



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



## **UME COLÉGIO SANTISTA**

### **OFICINA DA JORNADA AMPLIADA**

Elaborado por Educador Diego de Oliveira

Oficina de Jiu Jitsu

**#SABERESSANTISTA**

Data: 18/09/2020

### **Técnica – Levantada técnica da raspagem**



Fonte - <https://www.youtube.com/watch?v=QAFD9IJe4iw>

Nessa técnica trabalhamos uma movimentação utilizando um pequeno rolamento para trás pegando impulso e apoiando-se em um dos joelhos e no pé contrário ao joelho, tirando assim o quadril do chão e simulando uma raspagem (troca de posição com o adversário que no começo da ação está de joelho ou de pé e no final acaba com as costas no chão).

Trabalho para fixação da técnica: repetir diversas vezes trocando os lados, para além de automatizar a posição, trabalhar lateralidade.