



Manual tècnic de BJJ

Noms, mecànica de cada tècnica i els detalls que fan que el rival piqui.

Complement de la guia de competició.

Com llegir aquest manual. Cada tècnica indica primer quin mecanisme físic produeix la rendició i després els detalls que la fan funcionar o fallar. En BJJ només hi ha quatre maneres de forçar el tap: tallar el reg sanguini al cervell, tallar l'aire, portar una articulació més enllà del seu rang, o comprimir múscul i nervi contra un os. Si una tècnica no està fent una d'aquestes quatre coses, no està feta: només està incòmode a sobre del rival.

Els quatre mecanismes

1. **Estrangulació sanguínia.** Comprimeix les caròtides a banda i banda del coll. El rival perd el coneixement en 5-10 segons i sovint sense dolor. És la més segura i la més eficaç. La tràquea ha de quedar lliure.
2. **Estrangulació traqueal o de pressió.** Comprimeix la via aèria. Fa molt de mal, triga més i és més fàcil d'aguantar. Menys fiable en competició.
3. **Luxació articular.** Porta colze, espatlla, genoll, turmell o canell més enllà del seu rang de moviment. El tap arriba pel dolor abans de la lesió, excepte en el heel hook.
4. **Compressió.** Aixafa un múscul o un nervi contra l'os (slicers). Fa moltíssim mal i no sempre avisa.

El principi comú a totes. Tota submissió necessita tres coses alhora: aïllar la part del cos de la resta, bloquejar la via d'escapament (normalment la rotació del tors o del maluc), i aplicar la força amb el maluc o el tors, mai només amb els braços. Quan una submissió no surt, gairebé sempre falla el segon punt, no el tercer.

1. Estrangulacions sense gi

Mata lleó · mata leão · rear naked choke · RNC

Estrangulació sanguínia. Comprimeix les dues caròtides entre el bíceps i l'avantbraç.

Mecànica: el braç envolta el coll amb el clatell del rival encaixat al plec del colze. El bíceps pressiona una caròtida, l'avantbraç l'altra. La mà d'aquest braç agafa el bíceps del braç contrari; la mà lliure va darrere del cap i empeny cap endavant. S'estreny expandint el pit i ajuntant els colzes, no estirant amb els braços.

Detalls que la fan funcionar:

- El plec del colze ha de quedar alineat amb la barbeta, a la línia mitjana del coll.
- Els dos ganxos posats o un triangle de cames: sense control de maluc, el rival gira i escapa.
- Barbeta del rival fora del plec del colze. Si la seva barbeta queda dins, tens una pressió traqueal dolorosa però escapable.
- Cap enganxat a la seva espatlla perquè no et pugui clavar un cop de cap enrere.

Error comú: entrar el braç sense haver trencat abans la seva defensa de mans. Primer es trenquen els grips, després s'hi fica el braç.

Triangle · triangle · sankaku jime

Estrangulació sanguínia. La mateixa espatlla del rival comprimeix una caròtida i el teu panxell l'altra.

Mecànica: les cames formen un número quatre al voltant del coll amb un braç del rival dins i l'altre fora. El panxell de la cama estranguladora creua sobre el turmell de l'altra cama. La pressió no la fan les teves cames contra el seu coll: la fa la seva pròpia espatlla empesa contra la seva caròtida.

Detalls que el fan funcionar:

- L'angle ho és tot. Cal girar cap al costat del braç que queda fora, entre 45 i 90 graus. De cara no estrangula.
- Portar el genoll de la cama estranguladora cap a terra, no cap amunt.
- Estirar el cap cap al teu pit amb les dues mans i corbar la seva columna.
- El braç que queda dins ha de creuar el seu propi coll, no quedar-se recte al costat.

Error comú: quedar-se quadrat de cara al rival i estrènyer amb les cames. Si ell manté la postura dreta i la columna alineada, aguanta indefinidament.

Triangle de braç · arm triangle · head and arm · kata gatame

Estrangulació sanguínia. La seva espatlla tapa una caròtida, el teu bíceps o espatlla l'altra.

Mecànica: el braç del rival queda enganxat a la seva pròpia cara. Tu envoltas cap i braç, tanques les mans (agafada gable, palmell amb palmell, sense entrellàçar els dits) i estrenys ajuntant els colzes mentre enfones el pit sobre ell.

Detalls:

- El teu cap ha de quedar enganxat a terra al costat del seu, no elevat.
- Sortir cap al costat contrari al braç atrapat i separar els teus malucs dels seus per poder estrènyer.
- Ajunta els genolls o recolza a terra amb la cama estesa per donar base.

Error comú: estrènyer sense haver sortit cap al costat. Des del centre no hi ha compressió, només pes.

Guillotina · guillotine · variants arm-in, high elbow i marceloteen

Sanguínia o traqueal segons la variant. High elbow i arm-in són sanguínies; la clàssica frontal tendeix a la traqueal.

Mecànica: el braç envolta el coll des del davant amb l'avantbraç sota la mandíbula. S'estreny elevat el colze cap al sostre i estenent el maluc cap endavant, no estirant enrere amb els braços.

Detalls:

- El tall del radi (l'os de l'avantbraç) va sota la mandíbula, no sobre la barbeta ni sobre la tràquea si busques la sanguínia.
- En arm-in, el seu braç queda dins i fa de falca contra la seva pròpia caròtida: és més lenta però molt més difícil d'escapar.
- En high elbow, el colze puja i el canell gira: el tall és netament sanguini.
- Si l'apliques des de guàrdia tancada, les teves cames han d'estirar el seu maluc cap a tu mentre el teu tors se separa.

Error comú: agafar-se les mans i estirar. Sense extensió de maluc no hi ha prou palanca.

D'Arce · darce · brabo choke (amb gi)

Estrangulació sanguínia. La seva pròpia espatlla tapa una caròtida.

Mecànica: el braç entra per sota de l'aixella del rival, creua per davant del seu coll i la mà arriba al bíceps de l'altre braç. L'altra mà va darrere del seu cap. S'estreny tancant la figura de quatre i baixant l'espalla.

Detalls: cal ficar el braç molt profund, fins que la mà superi la seva espatlla contrària. Baixa la teva pròpia espatlla cap a terra i camina els malucs cap al costat del braç atrapat. Aixafar-lo pla de bocaterrosa sol tancar el remat.

Error comú: quedar-se curt amb el braç. Si la mà no arriba al bíceps amb marge, no hi ha estrangulació.

Anaconda · anaconda choke · gator roll

Estrangulació sanguínia. La mateixa lògica que el d'arce però amb el braç entrant en sentit invers.

Mecànica: el braç passa per sota del coll i surt per sota de l'aixella del mateix costat. Es tanca la figura de quatre i es roda cap a aquest costat, quedant el rival de costat i tu a sobre.

Detalls: el rodolament no és opcional: sense ell, el rival té espai per postejar. En acabar, camina les cames cap al seu cap per tancar l'angle.

North-south choke

Estrangulació sanguínia des de la posició nord-sud.

Mecànica: des de nord-sud, el braç passa sota el coll del rival amb la mà cap al seu maluc contrari. S'estreny enfonsant l'espalla cap a terra i desplaçant el cos cap al costat contrari al cap.

Detalls: el pes ha de caure sobre la seva cara i la seva espatlla; el colze del braç estrangulador s'enganxa al teu propi cos. Es remata desplaçant el maluc, no estrenyent el braç.

Peruvian necktie i japanese necktie

Estrangulació sanguínia amb pressió addicional del pes corporal.

Mecànica: variants de guillotina aplicades des de la tortuga, on a més del braç al voltant del coll s'hi afegeix el pes d'una cama sobre el clatell (peruvian) o un gir que carrega el tors (japanese). L'element que remata és la combinació de tancament del braç i càrrega vertical.

Gogoplata · i la seva variant omoplata-gogo

Estrangulació de pressió: la canyella contra la gola.

Mecànica: des de rubber guard o guàrdia alta, es passa la canyella per davant del coll del rival i s'estira el seu cap cap avall amb les mans mentre el peu se subjecta amb la mà contrària. La compressió és traqueal.

Realitat: requereix una flexibilitat de maluc poc comuna i rarament apareix en competició d'alt nivell.

2. Estrangulacions amb gi

Creuada · cross collar choke · jujigatame de coll

Estrangulació sanguínia. La vora de la solapa fa de cable sobre les dues caròtides.

Mecànica: la primera mà entra profunda a la solapa, palmell cap amunt, quatre dits per dins i polze per fora, fins darrere del coll. La segona mà creua i agafa l'altra solapa. S'estreny portant els colzes cap a terra i cap a les teves costelles mentre estires el seu cap cap al teu pit.

Detalls:

- La primera mà ha d'arribar com a mínim a la meitat del clatell. Poc profunda no estrangula.
- Gira els canells com si obrissis un llibre: això és el que gira el tall de la solapa cap a la caròtida.
- Des de guàrdia tancada, trenca primer la seva postura. Amb el rival dret no hi ha estrangulació.

Error comú: estirar les solapes enrere separant els colzes. La direcció correcta és cap a dins i cap avall.

Bow and arrow · arc i fletxa

Estrangulació sanguínia. És la més forta del gi per la llargada de la palanca.

Mecànica: des del control d'esquena, una mà agafa la solapa profunda per sobre de l'espatlla; l'altra agafa el pantaló o la cama del mateix costat. En tombar-te enrere i cap al costat, estires la solapa cap amunt i la cama cap avall, en direccions oposades, com tensar un arc.

Detalls:

- La cama del costat de la solapa creua per davant del seu coll o la seva espatlla per bloquejar la sortida.
- La força ve de la separació de les dues mans i del gir del tors, no del braç.
- El rival no pot girar cap a tu perquè la cama que subjectes l'ancora.

Ezekiel · ezequiel · sode guruma jime

Il·legal en blanc i en categories infantils

Principalment traqueal, amb component sanguini si es col·loca bé.

Mecànica: un braç passa per darrere del coll i la mà es fica dins de la màniga de l'altre braç. L'avantbraç del braç lliure creua per davant de la gola i s'estreny ajuntant els colzes, com si arronsessis les espatlles.

Detalls: es pot fer des de muntada, des de guàrdia tancada i fins i tot des de sota del control lateral. L'avantbraç ha de caure sobre la tràquea o just sota la mandíbula. L'agafada a la màniga dona la palanca; sense ella no hi ha estructura.

Loop choke

Estrangulació sanguínia. La solapa s'enrotlla al voltant del coll fent servir el teu propi avantbraç com a eix.

Mecànica: s'agafa la solapa prop del coll amb la mà de fora i es deixa que el rival abaixi el cap. L'avantbraç cau sobre el seu clatell i en girar el cos la solapa s'enrotlla i es tanca.

Detalls: funciona millor contra algú que ajup el cap en passar o en fer un single leg. És ràpida: es remata amb el gir del tors, no amb força de mà.

Baseball bat choke · estrangulació de bat

Estrangulació sanguínia amb les dues mans a la mateixa solapa, agafades com un bat.

Mecànica: una mà amb els dits dins de la solapa i l'altra amb els dits fora, separades uns centímetres. Des de genoll al ventre o des de nord-sud, es gira el cos passant per sobre del cap del rival i el gir tanca el tall.

Detalls: el remat ve del gir complet del cos, sovint acabant tu de bocaterrosa. Els colzes s'han de tancar contra el teu propi pit.

Bread cutter · talla-pa · lapel and forearm choke

Pressió combinada: el tall de la solapa sobre una caròtida i el teu avantbraç bloquejant l'altre costat.

Mecànica: des de control lateral o nord-sud, s'agafa la solapa del costat llunyà i es col·loca el tall sobre el coll. L'altre avantbraç tanca pel costat contrari. S'estreny abaixant el pes i separant els colzes.

Clock choke · rellotge

Estrangulació sanguínia contra un rival en tortuga.

Mecànica: des de sobre de la tortuga, la mà entra profunda a la solapa del coll per davant. Després es camina al voltant del seu cap com les agulles d'un rellotge, carregant el pes sobre la seva esquena mentre s'estira la solapa.

Detalls: el desplaçament circular és el que estreny. Si et quedes parat i estires, no funciona. La mà lliure sol controlar la seva cama llunyana o l'altra solapa per evitar el rodolament.

Short choke · collar choke des de l'esquena

Estrangulació sanguínia des del control d'esquena amb una sola solapa.

Mecànica: una mà agafa la solapa profunda; l'altre braç passa per sota de la seva aixella i bloqueja. S'estreny portant el colze del braç de la solapa cap avall i girant el tors.

3. Luxacions de braç i espatlla

Armbar · juji gatame · clau de braç

Hiperextensió del colze. El maluc actua com a falca sota l'articulació.

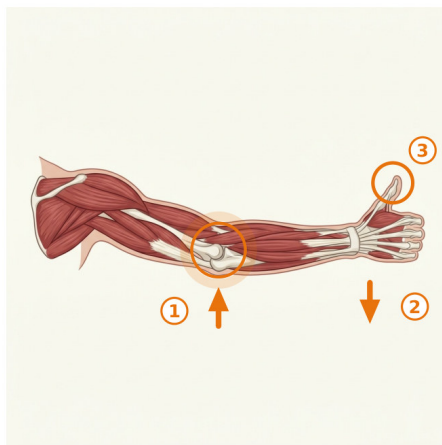
Mecànica: el braç del rival queda estès amb el colze just per sobre del teu pubis. Les seves dues cames queden controlades per les teves: una sobre el seu pit o coll, l'altra sobre el seu costat. En **elevant el maluc** i abaixar les seves mans cap al teu pit, el colze passa el seu rang.

Detalls que la fan funcionar:

- **El polze del rival ha d'apuntar cap amunt.** Si el seu palmell gira cap enfora, el colze es protegeix i la luxació perd eficàcia.
- **Genolls junts i apretats.** Si s'obren, ell gira l'espatlla i surt.
- El seu braç enganxat al teu pit amb les dues mans, controlant el canell i l'avantbraç.
- Els teus talons apunten a terra, estirant les seves espatlles cap avall.
- L'aixecament de maluc és lent i progressiu, no una estrebada.

Errors comuns: obrir els genolls, deixar el cap del rival lliure perquè es pugui asseure, i no controlar el canell, cosa que permet l'escapament de l'autoestopista (hitchhiker escape).

ARMBAR · MECÀNICA



1. El maluc empeny cap amunt just sota el colze, marcat amb l'halo. El moviment és lent i progressiu, mai una estrebada.
2. Alhora s'abaixen les seves mans cap al teu pit. Els dos sentits oposats són el que crea la palanca.
3. El **polze ha d'apuntar cap amunt**. Si el palmell gira cap enfora, el colze es protegeix i la clau perd eficàcia.

Americana · keylock · ude garami · figura de quatre

Rotació interna forçada de l'espatlla. L'articulació que cedeix és l'espatlla, no el colze.

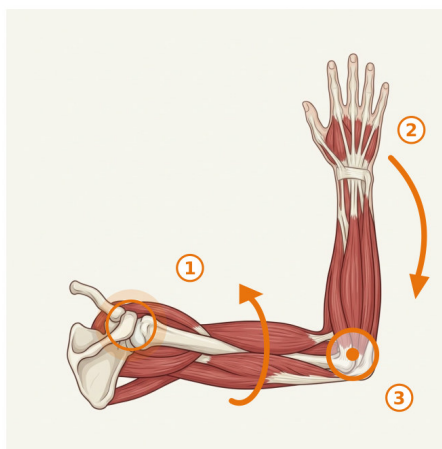
Mecànica: des de control lateral, el seu braç queda a terra formant 90 graus, amb la mà cap al seu cap. La teva mà agafa el seu canell contra terra; el teu altre braç passa sota el seu colze i agafa el teu propi canell (figura de quatre). Es remata **arrossegant el seu canell cap al seu maluc mentre eleves el seu colze**.

Detalls:

- El moviment és com girar un pom de porta o obrir el capó: no s'empeny el canell cap a terra.
- Abaixa el seu canell fins a l'alçada del seu maluc abans d'eleva el colze. Sense aquest desplaçament l'espatlla té recorregut.
- Mantén el pit pesant sobre el seu tors perquè no giri cap a tu.
- El seu colze ha de quedar desenganxat de terra.

Error comú: intentar-ho amb el braç massa alt, prop del seu cap. Allà l'espatlla té marge i aguanta.

AMERICANA · MECÀNICA



1. L'articulació que cedeix és l'**espatlla**, marcada amb l'halo, no el colze. L'húmer rota internament.
2. El canell s'arrossega per terra **cap al maluc** del rival. Mai s'empeny cap avall.
3. Força que surt del pla cap a tu: el colze s'eleva. Sense el pas 2 previ, l'espatlla conserva recorregut i aguanta.

Kimura · ude garami invers · gyaku ude garami

Rotació externa forçada de l'espatlla. És l'americana al revés.

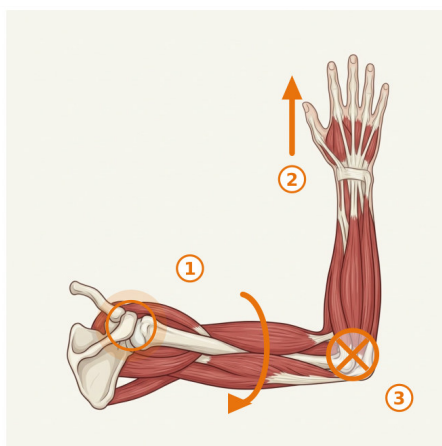
Mecànica: la mateixa figura de quatre, però la mà del rival es porta cap a la seva esquena baixa en lloc de cap al seu maluc. Es remata girant el tors i elevat el seu colze mentre el seu canell baixa.

Detalls:

- **Aillar el braç de terra:** si la seva mà es pot agafar al seu propi cinturó, el seu pantaló o el terra, no hi ha kimura. Primer es trenca aquesta agafada.
- Mantén el seu colze enganxat al teu pit perquè el braç no s'estiri.
- Des de guàrdia, posar la cama sobre la seva esquena impedeix que rodi cap endavant per escapar.
- Girar el teu propi cos cap als seus peus afegeix la rotació que ell no pot seguir.

Error comú: estirar cap amunt sense haver tancat l'angle. La kimura remata cap a l'esquena, no cap al sostre.

KIMURA · MECÀNICA



1. La mateixa espatlla, la mateixa posició de partida. El que canvia és el sentit: l'húmer rota **cap enfora**.
2. El canell viatja **cap al cap** del rival, no cap al maluc. És tota la diferència entre kimura i americana.
3. Força que entra al pla: el colze es manté enganxat i baix. Si el braç s'estira, la kimura es desfà.

Omoplata · ashi sankaku garami

Rotació externa de l'espatlla, igual que la kimura, però aplicada amb la cama en lloc del braç.

Mecànica: des de guàrdia, la cama passa per sobre de la seva espatlla i el panxell es creua sobre la seva esquena, atrapant el braç. En asseure't cap amunt i controlar el seu maluc, la seva espatlla rota més enllà del seu rang.

Detalls:

- **Controlar la seva cintura** amb el braç o agafant el seu cinturó: si pot rodar cap endavant, l'omoplata es desfà.
- Asseure's cap amunt en angle, no estirat de panxa enlaire.
- Empènyer la seva espatlla o el seu colze cap al seu cap per tancar l'angle.
- El peu de la cama que no atrapa es planta a terra per poder desplaçar-te.

Error comú: deixar que rodi cap endavant. És l'escapament estàndard i l'únic remei és el control de maluc.

Monoplata i baratoplata

Variants de l'omoplata i de la kimura des d'altres angles.

La **monoplata** atrapa el braç amb una sola cama, sense creuar el turmell, atacant l'espatlla des de sota. La **baratoplata** és una kimura invertida des d'una posició similar a l'omoplata, popularitzada per Rafael Mendes. Totes dues comparteixen el mateix principi: aïllar el braç i forçar la rotació amb el tors.

Wrist lock · mão de vaca · luxació de canell

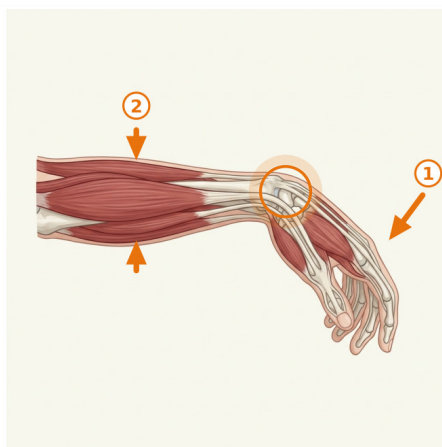
II·legal en blanc i fins als 17 anys

Flexió o extensió forçada del canell.

Mecànica: es fixa l'avantbraç del rival i s'empeny o es doblega la mà cap a l'avantbraç. El recorregut de l'articulació és curtíssim, per la qual cosa n'hi ha prou amb un moviment de pocs centímetres.

Detalls: l'avantbraç ha d'estar completament immobilitzat contra el teu pit o el terra. La pressió s'aplica amb el pit o el palmell, molt a poc a poc: el canell cedeix abans que es noti.

WRIST LOCK · MECÀNICA



1. La pressió s'aplica amb el pit o el palmell sobre el dors de la mà. El recorregut de l'articulació és de pocs centímetres: cedeix abans que es noti.
2. L'avantbraç ha d'estar **completament immobilitzat** contra el teu cos o el terra. Si pot girar, no hi ha luxació possible.

Mir lock

Hiperextensió del colze des de muntada amb figura de quatre invertida.

Variant en què s'atrapa el braç del rival contra el teu cos i s'estén el colze recolzant en la teva pròpia cama o avantbraç. Poc freqüent però eficaç quan el rival defensa empenyent.

4. Compressions

Bicep slicer · bicep crusher

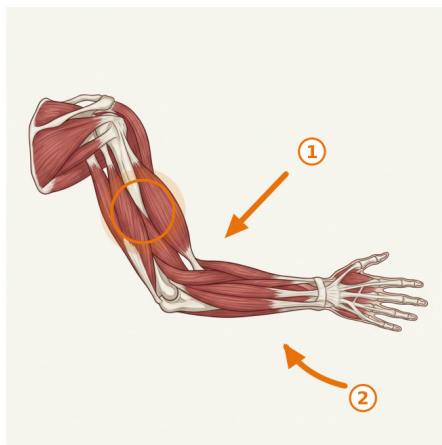
Només marró i negre

Compressió. Aixafa el bíceps contra l'húmer fent servir la teva canyella o el teu avantbraç com a falca.

Mecànica: es fica la canyella o l'avantbraç al plec del colze del rival i es tanca l'articulació estirant el seu canell cap a la seva espatlla. El dolor no ve de l'articulació sinó del múscul i el nervi aixafats contra l'os.

Detalls: la falca ha de quedar el més profunda possible al plec. Com més tancat l'angle del colze, més compressió.

BICEP SLICER · MECÀNICA



1. La canyella o l'avantbraç entren com a falca al plec del colze, el més profund possible.
2. Es tanca l'articulació estirant el canell cap a l'espatlla. El dolor no ve del colze sinó del **múscul i el nervi aixafats** contra l'os, marcats amb l'halo.

Calf slicer · calf crusher

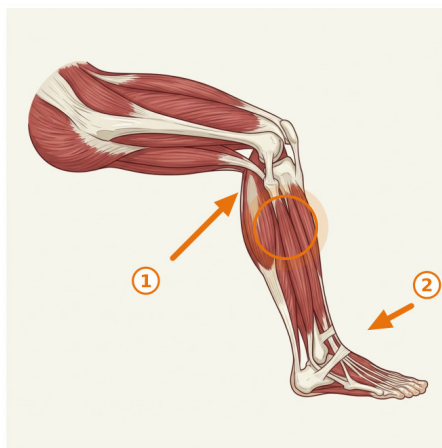
Només marró i negre

Compressió. Aixafa el bessó contra la tibia, amb tensió afegida al genoll.

Mecànica: la teva canyella se situa al buit posterior del seu genoll i es tanca la cama del rival sobre ella estirant el seu turmell. La compressió del bessó sol forçar el tap abans que el mateix genoll.

Avís: és de les tècniques que més lesions causen en entrenament perquè l'avís de dolor arriba tard. Es deixa anar al primer contacte del company.

CALF SLICER · MECÀNICA



1. La canyella entra al buit posterior del genoll. Com més profunda la falca, més gran la compressió.
2. Es tanca la cama estirant el turmell. El bessó, marcat amb l'halo, força el tap abans que el mateix genoll: **l'avís de dolor arriba tard, es deixa anar al primer contacte.**

5. Luxacions de cama

Straight ankle lock · clau de turmell recta · achilles lock

Legal des de blanc adult

Hiperextensió del turmell i compressió del tendó d'Aquil·les contra l'os del teu avantbraç.

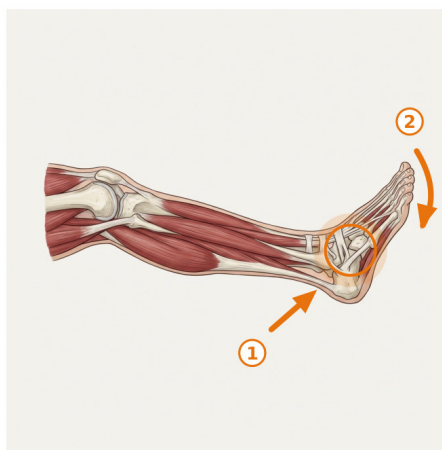
Mecànica: el peu del rival queda encaixat al plec del teu colze amb el teu avantbraç creuant per sota del seu tendó d'Aquil·les. Es remata **arquejant el maluc enrere** i estrenyent els genolls, no estirant amb el braç.

Detalls:

- El tall del radi, la part òssia de l'avantbraç, ha de caure just sobre el tendó, no sobre el bessó.
- La teva cama exterior creua sobre el seu maluc per impedir que s'assegui i s'alliberi.
- El taló de la teva cama interior empeny el seu maluc cap enfora.
- Els genolls junts mantenen la seva cama atrapada.
- El pont de maluc és el remat: si arqueges i no passa res, el peu està mal col·locat.

Regla IBJJF: durant aquesta clau està prohibit girar cap al peu que no estàs atacant en totes les categories fins a morat inclòs.

STRAIGHT ANKLE LOCK · MECÀNICA



1. El **tall del radi**, la part òssia de l'avantbraç, entra just sobre el tendó d'Aquil·les. Si cau sobre el bessó, no hi ha clau.
2. El peu es força en extensió mentre arqueges el maluc enrere. Girar cap al peu no atacat està prohibit fins a morat inclòs.

Kneebar · clau de genoll

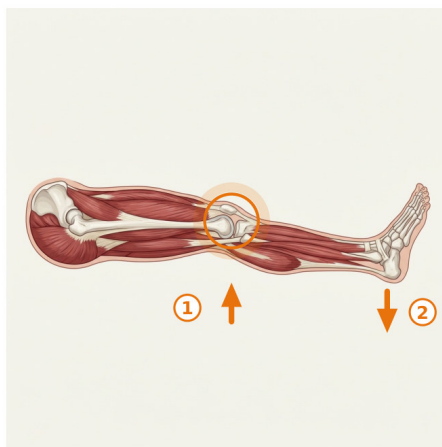
Només marró i negre

Hiperextensió del genoll. És exactament un armbar aplicat a la cama.

Mecànica: el seu genoll queda per sobre del teu pubis, la seva cama estesa i atrapada entre les teves. S'eleva el maluc contra l'articulació mentre s'estira el seu peu cap al teu pit.

Detalls: els **dits del peu del rival han d'apuntar cap a terra**, és a dir, la ròtula mirant al sostre. Genolls junts i el seu taló enganxat al teu pit o aixella. Igual que a l'armbar, si obres les cames ell gira i escapa.

KNEEBAR · MECÀNICA

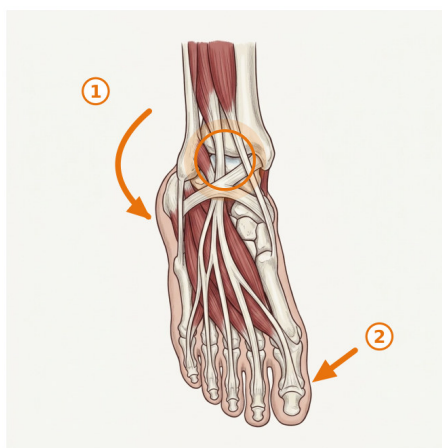


1. El maluc empeny cap amunt sota el genoll, marcat amb l'halo. La **ròtula ha de mirar al sostre**: si la cama gira, la clau s'escapa.
2. S'estira el peu cap al teu pit. Genolls junts i taló enganxat: igual que a l'armbar, si obres les cames ell gira i surt.

Toe hold · americana de peu**Només marró i negre***Rotació forçada del turmell, amb càrrega afegida al genoll.*

Mecànica: una mà agafa l'empenya o els dits del peu, l'altra passa sota el turmell i forma una figura de quatre. Es gira el peu cap a l'interior del seu cos.

Regla IBJJF: aplicar pressió cap enfora amb el toe hold està prohibit en totes les categories excepte marró i negre adult en No-Gi. El sentit del gir és el que distingeix el que és legal de la desqualificació.

TOE HOLD · MECÀNICA

1. L'agafada en figura de quatre gira el turmell, marcat amb l'halo. El genoll rep part de la torsió, i per això la clau està restringida.
2. La pressió va **cap a l'interior** del cos. Aplicar-la cap enfora està prohibit excepte en marró i negre adult de No-Gi: el sentit del gir és el que separa el que és legal de la desqualificació.

Heel hook · intern i extern**Només marró i negre adult, i només en No-Gi***Rotació del genoll a través del taló. Trenca lligaments, no articulació.*

Mecànica: el taló queda atrapat i es gira amb l'avantbraç mentre el genoll roman immobilitzat per l'embolic de cames. La torsió es transmet directament als lligaments del genoll, especialment el creuat anterior i els laterals.

Per què és la més perillosa: els lligaments gairebé no tenen terminacions de dolor. L'avís arriba quan ja s'ha produït el dany, no abans. En entrenament s'aplica lentíssim i es deixa anar al primer indici.

Posicions de control de cama · Saddle / 411 / honey hole · Ashi Garami · Outside Ashi · Inside Sankaku

No són submissions sinó els embolics de cames des dels quals s'ataquen. **Ashi garami** és el control bàsic amb la cama del rival entre les teves. **Outside ashi** col·loca la teva cama per fora del seu maluc. **Inside sankaku** o **saddle** forma un triangle de cames al voltant de la seva cuixa i és la posició més dominant per al heel hook intern, però creua el terreny del knee reaping: a les categories on aquest està prohibit, entrar-hi pot costar la desqualificació.

6. Escombrades

Tota escombrada necessita el mateix: **treure-li una base i bloquejar l'altra**. Si el rival té dos punts de suport lliures, no hi ha escombrada possible per molta força que apliquis. Recorda que en competició l'escombrada només puntua si acabes a sobre amb control estable durant 3 segons.

Scissor sweep · tisora

Mecànica: una canyella creua el seu abdomen i l'altra cama escombra els seus genolls per darrere, com unes tisores. L'agafada de solapa i màniga estira el seu tors en diagonal.

Clau: cal portar-lo primer fora de la seva base, en diagonal cap a l'espatlla que enfonsaràs. La tisora sense desequilibri previ no mou ningú.

Hip bump · sit-up sweep

Mecànica: des de guàrdia tancada t'asseus explosivament, posteges amb un braç i colpeges amb el maluc per sobre de la cuixa del rival, tombant-lo enrere.

Clau: el braç que posteja ha d'estar ben plantat i el cop de maluc va per sobre de la seva cuixa, no contra ella. Es combina amb la kimura: si en defensa una, cau l'altra.

Flower sweep · pèndulo · balancí

Mecànica: des de guàrdia tancada es controla la seva màniga creuada i la seva cama del mateix costat. Una cama oscil·la cap amunt com un pèndol i l'altra empeny el seu maluc.

Clau: l'impuls ve del balanceig de la cama, no de l'empenta. Controlar el seu braç és el que li impedeix postejar.

Butterfly sweep · hook sweep

Mecànica: l'empenya s'enganxa per dins de la seva cuixa. S'aixeca aquesta cama mentre caus de costat i estires el seu tors amb un underhook.

Clau: caure de costat, no d'esquena, i portar-lo primer sobre els teus genolls. El ganxo eleva, el tors dirigeix.

Berimbolo

Mecànica: des de De La Riva s'inverteix per sota del rival girant sobre les espatlles, per sortir a la seva esquena o al seu maluc.

Clau: el ganxo de De La Riva i el control de l'altra cama s'han de mantenir durant tota la inversió. És la tècnica amb més passos i la que més es perd a mig fer.

Tomoe nage · sacrifici circular

Mecànica: des de dret, es planta un peu al seu maluc o abdomen i es cau enrere projectant-lo per sobre del teu cap.

Clau: cal estirar-lo cap endavant primer. Si no està carregant el pes endavant, no vola.

X-guard sweep

Mecànica: des de sota, les cames formen una X al voltant d'una cama del rival. Se li estén aquesta cama cap enfora i cap enrere mentre s'estira l'altra.

Clau: els peus han d'estar un al maluc i l'altre al plec del genoll. L'escombrada és una extensió, no una empenta.

De La Riva sweep

Mecànica: el ganxo de De La Riva envolta la seva cama per fora i s'enganxa per dins de la cuixa. Se'l desequilibra enrere estirant la màniga o el turmell contrari.

Clau: el taló del ganxo ha de mossegar l'interior de la cuixa, no quedar-se al genoll.



Tripod sweep i sickle sweep

Mecànica: són parella. A la tripod, un peu empeny el seu maluc i una mà estira el seu turmell enrere. A la sickle, una cama escombra el seu turmell mentre l'altra empeny el maluc del mateix costat.

Clau: si en defensa una fent enrere el peu, cau a l'altra. S'entrenen juntes.

Kiss of the dragon

Mecànica: inversió des de De La Riva per sota de la seva cama, sortint per darrere per prendre l'esquena o rematar una escombrada posterior.

Overhead sweep · balão

Mecànica: des de guàrdia oberta es col·loquen els dos peus al seu abdomen o malucs i se'l llança per sobre del teu cap.

Clau: ha d'estar avançant o carregant pes endavant. S'aprofita el seu propi impuls.

Waiter sweep i lumberjack sweep

La **waiter** eleva la seva cama des de sota amb la mà oberta com un cambrer amb una safata, des d'una guàrdia invertida. La **lumberjack** es fa dret, abraçant les dues cames del rival i tombant-lo com es tala un arbre.

John Wayne sweep

Mecànica: des de mitja guàrdia, s'atrapa la seva cama llunyana i es roda passant per sota, acabant muntat com qui puja a un cavall.

7. Passades de guàrdia

Passar la guàrdia consisteix a resoldre dos problemes per ordre: **controlar els seus malucs i superar la línia dels seus genolls**. Gairebé totes les passades fallides fallen per intentar el segon sense haver resolt el primer. En competició la passada val 3 punts i exigeix 3 segons de control estable.

Toreando · bullfighter pass · torreando

Mecànica: s'agafen els dos genolls o pantalons i s'aparten les seves cames cap a un costat, com el capot del torero, mentre et desplaces cap a l'altre.

Clau: empènyer les seves cames cap a terra i cap a un costat alhora. El pas lateral ha de ser ràpid i acabar amb el pit sobre el seu tors abans que recuperi el marc.

Knee cut · knee slice · knee slide

Mecànica: el genoll talla en diagonal per sobre de la seva cuixa mentre l'underhook del mateix costat impedeix que giri cap a tu.

Clau: l'underhook o el control del seu cap és el que sosté la passada, no el genoll. Mantén el maluc baix i enganxat al seu; si t'eleva, entra la mitja guàrdia profunda.

Leg drag

Mecànica: s'arrossega una de les seves cames creuant-la per davant del seu propi cos, deixant els seus malucs girats i desalineats respecte a tu.

Clau: la cama arrossegada ha de quedar recolzada contra la teva cuixa i els seus malucs de costat. Després es controla el seu maluc llunyà abans d'assentar.

Stack pass · apilada

Mecànica: s'empenyen els seus genolls cap a la seva pròpia cara, plegant-lo, i es camina al voltant per un costat.

Clau: el pes va sobre les seves espatlles, no sobre les seves cames. Compte amb la pressió sobre el coll.

Double under i over-under

Mecànica: a la double under els dos braços passen sota les seves cuixes i se li eleva el maluc de terra. A l'over-under un braç va per sobre d'una cuixa i l'altre per sota de la contrària.

Clau: són passades de pressió: s'avança mil·límetre a mil·límetre amb el pit, no amb velocitat. A l'over-under, el cap bloqueja el costat pel qual ell vol girar.

Long step i backstep

Mecànica: girs del cos per reorientar-te quan el rival gira els malucs. El backstep passa una cama per darrere per quedar mirant cap als seus peus; el long step és una gambada llarga que reubica la teva base a l'altre costat.

Headquarters · HQ · quarter general

Més que una passada, és la posició de partida des de la qual es tria: una cama seva queda entre les teves, amb el teu genoll pressionant la seva cuixa. Des d'allà surten knee cut, leg drag, long step i back step.

Body lock pass

Mecànica: es tanquen les mans al voltant del seu maluc i s'elimina tot l'espai, anul·lant la seva capacitat de crear marcs. Es camina cap a un costat fins a alliberar les cames.

Clau: el tancament ha d'estar sobre el maluc, per sota de la cintura. Més amunt, ell recupera espai.

Smash pass i folding pass

Totes dues aixafen els seus genolls contra el seu propi cos per eliminar la guàrdia. La folding plega una cama sobre ell en diagonal i es passa per sobre.

8. Projeccions i derrocaments

Double leg · morote gari

Mecànica: entrada a nivell baix, el cap enganxat al seu costat, els dos braços envolten les seves cames per darrere dels genolls i se'l porta enrere o de costat.

Clau: el canvi de nivell es fa doblegant els genolls, no l'esquena. El cap va al costat, mai per fora i baix: allà arriba la guillotina.

Single leg

Mecànica: s'atrapa una cama, s'eleva a l'alçada del teu pit o maluc i se'l desequilibra girant o escombrant la cama de suport.

Ull amb la regla: el single leg amb el cap per fora del cos del rival figura com a prohibit fins a cinturó blanc inclòs, tot i que el reglament indica que no es penalitza. I agafar el cinturó per projectar sobre el cap en defensar-lo està prohibit per a tothom.

Ankle pick

Mecànica: s'estira el seu cap o coll cap avall i en diagonal mentre l'altra mà recull el turmell del costat contrari.

Clau: l'estirada ha de carregar el pes del rival sobre la cama que li trauràs.

Arm drag i snap down

L'**arm drag** arrossega el seu braç creuant-lo per davant del seu cos per arribar a la seva esquena o a una cama.

L'**snap down** estira el seu cap i clatell cap a terra per provocar la tortuga.

Uchi mata

Mecànica: projecció de judo en què la teva cuixa aixeca l'interior de la seva mentre gires i estires el seu tors cap avall.



Clau: el kuzushi previ, el desequilibri, és el que fa la tècnica. La cama només recull el que ja està caient.

Osoto gari i ouchi / kouchi gari

Segues de cama. L'**osoto gari** sega la cama per fora i cap enrere carregant el seu pes en aquest peu. **Ouchi** sega per dins amb la cama llunyana, **kouchi** per dins amb la propera. Totes depenen que el rival tingui el pes sobre la cama segada.

Seoi nage, tai otoshi i harai goshi

Projeccions d'espatlla i maluc. La **seoi nage** carrega el rival sobre l'esquena; el **tai otoshi** el fa ensopegar sobre la teva cama estesa sense carregar-lo; l'**harai goshi** escombra la seva cuixa amb la teva mentre gires el maluc.

Sumi gaeshi i de ashi barai

El **sumi gaeshi** és un sacrifici: et tombes enrere amb un ganxo per dins de la seva cuixa. El **de ashi barai** escombra el seu peu just en el moment que l'està posant, sense pes.

Duck under

Mecànica: es passa per sota del seu braç canviant de nivell i se surt per darrere per prendre l'esquena o el cos.

9. Escapaments i moviments bàsics

Gambeta · camarón · shrimp · hip escape

Mecànica: recolzes els peus, eleves el maluc i el desplaces enrere en diagonal creant espai entre tu i el rival. És el moviment més important del BJJ.

Clau: l'espai es crea movent el teu maluc, no empenyent-lo a ell. Els braços només mantenen els marcs; si empenys amb ells, perds l'estructura.

Upa · bridge and roll

Mecànica: escapament estàndard de la muntada. S'atrapa un braç del rival i el seu peu del mateix costat, es fa un pont potent sobre les espatlles i es roda cap a aquest costat.

Clau: cal eliminar els seus dos suports del mateix costat: braç i cama. Si li'n queda un, postreja i no bolca. El pont va sobre les espatlles, no sobre el clatell.

Marcs · frames

Estructures òssies, no musculars: avantbraç i canyella col·locats de manera que el seu pes caigui sobre el teu esquelet i no sobre els teus músculs. Un marc correcte se sosté sense esforç. Si et cansa, no és un marc, és una empena.

Granby roll

Mecànica: rodolament sobre les espatlles, sense recolzar el cap, per recuperar la guàrdia o sortir de la tortuga girant per sota.

Technical stand-up

Mecànica: des d'assegut, es recolza una mà i el peu contrari, s'eleva el maluc i es retira la cama del mig per acabar dret en base, sense donar mai l'esquena.

Recomposició de guàrdia

Tornar a interposar una cama o un genoll entre el teu maluc i el del rival abans que consolidi el control lateral. Es fa amb gambeta més marc, i és el que evita concedir els 3 punts de la passada.

Wrestle-up

Aixecar-se des de la guàrdia assegurada per atacar les cames del rival dret, en lloc d'esperar a baix. És la via moderna de convertir una guàrdia en un derrocament.

10. Posicions i el seu valor

Guàrdies tancades i de contacte

Guàrdia tancada: turmells creuats darrere la seva esquena. Control total de la seva postura, base de creuades, armbars i hip bump. **Mitja guàrdia:** atrapes una de les seves cames; no evita la passada per si sola, necessita underhook o knee shield. **Guàrdia de genoll (knee shield):** la canyella creua el seu tors creant distància.

Guàrdia papallona: assegut amb ganxos per dins de les seves cuixes, per elevar i escombrar.

Guàrdies obertes

De La Riva i De La Riva invertida: ganxo per fora o per dins de la seva cama, base del berimbolo. **X-guard i mitja X:** per sota del rival dret, taxa d'escombrada molt alta. **Aranya (spider):** peus als seus bíceps amb agafada de mànigues. **Lasso:** una cama enrotllada per fora del seu braç. **50/50:** cames entrellaçades simètricament, terreny de leg locks. **Guàrdia assegurada:** punt de partida del wrestle-up modern.

Posicions dominants

Control lateral: perpendicular sobre el seu tors, 3 punts si véns de passar. **Kesa gatame:** control lateral amb el seu braç sota la teva aixella i el teu maluc a terra. **Nord-sud:** cap contra cap en sentit oposat. **Genoll al ventre:** 2 punts, molt incòmoda i base de baseball choke i armbar. **Muntada:** 4 punts. **Muntada en S:** muntada girada, avantsala de l'armbar. **Esquena amb ganxos:** 4 punts i la millor posició de l'esport, perquè ell no et veu i tu tens quatre extremitats lliures contra les seves dues.

Posicions de control especial

Crucifix: els seus dos braços atrapats, un amb les teves cames i l'altre amb el teu braç. **Truck:** control d'una cama des de darrere amb la teva, base de la twister i d'atacs a l'esquena. **Tortuga:** posició defensiva de genolls; no és dominant per a ningú però és el punt de partida de clock choke, anaconda i peruvian necktie.

Manual de referència tècnica de **Muntanya Jiu-Jitsu (Sort)**, complement de la guia de competició. Les indicacions de legalitat segueixen el Rules Book de la IBJJF (juny 2024, v6.0/6.1) i el pòster oficial de moviments il·legals (2024, v4.0); verifica sempre la versió vigent a [ibjjf.com](https://www.ibjjf.com). Aquest document descriu mecànica, no substitueix la instrucció presencial: les luxacions de cama i les compressions s'entrenen sempre amb control i es deixen anar al primer avís del company. Escola afiliada a Team Ganbaru · Do your best.