



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME COLÉGIO SANTISTA

OFICINA DA JORNADA AMPLIADA

Elaborado por Diego de Oliveira

Oficina de Jiu Jitsu

#SABERESSANTISTA

Data: 13/11/2020

Ponte de ombros



Nessa técnica realizamos um trabalho de fortalecimento de músculos abdominais e lombares, que são muito utilizados no Jiu-Jitsu. Movimento de ginástica natural voltado para defesa de montada. Os alunos iniciarão na posição deitada com os dois pés apoiados no chão, logo após isso farão uma elevação do quadril apoiando-se em apenas um dos ombros (ex.: ombro direito), enquanto o braço oposto (ex.: braço esquerdo) estará estendido e com a mão o aluno irá encostar no chão.

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