





Águia

Inspira-se nas garras da águia, enfatizando a preensão das mãos, velocidade e precisão. Técnicas de agarramento para controlar os oponentes.



Urso

Incorpora a força bruta, a resistência, concentrando-se em ataques poderosos e esmagadores e em uma defesa inflexível.



Touro

Utiliza movimentos fortes com a cabeça para efetuar pressão contra o adversário.



Coruja

Apresentam uma audição bastante desenvolvida e são extremamente silenciosas.



Polvo

Movimentos combinando os quatro elementos diferentes: força, velocidade, precisão e objetivo. Capacidade de sentir a posição das várias partes do corpo, mesmo que não as veja.



Raposa

Inteligência e astúcia, são capazes de aprender truques complexos.



Macaco

Ágil e imprevisível, enfatiza movimentos acrobáticos, agilidade e desorientação.



Leão

Caracterizado por seus movimentos agressivos e explosivos e pela ênfase na força e na intimidação.



Tatu

Capacidade de se fechar na forma de uma bola ao se sentir ameaçado.



Canguru

Excepcional força nas pernas, possui grande velocidade e saltos longos.



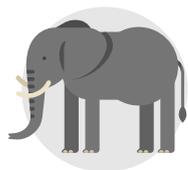
Pato

Possui muitas habilidades e um excelente poder de adaptação em diferentes ambientes.



Cobra

Prioriza flexibilidade, sutileza e precisão. Utilizam movimentos fluidos de enrolamento e bloqueios de articulações.



Elefante

Além de uma memória fantástica, possui excelente equilíbrio corporal.



Sapo

Utilizam técnicas como saltos poderosos, pisadas esmagadoras e movimentos circulares das mãos para neutralizar os oponentes e controlar o ritmo da luta.



Tartaruga

Apresentam visão, olfato e audição desenvolvidos, além de uma fantástica capacidade de orientação e paciência.



Aranha

Alta resiliência, quando sua teia deixa de funcionar por alguma razão, é super eficiente em desmanchá-la e refazê-la.

DUCKS JIU-JITSU

TRILHA DE DESENVOLVIMENTO

Aluno(a): _____
Idade: _____ Início: _____
Faixa: _____

01	EQUILÍBRIO - BASE EM PÉ - POSTURA EM PÉ - CAMINHAR COM O Oponente - ROSA DOS VENTOS - POSTURA NA GUARDA FECHADA - POSTURA NA MEIA GUARDA - POSTURA NA GUARDA ABERTA - JOGOS DE DESEQUILÍBRIO	25	GUARDA ARANHA - DEFESAS - TRIÂNGULO - CHAVE DE BRAÇO RETA - KIMURA
02	MOBILIDADE - CAIR COM GANCÓRRA - LEVANTADA TÉCNICA - FUGA DE QUADRIL SIMPLES - FUGA VIRANDO EM 4 - FUGA SENTADO FRENTE / COSTAS - GAI CHUTA LEVANTA - ROLAMENTO DE FRENTE - ROLAMENTO DE COSTAS - ROLAMENTO LATERAL - JOGOS DE VELOCIDADE	26	GUARDA ARANHA - RASPAGENS - PISANDO NO CHÃO E ENTRANDO NA ONE LEG - ENTRANDO COM A LAÇO E ABRINDO O JOELHO
03	COORDENAÇÃO - DRILLS - CIRCUITOS - JOGOS COM BOLA (USANDO MÃOS) - JOGOS COM BOLA (USANDO PÉS)	27	PASSAGEM MIRAGAIA - CONCEITO DE CONTROLES (ESGRIMA, PEGADA NO QUADRIL) - TRABALHO DE TRACÇÃO COM OS PÉS E QUADRIL LEVANTADO - AVANÇO PARA CONTROLE DE CABEÇA
04	RACIOCÍNIO - JOGO DA VELHA COM BAMBOLÉS - JOGO DENTRO E FORA COM FAIXAS - CONSTRUÇÃO DE CIRCUITOS - BRINCADEIRA DE PASSAR A BOLA PARA O PROFESSOR (2 BOLAS COM CORES DIFERENTES)	28	RETENÇÃO DE PASSAGENS - TRABALHO DE RETENÇÃO SENTADO DOMINANDO A MANÇA - FUGA DE QUADRIL SENTADO EMPURRANDO OS OMBROS
05	ESPÍRITO DE EQUIPE - BASQUETE (COM POSIÇÕES FIXAS NO TATAME) - JOGO DO ANJO (PROTEÇÃO) - COMPETIÇÃO INTERNA (CIRCUITO) - JOGO DE CARTAS (COLEGA DIZ OS MOVIMENTOS 1X1)	29	MONTADA - MONTADA ALTA - MONTADA BAIXA - TRANSIÇÃO PARA AS COSTAS INDO PRA MONTADA LATERAL
06	PEGADAS - CONTROLES DE LAPELA - CONTROLES DE MANGA - CONTROLES DE CALÇA - ESTOURADAS DE LAPELA - ESTOURADAS DE MANGA - ESTOURADAS DE CALÇA	30	MONTADA - ATAQUES - CHAVE DE BRAÇO COM AS MÃOS NO PEITO - KIMURA INDO PRA MONTADA LATERAL - ESTRANGULAMENTOS
07	QUEDAS - SINGLE LEG - DOUBLE LEG - O-SOTO-GARI - O-UCHI-GARI - KATA-GURUMA	31	MONTADA - DEFESAS - CHAVE DE BRAÇO - KIMURA - ESTRANGULAMENTOS - INVERSÕES
08	SENTIDO ARANHA - PERCEPÇÃO DE RISCOS - COMO AGIR EM PERIGO - COMO INTERAGIR COM ESTRANHOS - INFORMAÇÕES DE CONTATOS DE EMERGÊNCIA - INFORMAÇÕES FAMILIARES - APRENDENDO A DIALOGAR - APRENDER A DIZER NÃO - EVITANDO CONFLITOS - COMUNICANDO-SE DE FORMA CLARA	32	SENTIDO ARANHA - PERCEPÇÃO DE RISCOS - COMO AGIR EM PERIGO - COMO INTERAGIR COM ESTRANHOS - INFORMAÇÕES DE CONTATOS DE EMERGÊNCIA - INFORMAÇÕES FAMILIARES - APRENDENDO A DIALOGAR - APRENDER A DIZER NÃO - EVITANDO CONFLITOS - COMUNICANDO-SE DE FORMA CLARA
09	PASSAGEM TOREANDO - CONTROLE DE JOELHOS - MÃO NO QUADRIL ENGOLINDO O JOELHO - UTILIZANDO A CABEÇA COMO BASE DE APOIO E PRESSÃO	33	MEIA GUARDA - VARIÁÇÕES (NORMAL, PROFUNDA, INVERTIDA) - TRANSIÇÃO PARA AS COSTAS
10	REPOSIÇÃO DE GUARDA - CONCEITO DE CONTROLES (OMBROS, MÃOS E JOELHOS) - GUARDA DIAMANTE - FUGAS DE QUADRIL - TRANSIÇÕES	34	MEIA GUARDA - ATAQUES - AMERICANA - LOOP CHOKE - LAÇADA DO BRAÇO COM ATAQUE DUPLO DE CHAVE RETA E MANIVELA
11	GUARDA FECHADA - QUEBRA DE POSTURA - TRANSIÇÃO PARA AS COSTAS	35	MEIA GUARDA - DEFESAS - AMERICANA - LAÇADA DO BRAÇO - IDA PARA AS COSTAS
12	GUARDA FECHADA - ATAQUES KIMURA, CHAVE DE BRAÇO RETA, TRIÂNGULO, ESTRANGULAMENTOS - RASPAGENS	36	MEIA GUARDA - RASPAGENS - JÁ ABRACADO NA CABEÇA, COLOCAMOS O PÉ NA GOLA PELAS COSTAS E CRUZAMOS O BRAÇO NA PERNA - PEGADA DE MANGA E GOLA CRUZADA PUXA PARA CIMA GIRANDO
13	GUARDA FECHADA - DEFESAS KIMURA, CHAVE DE BRAÇO RETA, TRIÂNGULO, ESTRANGULAMENTOS	37	COSTAS - CONTROLES - GANCHOS - CADEADO
14	GUARDA FECHADA - ABERTURAS - JOELHO NO CÓCCIX COM MÃOS NA CINTURA EM PÉ EMPURRANDO O JOELHO, CABEÇA NO CHÃO COM QUADRIL ALTO PASSANDO A MÃO POR BAIXO	38	COSTAS - ATAQUES - MATA LEÃO - ARCO E FLECHA - CHAVE DE BRAÇO - TRIÂNGULO INVERTIDO
15	GUARDA FECHADA - RASPAGENS - TESOURA - CHUTANDO O JOELHO - COM O PÉ NO BÍCEPS PUXANDO A MANGA	39	COSTAS - DEFESAS - MATA LEÃO - ARCO E FLECHA - CHAVE DE BRAÇO - TRIÂNGULO INVERTIDO
16	SENTIDO ARANHA - PERCEPÇÃO DE RISCOS - COMO AGIR EM PERIGO - COMO INTERAGIR COM ESTRANHOS - INFORMAÇÕES DE CONTATOS DE EMERGÊNCIA - INFORMAÇÕES FAMILIARES - APRENDENDO A DIALOGAR - APRENDER A DIZER NÃO - EVITANDO CONFLITOS - COMUNICANDO-SE DE FORMA CLARA	38	SENTIDO ARANHA - PERCEPÇÃO DE RISCOS - COMO AGIR EM PERIGO - COMO INTERAGIR COM ESTRANHOS - INFORMAÇÕES DE CONTATOS DE EMERGÊNCIA - INFORMAÇÕES FAMILIARES - APRENDENDO A DIALOGAR - APRENDER A DIZER NÃO - EVITANDO CONFLITOS - COMUNICANDO-SE DE FORMA CLARA
17	GUARDA ABERTA - GANCÓRRA ACOMPANHANDO O ADVERSÁRIO - BUSCA POR CONTATO - PEGADAS - TRANSIÇÕES	40	QUEDAS - SINGLE LEG - DOUBLE LEG - O-SOTO-GARI - O-UCHI-GARI - KATA-GURUMA
18	PASSAGEM CRUZANDO - CONCEITO DE CONTROLES (ESGRIMA, CONTROLE DO BRAÇO, RÉ MATANDO O QUADRIL)	42	TREINO LIVRE FORMATAÇÃO DA AULA POR PARTE DOS ALUNOS, ELAS DECIDEM COMO VAMOS TREINAR E CRIAM A DINÂMICA DA AULA
19	100 KG - CONCEITO DE CONTROLES (TRANSIÇÕES 1, 2, 3, 4) - TRACÇÃO - TRANSFERÊNCIA DE PESO	43	SPARRING SEMANA FOCADA EM LUTAS CASADAS - REI DA MESA - ESPECÍFICOS
20	100 KG - ATAQUES KIMURA, CHAVE DE BRAÇO RETA, AMERICANA, ESTRANGULAMENTOS	44	TREINO LIVRE FORMATAÇÃO DA AULA POR PARTE DOS ALUNOS, ELAS DECIDEM COMO VAMOS TREINAR E CRIAM A DINÂMICA DA AULA
21	100 KG - DEFESAS SUPINO, GANCÓRRA, SAÍDO POR BAIXO COM MÃO NA CINTURA	45	SPARRING SEMANA FOCADA EM LUTAS CASADAS - REI DA MESA - ESPECÍFICOS
22	REPOSIÇÃO DE GUARDA - CONCEITO DE CONTROLES (OMBROS, MÃOS E JOELHOS) - FUGAS DE QUADRIL - TRANSIÇÕES	46	TREINO LIVRE FORMATAÇÃO DA AULA POR PARTE DOS ALUNOS, ELAS DECIDEM COMO VAMOS TREINAR E CRIAM A DINÂMICA DA AULA
23	GUARDA ARANHA - CONCEITO DE CONTROLES - TRANSIÇÕES	47	SPARRING SEMANA FOCADA EM LUTAS CASADAS - REI DA MESA - ESPECÍFICOS
24	GUARDA ARANHA - ATAQUES - TRIÂNGULO - CHAVE DE BRAÇO RETA - KIMURA	48	TREINO LIVRE FORMATAÇÃO DA AULA POR PARTE DOS ALUNOS, ELAS DECIDEM COMO VAMOS TREINAR E CRIAM A DINÂMICA DA AULA