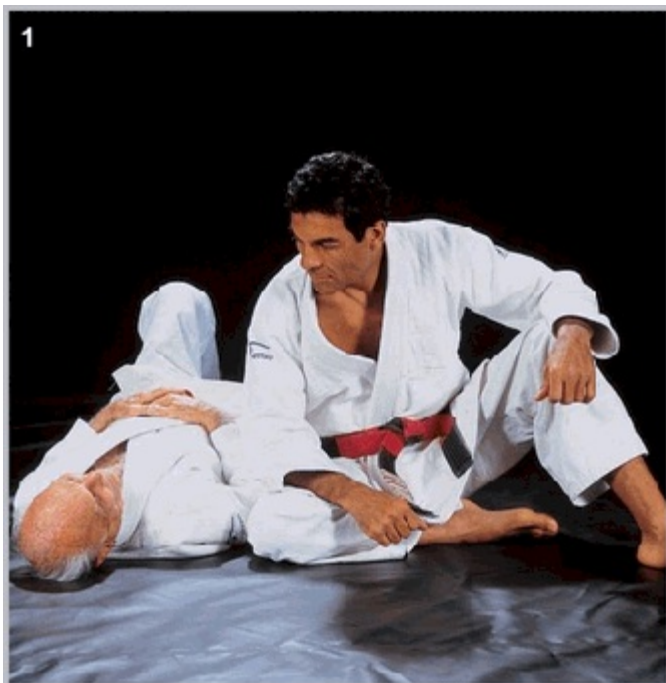


## **SAÍDA DE GRAVATA LATERAL (AGRESSOR COM A CABEÇA ABAIXADA)**

Desta vez, Rorion abaixa a cabeça ao segurar Helio em uma gravata de lado [1, 2]. Helio abraça o ombro do agressor, levanta a perna e engancha o pé [3, 4], sobe para as costas abrindo os braços e pernas para estabelecer a base e desengancha o pé [5]. Como as pernas do agressor estão esticadas, ele rola junto. Enquanto mantém a base, Helio levanta uma perna plantando o pé e deslizando o joelho de trás na direção da cabeça do adversário [6]. Preparando a armação com os braços [7], ele levanta um pouco a cabeça para tirar a folga [8] e inclina o peso para a



frente, obrigando Rorion a soltar a gravata [9]. **Dica:** no passo 4, quando for subir nas costas do oponente, use o ombro como ponto de apoio para conseguir ajoelhar e tirar o braço de baixo.







## **SAÍDA DE GRAVATA LATERAL (AGRESSOR COM A CABEÇA ABAIXADA – COM RESISTÊNCIA)**

Rorion está com a cabeça abaixada ao segurar Helio em uma gravata lateral [1, 2]. Helio abraça o ombro do agressor, levanta a perna e engancha o pé [3]. Quando Helio sobe para as costas, o oponente estica a perna para evitar que seja rolado [4]. Transferindo o peso para a própria cabeça e para a ponta dos pés, Helio levanta os joelhos do chão e, então, transfere o peso da cabeça para seu ombro no meio das costas de Rorion [Detalhes A e B] [5]. Logo que o atacante solta a

gravata, Helio segura-lhe o pulso e usa sua outra mão para se equilibrar [6], apertando o braço para a finalização [7]. **Dica:** no passo 5, não ponha a mão de trás no chão enquanto pressiona o ombro sobre as costas do agressor.







**Detalhe A:** vista por trás.



**Detalhe B:** vista pela frente.



# SAÍDA DE GRAVATA LATERAL (AGRESSOR ENCOLHIDO)

Quando Rorion aplica uma gravata lateral baixando a cabeça e encolhendo as pernas, Helio vira-se de lado [1, 2] e abraça o ombro do agressor. Usando o próprio ombro como ponto de apoio para ajoelhar-se [**Detalhe:** ângulo reverso][3], Helio põe a mão no chão para estabelecer a base e usa o pescoço para levantar o oponente [**Detalhe:** ângulo reverso][4] e rolá-lo para trás [5]. Abrindo os braços para manter a base [6], passa a perna por cima, plantando o pé no chão e deslizando o joelho de trás na direção da cabeça do adversário [7, 8]. Preparando a armação com os braços, levanta a cabeça para tirar a folga [9] e inclina o peso para a frente, o que obriga Rorion a largar a gravata [10]. **Dica 1:** no passo 4, ao levantar o agressor, use suas costas e não a força do braço. **Dica 2:** no passo 5, quando rolar o agressor para trás, tire a sua perna do caminho.





## SAÍDA DE GRAVATA LATERAL (AGRESSOR ENCOLHIDO – COM RESISTÊNCIA)

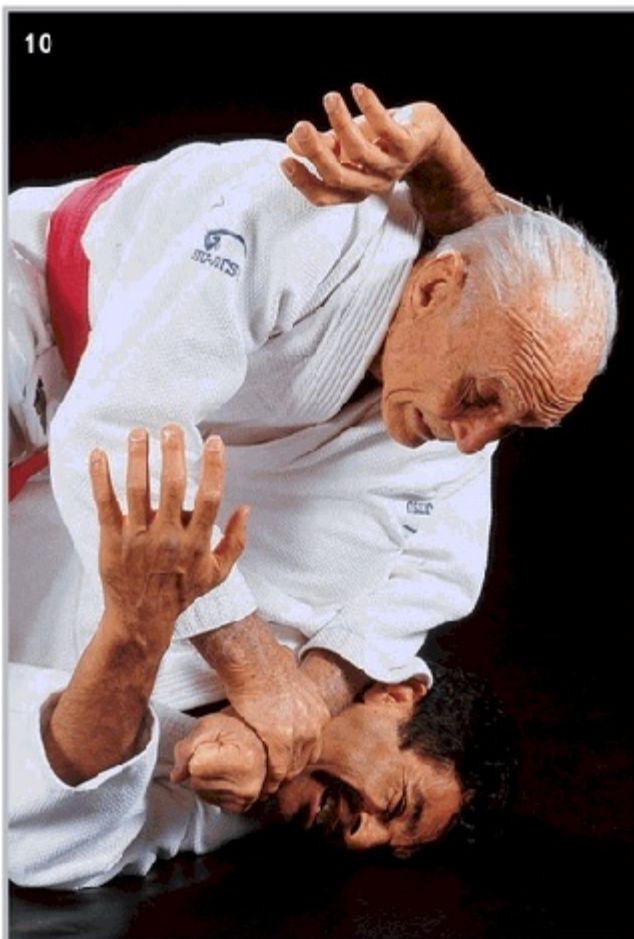
Rorion aplica uma gravata de lado baixando a cabeça e encolhendo as pernas [1, 2]. Helio vira-se de lado e abraça o ombro do agressor. Usando o próprio ombro como ponto de apoio para ajoelhar-se [**Detalhe:** ângulo reverso][3], põe a mão no chão para estabelecer a base para levantar o adversário [**Detalhe:** ângulo reverso]. Rorion, no entanto, abre a perna para resistir [4]. Helio o leva para baixo novamente [5] e pula por cima das costas dele com ambas as pernas [6]. Abrindo



os braços para manter a base [7], Helio passa a perna por cima [8 – ângulo reverso], plantando o pé no chão e deslizando o joelho de trás na direção da cabeça do adversário [9]. Fazendo a armação com os braços, ele levanta a cabeça para tirar a folga e, inclinando o peso para a frente, se livra da gravata [10]. **Dica:** no passo 5, quando pular por cima, use a sua testa no chão como ponto de apoio.







## SAÍDA DE GRAVATA LATERAL (COM O BRAÇO PRESO)

Rorion prende o braço de Helio [1] e ajusta a gravata. Helio segura firme o próprio pulso sob a axila do atacante [**Detalhe:** ângulo reverso] [2] e recua primeiro o quadril e depois o ombro para criar uma pequena folga na gravata [**Detalhe:** ângulo reverso] [3]. Sabendo que o atacante com certeza vai tentar reajustar a posição, Helio espera pelo momento exato em que o oponente move o peso do corpo para cima tentando reajustar a posição para dar uma barrigada para cima [**Detalhe:**

vista lateral] [4], rolando o atacante sobre seu peito e ombro [**Detalhe:** vista lateral] [5], de um lado para o outro [**Detalhe:** vista lateral] [6]. Caindo ajoelhado, Helio abre os braços estabelecendo a base [7] e passa a perna por cima [8], plantando o pé no chão e deslizando o joelho de trás na direção da cabeça do adversário [9]. Fazendo a armação com os braços, ele levanta a cabeça para tirar a folga, inclina o peso para a frente e se livra da gravata [10, 11]. **Dica 1:** recue o quadril e o ombro para criar espaço quantas vezes forem necessárias para fazer com que o atacante queira reajustar a pegada. **Dica 2:** se o seu braço preso for o direito, dê a barrigada na direção das 11 horas, ou seja, do ombro esquerdo.









# A MONTADA PELAS COSTAS

[SAÍDA DE MONTADA PELAS COSTAS](#)

[CHAVE DE PÉ \(EM PÉS CRUZADOS\)](#)

[CHAVE CERVICAL](#)

[ESTRANGULAMENTO \(MATA-LEÃO\)](#)

[COLOCAÇÃO DOS GANCHOS](#)

Uma posição muito vantajosa, a montada pelas costas oferece maneiras simples e eficientes para vencer uma briga, além de expor o adversário a traumatismos. Aqui você vai saber como escapar se for pego por trás, assim como o que fazer quando montar em alguém pelas costas.



## SAÍDA DE MONTADA PELAS COSTAS

Rorion está montado nas costas de Helio [1]. Antes mesmo de Rorion pegar a gola, Helio levanta um braço [2], pressiona a cabeça contra seu bíceps para proteger o pescoço e agarra o pulso do adversário [**Detalhe:** vista de frente] [3]. Helio usa os pés para empurrar o peso do corpo para o lado, sobre o braço preso [4]. Apesar de o adversário ter uma mão na gola, Helio leva as costas para o chão [5], soltando o pulso e escorregando para trás para criar espaço [6]. Vira de frente para o adversário [7], empurra a perna dele, passa por cima [8], levanta [9] e consegue a montada [10]. **Dica:** caia para o lado oposto ao do braço que está tentando

enforcá-lo.







## CHAVE DE PÉ (EM PÉS CRUZADOS)

Rorion está atrás de Helio com os ganchos encaixados [1]. De repente, ele cruza os pés [2]. Colocando por cima a perna correspondente à perna de cima do adversário [3], Helio posiciona sua outra perna esticada sobre seu pé para formar o número "4". Posicionando a panturrilha diretamente abaixo do joanete do adversário, ele levanta o quadril para finalizar o golpe [4].



**Dica:** quando alguém montar as suas costas, antecipe que ele cruze as pernas.  
**Detalhe A:** vista lateral antes de apertar; o quadril está baixo.



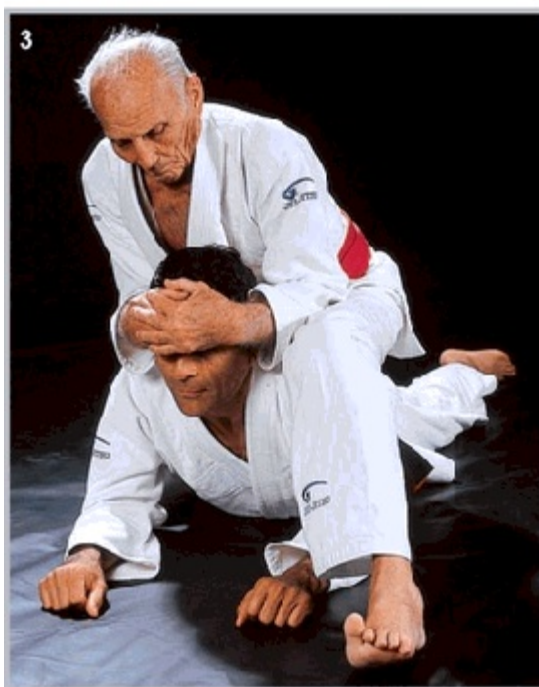
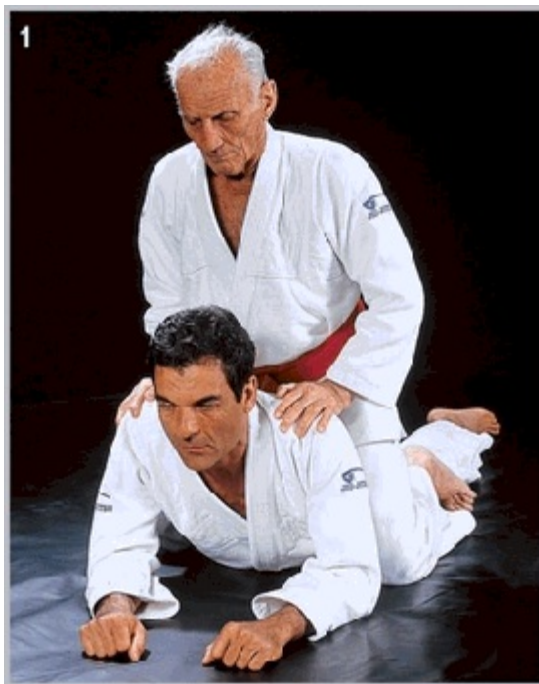
**Detalhe B:** vista lateral durante o aperto; o quadril está levantado.



## CHAVE CERVICAL

Com Rorion de barriga para baixo, Helio está montado por trás [1]. Helio levanta uma perna [2] e, com as duas mãos, segura a testa de Rorion [3]; em seguida, senta-se para trás e aplica-lhe uma torção no pescoço [4]. **Dica:** a perna em pé o ajuda a manter o equilíbrio.



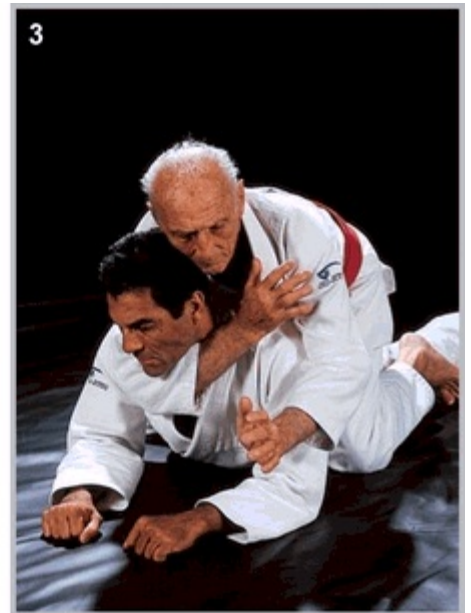


## ESTRANGULAMENTO (MATA-LEÃO)

Helio está por trás de Rorion [1]. Ele põe o braço ao redor do pescoço, posicionando a dobra do cotovelo alinhada e ajustada sob o queixo do adversário [2], colocando sua mão sobre seu próprio bíceps [3]. Deslizando a outra mão por cima e para trás da cabeça do adversário como se penteasse os cabelos dele [4], Helio baixa a cabeça e expande o tórax, puxando os ombros e os cotovelos para trás [**Detalhe:** ângulo reverso] [5]. **Dica 1:** o elemento essencial deste estrangulamento é o ajuste descontraído que você deve manter durante todo o movimento, como um abraço aconchegante. Seus braços não devem ficar duros ou

tensos. A pressão é resultado dos seus ombros e cotovelos retraindo-se para trás.

**Dica 2:** quando executada corretamente, a finalização acontece dentro de segundos e sem o menor esforço.



## COLOCAÇÃO DOS GANCHOS

Rorion está de barriga no chão com Helio montado em suas costas [1]. Quando Rorion se levanta, Helio, equilibrando-se nas próprias mãos, empurra o quadril para baixo, levando os joelhos à frente [2]. Com seu peso nas costas do adversário, Helio engancha as duas pernas ao mesmo tempo [3, 4]. **Detalhes:** vista por trás.

**Dica:** quando estiver montado nas costas de alguém, antecipe a levantada.









## **A DIETA GRACIE**

Depois do divórcio dos nossos pais, Carlos assumiu a liderança entre os irmãos. Primeiro professor e lutador da família, passou a ser nosso orientador. Quando mostramos nossas habilidades dentro do ringue como lutadores e professores, Carlos pôde nos confiar outras tarefas relativas ao ringue e passou a dedicar mais tempo a estudos esotéricos. Mergulhou numa variedade de assuntos relacionados à mente, ao corpo e ao espírito.

Carlos logo entendeu a relação fundamental entre saúde e performance no esporte. Para que estivéssemos prontos para defender o nome da família contra

todos e a qualquer hora, era importante nos mantermos saudáveis. Essa foi a maior motivação dele para se aprofundar no estudo da nutrição e do efeito dos diferentes alimentos no corpo humano. Percebendo que alimentos diversos podem causar reações químicas diferentes no organismo, Carlos focou seus estudos na combinação dos alimentos. Acreditava que, a cada refeição, os alimentos ingeridos deveriam “combinar” a fim de desencadear reações químicas favoráveis. O objetivo principal era evitar a acidez do sangue para facilitar o processo digestivo, que é a atividade do corpo humano que requer maior consumo de energia. Embora nunca tivesse tido uma educação formal em Nutrição, Carlos se debruçou sobre os trabalhos de inúmeros especialistas do mundo inteiro. Usando a si mesmo e a família como cobaias, dedicou sessenta e cinco anos de sua vida ao desenvolvimento e aperfeiçoamento da Dieta Gracie. Com o passar do tempo, testemunhei resultados surpreendentes do seu regime nutricional.

Quando se é jovem, aos vinte, trinta ou quarenta anos, é difícil sentir os efeitos dos hábitos alimentares indevidos. Escritas por jovens de aparência saudável, muitas dietas modernas alcançam credibilidade com base somente na teoria. Mas, se você está com quarenta anos e começa a seguir a dieta da moda, como vai saber o efeito dela sobre o seu organismo daqui a trinta ou quarenta anos? É impossível para os gurus de hoje provar a validade das suas teorias a longo prazo. Eles simplesmente não viveram tempo suficiente para isso. O ideal é se informar sobre a dieta de alguém que conte setenta anos e que tenha seguido tal dieta por pelo menos trinta para, assim, poder comprovar a validade dos resultados prometidos. Infelizmente, não existem muitas pessoas saudáveis com setenta anos nos dias de hoje. No entanto, assim como temos demonstrado a eficácia do nosso sistema de autodefesa com fatos e não com teorias, sou a prova viva de que a Dieta Gracie funciona. Tenho seguido essas combinações alimentares por mais de setenta anos e hoje, com mais de noventa, desfruto de ótima saúde mental e física, o que me permite, entre outras coisas, continuar a ensinar e a treinar.

Quero agradecer a influência positiva que recebi do meu querido irmão Carlos Gracie, que foi como um segundo pai para mim. Com ele aprendi os princípios filosóficos e os conceitos sobre saúde que sigo até hoje, assim como o jiu-jítsu japonês, que me serviu de base para desenvolver o Gracie Jiu-Jitsu — a arte marcial mais completa do planeta.

**TABELA DE COMBINAÇÃO DOS ALIMENTOS**  
do professor Carlos Gracie

Grupo A
Alimentos que combinam entre si e mais um dos alimentos do Grupo B

ABACATE	CARDO	MOLUSCOS
ABÓBORA	CARNE VERMELHA	MOSTARDA VERDE
ABOBRINHA	CARURU	NABIÇA
ACELGA	CASTANHA-DE-CAJU	NABO
AGRIÃO	CASTANHA-DO-PARÁ	NOZES
AIPO	CEBOLA	ORÉGANO
ALCACHOFRAS	CENOURA	OSTRAS
ALFACE	CHICÓRIA	OVAS DE PEIXES
ALHO	CHUCHU	OVOS DE AVES
ALHO-PORÓ	COCO SECO	PALMITO FRESCO
ALMEIRÃO	COUVE	PEIXE
AMÊNDOAS	COUVE-FLOR	PEPINO
AMENDOIM	ERVILHA FRESCA	PEQUI
ASPARGOS	ESPINAFRE	PIMENTÃO
AVELÃS	FAVAS VERDES	PINHÃO
AZEDINHA	FEIJÃO-VERDE	POLVO
AZEITE	FUNCHO	PUPUNHA
AZEITE DE DENDÊ	GERGELIM	QUIABO
AZEITONAS	GORDURAS EM GERAL	RABANETE
BACABA	GUANDU	REPOLHO
BERINJELA	JILÓ	SALSA
BERTALHA	LAGOSTA	SERRALHA
BETERRABA	LULA	SIRI



BRÓCOLIS BURITI	MANTEIGA MARISCO	TAIOBA TOMATE CRU (DOCE)
CACAU	MAXIXE	URUCUM
CAMARÃO	MILHO VERDE	VAGEM
CARANGUEJO		

Grupo B:		
Alimentos que não combinam entre si		
AIPIM	CEVADA	GRÃO-DE-BICO
AMIDONADOS	CEVADINHA	INHAME
ARROZ	ERVILHAS SECAS	LENTILHAS
AVEIA	FARINHA DE MANDIOCA	MACARRÃO
BATATA	FARINHA DE MILHO	MILHO SECO
BATATA-DOCE	FECULENTOS	SOJA SECA
CARÁ	FEIJÃO SECO	TREMOÇO
CASTANHA	FARINÁCEOS	TRIGO E DERIVADOS
CENTEIO	FRUTA-PÃO	

Grupo C:		
Estes alimentos combinam entre si e com mais um dos alimentos do Grupo B, desde que não sejam preparados em gordura ou similares		
AÇAÍ	GOIABA	PERAS (TIPO DOCE)
ABIO	INGÁ	QUEIJO-DE-MINAS

ABRICÓ	JACA	QUEIJO PRATO
AÇÚCARES EM GERAL	KARO	QUEIJOS FRESCOS
AMEIXAS DOCES	LARANJA-LIMA	RICOTA
BANANA ASSADA OU COZIDA	LIMA	REQUEIJÃO
BANANA DESIDRATADA	MAÇÃ (DOCE)	CREMELINO
BIRIBÁ	MEL DE ABELHAS	CATUPIRY
CAQUI	MELADO	SAPOTI
COCO VERDE	MELÃO	TÂMARAS
FIGOS FRESCOS	MELANCIA	UVAS MOSCATEL
FRUTA-DO-CONDE	MAMÃO	
<b>Chás de:</b>		
CAMOMILA	CASCAS OU FOLHAS DE LARANJA DA TERRA	FOLHAS DE FIGUEIRA
CASCA DE JATOBÁ		FUNCHO (RAMA)
CASCA DE LIMÃO	ERVA-CIDREIRA	MATE OU PRETO
CASCA DE MAÇÃ	ERVA-DOCE	
CAFÉ COMUM	CAFÉ DE CEVADA	

<b>Grupo D:</b>		
<b>Estes alimentos não combinam entre si nem com outros alimentos</b>		
ABACAXI	FRAMBOESA	MORANGO
AMEIXA ÁCIDA	GENIPAPO	NÊSPERA
ARAÇÁ	GRAPEFRUIT	PÊRA ÁCIDA

ARATICUM	GRAVIOLA	PÊSSEGO
BACURI	JABUTICABA	PITANGA
CAJÁ	JAMBO	PITOMBA
CAJU	LARANJA	ROMÃ
CARAMBOLA	LIMÃO	TAMARINDO
CEREJA	MAÇÃ ÁCIDA	TANGERINA
CIDRA	MANGA	TORANJA
COALHADA	MANGABA	UVA ÁCIDA
CUPUAÇU	MARACUJÁ	
DAMASCO	MARMELO	

Grupo E:	
BANANA CRUA	
Combina com:	Não combina com:
AMEIXAS (DOCES)	ABACATE
CAQUI	AÇÚCAR EM GERAL
CREME DE LEITE	AZEITE
FIGOS FRESCOS	CALDO-DE-CANA
LEITE	FRUTAS OLEAGINOSAS
LARANJA-LIMA	FRUTAS SECAS
LIMA	KARO
MAÇÃ (DOCE)	MANTEIGA
MAMÃO	MEL DE ABELHAS



MELÃO	MELADO
MELANCIA	ÓLEOS E GORDURAS EM GERAL
PERAS	
QUEIJOS	
SAPOTI	E TODOS OS ALIMENTOS DO GRUPO B
UVAS MOSCATEL E TODAS AS FRUTAS DOCES	
FRESCAS	

Grupo F	
LEITE	
Combina com:	Não combina com:
ALIMENTOS DO GRUPO B	ALIMENTOS DO GRUPO A
BANANA CRUA OU ASSADA	ABACATE
SACARINA OU SIMILARES	AÇÚCARES EM GERAL
GEMA DE OVO COZIDA	ALIMENTOS DOCES
	AZEITONAS
	CARNES DE QUALQUER ESPÉCIE
	CLARA DE OVO
SEUS DERIVADOS (EXCETO COALHADA, KEFIR, IOGURTE E OUTRAS FORMAS DE COALHO)	FRUTAS FRESCAS E SECAS

	FRUTAS OLEAGINOSAS  ÓLEOS E GORDURAS
--	--

Grupo G:	
CREME DE LEITE FRESCO	
Combina com:	Não combina com:
ALIMENTOS DO GRUPO B	CARNES
ABACATE	CLARA DE OVO
ABÓBORA (MADURA)	ÓLEOS E GORDURAS
BANANA ASSADA OU CRUA	FRUTAS OLEAGINOSAS SECAS
FRUTAS OLEAGINOSAS VERDES	FRUTAS SECAS
GEMA DE OVO	FRUTAS DOCES
LEITE E DERIVADOS (EXCETO MANTEIGA)	VERDURAS
MAÇÃ (DOCE) CRUA OU ASSADA (EXCETO O SUCO)	
PUPUNHA	

# FREQUÊNCIA

Para que não haja conflito químico entre os alimentos, é rigorosamente necessário fazer um intervalo de no mínimo quatro horas e meia entre as refeições. Não coma nada entre elas.

# **OBSERVAÇÕES**

Gema de ovo, crua ou cozida, coco verde, levedo de cerveja, café e vários tipos de chás são compatíveis com qualquer alimento por serem considerados neutros. O pão, para fermentar menos, deve ser feito com farinha pura ou integral e ingerido 24 horas após sua fabricação, na forma de torradas ou aquecido no forno.

## **Evitar**

Doces e alimentos enlatados em calda, pimenta-do-reino, cravo-da-índia, canela, mostarda, pickles, vinagre, ketchup e maionese.

## **Não comer nunca**

Carne de porco e seus derivados.

# **OBSERVAÇÕES GERAIS**

## **Grupo A – Refeições quentes**

Os restaurantes em geral usam grande variedade de condimentos, pimentas e molhos que não são recomendados na Dieta Gracie. Pense nisso quando fizer seu pedido. Sempre que puder, opte por alimentos frescos. Lembre-se: batatas fritas não combinam com o sanduíche porque batata não combina com pão.

O ideal seria fazer uma refeição quente na hora do almoço e deixar a refeição de



frutas para o jantar, já que as frutas são de digestão mais fácil.

Lembre-se de que, se formos levar em conta as reações químicas, queijo derretido e queijo fresco não são iguais. O queijo muda quando derretido e passa a ser considerado “gordura”, combinando somente com refeições quentes. Por exemplo, queijo prato derretido e torrada não combinam com frutas, mas o mesmo queijo pode ser ingerido com frutas se não estiver derretido.

## **Grupo B – Carboidratos**

Não se deve comer dois tipos de carboidratos em uma mesma refeição. Por exemplo, arroz não deve ser ingerido com feijão. Batata não combina com pão, mas macarrão feito com farinha de trigo combina com pão, pois ambos são feitos com a mesma matéria-prima. Lembre-se de que diferentes farelos de cereais nutritivos (à base de arroz, aveia ou trigo) devem ser ingeridos com alimentos das respectivas famílias.

## **Grupo C – Frutas doces**

As frutas doces combinam entre si, com um tipo de alimento que contenha carboidrato e com vários tipos de queijo. Frutas secas do tipo doce também combinam com a respectiva fruta ao natural (por exemplo: peras secas e mamão combinam; a banana, que tem seu próprio grupo, é exceção). É bom variar entre diferentes sucos de frutas. Usamos muito o liquidificador e a centrífuga quando estamos preparando nossas refeições. A centrífuga deve ser usada para frutas como maçã, melão e abacaxi, bem como para suco de cenoura.

## **Grupo D – Frutas ácidas**

Nunca misture frutas ácidas com outro alimento, nem mesmo com outras frutas

ácidas. Por exemplo, manga não combina com abacaxi, torradas ou vegetais. É aconselhável ingerir as frutas ácidas no café-da-manhã. Uma vez que a fruta ácida não deve ser misturada com nenhum outro alimento, não se esqueça de ingerir uma boa quantidade da fruta escolhida para não sentir necessidade de se alimentar antes de quatro horas e meia. Você pode fazer suco da fruta ou simplesmente comê-la, como preferir.

## **LEMBRETES IMPORTANTES**

1. Um liquidificador é essencial para misturar diferentes sucos e para preparar sucos de frutas como melancias e uvas. Quando usar o liquidificador para fazer sucos, passe a mistura por uma peneira ou em um tecido para retirar as sementes e a polpa. É claro que você pode comer a fruta em vez de fazer suco; aliás, esse geralmente é o caso quando você tem de fazer sua refeição fora de casa.
2. Todas as refeições sugeridas no menu do final deste livro estão completas. Você pode substituir as fontes de carboidrato: por exemplo, o arroz do arroz com peixe pode ser substituído por batata, macarrão etc.
3. Espere pelo menos quatro horas e meia entre uma refeição e outra para que a refeição anterior possa ser digerida antes de começar a próxima. Se você não estiver com fome após quatro horas e meia, pode e deve esperar, pois provavelmente ainda está digerindo a refeição anterior. Coma o suficiente para esperar até a próxima refeição sem fome, mas não coma demais. Sempre levante da mesa com a sensação de que poderia comer mais um pouco. A única coisa que deve ser ingerida entre as refeições é água.
4. Sempre lave e descasque as frutas e os vegetais antes de ingeri-los. Evite sucos em latas ou garrafas, mesmo aqueles cujo rótulo assegura serem 100% naturais e sem conservantes. Eles não podem ser comparados com o suco feito na hora. Do mesmo modo, não tome refrigerantes.
5. Quando comer frutas doces, lembre-se de que queijos e torradas são opcionais e que não precisam ser ingeridos em toda refeição (especialmente se você estiver

tentando perder peso).

6. Ao fazer uma refeição quente, lembre-se de que alimentos como castanhas e abacates são considerados bons substitutos para carnes, peixes e ovos.

7. Leite combina somente com carboidratos, manteiga, queijo ou bananas.

8. Sucos de vegetais ou legumes combinam apenas com refeições quentes. Você pode fazer suco de cenoura puro ou misturá-lo com outros vegetais como salsa, pepino, rabanete, pimentões, alho etc.

9. Existem alguns queijos no mercado considerados frescos: queijo cottage, ricota e queijo-de-minas. Quanto mais suave o queijo, melhor. Evite os apimentados ou condimentados.

10. Quando comprar pães, observe que muitos deles são feitos de mistura de grãos. Por exemplo, muitos pães são feitos com a mistura de diferentes tipos de farinha (de trigo, fubá, mandioca, aveia etc.). Lembre-se disso porque o melhor é escolher um pão feito com apenas um tipo de grão. Fique atento, também, ao fato de que mel e açúcar são adicionados a diversos pães e cereais. Nesse caso, o pão ou cereal não combinaria com leite ou com comida de sal. Visite uma loja de produtos naturais e leia os rótulos.

11. Não coma frutas ácidas (Grupo D) mais de três vezes por semana. Quando for fazer uma refeição de frutas ácidas, procure fazê-la pela manhã.

12. É uma boa idéia estocar as frutas que você vai comer mais frequentemente. Planeje suas refeições, assim você terá sempre à mão os alimentos que combinam.

13. Não guarde suco pronto para tomar mais tarde. Ele vai perder a potência das vitaminas. Lembre-se também de não repetir a mesma comida num período de 24 horas.



14. Tempere sua salada somente com azeite de oliva e sal.

15. NUNCA COMA SOBREMESA! Se você ainda estiver com fome depois de uma refeição, coma mais. Depois de uma refeição quente, a reação química da mistura de um biscoito, sorvete ou mesmo uma fruta não lhe fará bem. Aprenda a gostar do que faz bem para a saúde!

16. Nós todos sabemos o mal que cigarro, álcool e drogas fazem para nossa saúde. Cuide de você!

## **Se não agora, quando?**

A maioria das pessoas não foi ensinada a se alimentar de maneira saudável quando crianças e, à medida que crescem, baseiam seus hábitos alimentares em seu gosto pessoal, e não nas consequências para sua saúde. Sei que não é fácil mudar hábitos alimentares. Portanto, recomendo que você releia as dicas básicas da dieta e faça a mudança gradualmente, planejando algumas refeições por semana. À medida que for se acostumando com algumas refeições, vá adicionando outras combinações. Depois de duas semanas fazendo suas refeições três vezes ao dia e usando as combinações da Dieta Gracie, você já sentirá o efeito de uma refeição com combinações "inapropriadas" quando comer alguma coisa fora da dieta.

Por último, considerando-se que hoje em dia a maior preocupação das pessoas é perder peso, gostaria de lembrar-lhe que, ao adotar esses hábitos alimentares, você melhorará sua saúde em geral. Terá mais energia, uma digestão melhor, ficará mais resistente a doenças e, acima de tudo, vai se sentir mais feliz.

## **SUGESTÃO DE MENU SEMANAL**

<b>Café-da-manhã</b>
----------------------

DOMINGO	SUCO DE MAÇÃ BATIDO COM BANANAS
SEGUNDA	LARANJAS-LIMA, TORRADA INTEGRAL E QUEIJO
TERÇA	PERAS, BISCOITOS, MEL E QUEIJO-DE-MINAS
QUARTA	SUCO DE MELANCIA BATIDO COM BANANAS
QUINTA	OVOS, TORRADAS COM MANTEIGA E CAFÉ
SEXTA	SUCO DE ABACAXI
SÁBADO	FIGOS FRESCOS, MEL DE ABELHAS E QUEIJO

### Almoço

DOMINGO	SALMÃO GRELHADO, ARROZ, SUFLÊ DE CHUCHU, SALADA E SUCO DE CENOURA
SEGUNDA	SOPA DE MILHO, SANDUÍCHE GRELHADO DE QUEIJO E SALADA
TERÇA	ENSOPADO DE PEIXE, ARROZ INTEGRAL, PURÊ DE CENOURA E SALADA
QUARTA	EMPADÃO DE FRANGO, MACARRÃO, ABOBRINHA SAUTÉ E SALADA
QUINTA	LAGARTO RECHEADO, ARROZ INTEGRAL, SUFLÊ DE ESPINAFRE E SALADA
SEXTA	SUSHI/SASHIMI
SÁBADO	FILÉ DE FRANGO GRELHADO, PURÊ DE BATATAS, BRÓCOLIS REFOGADOS E SALADA

### Jantar

DOMINGO	SUCO DE UVA MOSCATEL, QUEIJO E TORRADAS INTEGRAIS
	SUCO DE MELANCIA, TÂMARAS, QUEIJO COTTAGE E BISCOITOS

SEGUNDA DE CENTEIO

TERÇA MAMÃO, QUEIJO CREMOSO E MEL DE ABELHAS

QUARTA SUCO DE MELÃO BATIDO COM PERAS, TÂMARAS E QUEIJO

QUINTA AÇAÍ BATIDO COM A POLPA E A ÁGUA DE COCO VERDE, MEL E QUEIJO

SEXTA PERAS, UVAS PASSAS, QUEIJO COTTAGE E PÃO DE CENTEIO TORRADO

SÁBADO SUCO DE MELANCIA, FIGOS SECOS, QUEIJO E BISCOITOS



# ACADEMIA GRACIE DE JIU-JITSU

**CALIFÓRNIA – EUA**



**RIO DE JANEIRO – BRASIL**



**CALIFÓRNIA – EUA**



**RIO DE JANEIRO – BRASIL**



