



Das costas para o Kata-gatame

FOTOS EDUARDO FERREIRA

Eleito o melhor atleta do Jiu-Jitsu em 2009, quando conquistou os títulos Mundial, Europeu, Brasileiro, Pan-Americano e Mundial Profissional, Michael Langhi é a estrela do treino aberto deste mês. O faixa-preta da Alliance ensina um kata-gatame saindo das costas, quando o oponente trava o seu braço e evita o estrangulamento pelas costas. Langhi ensinou também a defesa desta posição. Confira a seguir a posição explicada passo a passo.



1

Langhi começa nas costas de seu adversário, que segura o seu braço esquerdo, evitando a tentativa de estrangulamento



2

Langhi cai com seu adversário para trás e tira um dos ganchos. Ao mesmo tempo ele foge o quadril para o lado que ainda está com o gancho



3

Controlando o oponente, como mostra o detalhe, Langhi vai saindo o seu quadril e ficando de lado



4

Em seguida, Langhi, já na meia-guarda do oponente, vai entrando com o seu braço direito e envolvendo o pescoço e o braço do adversário



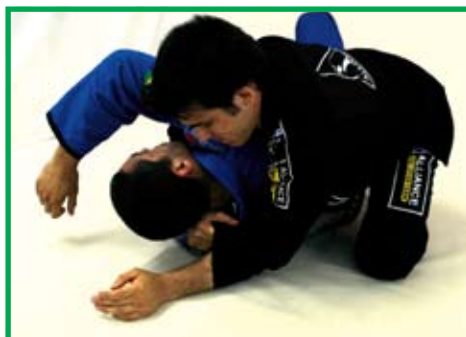
5

Com a posição de kata-gatame encaixada, Langhi tira a perna que está presa na guarda do adversário



6

Para ajustar mais a posição, Langhi domina com a sua mão direita a manga do seu quimono, como pode ser visto por outro ângulo



7

Para finalizar, Langhi vai para as costas do seu adversário e arrocha a posição



Defesa



1



2



3



4

Com o adversário nas costas, Langhi domina com as suas duas mãos o braço esquerdo do oponente (1), evitando o estrangulamento. Com isso, seu adversário vai deitar de costas no chão (2) para buscar uma nova opção. Esperto com a investida do adversário, Langhi tira um dos ganchos do oponente (3) e rapidamente faz uma ponte para tirar o adversário das suas costas (4).



5



6

Em seguida, Langhi coloca a sua cabeça no chão e, com sua mão esquerda, faz uma pegada na axila do adversário (5). Agora Langhi puxa o braço esquerdo do adversário e suspende a perna do oponente (6), assim Langhi consegue fugir o quadril e colocar o adversário na sua meia-guarda (7).



7