

DUCKS JIU-JITSU

TRILHA DE DESENVOLVIMENTO KIDS 01

Aluno(a): _____

Idade: _____

Faixa: _____

Início: _____



Professor: Mateus Prates Grillo



GRAU TÉCNICO

08 GUARDA ABERTA

09 GUARDA SENTADA

10 100 KG

07 GUARDA FECHADA

06 PEGADAS

05 ESPÍRITO

04 RACIOCÍNIO

03 COORDENAÇÃO

02 JOELHO NA BARRIGA

01 EQUILÍBRIO

GRAU COLORIDO DISCIPLINA

ARRUMAR AS ROUPAS NO ARMÁRIO

GRAU COLORIDO RESPEITO

GRAU COLORIDO ATENÇÃO

DAR ATENÇÃO PARA SEU BICHINHO DE ESTIMAÇÃO

GRAU TÉCNICO

26 HISTÓRIA PRINCESA ANA

27 O REI DA MESA

25 LIVRE (CRIAÇÃO)

24 ATAQUE DE BRAÇO

23 QUEDA COM 2 PERNAS

22 QUEDA COM 1 PERNA

21 RASPAGEM TRÍPE

20 GUARDA ARANHA

19 JOELHO NA BARRIGA

18 QUEDA TAI-OTOSHI

17 RASPAGEM TESOURINHA

16 SENTIDO ARANHA

14 LIVRE (CRIAÇÃO)

13 COSTAS

12 4 APOIOS

11 MONTADA

GRAU TÉCNICO

FAZER ATIVIDADES COM A FAMÍLIA / PRATICAR OUTROS ESPORTES

GRAU TÉCNICO

GRAU COLORIDO FREQUÊNCIA

TROCA DE FAIXA





GRAU TÉCNICO



26

HISTORIA PRINCESA ANA

27

O REI DA MESA

ARRUMAR A CAMA TODOS OS DIAS



25

LIVRE (CRIAÇÃO)

24

ATAQUE DE BRAÇO

23

QUEDA COM 2 PERNAS

GRAU TÉCNICO



22

QUEDA COM 1 PERNA

FAZER ATIVIDADES COM A FAMÍLIA / PRATICAR OUTROS ESPORTES



21

RASPAGEM TRIPÉ

GRAU COLORIDO FREQUÊNCIA



20

GUARDA ARANHA

19

JOELHO NA BARRIGA

18

QUEDA TAI-OTOSHI

17

RASPAGEM TESOURINHA

16

SENTIDO ARANHA

GRAU TÉCNICO



14

LIVRE (CRIAÇÃO)

13

COSTAS

12

4 APOIOS

11

MONTADA

GRAU COLORIDO RESPEITO



10

100 KG

ARRUMAR AS ROUPAS NO ARMÁRIO

GRAU COLORIDO DISCIPLINA



09

GUARDA SENTADO

08

GUARDA ABERTA

GRAU TÉCNICO



07

GUARDA FECHADA

06

PEGADAS



05

ESPIRITO

GRAU COLORIDO ATENÇÃO

04

RACIOCÍNIO

03

COORDENAÇÃO

02

FOFURINHA



DAR ATENÇÃO PARA SEU BICHINHO DE ESTIMAÇÃO

