



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME COLÉGIO SANTISTA

OFICINA DA JORNADA AMPLIADA

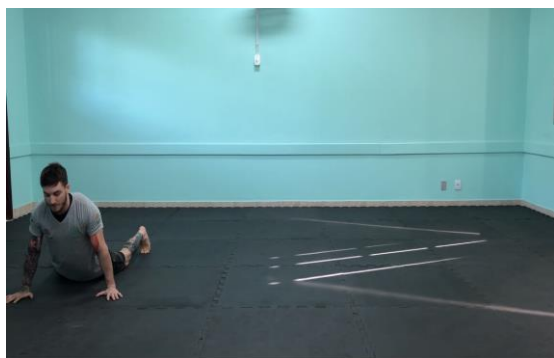
Elaborado por Caio Ramos

Oficina de Jiu Jitsu

[#SABERESSANTISTA](#)

Data: 04/03/2021

Andada Lateral + Sprawl



Objetivo: Exercício elaborado para que os alunos trabalhem a coordenação motora, agilidade e adquiram cada vez mais consciência corporal, algo muito importante para qualquer atividade física.

A técnica do "sprawl" é utilizada para defender possíveis ataques de quedas, algo comum na prática do Jiu-Jitsu.

Fonte: <https://youtu.be/AItIRcC-27E>