

Í N D I C E

1 Introdução 8

As origens e o desenvolvimento do jiu-jitsu no Japão quinhentista; o surgimento subsequente do judo e do jiu-jitsu brasileiro.

2 Iniciação 14

Uma introdução básica aos requisitos e procedimentos de treino do jiu-jitsu; lista de equipamento e acessórios.

3 Princípios Básicos 22

Os princípios essenciais que regem a antiga prática do jiu-jitsu.

4 Jiu-jitsu Clássico 28

Técnicas iniciais e intermédias de jiu-jitsu, inclusive as populares manobras combinadas; conduta de autodefesa; indicações úteis para autodefesa na rua.

5 Jiu-jitsu Brasileiro 42

A história e o desenvolvimento do jiu-jitsu brasileiro; atenção especial às vantagens das posições deste jiu-jitsu na competições da NBA; uma abordagem dos princípios básicos e posições de nível inicial e intermédio.

6 Aptidões Técnicas 68

Técnicas básicas de submissão; o conceito da união de centros; indicações e considerações sobre o treino.

7 Autodefesa 86

Algumas das técnicas mais importantes, inspiradas em princípios de jiu-jitsu, que poderá utilizar para se defender numa eventual agressão de rua.

Glossário 92

Contactos Úteis 94

Índice Remissivo 95

Créditos Fotográficos 96