

1

Sentado, Toquinho finta uma raspagem de gancho ao dominar o punho esquerdo e a nuca de seu adversário com a mão esquerda. A perna esquerda fica entre as pernas do adversário, enquanto sua perna direita fica deitada no chão

2

Para não ser raspado, o oponente pressiona o joelho direito de Toquinho contra o chão, evitando a raspagem. Imediatamente Toquinho apoia seu braço direito no chão



FOTOS: EDUARDO FERREIRA

# Treino Aberto

*Saída para as costas finalizando no mata-leão*

## Defesa

1



2



3



4



5



6



7



Toquinho começa defendendo a raspagem de gancho (1) e, assim que seu adversário tenta dominar a sua perna esquerda (2), Toquinho estica a perna esquerda para trás e começa a correr para as costas do oponente (repare que Toquinho mantém a pressão na perna direita do adversário contra o chão (3)). Em seguida, Toquinho abraça o adversário com seu braço esquerdo e mantém a sua perna esquerda colada no quadril do oponente (4). Rapidamente, Toquinho avança a sua perna direita e envolve com seu braço direito o pescoço de seu oponente (5). Toquinho cai para trás com o oponente (6), coloca o outro gancho e encaixa o mata-leão, obrigando o seu oponente a bater (7).

10

Toquinho gira com seu adversário, ficando agora de costas no chão, e finaliza seu oponente com um justo mata-leão





3

Na seqüência, Toquinho passa a sua mão esquerda, que estava na nuca do adversário, por cima do braço esquerdo do oponente e cata a sua perna esquerda, como mostra o detalhe



4

Rapidamente, Toquinho tira a sua perna direita, que estava entre as pernas do adversário, e começa um movimento para ir para as costas

5



6

Na seqüência, Toquinho, já com um gancho, domina as costas do adversário jogando o peso do peito contra as costas do oponente e passa o braço direito por baixo da axila direita do adversário (ver detalhe)



7

Feito o domínio, Toquinho apoia sua mão esquerda no chão e coloca o outro gancho



8

Nas costas do adversário, Toquinho já entra com a sua mão direita no pescoço do adversário (ver detalhe) e começa a encaixar o estrangulamento



9

Toquinho "espalha o frango" e ajusta a finalização

