

Rodrigo Artilheiro, tenta colocar seu adversário na guarda passando uma das mãos por baixo da axila de Leito. Posicionando sua mão direita no ombro e a mão esquerda no Joelho de Artilheiro, Leito impede a aproximação do oponente.

fotos: Levy Ribeiro

# Treino Aberto

## Torção conjunta de cotovelo e ombro

### Defesa



Para defender a posição, Artilheiro enfia bem o seu joelho e não permite que o cotovelo se desloque para fora (A). Conseguindo isso, Artilheiro se aproximou de Leito e preparou uma raspagem (B). Sem defesa agora, Leito é raspado por Artilheiro (C).



Com a passagem estabilizada, Leito agora tem um leque de opções para trabalhar por cima de Artilheiro.



Leito vai caindo para a lateral de Artilheiro, sem soltar o braço dominado e vai passando a guarda. Repare que o corpo de Leito fica grudado ao de Artilheiro.

2

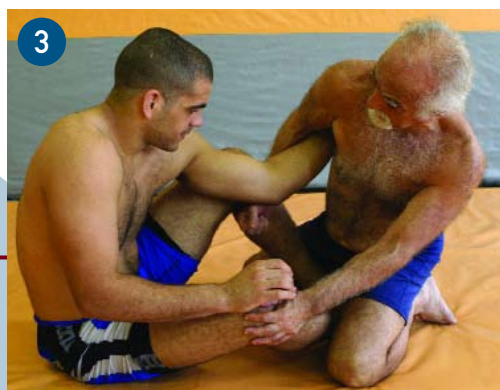


Sempre mantendo a postura, Leitão põe a mão que estava no ombro, por baixo do cotovelo de Artilheiro. Como mostra o detalhe.



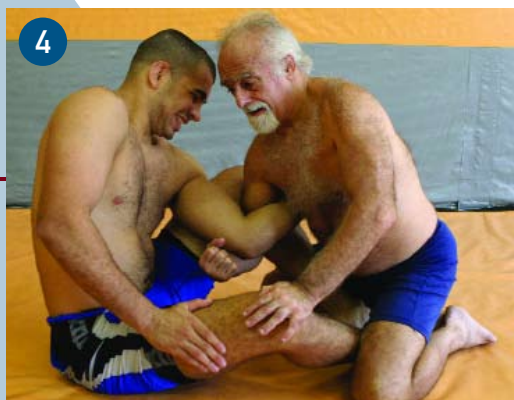
Leitão puxa o cotovelo para si e um pouco para cima, passando o braço de Artilheiro por cima de seu próprio joelho. Repare também que a mão do oponente fica bem presa de baixo de sua axila.

3



Voltando o corpo para cima de Artilheiro para ter mais força, Leitão aplica sua força no cotovelo do adversário e faz uma torção explosiva.

4



4a



Por outro ângulo, Leitão mostra a passagem de guarda, quando o adversário não bate na posição.

4b

