



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

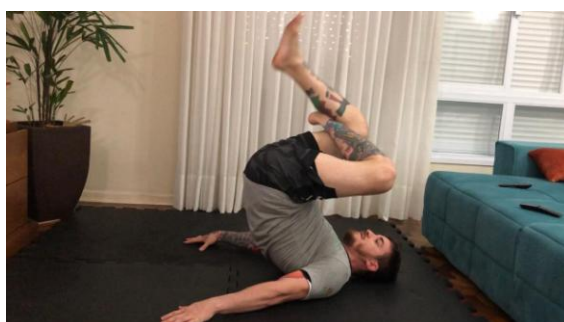


UME COLÉGIO SANTISTA

OFICINA DA JORNADA AMPLIADA

Elaborado por Prof. Caio Ramos
Oficina Jiu-Jitsu
#SABERESSANTISTA
Data: 09/09/2020

Abdominal Triângulo



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

O “triângulo” é um tipo de estrangulamento onde os praticantes de Jiu-Jitsu podem fazer os adversários desistirem do combate apenas utilizando suas pernas, envolvendo a cabeça e um dos braços, fazendo com que o oponente comece a perder o ar, desistindo da luta. Esse exercício é ótimo para adquirir mais condicionamento físico, fortalecimento dos músculos abdominais e consciência corporal.