



Programación Anual
Brazilian Jiu Jitsu para niños
Science of Jiu Jitsu Team
Desarrollado por Profesor Mario Rodríguez

Objetivos:

1. *Trabajar la tonificación, equilibrio, postura, y fuerza de agarres.*

Trabajar la movimentación básica:

Fugas de cadera, fuga lateral, tijeras, puentes, caídas, rodamiento atrás y adelante, inversión, elevación de cadera, giro 360, subida técnica,

2. *Trabajar las áreas fundamentales del jiu-jitsu deportivo*

Trabajo de pie.

- Single y double leg takedowns y defensas mediante sprawl y equilibrio.
- Trabajo de agarres, empuje, postura y búsqueda de derribos básicos. Osoto. Ipon Seoi Nage, de Ashi Barai, Collar Drag, Ankle Pick.
- Llamadas a la guardia y bloqueo de llamada.
- Ducking to back.
- Arm drag to back.

Movimentación de ataques

- Llave de brazo guardia cerrada y montada
- Triángulo desde la guardia cerrada.
- Bump para raspado, Guillotina o Kimura.
- Mecánica de estrangulaciones (guardia cerrada, montada y espalda).
- Figuras a cuatro para Americana y Kimura.
- Llave de pie.

Movimentación para guardia y escapes

- Bump.
- Drill de llamada a guardia cerrada
- Bloqueo cruzado y levantada técnica.
- Leg scissoring y reposición de guardia.
- Bloqueo de manga y retención.
- Ida afuera y recuperación.
- Drills de ganchos :
Poner gancho a corbas y acompañar.
Poner ganchos y agarres en distintas posiciones.
Transición de guardias pasando bajo piernas.
- Drill no dejar pasar solo con movilidad en posición de subida técnica.
- Drill pasar sin manos.
- Drill de inversión entre las piernas.
- Drill puesta de Guardia de la Riva y acompañar en movilidad.
- Drill puesta de Guardia Araña y acompañar en movilidad.

- Drills de esgrima y contra esgrima en Media Guardia.
- Drill de arm drag en Mariposa.

Movimentación para pasajes:

1. Puesta de pie y apertura de guardia cerrada.
2. Toreada.
3. Knee slice.
4. Back step.
5. Leg drag.
6. Long step.

Controles posicionales:

- Cruzada.
- Montada..
- Espalda.
- Rodilla en la barriga.

Escapes posicionales:

Mismas posiciones

Transiciones

- De toreada al otro lado (por fuera).
- De toreada salto al otro lado (por dentro) hace pino y salto
- De espalda a montada.
- De cruzada a montada.
- De montada a espalda.

3. *Trabajar áreas fundamentales de defensa personal*

- Bullying. Defensa de golpes a clinch con derribo y control.
- Escape de montada, cruzada y espalda.
- Agresiones de adultos. Prevención. Educación preventiva. Full defense en caso de intento de secuestro con fuerza. Golpes y demás defensas.
- Romper agarres, empujes y tirones.
- Escape de ataque por varios agresores (niños).

Estructura de las clases

1. Calentamiento . Movimentación general
2. Movimentación deportivo
3. Una o dos técnicas de deportivo
4. Una técnica defensa personal
5. Combates

Programa de Clases

Septiembre

Area/Semana	Uno	Dos	Tres	Cuatro
Calentamiento Se repite cada mes. Todas las semanas uno hacen el mismo calentamiento y así sucesivamente.	Gambas, Puentes cruzados Subida técnica 360 pansa abajo Transición de toreada al otro lado por fuera Transición de cruzada a montada Sprawls Bloqueo cruzado y levantada técnica Movimentación de Guardia Araña	Gambas Bloqueo cruzado y subida técnica Transición de toreada al otro lado por dentro Transición de cruzada a rodilla en la barriga Acompañar a oponente en movimiento estando en guardia sentada Sprawls Entrada a Guardia de la Riva	Trabajo de pie (desplazamientos laterales) Arm Drags Duck Unders Sacudida Empuje con cabeza Desequilibrios laterales Entradas de Single Leg Defensa de Single Leg Entradas de Double Leg Romper agarres	Gambas Drill pasar guardia sin manos Drill acompañar a oponente con ganchos Drill salida lateral en tortuga Vuelta adelante y vuelta atrás Caída hacia atrás y hacia delante Drill llamada a Guardia Cerrada De Guardia Araña a Single Leg
Movimiento Deportivo	Subida con manga dominada, drill para abrir guardia cerrada	Knee Slice Drill Drill a Media Montada.	Drills Llave de Brazo cogiendo corba Rickson Armbar	Drills Triángulo en Guardia Cerrada
Técnicas Deportivo	Apertura G. Cerrada poniéndose de pie	Pasaje de Media Guardia Knee Slice	Llave de Brazo desde Guardia Cerrada	Triángulo desde Guardia Cerrada
Técnica Defensa Personal	Liberación de Agarres de muñecas	Salida de Montada	Full Defense escape ante secuestro.	Defensa de Golpes, clinch a Montada

Octubre

Area/Semana	Uno	Dos	Tres	Cuatro
Calentamiento	igual mes anterior	igual mes anterior	igual mes anterior	igual mes anterior
Movimiento Deportivo	Bump Sweep Drill	Drill Esgrima en Media Guardia Long Step Drill	Drill Montada Técnica	Drill Estabilización de Montada (vs empuje e intento de coger brazo)
Técnicas Deportivo	Bump Sweep desde Guardia Cerrada Scissor Sweep desde Guardia Cerrada	Ida a la Espalda desde Media Guardia	Llave de Brazo desde Montada	Estrangulación desde Montada (Roger Gracie)
Técnicas Defensa Personal	Escape de Cruzada	Liberación de Arrastre por las Muñecas	Escape de Mataleón	Defensa de Patadas estando de pie

Noviembre

Area/Semana	Uno	Dos	Tres	Cuatro
Calentamiento	igual mes anterior	igual mes anterior	igual mes anterior	igual mes anterior
Movimiento Deportivo	Drills Guardia Cerrada: Poner manos del oponente al suelo (abriendo codos y con trabajo de piernas)	Drill subida a Kimura en Media Guardia	Drill Recuperación de Espalda (dejando ir por ambos lados) y retomando espalda de montada en S	Drill de Arnes a Mataleón
Técnicas Deportivo	Llave de brazo en Guardia Cerrada	Kimura desde Media Guardia por Abajo	Estrangulación, desde la Espalda (Clásica Cruzada)	Mataleón
Técnica Defensa Personal	Escape de Estrangulación Frontal con dos manos	Salida de Montada	Full Defense contra secuestro	Defensa de Golpes, Clinch y a Montada

Diciembre

Area/Semana	Uno	Dos	Tres	Cuatro
Calentamiento	igual mes anterior	igual mes anterior	igual mes anterior	igual mes anterior
Movimiento Deportivo	Drill escape de espalda ángulos (Puente sobre la pierna y a Guardia a Cerrada y a cuatro apoyos)	Drill Esgrima rotación y a cuatro apoyos en cruzada	Puentes Gambas Idas a cuatro apoyos (orientados a escape de rodilla en la barriga)	Vueltas adelante Vueltas hacia atrás Drill Retención (bloqueo de manga y reponer)
Técnicas Deportivo	Escapes de Espalda (temprano y tardío)	Escapes de Cruzada (recuperando guardia y yendo a cuatro)	Escape de Rodilla en la Barriga	Tortuga Recuperación (vuelta y sentándose)
Técnica Defensa Personal	Escape de Corbata de pie	Escape de Corbata en el suelo	Protocolo "Perdido"	Defensa de Golpes, Clinch a Montada

Enero

Area/Semana	Uno	Dos	Tres	Cuatro
Calentamiento	igual mes anterior	igual mes anterior	igual mes anterior	igual mes anterior
Movimiento Deportivo	Drill subida a Kimura	Drill 360 en cruzada (cambio de lado contra esgrima) Crossface drill	Estabilización de montada y coger mano para americana	Drill empuje de axila para defensa de americana
Técnicas Deportivo	Kimura desde Guardia Cerrada	Americana en Cruzada	Americana en Montada	Escape de Americana en Cruzada y Montada
Técnica Defensa Personal	Liberación de Agarres de muñeca	Salida de Montada (con golpes)	Defensa de Golpes, clinch y a montada	Escape de Guillotina de Pie

Febrero

Area/Semana	Uno	Dos	Tres	Cuatro
Calentamiento	igual mes anterior	igual mes anterior	igual mes anterior	igual mes anterior
Movimiento Deportivo	Drills Guardia cerrada: Abrir codos y knee pull Cruzar brazo Coger underhook	Drill esgrima en Media Guardia Back step drill	Drills de movimentación en Guardia Araña y de puesta de lasso Drills de transición de ganchos : dos variantes pasando entre piernas y estando de frente	Drill subir con piernas en Guardia Mariposa (subir al oponente con las piernas)
Técnicas Deportivo	Double Ankle Sweep cuando oponente se levanta Llave de Brazo desde guardia cerrada	Conceptos Media Guardia (Top game) con ejercicios(coger cabeza y esgrima y recuperar esgrima)	Triángulo desde Guardia Araña Scissor Sweep desde Guardia Araña	Arm drag para Espalda desde Guardia Mariposa
Técnica Defensa Personal	Control de montada	Defensa de golpes en guardia cerrada y subida	Defensa contra Múltiples atacantes. Romper círculo y escape	Salida de Montada

Marzo

Area/Semana	Uno	Dos	Tres	Cuatro
Calentamiento	igual mes anterior	igual mes anterior	igual mes anterior	igual mes anterior
Movimiento Deportivo	Entrada a front headlock desde de pie	Trípode sobre la cabeza side to side y saltos (movilidad para escape de guillotina)	Puentes para escape de llave de brazo	Drill postura y defender llave de brazo
Técnicas Deportivo	Guillotina poniendo a cuatro al oponente	Escape de Guillotina en Guardia Cerrada	Escape de llave de brazo en el suelo (dos variaciones) (acostado, péndulo lateral y smash, puente sobre pierna)	Escape de triángulo en Guardia Cerrada
Técnica Defensa Personal	Defensa Multiples Atacantes	Escape de Corbata en el suelo	Salida de Cruzada	Salida de Montada

Abril

Area/Semana	Uno	Dos	Tres	Cuatro
Calentamiento	igual mes anterior	igual mes anterior	igual mes anterior	igual mes anterior
Movimiento Deportivo	Drill levantada con manga controlada para apertura de Guardia Cerrada	Knee Slice Pass drill	Drill Knee Squat	Double Under Drill
Técnicas Deportivo	Escape de estrangulación en Guardia Cerrada	Knee Slice Pass	Pasaje de Media Guardia a Montada	Pasaje de Guardia Araña Pull back to double under
Técnica Defensa Personal	Escape de Mataleon	Protocolo "Perdido"	Defensa de Golpes y Clinch	Salida de Montada

Mayo

Area/Semana	Uno	Dos	Tres	Cuatro
Calentamiento	igual mes anterior	igual mes anterior	igual mes anterior	igual mes anterior
Movimiento Deportivo	Drill quiebre de Cadera flotando en Guardia Mariposa	Drills de movimentación de Guardia Araña	Drills de esgrima en Media Guardia	Drill Arm drag para espalda en Guardia Mariposa
Técnicas Deportivo	Pasaje de Guardia Mariposa (Shin Pass)	Scissor Sweep desde Guardia Araña	Bulldozer desde Media Guardia	Raspado básico de Guardia Mariposa
Técnica Defensa Personal	Escape de Rodilla en la Barriga	Defensa de patadas en el suelo	Defensa multiples atacantes	Salida de Montada

Junio

Area/Semana	Uno	Dos	Tres	Cuatro
Calentamiento	igual mes anterior	igual mes anterior	igual mes anterior	igual mes anterior
Movimiento Deportivo	Drilear coger la figura a cuatro	Drill puentes inversos para escape de Kimura	Drill coger pie en pasaje para atacar llave de pie	Drill salto sobre la pierna para escape de llave de pie
Técnicas Deportivo	Kimura en cruzada	Escape de Kimura	Llave de pie	Escape de llave de pie
Técnica Defensa Personal	Liberación de Agarres	Salida de Cruzada	Control de Montada	Salida de Montada