

DUCKS JIU-JITSU

AUTO-ESTIMA DISCIPLINA & SAÚDE

TREINOS INCLUSIVOS
KIDS, JUVENIL & ADULTO

O Jiu-Jitsu oferece diversos benefícios à saúde física e emocional dos praticantes. Por meio de aulas dinâmicas que estimulam o foco e a concentração, as atividades têm como objetivo levar as crianças a compreender questões complexas, tais como:

- Disciplina
- Constância
- Hierarquia
- Controle emocional
- Respeito
- Autodescoberta

Esses temas fazem parte do aprendizado do Jiu-Jitsu e acabam refletindo positivamente no comportamento da criança em qualquer ambiente com demandas sociais, como na escola e no convívio familiar.

Duck
Duck
Boom!

ABORDAGEM DIDÁTICA

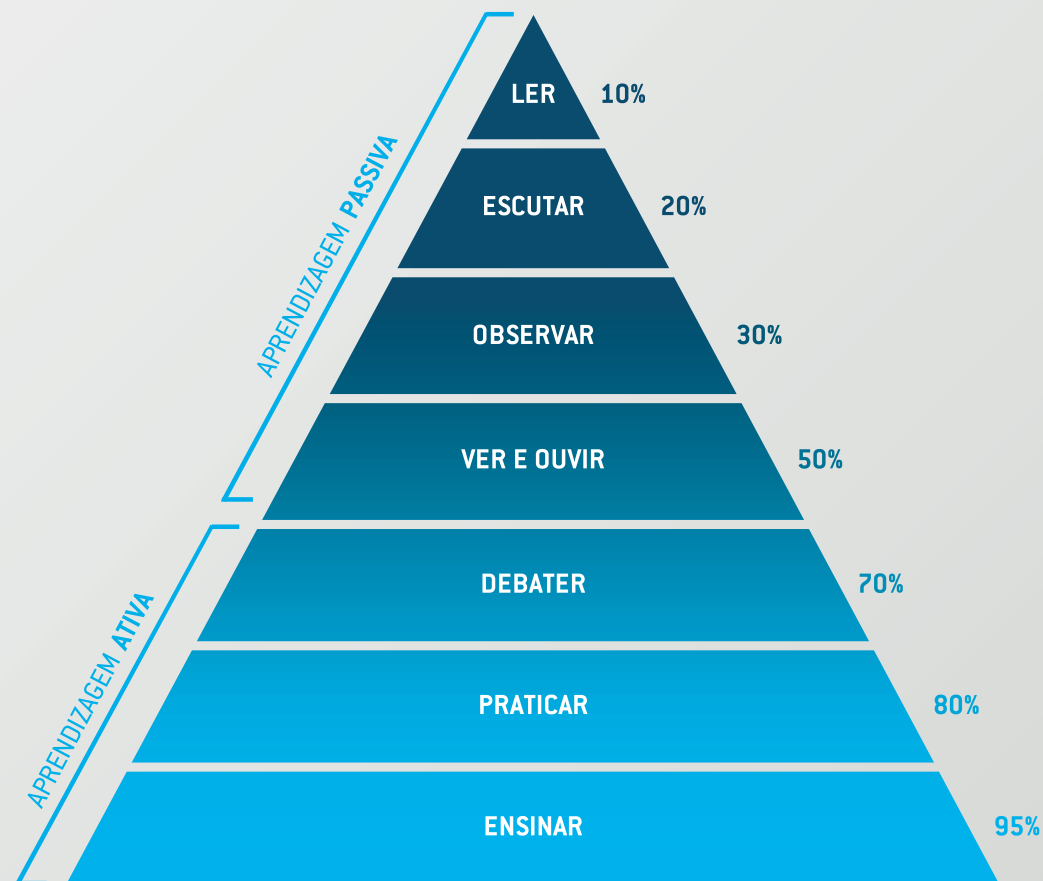
APRENDIZAGEM ATIVA

Nossa abordagem didática considera o aluno parte do processo de aprendizagem. Aqui, as crianças são encorajadas a criar e desenvolver movimentos de acordo com as próprias características físicas, colocando em prática a imaginação e suas próprias vivências, o que contribui para a fixação das informações.

O Jiu-Jitsu vai muito além de uma arte marcial. Ele é um caminho para o desenvolvimento pessoal.

PIRÂMIDE DE APRENDIZADO

DE WILLIAM GLASSER



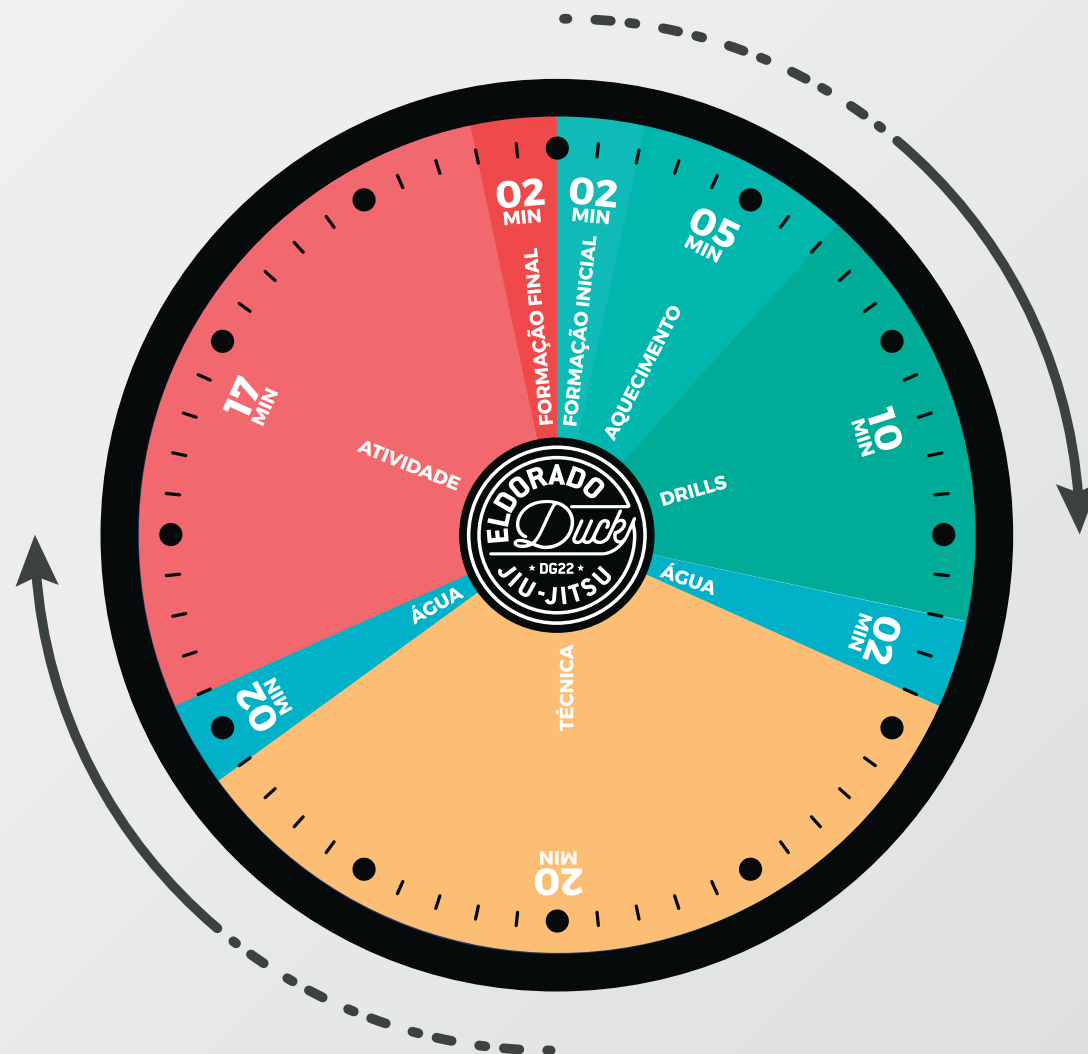
APRENDIZAGEM ATIVA

Abordagem didática
Pensamento crítico



Duck
Duck
Boom!

ORGANIZAÇÃO DAS AULAS



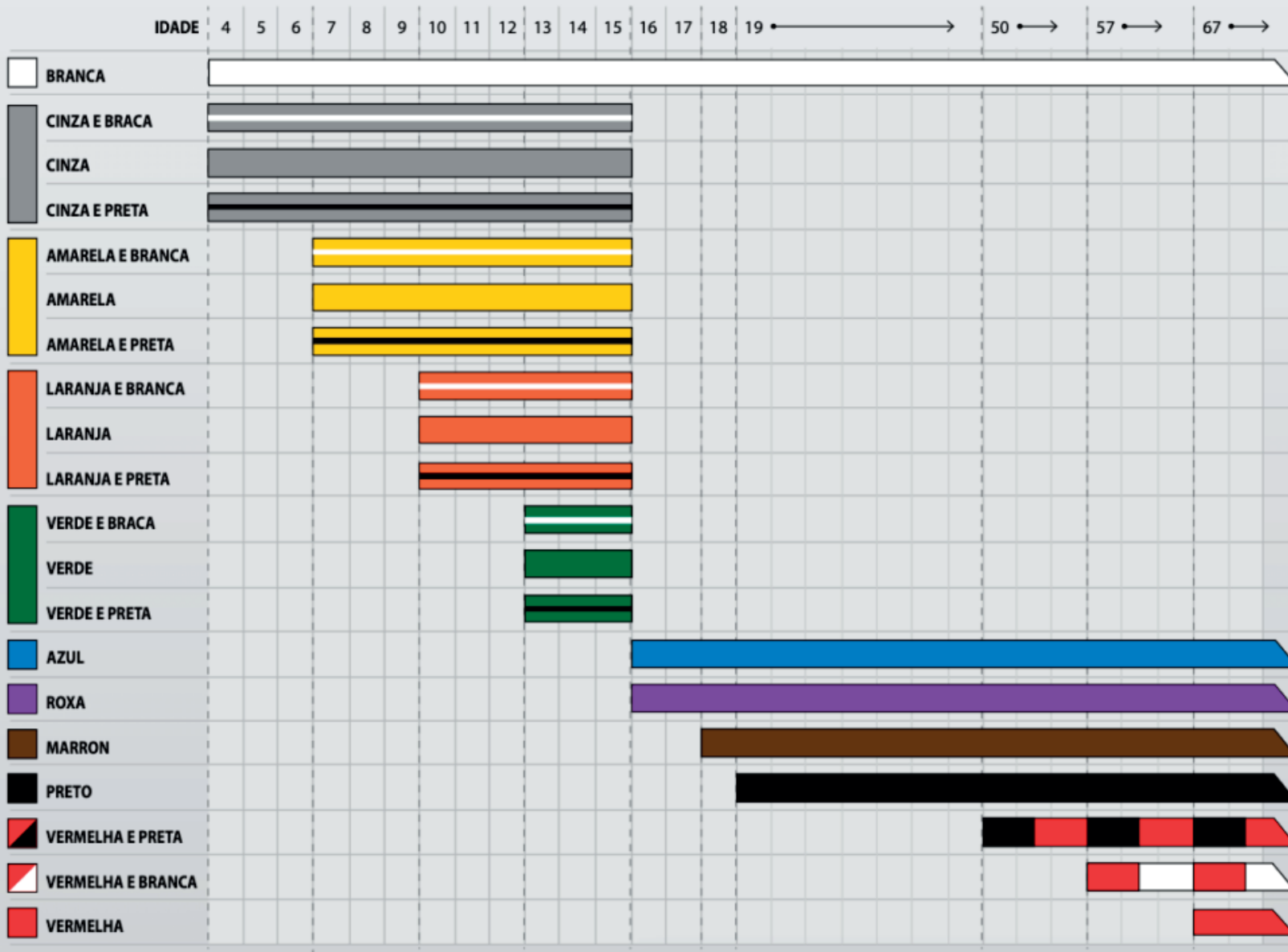
ORGANIZAÇÃO DA AULA
KIDS/JUVENIL/ADULTO
60 MINUTOS



Duck
Duck
Boom!

SISTEMA DE GRADUAÇÃO

IDADE MÍNIMA PARA CADA UMA DAS FAIXAS



SISTEMA DE GRADUAÇÃO

International Brazilian Jiu-Jitsu Federation

20 FAIXAS



Duck
Duck
Boom!

DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Graus coloridos

APÓS A CONQUISTA DOS GRAUS TÉCNICOS (BRANCOS), O ALUNO FARÁ A TROCA DE FAIXA SOMENTE QUANDO CONSEGUIR ALCANÇAR TODOS OS GRAUS COLORIDOS.

 ATENÇÃO

 DISCIPLINA

 RESPEITO

 FREQUÊNCIA



DESENVOLVIMENTO PESSOAL
Graus coloridos
4 cores



Duck
Duck
Boom!

PROGRAMA DE AULAS

01

EQUILÍBRIO

- BASE EM PÉ
- POSTURA EM PÉ
- CAMINHAR COM O OPOSTO
- ROSA DOS VENTOS
- POSTURA NA GUARDA FECHADA
- POSTURA NA MEIA GUARDA
- POSTURA NA GUARDA ABERTA
- JOGOS DE DESEQUILÍBRIO

02

MOBILIDADE

- CAIR COM GANGORRA
- LEVANTADA TÉCNICA
- FUGA DE QUADRIL SIMPLES
- FUGA DE QUADRIL VIRANDO 4
- FUGA SENTADO FRENTE / COSTAS
- CAI CHUTA LEVANTA
- ROLAMENTO DE FRENTE
- ROLAMENTO DE COSTAS
- ROLAMENTO LATERAL
- JOGOS DE VELOCIDADE

03

COORDENAÇÃO

- DRILLS
- CIRCUITOS
- JOGOS COM BOLA (USANDO MÃOS)
- JOGOS COM BOLA (USANDO PÉS)

04

RACIOCÍNIO

- JOGO DA VELHA COM BAMBOLÊS
- CONSTRUÇÃO DE CIRCUITOS
- BRINCADEIRA DE PASSAR A BOLA

05

ESPÍRITO DE EQUIPE

- JOGOS DE LUTA (MÃOS NA FAIXA)
- JOGO DO ANJO (PROTEÇÃO)
- COMPETIÇÃO INTERNA (CIRCUITO)
- MOVIMENTAÇÃO GUIADA (COLEGA DIZ OS MOVIMENTOS IXI)

06

PEGADAS

- CONTROLES DE LAPELA
- CONTROLES DE MANGA
- CONTROLES DE CALÇA
- ESTOURADAS DE LAPELA
- ESTOURADAS DE MANGA
- ESTOURADAS DE CALÇA
- JOGOS DE FORÇA DE PEGADA (TRENZINHO, CABO DE GUERRA)

07

GUARDA FECHADA

- CONCEITO DE CONTROLE
- TRANSIÇÕES
- TREINO ESPECÍFICO

08

GUARDA ABERTA

- CONCEITO DE CONTROLE
- TRANSIÇÕES
- TREINO ESPECÍFICO

09

GUARDA SENTADA

- CONCEITO DE CONTROLE
- TRANSIÇÕES
- TREINO ESPECÍFICO

10

100KG

- CONTROLE LATERAL 1, 2, 3, 4
- DISTRIBUIÇÃO DE PESO
- PÉS ATIVOS
- SAÍDAS (FUGA DE QUADRIL SUPINADA, SAINDO POR BAIXO COM O A MÃO NO QUADRIL)
- TREINO ESPECÍFICO

11

MONTADA

- MONTADA ALTA
- MONTADA BAIXA
- SAÍDAS
- PEGADA DE COSTAS INDO PRA MONTADA LATERAL
- TREINO ESPECÍFICO

12

QUATRO APOIOS

- REPOSIÇÃO DE GUARDA
- DEFESAS (SAÍDA DE COTOVELO)
- TREINO ESPECÍFICO

13

COSTAS

- GANCHOS
- CADEADOS
- TRANSIÇÕES
- TREINO ESPECÍFICO

14

TREINO LIVRE

- FORMATAÇÃO DA AULA POR PARTE DOS ALUNOS, ELES DECIDEM COMO VAMOS TREINAR E CRIAM A DINÂMICA DA AULA

15

SENTIDO ARANHA

- PERCEPÇÃO DE DISCOS
- COMO AGIR EM PERIGO
- COMO INTERAGIR COM ESTRANHOS
- CHAMAR POLÍCIA
- CHAMAR BOMBEIROS

16

JIU-JITSU VERBAL

- APRENDENDO A DIALOGAR
- APRENDER A DIZER NÃO
- EVITANDO CONFLITOS
- COMUNICANDO-SE DE FORMA CLARA

01

EQUILÍBRIO

- BASE EM PÉ
- POSTURA EM PÉ
- CAMINHAR COM O OPOSTO
- ROSA DOS VENTOS
- POSTURA NA GUARDA FECHADA
- POSTURA NA MEIA GUARDA
- POSTURA NA GUARDA ABERTA
- JOGOS DE DESEQUILÍBRIO

02

MOBILIDADE

- CAIR COM GANGORRA
- LEVANTADA TÉCNICA
- FUGA DE QUADRIL SIMPLES
- FUGA SENTADO FRENTE / COSTAS
- CAI CHUTA LEVANTA
- ROLAMENTO DE FRENTE
- ROLAMENTO DE COSTAS
- ROLAMENTO LATERAL
- JOGOS DE VELOCIDADE

03

COORDENAÇÃO

- DRILLS
- CIRCUITOS
- JOGOS COM BOLA (USANDO MÃOS)
- JOGOS COM BOLA (USANDO PÉS)

04

RACIOCÍNIO

- JOGO DA VELHA COM BAMBOLES
- CONSTRUÇÃO DE CIRCUITOS
- BRINCADEIRA DE PASSAR A BOLA

05

ESPÍRITO DE EQUIPE

- JOGOS DE LUTA (MÃOS NA FAIXA)
- JOGO DO ANJO (PROTEÇÃO)
- COMPETIÇÃO INTERNA
- LUTA GUIADA (COLEGA DIZ OS MOVIMENTOS IXI)

06

PEGADAS

- CONTROLES DE LAPELA
- CONTROLES DE MANGA
- CONTROLES DE CALÇA
- ESTOURADAS DE LAPELA
- ESTOURADAS DE MANGA
- ESTOURADAS DE CALÇA
- JOGOS DE FORÇA DE PEGADA (TRENZINHO, CABO DE GUERRA)

07

GUARDA FECHADA

- CONCEITO DE CONTROLE
- TRANSIÇÕES
- ATAQUES (TRIÂNGULO, CHAVE DE BRAÇO)
- TREINO ESPECÍFICO

08

GUARDA ABERTA

- CONCEITO DE CONTROLE
- TRANSIÇÕES
- TREINO ESPECÍFICO

09

PASSAGENS

- TOREANDO
- EMBORCANDO
- MIRAGAIA
- CRUZANDO O JOELHO
- CRUZANDO DE PÉ
- PULANDO POR CIMA DOS JOELHOS
- TREINO ESPECÍFICO

10

RASPAGENS

- FECHADA (TESOURA)
- GUARDA Z (CHUTANDO O JOELHO)
- GUARDA ARANHA (TRIPÉ, SEGURANDO O PÉ E LEVANTANDO)
- TREINO LIVRE

11

100KG

- CONTROLE LATERAL 1, 2, 3, 4
- DISTRIBUIÇÃO DE PESO
- PÉS ATIVOS
- SAÍDAS (FUGA DE QUADRIL, SUPINADA, SAINDO POR BAIXO COM O A MÃO NO QUADRIL)
- ATAQUE (CHAVE DE BRAÇO)
- TREINO ESPECÍFICO

12

MONTADA

- MONTADA ALTA
- MONTADA BAIXA
- SAÍDAS
- ATAQUE (CHAVE DE BRAÇO)
- ESTRANGULAMENTO
- PEGADA DE COSTAS INDO PRA MONTADA LATERAL
- TREINO ESPECÍFICO

13

QUATRO APOIOS

- REPOSIÇÃO DE GUARDA
- TREINO ESPECÍFICO

14

COSTAS

- GANCHOS
- CADEADOS
- TRANSIÇÕES
- TREINO ESPECÍFICO

15

TREINO LIVRE

- FORMATAÇÃO DA AULA POR PARTE DOS ALUNOS, ELES DECIDEM COMO VAMOS TREINAR E CRIAR A DINÂMICA DA AULA

16

JIU-JITSU VERBAL

- APRENDENDO A DIALOGAR
- APRENDER A DIZER NÃO
- EVITANDO CONFLITOS
- COMUNICANDO-SE DE FORMA CLARA

01

EQUILÍBRIO

- BASE EM PÉ
- POSTURA EM PÉ
- CAMINHAR COM O OPOSTO
- ROSA DOS VENTOS
- POSTURA NA GUARDA FECHADA
- POSTURA NA MEIA GUARDA
- POSTURA NA GUARDA ABERTA
- TREINO LIVRE

02

MOBILIDADE

- CAIR COM GANGÓRRUA
- LEVANTADA TÉCNICA
- FUGA DE QUADRIL SIMPLES
- FUGA DE QUADRIL VIRANDO 4
- CAI CHUTA LEVANTA
- ROLAMENTO DE FRENTE
- ROLAMENTO DE COSTAS
- ROLAMENTO LATERAL
- TREINO LIVRE

03

COORDENAÇÃO

- DRILLS
- CIRCUITO COM FOCO NO TRABALHO DE PÉS (PASSAGENS)
- RETENÇÃO DE PASSAGENS GUARDA USANDO SOMENTE OS PÉS
- RETENÇÃO USANDO PÉS E MÃOS
- TREINO LIVRE

04

PEGADAS

- CONTROLES DE LAPELA
- CONTROLES DE MANGA
- CONTROLES DE CALÇA
- ESTOURADAS DE LAPELA
- ESTOURADAS DE MANGA
- ESTOURADAS DE CALÇA
- TREINO LIVRE

05

GUARDAS

- GUARDA FECHADA
- MEIA GUARDA
- GUARDA Z
- GUARDA ARANHA
- TREINO ESPECÍFICO

06

PASSAGENS

- TOREANDO
- EMBORCANDO
- MIRAGAIA
- CRUZANDO O JOELHO
- CRUZANDO DE PÉ
- PULANDO POR CIMA DOS JOELHOS
- TREINO ESPECÍFICO

07

RASPAGENS

- FECHADA (TESOURA)
- GUARDA Z (CHUTANDO O JOELHO)
- MEIA GUARDA (CADEIRINHA, PUXANDO A PERNA COM A CABEÇA NO CHÃO)
- GUARDA ARANHA (TRIPÉ, SEGURANDO O PÉ E LEVANTANDO)
- TREINO LIVRE

08

100KG

- CONTROLE LATERAL 1, 2, 3, 4
- DISTRIBUIÇÃO DE PESO
- PÉS ATIVOS
- SAÍDAS (FUGA DE QUADRIL, SUPINADA, SAINDO POR BAIXO COM O A MÃO NO QUADRIL)
- TREINO ESPECÍFICO

09

JOELHO NA BARRIGA

- TRANSIÇÃO
- ATAQUE DE BRAÇO
- IDA PARA AS COSTAS
- TREINO ESPECÍFICO

10

MONTADA

- MONTADA ALTA
- MONTADA BAIXA
- SAÍDAS
- ATAQUE DE BRAÇO
- ESTRANGULAMENTO
- PEGADA DE COSTAS INDO PRA MONTADA LATERAL
- TREINO ESPECÍFICO

11

QUATRO APOIOS

- REPOSIÇÃO DE GUARDA
- ATAQUES (DOMINANDO O BRAÇO)
- DEFESAS (SAÍDA DE COTOVELO)
- TREINO ESPECÍFICO

12

COSTAS

- GANCHOS
- CADEADOS
- ATAQUES (ESTRANGULAMENTOS, ARM LOCK, TRIÂNGULO INVERTIDO)
- SAÍDAS
- TREINO ESPECÍFICO

13

ESTRANGULAMENTOS

- GUARDA FECHADA (LAPELA CRUZADA, EZEQUIEL, LOOP CHOKER)
- COSTAS (LAPELA CRUZADA, MATA-LEÃO, ARCO E FLECHA)
- TREINO LIVRE

14

QUEDAS

- SINGLE LEG
- DOUBLE LEG
- O-SOTO-GARI
- O-UCHI-GARI
- KATA-GURUMA
- TREINO LIVRE

15

TREINO LIVRE

- FORMATAÇÃO DA AULA POR PARTE DOS ALUNOS, ELES DECIDEM COMO VAMOS TREINAR E CRIAM A DINÂMICA DA AULA

16

SPARRING

- ESPECÍFICO DE MOVIMENTAÇÃO

01**PEGADAS**

- CONTROLES DE LAPELA
- CONTROLES DE MANGA
- CONTROLES DE CALÇA
- ESTOURADAS DE LAPELA
- ESTOURADAS DE MANGA
- ESTOURADAS DE CALÇA
- TREINO LIVRE

02**ESTRANGULA
MENTOS**

- GUARDA FECHADA
(LAPELA CRUZADA, EZEQUIEL, LOOP
CHOKE)
- COSTAS
(LAPELA CRUZADA, MATA-LEÃO,
ARCO E FLECHA)
- TREINO LIVRE

03**PASSAGENS**

- CONCEITO DE CONTROLE
- TRANSIÇÕES
- TREINO ESPECÍFICO

04**RASPAGENS**

- CONCEITO DE CONTROLE
- TRANSIÇÕES
- TREINO ESPECÍFICO

05**DRILLS**

- FORMATAÇÃO DA AULA
POR PARTE DOS ALUNOS,
ELES DECIDEM COMO
VAMOS TREINAR E CRIAM A
DINÂMICA DA AULA

06**MEIA
GUARDA**

- CONCEITO DE CONTROLE
- TRANSIÇÕES
- ATAQUES
- DEFESAS
- TREINO ESPECÍFICO

07**GUARDA
ARANHA**

- CONCEITO DE CONTROLE
- TRANSIÇÕES
- ATAQUES
- DEFESAS
- TREINO ESPECÍFICO

08**GUARDA
DE LA RIVA**

- CONCEITO DE CONTROLE
- TRANSIÇÕES
- ATAQUES
- DEFESAS
- TREINO ESPECÍFICO

09**GUARDA
LAÇO**

- CONCEITO DE CONTROLE
- TRANSIÇÕES
- ATAQUES
- DEFESAS
- TREINO ESPECÍFICO

10**GUARDA
LAPELA**

- CONCEITO DE CONTROLE
- TRANSIÇÕES
- ATAQUES
- DEFESAS
- TREINO ESPECÍFICO

11**GUARDA
BORBOLETA**

- CONCEITO DE CONTROLE
- TRANSIÇÕES
- ATAQUES
- DEFESAS
- TREINO ESPECÍFICO

12**MONTADA**

- CONCEITO DE CONTROLE
- TRANSIÇÕES
- ATAQUES
- DEFESAS
- TREINO ESPECÍFICO

13**QUATRO
APOIOS**

- CONCEITO DE CONTROLE
- TRANSIÇÕES
- ATAQUES
- DEFESAS
- TREINO ESPECÍFICO

14**COSTAS**

- CONCEITO DE CONTROLE
- TRANSIÇÕES
- ATAQUES
- DEFESAS
- TREINO ESPECÍFICO

15**QUEDAS**

- CONCEITO DA ROSA DOS
VENTOS
- ENTRADAS
- DEFESAS
- TREINO ESPECÍFICO

16**JIU-JITSU
VERBAL**

- APRENDENDO A
DIALOGAR
- EVITANDO CONFLITOS
- COMUNICANDO-SE DE
FORMA CLARA

01**MOBILIDADE**

- ESCOLINHA COMPLETA
- FUGA DE QUADRIL SIMPLES
- FUGA DE QUADRIL VIRANDO 4
- FUGA SENTADO FRENTE / COSTAS
- CAI CHIUTA LEVANTA
- ROLAMENTO DE FRENTE
- ROLAMENTO DE COSTAS
- ROLAMENTO LATERAL
- TREINO LIVRE

02**PASSAGENS**

- CONCEITO DE CONTROLE
- TRANSIÇÕES
- TREINO ESPECÍFICO

03**RASPAGENS**

- CONCEITO DE CONTROLE
- TRANSIÇÕES
- TREINO ESPECÍFICO

04**DRILLS**

- FORMATACÃO DA AULA POR PARTE DOS ALUNOS. ELES DECIDEM COMO VAMOS TREINAR E CRIAM A DINÂMICA DA AULA

05**MEIA GUARDA**

- CONCEITO DE CONTROLE
- TRANSIÇÕES
- ATAQUES
- DEFESAS
- TREINO ESPECÍFICO

06**GUARDAS COM LAPELA**

- CONCEITO DE CONTROLE
- TRANSIÇÕES
- ATAQUES
- DEFESAS
- TREINO ESPECÍFICO

07**50/50**

- CONCEITO DE CONTROLE
- TRANSIÇÕES
- ATAQUES
- DEFESAS
- TREINO ESPECÍFICO

08**GUARDA LAÇO**

- CONCEITO DE CONTROLE
- TRANSIÇÕES
- ATAQUES
- DEFESAS
- TREINO ESPECÍFICO

09**GUARDA LAPELA**

- CONCEITO DE CONTROLE
- TRANSIÇÕES
- ATAQUES
- DEFESAS
- TREINO ESPECÍFICO

10**GUARDA X**

- CONCEITO DE CONTROLE
- TRANSIÇÕES
- ATAQUES
- DEFESAS
- TREINO ESPECÍFICO

11**GUARDA ONE LEG**

- CONCEITO DE CONTROLE
- TRANSIÇÕES
- ATAQUES
- DEFESAS
- TREINO ESPECÍFICO

12**BERIMBOLO**

- CONCEITO DE CONTROLE
- TRANSIÇÕES
- ATAQUES
- DEFESAS
- TREINO ESPECÍFICO

13**QUATRO APOIOS**

- CONCEITO DE CONTROLE
- TRANSIÇÕES
- ATAQUES
- DEFESAS
- TREINO ESPECÍFICO

14**COSTAS**

- CONCEITO DE CONTROLE
- TRANSIÇÕES
- ATAQUES
- DEFESAS
- TREINO ESPECÍFICO

15**QUEDAS**

- CONCEITO DA ROSA DOS VENTOS
- ENTRADAS
- DEFESAS
- TREINO ESPECÍFICO

16**REGRAS CAMPEONATO**

- ATUALIZAÇÃO DE REGRAS IBJJF DO ANO VICENTE
- DEBATE SOBRE FUNCIONALIDADE DAS REGRAS
- ROLAS COM ARBITRAGEM

PROFESSOR

Mateus Prates Grillo

(51) 98197-8362

Faixa Preta



RUA BARONESA DO GRAVATAÍ 123 **PORTO**
BAIRRO CIDADE BAIXA **ALEGRE / RS**

