

# Manual de referência e instruções

V  
Ó  
R  
T  
I  
C  
E

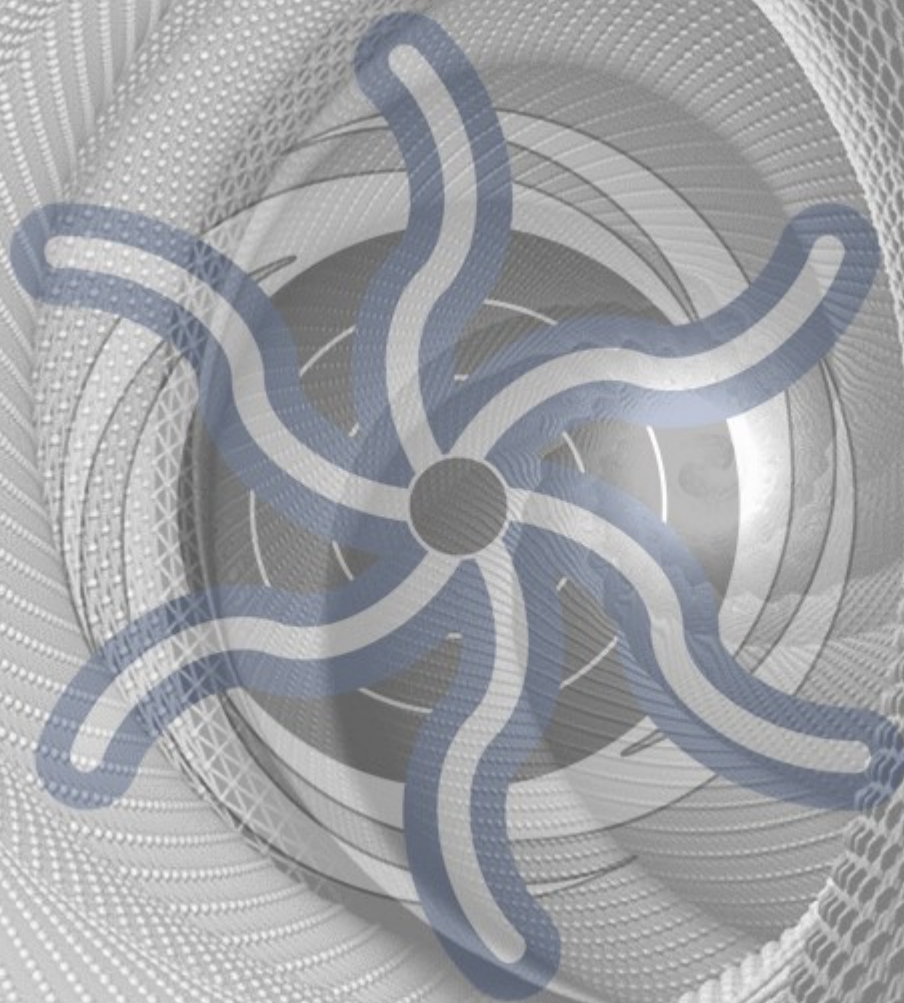


**JIU-JITSU**

[www.vorticejj.com.br](http://www.vorticejj.com.br)

O Jiu-jitsu é mais do que um esporte de combate, é uma filosofia de vida que combina técnica, estratégia e autoconhecimento. Cada treino é uma oportunidade de crescimento, superação e aprendizado, e é com esse espírito que queremos guiá-lo(a) nesta jornada. Este manual foi criado para fornecer uma compreensão das práticas, valores e princípios que guiam nossa equipe e nossa comunidade.

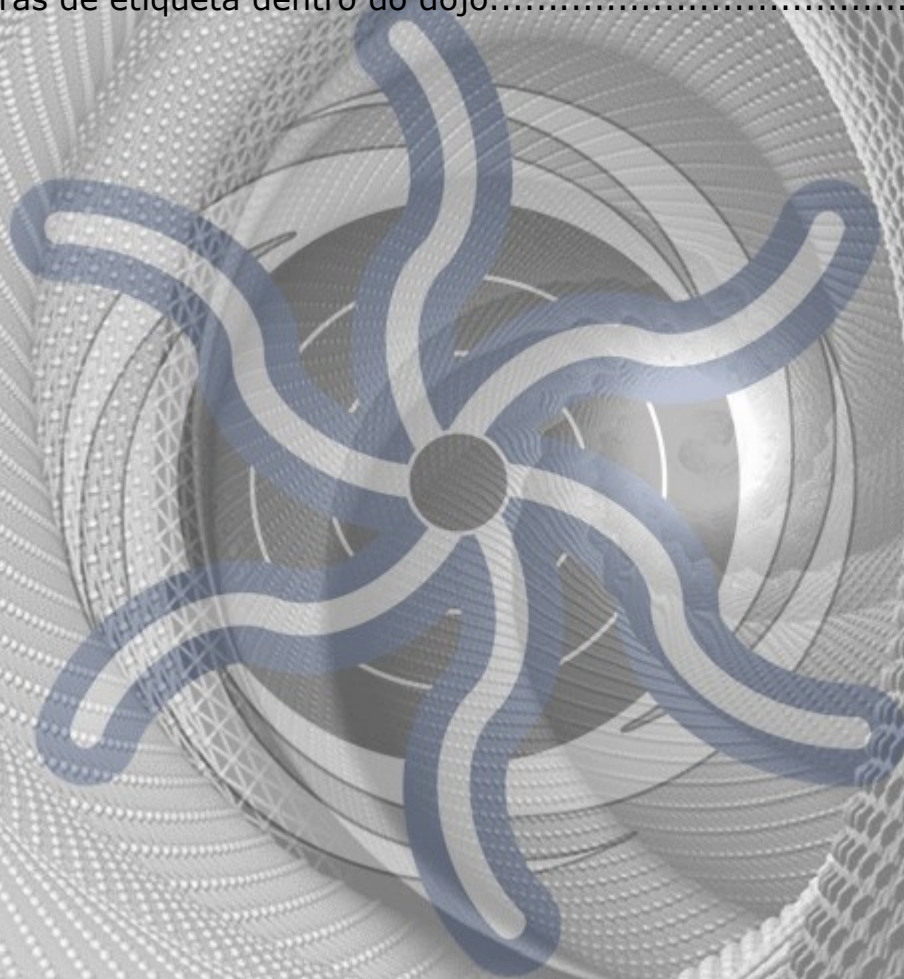
Oss.





## **Sumário**

|                                                               |   |
|---------------------------------------------------------------|---|
| 1- Definição de Jiu-jitsu.....                                | 3 |
| 2- Metodologia de ensino e treinamento .....                  | 4 |
| 3- Contraindicações médicas para a prática de jiu-jitsu ..... | 6 |
| 4- Princípios da equipe.....                                  | 8 |
| 5- Regras de etiqueta dentro do dojô.....                     | 9 |





## 1- Definição de Jiu-jitsu

O *Jujutsu* (em japonês: 柔術, *jūjutsu*), mais conhecido na sua forma latinizada "**Jiu-jitsu**" ou traduzida "arte suave" (*jū* "suavidade", "brandura", "flexibilidade" e *jutsu* "arte", "técnica") é uma arte marcial e esporte de combate. O jiu-jitsu é classificado como uma luta de *grappling* (agarrada), ou seja, não possui golpes de trocação (como socos e chutes). As técnicas de jiu-jitsu visam derrubar, imobilizar e dominar um adversário através de chaves de articulações e estrangulamentos.

Historicamente, o jiu-jitsu oriental surgiu como uma forma de combate sem armas, utilizada em situações onde não se podia empregar espadas, flechas ou lanças. Mais tarde, essa arte chegou ao Brasil, onde foi refinada e evoluiu para o que hoje conhecemos como **Jiu-jitsu brasileiro (BJJ)**, que é amplamente praticado e reconhecido no mundo todo.

Apesar do jiu-jitsu ainda não ser um esporte olímpico, este possui grande apelo popular no Brasil e em outros países, pois a sua versatilidade permite que pessoas de vários biotipos (alto, baixo, magro, flexível e etc.) e idades possam praticar e adaptar as técnicas para si.

Segundo a revista *Graciemag*, o Brasil possui cerca de 2,5 milhões de praticantes e exporta vários dos melhores lutadores da atualidade não só no jiu-jitsu, mas também no MMA (Mixed Martial Arts).



## **2- Metodologia de ensino e treinamento**

Através das aulas/treinos, a equipe **Vórtice Jiu-jitsu** tem como objetivo proporcionar aos seus alunos os seguintes benefícios:

- Obtenção de conhecimento e aprimoramento técnico em jiu-jitsu;
- Melhora da saúde física e mental;
- Aumento da autoestima e autoconfiança;
- Reforço dos valores de respeito, empatia, disciplina, humildade, responsabilidade, comprometimento, dedicação, perseverança e senso de coletividade;

Esses objetivos são mais estimulados de acordo com a abordagem específica em aula/treino, sendo:

**-Fitness:** Treinos voltados para a parte física, com muitos exercícios físicos. Tem como objetivo melhora da condição física. Parte técnica e filosófica ficam em segundo plano (ex.: Circuitos funcionais com muitos exercícios);

**-Competição:** Treinos avançados com muita intensidade física e técnica. Tem como objetivo promover melhor desempenho em competições. Parte filosófica fica em segundo plano (ex.: Treinos



técnicos de posições avançadas, simulação de lutas e estudo de regras específicas);

**-Social:** Aulas/treinos que utilizam a modalidade como ferramenta de ensino e reforço de valores sociais. Parte técnica e física ficam em segundo plano (ex.: Discussões sobre ética no tatame, trabalho em equipe e colaboração durante as aulas/treinos);

**-Recreação:** Focado na diversão e no prazer do movimento. Tem como objetivo proporcionar um ambiente onde os alunos possam socializar e relaxar. Sem compromisso com a parte técnica, física ou filosófica (ex.: Brincadeiras e atividades de relaxamento).

Cada tipo de treino/aula atende um nicho específico de público e recomenda-se que esteja esclarecido a fim de melhor direcionar os interessados. Pode-se dentro de um dos objetivos, integrar elementos de outros, já que apesar de distintos, se complementam.



### **3- Contraindicações médicas para a prática de jiu-jitsu**

O jiu-jitsu é um esporte que oferece uma série de benefícios físicos e mentais, como o aumento da força, flexibilidade e disciplina. No entanto, é essencial que os praticantes estejam cientes de que certas condições de saúde podem tornar a prática dessa modalidade imprudente ou até perigosa. É fundamental que todos os membros da equipe consultem um profissional de saúde qualificado antes de iniciar ou continuar sua prática. Identificar e respeitar essas contraindicações não apenas protege a saúde do praticante, mas também garante um ambiente seguro e positivo para todos os envolvidos. Seguem abaixo as principais contraindicações:

- **Problemas cardíacos:** Condições como arritmias, insuficiência cardíaca ou hipertensão não controlada podem ser agravadas por atividades físicas intensas;
- **Problemas respiratórios graves:** Doenças como asma não controlada, DPOC (Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica) ou outras dificuldades respiratórias podem limitar a capacidade física necessária para a prática de jiu-jitsu;
- **Lesões ou doenças ortopédicas graves:** Condições como hérnia de disco, osteoporose avançada, lesões articulares graves (como no joelho ou ombro), fraturas recentes ou doenças degenerativas podem impedir a prática de jiu-jitsu;
- **Doenças neurológicas:** Condições como epilepsia não controlada ou doenças que afetam o controle motor e a coordenação podem ser perigosas, principalmente pelo risco de quedas ou convulsões durante o treino;



- **Problemas circulatórios:** Condições como varizes graves, tromboflebite ou problemas de coagulação sanguínea podem aumentar o risco de complicações devido ao esforço físico e ao contato corporal;
- **Infecções de pele:** Doenças como herpes, impetigo ou outras infecções cutâneas contagiosas são contraindicadas por conta do risco de transmissão durante o contato físico.
- **Problemas psiquiátricos graves:** Condições como psicose, transtornos de controle de impulsos e certos transtornos de ansiedade podem prejudicar a segurança do praticante e dos outros.

Para a segurança de todos, toda e qualquer questão médica deve ser comunicada ao treinador da equipe.

Em caso de **condições médicas controladas**, é necessário que o médico emita um laudo autorizando a prática de atividades físicas.

A omissão de informações médicas correlatas a prática de jiu-jitsu fere das diretrizes da equipe (conforme capítulo 5, seções 1 e 3).



#### **4- Princípios da equipe**

Todo(a) aluno(a) e professor(a) vinculado(a) a equipe Vórtice Jiu-jitsu deve observar e praticar os princípios da equipe, sendo:

**1- Respeitar o professor e os colegas;**

**2- Honrar a integridade e as regras do jiu-jitsu;**

**3- Praticar o jiu-jitsu com dedicação, responsabilidade e ética.**

A não observância e prática dos princípios da equipe podem acarretar o desligamento compulsório.



## **5- Regras de etiqueta dentro do dojô**

Todo(a) aluno(a) e professor(a) vinculado(a) a equipe Vórtice Jiu-jitsu deve observar e praticar as seguintes regras de etiqueta dentro do dojô durante um treino/aula:

1. Estar com o kimono arrumado e a faixa amarrada (ponteira do lado esquerdo) antes de entrar ou sair do tatame e durante as pausas do treino/aula;
2. Não pisar descalço fora do tatame e não pisar calçado dentro do tatame;
3. Deixar o chinelo do lado de fora, com a parte da frente voltada para o tatame, sempre que entrar no tatame;
4. Pedir autorização ao professor sempre que for entrar ou sair do tatame;
5. Fazer a saudação apropriada sempre que for entrar ou sair do tatame;
6. Cumprimentar o professor e os colegas por ordem de graduação (do mais graduado para o menos graduado) ao entrar no tatame, salvo se o professor dispensar;



7. Se levantar para cumprimentar um colega mais graduado quando este estiver em pé, ou se abaixar quando este estiver abaixado, dentro do tatame;

8. Cumprimentar o colega antes e depois da luta;

9. Não amarrar a faixa ou arrumar o kimono de frente para alguém;

10. Não usar bonés, toucas, brincos, piercings, colares, pulseiras e etc. no tatame;

11. Não usar palavras de baixo calão ou gestos obscenos;

12. Não permanecer deitado ou com as pernas esticadas no tatame;

13. Não consumir alimentos no tatame;

14. Manter a higiene pessoal e do dojô;

15. Estar sempre com as unhas cortadas e cabelos amarrados com elástico (se tiver cabelos compridos).



Desenvolvido por Equipe Vórtice Jiu-jitsu

São Paulo, Brasil

Versão 1, Janeiro 2025

Todos os direitos reservados



[www.vorticejj.com.br](http://www.vorticejj.com.br)