

## brazino777 melhores jogos

Jiu-jitsu: o que é, origem e faixas

O jiu-jitsu é um esporte de combate e uma arte marcial que foi desenvolvida no Japão.

Trata-se de uma luta em que o atleta tenta controlar o adversário com golpes e conseguir imobilizá-lo usando técnicas de torção ou estrangulamento, que finalizam o combate.

Esta é uma arte marcial difícil, porque exige movimentos complexos, rápidos e não são permitidos socos e chutes.

Os praticantes veem no jiu-jitsu não apenas um esporte ou uma forma de defesa pessoal, mas uma filosofia de vida, porque além de treinar o corpo, também precisam treinar a mente, porque a prática se baseia em princípios.

Um dos seus princípios mais importantes é a humildade.

O nome jiu-jitsu significa literalmente "arte suave", porque é formado pelas palavras ju, que significa suavidade e jutsu, que significa arte.

Luta entre os faixas pretas de Jiu-Jitsu, Gabriel Vella e Romulo Barral, no Mundial de Jiu-Jitsu de 2009 (Autor: John Lamônica)

Origem do jiu-jitsu

O jiu-jitsu teve origem três mil anos antes de Cristo, provavelmente na Índia, onde era praticado por monges budistas.

Os monges budistas precisavam se defender contra saqueadores durante suas viagens.

Como o Budismo proibia o uso de armas, eles desenvolveram uma forma de luta para se protegerem.

Essa forma de luta se tornou o jiu-jitsu.

Anos depois, o jiu-jitsu foi aperfeiçoado no Japão.

Nas escolas de samurais, no Japão, a ideia era treinar os guerreiros para situações em que eles fossem capazes de se defender quando ficassem sem espadas ou lanças.

As quedas e torções pareciam ser eficazes para esse propósito.

Através de golpes - como chave de braço, chave de rins, chave de pé e estrangulamentos - era possível combater com adversários menores ou fisicamente mais fracos.

Mitsuyo Maeda (1878-1941), conhecido como Conde Koma, foi um mestre de artes marciais responsável pela divulgação do jiu-jitsu fora do Japão.

Conde Koma nasceu no Japão e se naturalizou brasileiro.