



CENTRO DE TREINAMENTO
ROCIAN GRACIE
MANUAL DO INICIANTE



Rua Pirituba, 227 • Praça da Árvore • 04052-120 • São Paulo/SP
Tel.: 11 5595-5071 | www.rociangracie.com.br

Filosofia do Centro de Treinamento Rocian Gracie de Jiu-Jitsu

A nossa filosofia está totalmente baseada no respeito, uma vez que respeitar é honrar. É agir de maneira para não interferir negativamente, de qualquer maneira, na minha vida ou na do meu próximo. Neste caminho, além do respeito, encontraremos a humildade, a autoconfiança, o autoconhecimento e a persistência.

No tatame

Sempre ao entrar e ao sair de um tatame você deve cumprimentá-lo, reverenciá-lo, abaixando o tronco e a cabeça em sinal de respeito. Esse cumprimento tem o seguinte significado: EU ME RESPEITO E RESPEITO OS MEUS COMPANHEIROS.

O tatame é sagrado para o praticante de artes marciais. Dentro dele jamais pronunciamos palavras de baixo escalão e/ou fazemos comentários desmerecendo ao próximo.

Nele, uma luta de jiu-jitsu *nunca* é pessoal para com a outra pessoa.

Nele, praticamos não só o jiu-jitsu, mas, a solidariedade, a amizade, a filosofia em si. Aprendemos com os mais graduados, ensinamos os menos graduados. Buscamos aprender com as nossas falhas, nos esforçando para aprimorar o autoconhecimento.

O jiu-jitsu

É a arte marcial mais completa que existe. Melhora o condicionamento físico, aumenta a força, aumenta a flexibilidade, emagrece, aumenta o fôlego, aumenta a resistência muscular e cardiovascular. Melhora os reflexos. Melhora o raciocínio. Diminui ou, quase sempre, elimina a ação negativa do Estresse. Aumenta a concentração. Aumenta a força de vontade. Aumenta a garra.

Quando eu começo a lutar?

O aluno iniciante ou aquele que está sem praticar a atividade física por um tempo superior a 3 meses só deve participar de uma luta após a 4ª/6ª aula, para evitar contusões.

O aluno pode se machucar sozinho, fazendo mais força do que o necessário em alguma posição. A paciência, a persistência, o contato inicial com o jiu-jitsu a fim de conhecê-lo um pouco, nesta fase, é muito importante.

Aulas

As aulas têm uma hora e meia de duração e, são divididas em aquecimento, alongamento, técnica e aprimoramento em combate.

Podem ser repostas, desde que em dias alternados.

Método de ensino

O Método Rocian Gracie Jr é um sistema de ensino, onde estão disponibilizadas formas convenientes e eficientes para chegar ao conhecimento do Jiu-Jitsu. O aluno do Centro de Treinamento Rocian Gracie Jr., saberá qual o caminho a ser seguido da faixa branca à faixa preta. Aqui, há um método de graduação onde, a cada quatro meses, o aluno fará um exame e receberá um grau na sua faixa. A cada quatro graus, o aluno fará um exame para mudar de faixa. A presença mínima nas aulas deve ser de 8 aulas mensais. O aluno traçará a sua meta com sua dedicação e desempenho. O Mestre ou o professor quem indica o aluno, dentro do método de ensino, para o exame.

Somente reprovará no exame o aluno que tiver 10% de erro.

O Mestre Rocian Gracie Jr. colocou todo o método de graduação em uma apostila, e nela contém TODAS as posições de Jiu-Jitsu que o aluno precisa saber para caminhar da faixa branca à preta.

Clínicas:As clínicas funcionam como um plantão de dúvidas tem como objetivo orientar e preparar para a graduação. São direcionadas para identificar a necessidade de cada aluno, dentro da respectiva graduação, da faixa branca à faixa roxa, repassando posições e esclarecendo dúvidas, a fim de se obter um resultado positivo no dia do exame. São realizadas em dois domingos consecutivos, antes da prova, das 10h às 12:30h.

Em época de exame, será permitido o uso de espaço vazio na academia, para estudo, desde que o aluno já tenha feito aula no mesmo dia.

Sobre a importância da graduação:

“Dentro das tradições das artes marciais, o ‘Exame de Graduação’ é um marco no processo de desenvolvimento do aluno, pois evidencia os conhecimentos e habilidades técnicas dos movimentos executados, aliados as atitudes de autocontrole, segurança e confiança, assimiladas durante as aulas. O exame de graduação pode ser associado, ao que as antigas civilizações faziam em suas comunidades, os chamados ‘ritos de passagem’, que eram as celebrações que marcavam as grandes mudanças de estágios, associados à maturidade e desenvolvimento do indivíduo. Esses momentos celebrativos, que aqui estamos chamando de "exames de graduação" têm possibilitado aos alunos mais do que a assimilação de movimentos e técnicas, mas, sobretudo uma mudança de status, conseqüentemente uma mudança de atitudes geradas pela superação e conquista de uma nova graduação. Essa nova graduação faz com que o aluno se torne mais responsável pelo seu desenvolvimento e também dos seus irmãos de treino, saindo de uma postura de "um simples receptor de conhecimento" passando para "a ser seguido".’ (ADJKW).

É importante que você estude o jiu-jitsu e entenda como e quando aplicar a alavanca dentro, e fora do tatame. A alavanca faz parte do dia a dia, nem tudo se consegue mover com brutalidade e muitas vezes precisamos aprender a ceder para vencer e sermos



Rocian Gracie Jr.