



Um breve entendimento do **jiu-jitsu**

Uma metodologia para entender a luta, construir o seu repertório e conectar cada técnica no lugar certo.

Pensa no teu jogo

BJJSPACE.COM.BR

O jiu-jitsu não é aleatório. Ele tem um mapa.

Vista de fora, uma luta parece um emaranhado de pegadas, inversões e ataques. Mas quem treina há algum tempo sabe: por baixo do caos existe uma estrutura que se repete em todo treino, em todo campeonato, em todo róna.

Toda luta de jiu-jitsu, em qualquer momento, está em um de 8 estados. Dominar o jogo é saber onde você está — e para onde pode ir.

É como o xadrez: as peças são poucas, mas as combinações são infinitas. Você não precisa decorar mil partidas — precisa entender o papel de cada peça e como elas trabalham juntas. No jiu-jitsu é igual: existem dezenas de quedas, dezenas de raspagens, dezenas de finalizações... mas **toda a complexidade do BJJ se organiza dentro de 8 categorias**. Elas são as peças do seu jogo.

01

Identifique o estado

"Estou na guarda fechada." "Estou sendo passado." "Consolidei a montada." Saber onde você está é o primeiro passo de qualquer decisão.

02

Leia o adversário

Base, peso, postura, pegadas, espaços abertos. Cada estado tem sinais que apontam qual é a melhor jogada agora.

03

Escolha a transição

Cada técnica é uma resposta a um gatilho específico — e leva a um estado mais vantajoso. Não é fazer movimentos: é ler, decidir e transitar.

As 8 categorias do jiu-jitsu



Queda

TAKEDOWNS

A luta começa em pé. A queda é o portal para o chão — e você escolhe onde vai aterrissar: por cima, por baixo ou direto no domínio.



Passagem

GUARD PASSES

Superar as pernas do adversário e chegar ao topo dominante. É a chave que abre o jogo de cima.



Transição

TRANSITIONS

A movimentação entre posições de topo. É o que liga uma posição dominante à próxima — montada, costas, joelho na barriga.



Domínio

CONTROL

Manter a posição superior — montada, costas, cem-quilos. É a antessala da finalização: quem domina, dita o ritmo.



Guarda

GUARDS

Operar por baixo com as pernas ativas entre você e o adversário. Longe de ser defesa passiva: é uma plataforma de ataque.



Raspagem

SWEEPS

Inverter o jogo — sair de baixo e terminar por cima. Toda raspagem bem feita muda quem comanda a luta.



Recuperação de guarda

GUARD RECOVERY

O reset defensivo. Quando a guarda está sendo passada, é ela que recoloca as suas pernas no jogo e devolve você à luta.



Finalização

SUBMISSIONS

O xeque-mate. Estrangulamentos e chaves que concluem o combate — o destino final de todas as rotas do seu jogo.

O mapa da luta

Cada categoria tem **saídas naturais** — caminhos típicos que levam a outras categorias. Quando você enxerga essas rotas, a luta deixa de ser uma sequência de sustos e vira um tabuleiro que você sabe navegar.



A Queda é o portal

Você escolhe onde cair: numa passagem, puxando para a guarda ou direto no domínio.

Toda raspagem termina por cima

Da guarda você inverte e cai no domínio — ou numa passagem, se a guarda dele ainda estiver no caminho.

Domínio é a antessala do tap

Toda posição dominante tem finalizações naturais. Se ele defende, a transição leva ao próximo domínio.

Ler. Decidir. Transitar.

O que separa um jogador técnico de um jogador aleatório não é a quantidade de técnicas que ele conhece — é **quando** ele usa cada uma. Cada técnica do seu repertório é uma resposta a um gatilho específico do adversário, e leva a um destino previsível.

Ler

Em que estado estou? O que o adversário está me dando — base estreita, tronco inclinado, braço esticado?

Decidir

Qual técnica do meu repertório responde exatamente a esse sinal? Não a mais bonita: a que o momento pede.

Transitar

Executar e aterrissar num estado mais vantajoso — já lendo os próximos sinais para a próxima jogada.

A LÓGICA EM AÇÃO — QUATRO JOGADAS, NENHUMA ALEATÓRIA

1

Guarda fechada — estado: Guarda

Leitura: o adversário sentou nos calcanhares, base estreita, sem apoio lateral.

2

Raspagem Tesoura — estado: Raspagem

Decisão: a tesoura explora exatamente essa falta de base. A inversão vem limpa.

3

Montada — estado: Domínio

Nova leitura: por baixo, ele empurra seu peito com os dois braços para criar espaço.

4

Armlock — estado: Finalização

O braço esticado é o convite. Quatro jogadas, cada uma justificada pelo que o adversário ofereceu.

Depois de cada treino, decomponha um rôla em 4 perguntas:

1. Em qual estado eu estava?
2. Qual sinal o adversário deu?
3. Qual transição eu escolhi?
4. Em qual estado terminei?

É assim que se treina o vocabulário de **leitura** — não só o de execução.

Poucas técnicas, bem conectadas.

Um jogo maduro não depende de uma única técnica funcionar. Ele tem **2–3 saídas partindo do mesmo lugar** — e isso não é redundância, é pressão contínua: o adversário precisa defender três ameaças ao mesmo tempo, e geralmente cede em uma delas.

SEM LEITURA

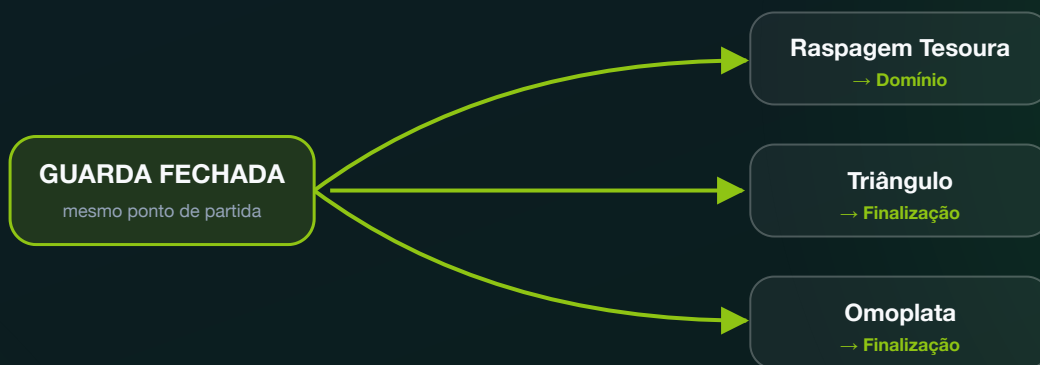
Da guarda fechada, tenta a tesoura sem olhar a base. Falha. Tenta o hip bump sem motivo. Falha. Tenta o triângulo sem o tronco exposto. Falha.

Mesmas técnicas, zero conexão. O resultado é desgaste físico e a posição perdida.

COM LEITURA

Tenta a **tesoura**. Ele abre a base para defender — mas ao abrir, inclina o tronco: o **triângulo** apareceu. Ele defende o triângulo — a **omoplata** é o terceiro caminho do mesmo setup.

Três ameaças, um único ponto de partida.



Por isso a pergunta certa não é "*quantas técnicas você sabe?*", e sim: "**partindo de onde você mais joga, quantas saídas você tem mapeadas?**" Construir repertório é isso — escolher poucas peças e aprender a usá-las **entre si** da melhor forma.



O CADERNO DE QUEM PRATICA JIU-JITSU

Monte o seu jogo, peça por peça.

O BJJ Space é estruturado exatamente nessa metodologia: você cadastra suas técnicas nas 8 categorias, conecta cada uma no seu fluxo e enxerga o seu jogo inteiro num só lugar.



Organize seu repertório

Suas técnicas, nas 8 categorias, do seu jeito — gi ou no-gi.



Conecte seu jogo

Monte fluxos: quem entra, quem sai, qual gatilho dispara cada jogada.



Veja seu progresso

O radar mostra onde seu jogo está forte — e onde estão as próximas peças.

O tatame ensina a executar. O BJJ Space te ajuda a **pensar**.

bjjspace.com.br

PENSA NO TEU JOGO