



GRACIE  
BARRA

SJDR

A SUA INTRODUÇÃO AO JIU-JITSU DE ELITE

# O COMEÇO DA JORNADA

O guia definitivo para quem vai pisar no tatame pela primeira vez — filosofia, etiqueta, graduações e como evoluir mais rápido, direto dos professores da Gracie Barra São João del-Rei.





GRACIE  
BARRA

SJDR

BEM-VINDO AO TIME

# VOCÊ DEU O PRIMEIRO PASSO.

Começar no Jiu-Jitsu é decidir evoluir — no corpo, na mente e no caráter. Este guia foi feito para tirar toda a insegurança do seu primeiro dia e mostrar, de forma simples, o que esperar, como se portar no tatame e como acelerar a sua evolução. Leia com calma. Depois, é só aparecer: o resto a gente ensina no tatame.

O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR

01

## A FILOSOFIA GRACIE BARRA

Quem é o time que você está entrando.

02

## O DIFERENCIAL GB SJDR

Muito além do tatame.

03

## CHECKLIST DO PRIMEIRO DIA

Chegue pronto e tranquilo.

04

## ETIQUETA DO TATAME

As regras não ditas — agora ditas.

05

## AS FAIXAS E GRADUAÇÕES

Sua evolução, passo a passo.

06

## COMO EVOLUIR MAIS RÁPIDO

+ dúvidas frequentes e próximo passo.

# A FILOSOFIA GRACIE BARRA

Você está entrando para um time de elite. A metodologia Gracie Barra é reconhecida mundialmente e segue a mesma linha em cada uma das nossas escolas — do primeiro dia de faixa-branca ao refinamento da faixa-preta.

**40** anos

Fundada em 1986

**+1.300**

Escolas no mundo

**+75**

Países

## NOSSA MISSÃO

Nós buscamos treinar o corpo, a mente e o espírito através do mais alto nível de instrução do Jiu-Jitsu. Imaginamos o estudo da arte como o veículo fundamental de desenvolvimento individual e de fortalecimento do espírito de família, indo além da filosofia de meramente ganhar ou perder.

## NOSSOS TRÊS PILARES



### IRMANDADE

Organizados como um time,  
lutando como uma família.



### INTEGRIDADE

Mantendo o Legado Vivo.



### DESENVOLVIMENTO

Jiu-Jitsu para todos.

# O DIFERENCIAL GB SJDR

Aqui você não treina só Jiu-Jitsu. A GBSJDR reúne, no mesmo endereço, um núcleo de performance completo para acelerar a sua evolução no tatame — e cuidar do seu corpo para a vida toda.



## WRESTLING

**Com o Prof. Nestor — atleta e treinador olímpico.** Quedas, base e domínio total da luta em pé. Quem controla a queda escolhe onde a luta acontece.



## GINÁSTICA ARTÍSTICA

**Com a Profa. Nilsinha, referência na cidade há décadas.** Mobilidade, força e agilidade. Quem passa pela ginástica aprende a cair, rolar e se mover — e evolui mais rápido no tatame.



## YOGA

**Com a Profa. Gabi Faria.** Respiração, mobilidade e mente equilibrada. Recuperação ativa, menos lesão e mais calma sob pressão — o segredo dos atletas.



## JIU-JITSU GI & NO GI

**Com e sem kimono.** O currículo oficial GB, do GB1 (fundamentos) ao GB3 (avançado), mais o grappling dinâmico do No Gi. Treinar os dois faz você evoluir em dobro.

# CHECKLIST DO PRIMEIRO DIA

Quatro coisas para o seu primeiro treino sair perfeito. Guarde esta página no celular.



## KIMONO

Kimono limpo. Não tem ainda? Sem problema — na aula experimental a GBSJDR empresta o kimono para você. É só chegar.



## HORÁRIOS

Chegue 15 minutos antes. Dá tempo de trocar de roupa, conhecer a recepção e entrar no tatame com calma.



## RECEPÇÃO

Apresente-se na recepção. A equipe vai te receber, tirar suas dúvidas e te apresentar ao professor da turma.



## ETIQUETA

Respeite as regras do tatame. Não sabe quais são? Vire a página: a próxima seção é só sobre isso.



## A SUA SEGURANÇA É PRIORIDADE

Aqui você aprende a lutar primeiro. O aluno faixa-branca segue o currículo **GB1 por cerca de 4 meses**, construindo os fundamentos e a defesa. Só depois de concluir esse currículo e conquistar **3 graus na faixa-branca** é que começa a lutar (sparring) de fato — com segurança e no seu tempo.

Dica: leve uma garrafa de água e um chinelo — no tatame se treina descalço; fora dele, sempre de chinelo.

# ETIQUETA DO TATAME

São costumes simples de respeito e higiene que todo mundo segue. Ninguém vai cobrar perfeição no primeiro dia — mas conhecer já te deixa muito mais à vontade.



## HIGIENE SEMPRE

Kimono limpo, unhas das mãos e dos pés curtas, sem perfume forte. Respeito a quem treina com você.



## DESCALÇO NO TATAME

Entrou no tatame, sem calçado. Precisou sair (banheiro, água)? Use o chinelo.



## PONTUALIDADE

Chegou atrasado? Espere na borda e aguarde o professor liberar sua entrada no tatame.



## SAUDAÇÃO

Cumprimente o professor e os colegas. Um aperto de mão antes e depois de treinar é tradição.



## BATER É APRENDER

Sentiu pressão numa finalização? Bata (tap) sem vergonha. Bater faz parte — é assim que se treina seguro.



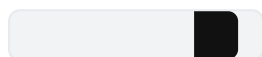
## CONTROLE NO ROLA

Treino não é briga. Comece leve, respeite o nível do colega e o ritmo do professor.

**Errou alguma regra? Relaxa.** Todo faixa-preta já foi o iniciante perdido do primeiro dia. Pergunte, observe os mais graduados e, em pouco tempo, tudo isso vira natural.

# AS FAIXAS E GRADUAÇÕES

No Jiu-Jitsu adulto, a evolução é marcada por faixas — e por graus (as listras) dentro de cada faixa. Não tenha pressa: a faixa é consequência do tempo de tatame, não o objetivo.



**Branca** — o início. Aqui se constrói a base: sobrevivência, fundamentos e a linguagem do Jiu-Jitsu.



**Azul** — o jogo começa a nascer. Você já sobrevive e passa a impor o seu Jiu-Jitsu.



**Roxa** — refinamento e estilo próprio. O aluno vira também um pouco professor.



**Marrom** — maturidade técnica. A antessala da faixa-preta.



**Preta** — domínio da arte. E, para quem chega, apenas o começo de um novo capítulo.

## E AS CRIANÇAS?

No GB Kids a jornada é própria e colorida — **branca, cinza, amarela, laranja e verde** — respeitando cada fase do desenvolvimento, dos 3 aos 15 anos.

“ A faixa não define você. O que você faz para chegar até ela, sim. ”

# COMO EVOLUIR MAIS RÁPIDO

Não existe atalho — existe método. Estes hábitos separam quem estaciona de quem evolui.

1

## CONSISTÊNCIA > INTENSIDADE

Duas ou três aulas por semana, sempre, valem mais que uma semana heroica e um mês sumido.

2

## DOMINE OS FUNDAMENTOS

O programa GB1 é a base de tudo. Repetir o básico até ficar natural é o que constrói faixa-preta.

3

## PERGUNTE E ANOTE

Terminou a aula com uma dúvida? Pergunte ao professor. Anote a técnica do dia depois do treino.

4

## PERCA O MEDO DE PERDER

No treino, arrisque posições novas. Rodar "para não bater" trava a evolução. Bata e aprenda.

5

## CUIDE DO CORPO

Durma bem, hidrate-se e use a ginástica e o yoga da casa para mobilidade e prevenção de lesão.

6

## FAÇA PARTE DA COMUNIDADE

Chegue cedo, fique depois, conheça o time. O tatame vira o melhor lugar da sua semana.

## DÚVIDAS FREQUENTES

### Preciso estar em forma para começar?

Não. Você entra em forma treinando. Cada um começa no seu ritmo — o Jiu-Jitsu é para todos.

### Vou me machucar?

O treino é controlado e progressivo. Respeitando o tap e o ritmo, o Jiu-Jitsu é um dos esportes mais seguros.

### Preciso comprar kimono antes da 1ª aula?

Não. A experimental é com kimono emprestado. Depois a gente te orienta sobre o seu.



SJDR

O TATAME ESTÁ PRONTO. E VOCÊ?

# SUA JORNADA COMEÇA AGORA!

Sua primeira aula é 100% gratuita e com kimono emprestado. Escolha o dia, apareça — e use este guia na prática.

**AGENDAR MINHA AULA E USAR ESTE GUIA NA PRÁTICA**

WhatsApp (32) 99919-4004 • @graciebarrasjdr

**1ª aula**

100% gratuita

**Kimono**

emprestado na experimental

**Todos**

os níveis são bem-vindos



**GB Fábricas**

Av. Leite de Castro, 261 B  
(no Supermercado BH)

**GB Colônia do Marçal**

Av. 31 de Março, 3200

**GRACIE  
BARRA**

São João del-Rei · MG