

# DUCKS JIU-JITSU

## TRILHA DE DESENVOLVIMENTO KIDS 02

Aluno(a): \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Faixa: \_\_\_\_\_

Início: \_\_\_\_\_



Professor: Mateus Prates Grillo



COMER FRUTAS COM FREQUÊNCIA

**GRAU TÉCNICO**

08 GUARDA ABERTA

09 GUARDA SENTADO

10 100 KG

**GRAU COLORIDO DISCIPLINA**

CUIDAR DA HIGIENE PESSOAL

11 MONTADA

12 4 APOIOS

13 COSTAS

14 LIVRE (CRIAÇÃO)

15 ESPÍRITO

16 SENTIDO ARANHA

17 RASPAGEM TESOURINHA

18 QUEDA TAI-OTOSHI

19 JOELHO NA BARRIGA

20 GUARDA ARANHA

21 RASPAGEM TRÍPE

22 QUEDA COM 1 PERNA

23 QUEDA COM 2 PERNAS

24 ATAQUE DE BRAÇO

25 LIVRE (CRIAÇÃO)

26 HISTÓRIA PRINCESA ANA

27 O REI DA MESA

**GRAU TÉCNICO**

07 GUARDA FECHADA

06 PEGADAS

05 RESPEITAR E SEMPRE AJUDAR OS MAIS VELHOS

**GRAU COLORIDO ATENÇÃO**

04 COORDENAÇÃO

03 MOBILIDADE

02 EQUILÍBRIO

01 EQUILÍBRIO



