

**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
INSTITUTO DE LETRAS
DEPARTAMENTO DE LÍNGUAS ESTRANGEIRAS E TRADUÇÃO
CURSO DE LETRAS – TRADUÇÃO/ INGLÊS**

**TRADUÇÃO DO JIU-JITSU E DE SUA TERMINOLOGIA
À LUZ DA LINGUÍSTICA DE CORPUS**

CAMILA FERNANDES DA SILVA

**Brasília
Novembro de 2017**

CAMILA FERNANDES DA SILVA

**TRADUÇÃO DO JIU-JITSU E DE SUA TERMINOLOGIA
À LUZ DA LINGUÍSTICA DE CORPUS**

Trabalho apresentado como requisito parcial à obtenção de menção na disciplina Projeto Final de Curso Letras-Tradução, sob a orientação da Profa. Dra. Elisa Duarte Teixeira, do curso de Letras-Tradução / Inglês da Universidade de Brasília.

Brasília

2017

AGRADECIMENTOS

Ao Senhor, pela dádiva da vida.

Aos meus pais, cujo amor e apoio foram fundamentais em toda a minha caminhada.

À minha orientadora, Prof.^a Elisa, pelos conselhos, paciência e por sempre se fazer presente em cada fase deste projeto.

Aos professores que tive durante toda a graduação, por terem me apresentado ao mundo acadêmico, e por terem sido solícitos quando me lesionei e precisei passar um período afastada da universidade.

Aos meus colegas de treino, por terem sido meus companheiros durante anos e sempre me apoiado em todas as competições.

A todos os meus treinadores que me motivaram a continuar no esporte, desde o primeiro dia em que pisei num tatame.

À Universidade de Brasília, por todas as oportunidades que me proporcionou tanto voltadas ao esporte quanto referentes à vida acadêmica, e a todos os amigos que aqui fiz.

RESUMO

Este trabalho de conclusão de curso apresenta a tradução da obra *A Roadmap for Brazilian Jiu-jitsu*, de Stephan Kesting, e debruça-se sobre a análise dessa tradução. A Linguística de Corpus foi utilizada como ferramenta de auxílio à tradução e identificação da terminologia do jiu-jitsu, pois os glossários já existentes na área, mesmo que colaborem para a compreensão dos termos, não descrevem o uso real dos mesmos em contextos autênticos. A metodologia utilizada consistiu na preparação do texto original, na coleta de corpus, no levantamento de terminologias, na montagem do glossário e na tradução propriamente dita, aos quais juntamos comentários sobre os problemas, dificuldades e soluções encontradas ao longo do percurso. A Linguística de Corpus mostrou ser mais do que um simples instrumento de trabalho em terminologia, possibilitando trazer para o tradutor aspectos não abordados por dicionários e glossários comuns, como o uso de corpus para a identificação de contextos especializados, o uso das concordâncias para acessar a colocação de palavras nas frases, além de permitir aprender sobre gramática, estilo e conceitos. Os principais desafios encontrados na tradução dizem respeito à terminologia técnica do esporte, devido à presença de verbos de ação e à abundância de golpes parecidos, mas que possuem nomenclaturas diferentes.

Palavras-chave: Tradução técnica. Terminologia. Linguística de Corpus. Esportes. Jiu-jitsu.

ABSTRACT

This undergraduate dissertation presents the translation from American English into Brazilian Portuguese of *A Roadmap for Brazilian Jiu-jitsu*, by Stephan Kesting, and focuses on the analysis of this translation. Corpus Linguistics was used as a tool to aid translation and to investigate the terminology of jiu-jitsu, as available glossaries, as much as they are useful in the understanding of terms, they do not describe their actual use into authentic contexts. The methodology used consisted of the preparation of the original text, compilation of a target language corpus, assessment of terminological units, drawing up of the glossary and the commented translation including problems, difficulties and solutions found. Corpus Linguistics is presented here as more than a mere working tool, but rather as a possibility of bringing to translator aspects not covered by regular dictionaries and glossaries, such as the use of corpora for the identification of specialized terms, noun-verb agreement and collocations, as well as grammar issues, style and specialized concepts. The main translation challenges consisted of translating the technical terminology of the sport and describing the positions, due to action verbs and the multitude of similar positions with different nomenclature.

Key words: Technical Translation. Terminology. Corpus Linguistics. Sports. Jiu-jitsu.

Lista de Tabelas

Tabela 1- Reagrupamento e eliminação de palavras-chave marcadas.....	32
Tabela 2- Agrupamentos das 10 primeiras palavras-chave.....	34
Tabela 3- Ocorrências de <i>armlock</i> , chave de braço, <i>leg lock</i> e chave de joelho reta.....	38
Tabela 4- Estrangulamentos a partir do corpus em português.....	39

Lista de Figuras

Figura 1-Linhas de concordância parao termo “montada”.....	23
Figura 2- Linhas de concordância para o termo “mata-leão”.....	26
Figura 3- O primeiro texto do corpus precedido de seu cabeçalho.....	30
Figura 4- Agrupamento lexical (Cluster) para o termo ”montada”.....	33
Figura 5- Agrupamento lexical (Cluster) para o termo ”guarda”.....	33
Figura 6 - Exemplo de linhas de concordância com termo de busca ”guarda”.....	37

SUMÁRIO

1. Introdução	8
1.1 Motivação pessoal	8
1.2A escolha do original.....	9
1.3 Um pouco sobre o Jiu-jitsu	10
1.4 A tradução técnica e terminologia	14
2. Fundamentação Teórica	17
2.1 Tradução técnica: um pouco da teoria e da prática	17
2.2A Linguística de Corpus como ferramenta de auxílio à tradução e à terminologia	20
2.3 Especificidades da tradução de manuais.....	23
2.4 A terminologia do esporte.....	25
3. Metodologia de trabalho e resultados.....	28
3.1. Contato inicial com o original e seus termos	28
3.2 Coleta e armazenamento do corpus	29
3.3 Análise dos corpora e montagem do glossário.....	30
3.4. Comparando os dois glossários.....	33
3.5 A tradução em si	37
4. Considerações finais	40
Referências bibliográficas.....	42
Anexos.....	43
Anexo I Glossário 1ª versão	45
Anexo II Tradução espelhada do guia <i>A Roadmap for Brazilian Jiu-jitsu</i>	48
Anexo III Glossário 2ª versão.....	91
Anexo IV Identificação dos textos que compõem o corpus	97
Anexo V Imagens do guia.....	99

1 Introdução

1.1 Motivação pessoal

Quando comecei a pensar num tema para meu trabalho de conclusão do curso de Tradução – inglês, minha intenção era, a priori, trabalhar com a tradução do ritmo e estilo de Machado de Assis na obra *Memórias Póstumas de Brás Cubas*, pois sou uma eterna admiradora de seus trabalhos. A proposta consistia em relacionar conceitos como fidelidade, essência e pura língua presentes na teoria de Walter Benjamim em seu artigo intitulado *A tarefa do tradutor*. A mudança de tema veio quando me dei conta de que há várias traduções e trabalhos teóricos a respeito de Machado, tanto no Brasil quanto no exterior e que, apesar de ser um projeto que me traria uma grande satisfação pessoal, a quantidade de trabalhos disponíveis e suas diferentes análises mostra-se, já, bastante relevante. Além do mais, a complexidade do autor e da obra em questão não me permitiriam trabalhar em um tempo hábil para um trabalho de conclusão de curso, pois este é voltado para a tradução e reflexão teórica, ao passo que minha ideia inicial teria um teor mais filosófico e voltado para a teoria.

Após sugestão de minha orientadora, resolvi procurar algo relacionado ao jiu-jitsu, visto que sou faixa roxa e praticante da modalidade esportiva desde minha adolescência. Assim que ingressei na Universidade de Brasília, continuei a treinar e, com o passar do tempo, consegui bolsa e patrocínios para participar de campeonatos dentro e fora de Brasília. O jiu-jitsu sempre foi mais do que um hobby para mim. Não o considero uma mera válvula de escape, mas sim um esporte que mudou a minha vida. Além disso, o jiu-jitsu é uma área ainda pouco explorada em trabalhos de tradução e que engloba vários aspectos relevantes, tanto do ponto de vista terminológico quanto da perspectiva histórica e social.

A escolha do jiu-jitsu para este trabalho foi motivada por um interesse cultivado durante toda a minha graduação, pois passei por diversas modalidades esportivas nesse período, dentre elas o judô, o caratê e o boxe. Mas foi no jiu-jitsu que me encontrei. Foi muito gratificante abordar esse tema, de que tanto gosto. Devido à minha experiência como atleta deste esporte, possuo certa intimidade com a terminologia, o que facilitou a tradução.

1.2 A escolha do original

O material escolhido para este trabalho é o guia *A Roadmap for Brazilian Jiu-jitsu*,¹ de Stephan Kesting. A escolha desta obra se deu pelo seu teor, pois é uma espécie de roteiro para iniciantes do jiu-jitsu. De forma bem objetiva, o autor, um renomado faixa preta de jiu-jitsu norte-americano, descreve os golpes detalhadamente e apresenta fotos para as posições básicas, o que torna mais fácil a compreensão para leigos. Outro fator relevante para a escolha deste texto é seu tamanho, que corresponde aproximadamente ao número de laudas sugerido para um trabalho desta natureza. Além disso, do ponto de vista da terminologia, há uma carência de dicionários e glossários da área de esportes, e mais especificamente do jiu-jitsu, como veremos adiante. E com o grande avanço deste esporte na mídia, por exemplo, com lutas televisionadas, eventos internacionais e inclusão do esporte em telenovelas, um glossário confiável inglês-português da área seria de grande valia para auxiliar não só os tradutores, mas todas as pessoas envolvidas nos ambientes, eventos e meios de comunicação multilíngues em que essas terminologias circulam. Esperamos poder apresentar aqui uma metodologia adequada e uma amostra de como seria esse glossário.

O autor da obra escolhida tem anos de experiência no jiu-jitsu e em uma gama de outras artes marciais incluindo judô, muay thai, sambo, kung fu e capoeira; ele sabe como passar conhecimento de forma simples e objetiva. Stephan publica periodicamente numa

¹<http://www.grapplearts.com/>. Acesso em: agosto de 2017

revista eletrônica denominada *Grapplers*²e escreve dois boletins informativos semanais: o *Beginning BJJ* (jiu-jitsu para iniciantes)³e o *Grapplearts* (dicas de luta agarrada). Ajudou milhares de lutadores falantes do inglês a melhorarem suas habilidades com as instruções deste seu guia, disponível no site *Grapplers* e em seu aplicativo. É possível, inclusive, fazer o download do aplicativo de mesmo nome através do *Itunes*⁴, *Google play*⁵e *Amazon app store*⁶para *Android*.

1.3 Um pouco sobre o Jiu-Jitsu

O jiu-jitsu brasileiro é um estilo de luta de origem muito questionada. Não há um consenso entre os historiadores da área⁷. As principais fontes de pesquisa e os principais professores desta arte, dentre eles o renomado faixa preta Fábio Gurgel, afirmam que o jiu-jitsu foi trazido ao Brasil pelo japonês Esai Maeda Koma, posteriormente conhecido como Konde Coma. Ele foi auxiliado pela família brasileira Gracie e, como forma de agradecimento, passou a dar aulas aos filhos de Gastão Gracie, o patriarca da família. O mestre ensinou a arte também para Carlos Gracie, filho de Gastão, que modificou aos poucos as regras do jiu-jitsu japonês, tornando-o um esporte muito difundido no Brasil e no exterior, onde é conhecido como *Brazilian jiu-jitsu*. A internacionalização do jiu-jitsu se deu de forma significativa no exterior quando Royce Gracie, irmão de Carlos e especialista em jiu-jitsu brasileiro, ganhou diversas lutas contra adversários maiores e mais pesados, que defendiam outros estilos de luta, em eventos internacionais como o UFC (<http://uk.ufc.com/>), um famoso

²<http://www.grapplearts.com>

³www.beginningbjj.com

⁴<https://itunes.apple.com/ca/app/bjj-roadmap/id864289023?mt=8>

⁵<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.grapplearts.bjjroadmap>

⁶<https://www.amazon.com/Grapplearts-com-BJJ-Roadmap/dp/B00M8V09JG>

⁷http://www.jiujitsu.net.br/historia_do_jiu_jitsu.htm; <http://www.graciemag.com/historia-do-jiu-jitsu/>;
<http://www.aprendajiujiu.com.br/sobre-o-jiu-jitsu/a-historia-do-jiu-jitsu/>;

evento de artes marciais mistas. Segundo o site da Venum⁸, famosa marca de artigos de luta, Royce foi a primeira estrela internacional da família, consagrando-se campeão do UFC 1 em 1993, quando finalizou 3 oponentes na mesma noite.

O sucesso do jiu-jitsu não se deve somente ao UFC e a eventos de vale tudo e MMA. Seu reconhecimento vem ganhando cada vez mais força também como esporte. Há grandes campeonatos com excelentes premiações no exterior; exemplo disso é a federação Uae Jiu jitsu Federation, que organiza o campeonato Abu Dhabi Grand Slam Jiu-jitsu, um dos campeonatos mais famosos e mais cobiçados por qualquer atleta profissional. Tais eventos fazem com que a terminologia do esporte esteja em constante evolução e que priorize esta terminologia em inglês, devido ao processo de globalização. Infelizmente, grande parte dos alunos e professores dessa arte, muitas vezes, não possui o domínio de línguas estrangeiras e, ao conseguirem uma oportunidade de viajar para o exterior representando o esporte, sentem dificuldade na comunicação.

A prática feminina do jiu-jitsu também acompanhou essa evolução. Por ser uma arte marcial completa, é um excelente esporte para mulheres, pois melhora o condicionamento físico, aumenta a força, a flexibilidade, o fôlego, e a resistência muscular e cardiovascular, além de auxiliar no emagrecimento⁹. Serve também para a defesa pessoal contra a violência urbana e doméstica.

O jiu-jitsu tem sido usado, inclusive, como meio de inserção social de crianças e adolescentes que vivem em lugares carentes¹⁰. Há vários projetos espalhados por todo o Brasil com o objetivo de, através do esporte, tirar crianças e adolescentes da rua e da vulnerabilidade que esta proporciona. A Polícia Militar do Distrito Federal desenvolve diversos projetos com tal objetivo e conta com o apoio de policiais militares faixas pretas de

⁸<https://venum.com.br/blog/royce-gracie-o-primeiro-campeao-do-ufc/>

⁹<http://www.mundobaforma.com.br/jiu-jitsu-emagrece-beneficios-e-dicas/>

¹⁰<http://cursos.unipampa.edu.br/cursos/cultura/files/2016/09/darlise.pdf>

diversas artes marciais que, voluntariamente, ensinam crianças e adolescentes¹¹. Há vários benefícios em projetos sociais como estes: é nítida a melhoria do rendimento e do comportamento na escola, além de impedir que crianças fiquem na rua sem um objetivo definido.

Por outro lado, o jiu-jitsu é considerado o pontapé inicial do vale tudo, pois sempre foi uma das mais eficientes armas das artes marciais mistas (do inglês: *Mixed Martial Arts* – MMA). Como já mencionado anteriormente, exemplo disso foi quando Royce Gracie provou a eficiência da arte ao derrotar adversários bem mais pesados que ele. Os brasileiros são, reconhecidamente, um dos os maiores especialistas na luta de solo no mundo. Sendo assim, alguns campeões mundiais migraram do jiu-jitsu para o MMA, tais como Tanquinho, Ronaldo Jacaré e Rodolfo Vieira. No jiu-jitsu feminino, Mackenzie e Gaby Garcia fizeram o mesmo. Isso tornou a terminologia do jiu-jitsu ainda mais difundida, necessária e importante para o mundo dos esportes de combate, seja pela crescente mobilidade de atletas e professores no exterior, seja pela presença massiva dessa e de outras artes marciais na mídia e no cotidiano das pessoas.

O interesse pelo jiu-jitsu vem ganhando espaço também no âmbito acadêmico, onde encontramos trabalhos sobre o tema, por exemplo, nas áreas de Educação Física (FAYAN, 2000) e até mesmo de Comunicação Social (VIEIRA, 2013). Estes discorrem sobre a origem do jiu-jitsu e a difusão do mesmo pelo mundo, respectivamente. Vieira (2013), em seu trabalho de conclusão de curso de graduação, discute se foi a comunicação em torno do jiu-jitsu a responsável por o esporte ter se tornado um fenômeno de público, ou se foi sua eficiência propriamente dita. O autor apresenta a história da arte marcial a partir de uma

¹¹<http://www.pmdf.df.gov.br/site/index.php/institucional/projetos-sociais/planaltina>;
<http://www.pm.df.gov.br/site/index.php/2011-08-07-02-53-55/10554-4-bpm-prevenindo-com-arte>;
http://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/cidades/2015/05/12/interna_cidadesdf,482807/projeto-social-desenvolvido-por-pm-oferece-aulas-gratuitas-de-muay-thai.shtml; <http://viversports.com.br/projeto-da-pm-no-paranoa-incentiva-esporte-e-cidadania/>

análise do ponto de vista da comunicação, nos conceitos de *branding* e marketing de eventos e esportivo. Concluí que a comunicação contribuiu, em parte, para o sucesso do esporte, pois esteve presente em várias fases de sua evolução, desde o início do mesmo até sua ascensão, com os eventos internacionais, e que de forma contínua, ela cresceu, e se profissionalizou cada vez mais junto com ele. Fayan (2000), por outro lado, em seu trabalho de conclusão de curso, além de abordar a origem do jiu-jitsu, critica a visão de que o esporte corresponde e representa o Vale Tudo, pois segundo o autor o vale tudo está ligado ao consumo de violência como forma de entretenimento – diferentemente do jiu-jitsu que visa a harmonia interior e tem uma filosofia própria desde sua origem. É importante ressaltar que nos anos 2000, quando o autor escreveu seu texto, o MMA ainda era chamado de Vale Tudo e trazia uma imagem negativa e voltada para a violência. O UFC já existia, mas segundo o jornal O Estado de São Paulo¹², foi em 2001 que White, Frank e Lorenzo Fertitta formaram a empresa Zuffa e compraram o UFC. Só a partir daí que mudanças surgiram e o esporte passou a ser mais organizado, diminuindo as críticas por seu enfoque na violência.

Ainda com relação a trabalhos acadêmicos, outros tantos, com diferentes temáticas, discutem sobre a terminologia do combate e a linguagem do esporte. Ribeiro (2016), por exemplo, em sua dissertação de mestrado intitulada *A Terminologia do Combate na Tradução Literária em The Professor in the Cage, de Jonathan Gottschall* afirma que as artes marciais podem ser definidas pelo seu elemento técnico, e que este é o fator mais importante para contextualizá-las, pois cada arte marcial tem sua peculiaridade. Por exemplo, o Karatê tornou-se conhecido pelos variados gêneros de *kata*, a Capoeira por sua posição base e suaginga, e o Judô por suas projeções. Anjos(2003), por sua vez, fez um estudo sobre as metáforas presentes na capoeira e a suas relações com o nome dos movimentos. Segundo a autora, os movimentos da capoeira têm relação direta com formas de objetos. Sendo assim,

¹² <http://esportes.estadao.com.br/noticias/lutas,a-ascensao-do-ufc-de-espetaculo-de-bizarrices-a-um-dos-palcos-mais-sagrados-do-esporte,10000087927>

ela levanta a hipótese de que a metáfora com relação às letras do alfabeto A e U, por conta de seus símbolos gráficos, podem representar a movimentação chamada de “aú” no esporte. Este aspecto é interessante do ponto de vista cultural, pois segundo Saussure (2002), a língua é um sistema de signos formados pela junção do significante e do significado, ou seja, da imagem acústica e do seu sentido. Por este lado, a escolha da nomenclatura dos golpes está relacionada aos aspectos culturais da língua de chegada, pois o falante da língua associa o significante de acordo com sua realidade cultural. Cada cultura encontra suas próprias metáforas, de acordo com sua realidade cultural, por exemplo, o termo em português mata leão, ao ser traduzido para o inglês não é feita a tradução literal (lion kill), mas sim rear naked choke.

1.4 Tradução técnica e terminologia

Antes de a informática se popularizar e de a internet se tornar amplamente acessível, a pesquisada terminologia de uma dada área era feita em dicionários ou documentos impressos. Estes meios não são de uso muito prático, seja por conta do peso (não se pode carregá-los para todo lado), seja pela quantidade de fontes necessárias para se obter informações completas e confiáveis para, por exemplo, auxiliar no trabalho do tradutor. Além disso, textos impressos (e isso inclui os dicionários) são uma forma de consulta linear e sequencial; isto é, para se ter acesso à informação, a pessoa tem que, de fato, ler o(s) texto(s) – o que demanda tempo.

A maioria dos dicionários técnicos, ferramenta essencial de trabalho do tradutor, não costuma informar o contexto de uso dos termos. Sendo assim, não são completos e não podem ser sua única fonte de pesquisa. Além disso, o mundo da luta, como qualquer área especializada do saber, está em constante evolução e não poderia ser acompanhada pelos

dicionários impressos. Atualmente, há apenas alguns dicionários pagos e sites de revistas online com pequenos dicionários de jiu-jitsu, que serão apresentados posteriormente.

Uma alternativa a esses materiais terminológicos, que se tornou possível apenas a partir da década de 1980, com a popularização dos computadores pessoais, é o estudo de textos técnicos por meio de consulta a corpora eletrônicos. Esse formato permite a observação simultânea de muitos fragmentos contendo a palavra de busca, possibilitando análises mais detalhada das palavras de buscas, seus contextos, suas fraseologias, etc (TEIXEIRA, 2008). O uso de corpora colabora também para a identificação de termos especializados e seus conceitos, de palavras com os quais ocorrem e sua colocação na frase e no texto, além de auxiliar na elucidação de pontos de gramática e estilo (BOWKER e PEARSON, 2002).

A Linguística de Corpus – abordagem linguística cujos conceitos principais apresentaremos a seguir –, quando utilizada como ferramenta de auxílio à tradução e à terminologia, colabora de forma significativa para a tradução técnica, mais do que o uso isolado de dicionários, pois ajuda o tradutor mais efetivamente na produção textual (BOWKER e PEARSON, 2002; TEIXEIRA, 2008; OLOHAN, 2016).

Dessa forma, abordaremos neste trabalho o uso da Linguística de Corpus como ferramenta de auxílio à tradução e ao levantamento da terminologia do jiu-jitsu mais recorrente no original trabalhado, bem como de possíveis equivalentes para os mesmos na língua de chegada. O uso do corpus colabora para a naturalidade do texto traduzido, já que as equivalências encontradas refletem o uso real dos termos pelos praticantes do esporte e demais pessoas envolvidas. O tradutor tem nele uma fonte de pesquisa confiável. Como fruto dessa pesquisa pontual, apresentaremos um vocabulário voltado para a produção textual, relacionando a terminologia levantada ao seu contexto de uso.

O trabalho será apresentado, a seguir, em três grandes partes: Fundamentação teórica, Metodologia de trabalho e Resultados, e Conclusão. Na primeira, trago as principais teorias que orientaram o meu processo tradutório e de criação do glossário. Assim, abordo, sucintamente, a Tradução Técnica, a Linguística de Corpus como ferramenta de auxílio à tradução e à terminologia voltada para a tradução. Na segunda parte, apresento as etapas seguidas na tradução do texto escolhido e na elaboração do glossário inglês-português, que contém os termos mais recorrentes no original escolhido, apresentando os resultados obtidos na tradução e o repertório bilíngue de termos. Por fim, faço uma reflexão sobre os principais desafios encontrados e as soluções propostas, em ambos os casos, e apresento as conclusões decorrentes de todo o processo.

2Fundamentação Teórica

2.1 Tradução técnica: um pouco da teoria e da prática

Com o crescimento da economia global e da difusão do conhecimento via Internet, a tradução técnica, que é a tradução especializada de materiais técnicos científicos, tem se tornado setor do mercado de tradução cada vez mais rico e complexo. Conforme afirma Byrne (2006,p. 2),“(...)with increasing international cooperation in scientific, technological and industrial activity, it is clear to see why technical translation is one of the most significant employers of translators”¹³.A tradução tem um papel muito importante para a sociedade neste mundo globalizado. Segundo Darin(2005),o trabalho do tradutor foi sendo alterado em função das inovações das ferramentas computacionais e da dinâmica de mercado. A autora enfatiza que não necessariamente ocorreram mudanças nas atividades do tradutor, como pesquisa, leitura, gerenciamento de projetos, preparo do texto dentre outras, mas que hoje há uma facilitação de algumas etapas do processo tradutório. A autora fala também de novos rumos possíveis de atuação para tradutores, como consultores culturais junto ao linguista, profissional de marketing e como terminólogo na pesquisa e tradução de termos técnicos. O momento atual, favorecido pelos avanços tecnológicos, influencia e estimula a necessidade de troca de informações técnicas por parte da sociedade, com isso o mercado de trabalho da tradução técnica torna-se ainda mais necessário.

Tradutores de textos técnicos e científicos trabalham com um tipo de discurso cujo vocabulário especializado (terminologia) tem sido o principal foco de análise. No entanto, o que define esse tipo de texto não é apenas a terminologia que veicula, mas a linguagem especializada como um todo, isto é, o objetivo comunicativo, a aplicação e o público-alvo do material. Há uma visão, errônea, de que a tradução técnica utiliza uma linguagem

¹³“(…)Com a crescente colaboração internacional das atividades científicas, tecnológicas e industriais, é nítido que a tradução técnica é um dos ramos que mais geram emprego para tradutores.”, tradução nossa.

simplificada e com menor valor estilístico. Além da falácia de que tais textos não propõem uma reflexão em termos de criatividade por parte do tradutor. A tradução técnica abrange uma variedade de assuntos e tipos de textos; a terminologia não é a única condição necessária, o estilo é também fundamental devido à fluidez do texto.

Jody Byrne (2006, p.2-7) descreve a tradução técnica e a realidade desse tipo de tradução. Segundo o autor, embora a demanda por traduções técnicas seja alta, há vários "mitos" sobre a importância desse tipo de tradução e seu papel na indústria e na academia. Nas palavras de Teixeira, tais mitos são:

- na tradução técnica, só o que importa é a terminologia;
- o estilo não tem importância na tradução técnica;
- a tradução técnica não envolve criatividade – é simplesmente um processo de transferência por reprodução;
- para ser um bom tradutor técnico, é preciso ser um experto de uma área altamente especializada;
- a tradução técnica se reduz à transmissão de informação especializada. (TEIXEIRA 2008; p.20)

Byrne também discute a respeito do objetivo do tradutor ao trabalhar com esse tipo de texto. Segundo o autor, a tradução técnica é mais que simplesmente transmitir dados factuais; outros fatores são levados em consideração, como garantir que todas as informações relevantes consigam de fato ser transmitidas de maneira idiomática, precisa e efetiva. Tendo esta premissa como base, considera essencial não só a terminologia, mas outros fatores pontuais. Segundo Byrne (2006, p. 2-7), a tradução técnica envolve também um conhecimento detalhado das culturas de partida e de chegada, convenções da língua de chegada acerca de tipo textual, gênero, registro, estilo, e a compreensão detalhada de como as pessoas aprendem e usam informações nessa língua de chegada.

A linguagem de textos técnicos pertence a uma área de conhecimento específica; as regras de formatação e estruturas são rígidas, mas isso não significa dizer que o tradutor tem

seu trabalho engessado e simplificado. Há outros aspectos a serem abordados que dão ao tradutor a liberdade de escolher a melhor solução para resolver algum questionamento, como por exemplo, na tradução de símbolos, jargões e abreviações. Para a solução de tais aspectos, é necessário criatividade e muito “jogo de cintura”. Tão importante quanto a tradução correta do termo é a adequação ao contexto linguístico e cultural da língua de chegada. Assim, a proposta de glossário que apresentaremos mais adiante é voltada para o contexto de uso. Com o auxílio da Linguística de Corpus esperamos poder demonstrar como o acesso a contextos reais na língua de chegada facilita e norteia o trabalho do tradutor especializado.

Os glossários e dicionários, tradicionalmente, são as principais ferramentas de auxílio aos tradutores técnicos. No entanto, quando os equivalentes oferecidos não são precisos ou não obedecem às regras e à padronização esperada na língua de chegada, o público especializado questiona e o texto corre o risco de não ser bem aceito. Um grande fator que colabora para isso é que muitos dicionários técnicos não levam em conta contextos de uso, dificultando a produção na língua de chegada, pois, o contexto é o principal fator para um bom entendimento de um texto.

No que tange a compilação de dicionários especializados, Teixeira (2008) explica que sua composição em geral privilegia certas classes gramaticais; o substantivo geralmente é o mais escolhido. Sendo assim, outras palavras de diferentes classes gramaticais e os diferentes contextos de uso não são levados em consideração. Isso causa problemas na tradução, pois é no dicionário técnico especializado que o tradutor deveria encontrar o máximo possível de informações que possam vir a contribuir para a tradução. Bowker e Pearson também ressaltam a importância do contexto na utilização apropriada do termo: “How many times have you found yourself armed with the correct terminology but unable to use it

simply because you do not know which word goes around which?”¹⁴(BOWKER e PEARSON 2002, p.155).

Com relação ao material terminológico disponível na área do jiu-jitsu, encontramos alguns aplicativos¹⁵ bilíngües e monolíngües disponíveis para download, além de vários aplicativos voltados para a descrição dos golpes em si, com foco nas posições básicas. No entanto, um glossário que além de apresentar as principais posições, trouxesse imagens representativas dos golpes não foi encontrado. Em contrapartida, ao realizarmos uma busca na internet foram encontrados alguns dicionários pagos¹⁶ e alguns sites de revistas online com pequenos dicionários da área. A escassez de materiais de consulta, sejam eles aplicativos ou dicionários e glossários propriamente ditos, influenciam o resultado final de traduções da área.

A exemplo do que fizeram vários autores que trabalham com tradução especializada (por exemplo, Bowker e Pearson 2002, Teixeira 2008 e Olohan 2016), para tentar suprir essa carência de materiais de consulta na área de esportes e, mais especificamente, para resolver os problemas de tradução relativos à terminologia do jiu-jitsu com os quais nos deparamos no decorrer da tradução do original escolhido, lançamos mão da Linguística de Corpus, cujos princípios básicos introduzimos a seguir.

2.2 A Linguística de Corpus como ferramenta de auxílio à tradução e à terminologia

Segundo Bowker e Pearson (2002, p.25), a linguagem para fins especiais (LSP – Language for Special Purposes) representa campos específicos do conhecimento. Em seu

¹⁴“Quantas vezes você já estava armado com a terminologia correta, mas incapaz de usá-la, simplesmente por não saber qual palavra a acompanharia?”, tradução nossa.

¹⁵https://play.google.com/store/search?q=jiu-jitsu&c=apps&hl=pt_BR

¹⁶<https://www.editoracrv.com.br/produtos/detalhes/3218-detalhes;>
[http://www.solbrilhando.com.br/Esportes/Jiu_Jitsu/Dicionario.htm;](http://www.solbrilhando.com.br/Esportes/Jiu_Jitsu/Dicionario.htm)
[https://livralivro.com.br/books/show/298445?recommender=l2l.](https://livralivro.com.br/books/show/298445?recommender=l2l)

livro *Working with Specialized Language* (2002), as autoras apresentam a importância de se aprender LSPs e de se conhecer seus diferentes tipos de usuários (especialistas, semi-especialistas e não especialistas) e suas necessidades particulares. Destacam que aprender uma linguagem especializada é diferente de aprender o conteúdo programático especializado de tal linguagem.

A Linguística de Corpus é uma abordagem teórica e metodológica que se dedica ao estudo da linguagem por meio da coleta de dados, que são analisados com o auxílio de ferramentas computacionais (BERBER SARDINHA, 2009). Deste modo, os programas de computador são essenciais. As principais ferramentas de programas que podem ser usadas para auxiliar o tradutor são: os listadores de palavras, os extratores de palavras-chave e os geradores de linhas de concordância.

Para solucionar a lacuna da falta de contexto e todos os aspectos que os dicionários e glossários não comportam, ou a própria ausência de materiais de referêncianuma dada área especializada, o tradutor pode, agora, se beneficiando uso de corpora. Bowker e Pearson (2002, p. 9) definem corpora como coleções de textos em formato eletrônico que podem ser manipuladas por ferramentas de análise de corpus. Apresentam também a diferença entre corpus e textos impressos, ressaltando que textos impressos são formas de consulta mais sequencial, enquanto no estudo por meio de corpus, os fragmentos são analisados de forma mais detalhada, focando na recorrência e co-ocorrência de palavras.

Os critérios necessários para uma boa escolha de textos para um corpus, segundo as autoras, são: o tamanho do corpus; se são partes de texto ou textos completos; o número de textos coletados; o assunto; o tipo de texto; a forma de divulgação; a autoria; o idioma; e a data da publicação. Todos os aspectos apontados são utilizados tanto em corpus multilíngues quanto monolíngues.

Com relação ao tamanho do corpus, é relativo, vai depender do tipo de texto. Já com relação à escolha entre um texto completo ou um excerto de outro, a melhor escolha é o texto completo, pois este traz o contexto em que o excerto está inserido. Relacionado ao número de textos, é melhor que se dê preferência a um bom número de textos e de autores diferentes, para que, a partir disso, sejam analisados com mais eficiência fatores linguísticos, colocações etc. Os temas precisam ser relacionados ao objetivo central da tradução. O tipo de texto vai depender do objetivo central, mas é preferível diferentes tipos de texto, por possibilitar uma maior riqueza de informações referentes ao tema. Deve-se selecionar textos de autoria confiável. A data de publicação fica a critério do pesquisador e de seu objetivo, pois os textos antigos também possuem informações relevantes.

Para explorar esses corpora, utiliza-se programas computadorizados especialmente desenvolvidos para esse fim, como é o caso do AntConc (ANTHONY, 2012). O programa AntConc é um software gratuito criado por Laurence Anthony, disponível para download em <http://www.antlab.sci.waseda.ac.jp/software.html>. Este programa permite fazer vários tipos de pesquisa em um determinado corpus, pois possui a função de concordanciador que lista as ocorrências de uma determinada palavra ou fraseologias em um dado contexto, ferramenta muito útil para a busca de contexto e confirmação de equivalentes durante a tarefa tradutória. Entre as várias ferramentas de exploração de corpora disponíveis, utilizamos as seguintes:

1. **Wordlist:** lista as palavras individuais e suas respectivas frequências no corpus;
2. **Keyword list:** lista as palavras-chave de um corpus, isto é, palavras cuja ocorrência é estatisticamente significativa na comparação com um corpus de referência.
3. **Clusters:** lista de agrupamentos lexicais de alta frequência envolvendo uma dada palavra de busca.

4. **Concordance:** linhas de concordância que dão acesso ao contexto de ocorrência das palavras de busca, como pode ser visto na figura abaixo.

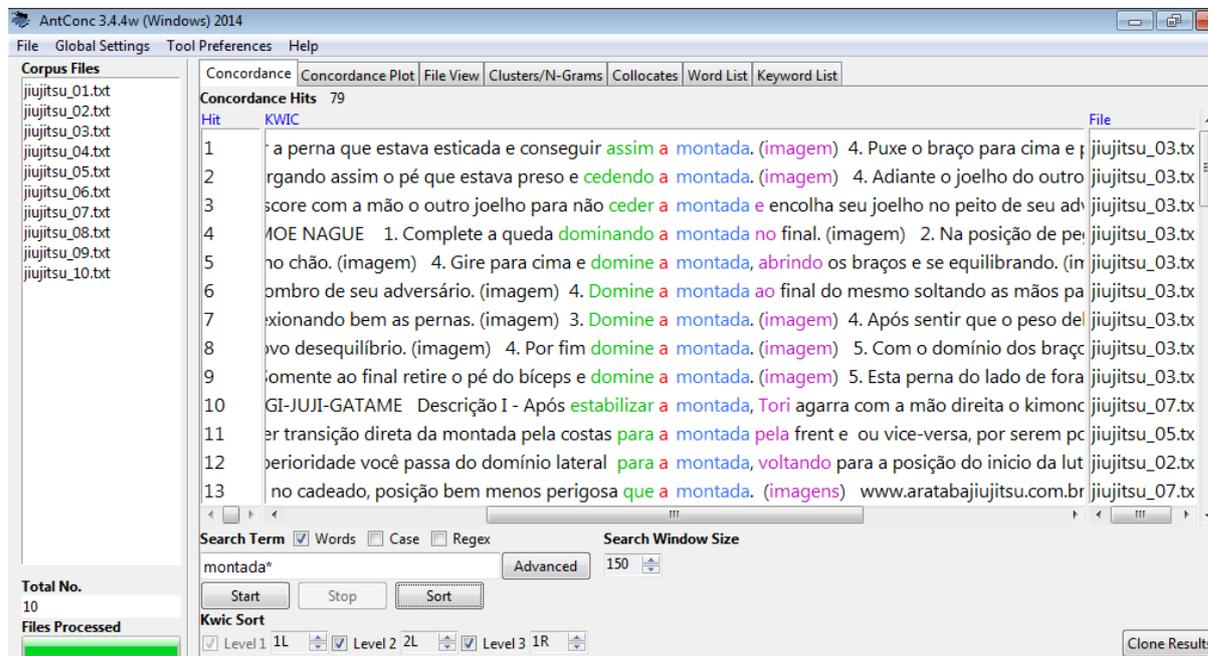


Figura 1 - Linhas de concordância para o termo "montada" no corpus próprio

Bowker e Pearson (2002) reforçam o uso da Linguística de Corpus aliada às ferramentas de auxílio à tradução argumentando que o tradutor que não é especialista de uma dada área não precisa, necessariamente, aprender o conteúdo programático especializado dessa área para traduzir, mas deve dominar a linguagem especializada utilizada em contextos comunicativos específicos. Isso envolve o conhecimento dos gêneros e tipologias textuais. O uso de corpus busca suprir essa não-especialização à medida em que traz o uso real dos termos em gêneros e tipologias prototípicos da área em questão. Vejamos, a seguir, algumas características do tipo textual a que o texto escolhido para o presente trabalho pertence: os manuais.

2.3 Especificidades da tradução de manuais

A tradução de um documento, artigo ou livro de qualquer área especializada do conhecimento apresenta um grande nível de complexidade para o tradutor, pois exige que este domine os termos específicos daquela área e seus contextos de uso, além da fluência necessária nos idiomas envolvidos.

Todo texto tem um objetivo principal específico no que se refere à mensagem transmitida. O texto que foi a motivação deste trabalho de conclusão de curso se enquadra no gênero instrucional, cuja finalidade discursiva é instruir, orientar sobre algo. Autores como Bowker e Pearson (2002), Teixeira (2008) e Olohan (2016) destacam as principais características deste gênero textual. Uma de suas características mais relevantes é a persuasão. Os verbos encontram-se geralmente no modo imperativo, pois irão nortear as ações a serem executadas pelo leitor. Com relação à linguagem, possui uma função apelativa, isto é, o texto é escrito com objetividade e clareza das ideias, assemelhando-se aos textos informativos de um modo geral. Muitas vezes, os tipos textuais que usam esse gênero discursivo, como é o caso dos manuais, possuem imagens para não só ilustrá-los, mas para ajudar na compreensão do texto. No guia de Stephan Kesting, por exemplo, as imagens auxiliam no entendimento das posições, da hierarquia entre elas e de todas as possibilidades de saídas e finalizações das mesmas.

O recurso visual é de suma importância em textos instrucionais, principalmente em se tratando de guias e manuais, pois o público desses tipos textuais, em geral, costuma ser de leigos e/ou iniciantes. O guia em questão utiliza as imagens para facilitar a compreensão das posições do jiu-jitsu. Com relação às posições primárias, por exemplo, precisam ser compreendidas claramente, tanto que as imagens demonstrativas das mesmas possuem um tamanho maior do que as outras do manual, que exemplificam transições ou novas posições. O Anexo V exemplifica o exposto aqui.

Para Jakobson (1969), tudo pode ser expresso em qualquer língua, porque quando não há um termo, pode-se criá-lo, de acordo com as regras da língua de chegada, tornando possível traduzir o sentido com a ajuda de outros meios, característica do dinamismo linguístico. É justamente o que ocorre com o uso das imagens, pois facilitam a compreensão e complementam a proposta da escolha feita na tradução.

2.4A terminologia do esporte

Apesar de o Brazilian Jiu-jitsu ter sido criado por Hélio Gracie no Brasil, alguns nomes de golpes são usualmente empregados em inglês, em academias de todos os estados brasileiros. Particularmente, discordo dessa visão, pois creio que, assim como o judô mantém as contagens, pontuações e quedas em japonês, o jiu-jitsu deveria ter uma relação maior com sua brasilidade, valorizando o nome dos golpes em sua língua materna, o português, evitando o uso de termos em inglês. Apesar de existirem equivalentes em português, os termos em inglês são sempre as escolhas favoritas, em todos os meios relacionados ao esporte.

No que tange à linguagem do jiu-jitsu, em minha experiência pessoal como competidora percebi que há uma grande criatividade com relação aos nomes dos golpes, pois estes não sofrem variações regionais e muitas vezes podem ser associados a metáforas, como acontece também na capoeira (ANJOS 2003, p. 179). Por exemplo, há um golpe denominado "mata-leão", um estrangulamento em que o oponente ataca o outro pelas costas em posição dominante, dificultando a defesa do golpe. Este termo apareceu 16 vezes no corpus e sempre com a mesma nomenclatura, como pode ser visto na figura abaixo.

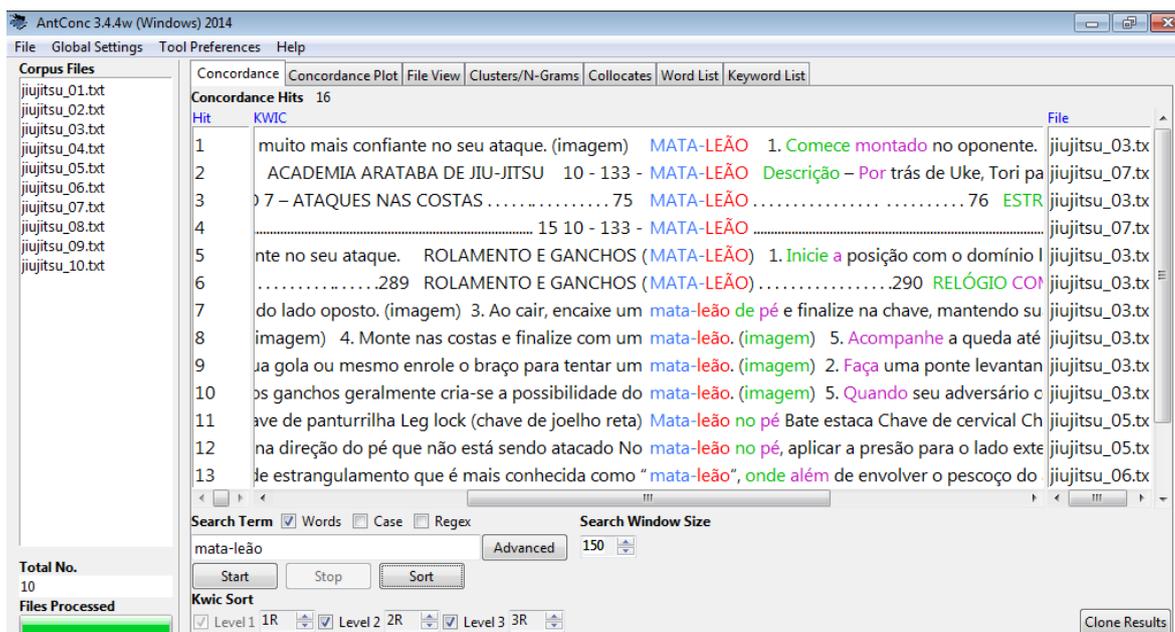


Figura 2- Linhas de concordância para o termo "mata-leão" no corpus próprio

A linguagem do jiu-jitsu, como qualquer outro esporte, também é repleta de verbos de ação, que caracterizam atividades expressas por um sujeito agente; por exemplo: "raspar", "finalizar", "montar" e "passar". O manual traduzido para este trabalho usa esses verbos de forma clara e objetiva para representar as transições e a forma de executar cada posição da luta.

Há outros fatores em questão na tradução do guia propriamente dito. É observável a dicotomia entre formalidade x informalidade. Em alguns momentos, é perceptível a intenção do autor de utilizar uma linguagem mais informal, visando à aproximação com o leitor leigo e à intenção de promover uma familiarização com alguns termos. Novamente, isso questiona o mito referente à tradução técnica não oferecer liberdade de escolha, pois nessa situação o tradutor pode expressar sua criatividade para a solução de determinados problemas.

Com o auxílio das ferramentas computacionais essenciais para trabalhar com a Linguística de Corpus, elaboramos a tradução do *Guia* e uma amostra de glossário voltado para a tradução. A seguir, serão apresentados os passos que trilhamos para tal, seguidos de

uma discussão sobre os resultados obtidos e os acertos e tropeços da trajetória da pesquisa terminológica.

3 Metodologia de trabalho e resultados

3.1 Contato inicial com o original e seus termos

Como já mencionado anteriormente, a escolha do tema foi motivada por questões pessoais. Com relação à escolha do texto, selecionamos o guia pelo seu gênero textual e o leque de possibilidades que ele traz com relação à estrutura, terminologia, interação com leitor, descrição das posições, dentre outros fatores que serão discutidos posteriormente. O anexo V traz tais exemplos.

Após a leitura inicial do texto, fizemos um levantamento das terminologias e partirdesse estudo, desenvolvemos uma amostra de glossário que pode ser vista no Anexo I. Tal amostra seleciona os termos por níveis de dificuldade, que possam vir a causar, e não com relação a número de ocorrências, depois apresenta o termo em inglês, a sua respectiva tradução acompanhada da definição e do número de ocorrências no corpus compilado. A problemática de apresentar um glossário assim é que este traz somente como foco a definição. Caso um tradutor não especialista na área fosse consultar e o tomar como base, sentiria dificuldades com relação à adequação ao contexto de uso dos termos na língua de chegada.

Com o propósito de auxiliar na tradução foi compilado um corpus (conforme explicaremos no item a seguir). Transformamos os textos para .txt, formato UTF-8, para que pudessem ser usados no AntConc. Durante a tradução, utilizamos o Antconc a fim de consultar as ferramentas nele disponíveis. Notei, então, o quanto o contexto é importante e o quanto influencia no processo tradutório, além de possibilitar uma análise de modo geral do corpus comparável na língua de chegada, ao invés de um simples retorno de equivalente como a proposta inicial. Sendo assim, reformulamos o glossário de modo que trouxesse o

termo e uma aplicação no contexto do corpus, tanto em inglês quanto no corpus em português.

3.2 Coleta e armazenamento do corpus

Para a realização deste trabalho, foi compilado um corpus comparável, isto é, contendo textos semelhantes ao que íamos produzir na língua de chegada, o português brasileiro, contendo aproximadamente 100 mil palavras. Foram selecionados manuais de jiu-jitsu redigidos por especialistas e professores, retirados de sites confiáveis e renomados da área. A seleção dos textos do corpus seguiu os seguintes critérios de coleta:

1. Manuais originais completos que fossem voltados para o público iniciante, produzidos por brasileiros;
2. Textos disponíveis eletronicamente em sites confiáveis e revistas eletrônicas já conhecidas na área;
3. Alguns textos informativos que relatam a respeito do jiu-jitsu feminino e da expansão do jiu-jitsu no exterior.

Para a nomeação dos arquivos, o único critério utilizado foi a enumeração de acordo com a ordem em que foram selecionados. Ademais, acrescentamos o cabeçalho em cada texto para facilitar sua identificação, como pode ser visto na Figura 3.

Após a coleta dos textos na internet, o primeiro passo foi transformar os documentos na extensão.pdf em .txt, formato UTF-8, para que pudessem ser usados no AntConc. Após a transformação em .txt, foi feita uma limpeza no arquivo resultante, de modo a separar as palavras que por algum motivo estivessem juntas como uma só. Alguns ajustes precisaram ser feitos também devido ao uso abundante de imagens. Sendo assim, coloquei a etiqueta“(imagem)”para apontar onde elas estavam no original. Posteriormente, o corpus foi analisado por meio do programa AntConc 3.4.4w (ANTHONY, 2012). Esse programa coloca

à disposição do tradutor vários recursos que auxiliam no processo tradutório, conforme mencionamos anteriormente. A seguir, apresentamos as principais ferramentas utilizadas neste trabalho e os resultados obtidos.

```

<Header>
  <title>
    <tit> APOSTILA DE BRAZILIAN JIU-JITSU BÁSICO </tit>
    <fileName> jiujitsu_01.txt </fileName>
    <generalDomain> esportes </generalDomain>
    <specificDomain> JIU-JITSU </specificDomain>
    <textType> APOSTILA </textType>
    <subcorpus> comparável </subcorpus>
  </title>
  <sourceText>
    <language> PB_0 </language>
    <source> Internet </source>
    <publisher> vide comentário </publisher>
    <pubDate> 2010 </pubDate>
    <pubPlace> http://doczz.com.br/doc/274556/apostila-de-brazilian-jiu-jitsu-b%3%A1sico </pubPlace>
    <accessDate> 06out2017 </accessDate>
    <researcher> Camila Fernandes da Silva </researcher>
    <comments> A apostila apresenta variadas imagens para a descrição dos golpes. Há uma descrição detalhada de t
  </sourceText>
  <author>
    <name> Alexandre César B. C.(1) </name>
    <institution> </institution>
  </author>
</Header>
APOSTILA DE BRAZILIAN JIU JITSU BÁSICO ALEX CÊSAR B. C.

1 APOSTILA DE BRAZILIAN JIU JITSU BÁSICO ALEX CÊSAR B. C.
2 De nada vale a força física bruta contra a ciência dos samurais" (Carlos Gracie) APOSTILA DE BRAZILIAN JIU JITSU BÁSICO ALE
3 TIPOS DE GUARDA A guarda são as pernas do adversário. Guarda Fechada Guarda Aranha Guarda De La Riva Guarda Borboleta APOST
BRAZILIAN JIU JITSU BÁSICO ALEX CÊSAR B. C.
4 ARM LOCK NA GUARDA Começamos com o adversário (branco) na guarda fechada. Iniciamos a ataque segurando com o braço direito
do adversário e com esquerdo o pulso. O Atacante coloca a perna esquerda no quadril do oponente (o braço deve ficar apertado

```

Figura 3- O primeiro texto do corpus precedido de seu cabeçalho

3.3 Análise dos corpora e montagem do glossário

As ferramentas do programa AntConc utilizadas foram as seguintes: Wordlist, Keyword list, Concordance e Clusters.

Primeiramente, fizemos a Wordlist do original. Depois, usamos duas Wordlists como termo de comparação para elaborar a lista de Keywords do original, uma do inglês britânico (BE06) e uma do inglês americano (AME06), ambas compiladas pelo pesquisador e linguista de corpus Paul Baker¹⁷.

Para a pesquisa e montagem da lista de palavras que iriam compor o glossário, foi utilizada a ferramenta Keyword list, que dá acesso a uma lista de palavras-chave do texto de

¹⁷Disponíveis em: <http://www.lancaster.ac.uk/linguistics/about-us/people/paul-baker>. Acesso em set/2017.

partida formada a partir da comparação com essa lista de palavras de um corpus de referência de língua geral – no caso de nossa pesquisa, as listas elaboradas por Paul Baker.

As ferramentas Cluster e Concordance colaboraram para o levantamento das palavras que co-ocorrem com as palavras-chave do original. Com a ferramenta Concordance, obtive as linhas de concordância. Encontradas as concordâncias na língua portuguesa, pude verificar se a tradução dos termos havia sido feita de forma correta por mim e pude dar início à organização da nova versão do glossário, que será apresentado na próxima seção.

O texto de partida tem 1.687 palavras distintas (*types*), totalizando 12.295 palavras corridas (*tokens*). Em seguida, fizemos a lista de palavras-chave (*keywords*). As cem primeiras palavras-chave podem ser vistas na Tabela 1. Dentre estas, eliminamos da lista as palavras relacionadas ao universo da internet (como partes de endereços eletrônicos recorrentes no original), palavras gramaticais (como *you* e *if*), além de agruparmos as palavras com um mesmo radical (como *pinned* e *pinning*). Disso resultou a lista de palavras-chave, dentre as cem mais significativas, que pode ser vista na Tabela 1.

Cada palavra-chave foi então pesquisada nas linhas de concordância usando a ferramenta Concord. Utilizamos a ferramenta *Sort* para ordenar alfabeticamente as ocorrências à direita e à esquerda da palavra-chave, o que possibilita a visualização de padrões linguísticos em seus contextos (Vide Figura 2, na p. 24). O horizonte escolhido foi de até 3 palavras antes ou depois da palavra-chave.

Tabela 1- Palavras-chave, em ordem alfabética, após reagrupamento e eliminação de palavras-chave marcadas

1. arm, armbar, armlock, armlocks	30.mount
2. attacks	31.offensive
3. bjj	32.omo
4. body	33.open
5. bottom	34.opponent
6. brazilian	35.options
7. butterfly	36.pass
8. choke, chokes	37.pinned, pinning
9. closed	38.plata
10. common	39.player
11. defensive	40.position, positional, positions
12. drill, drills	41.posture
13. escape, escapes	42.practitioners
14. gi	43.rear
15. grapplers, grappling	44.reguard
16. grips	45.resources
17. guard	46.reversals
18. guillotine	47.shaolin
19. half	48.side
20. hip, hips	49.sparring
21. hooks	50. submission, submissions
22. jitsu	51.sweep, sweeps
23. jiu	52.takedown
24. kimura	53.technique, techniques
25. knee, kneebar, kneebars	54.top
26. learn	55.transition, transitions
27. leg, leglocks, legs	56.try
28. martial	57.turtle, turtled
29. mma	58.variations

Para confirmar a ocorrência dos agrupamentos lexicais, foi utilizada a ferramenta Cluster, que retorna grupos lexicais mais comuns com as palavras selecionadas, como pode ser visto nas figuras a seguir.

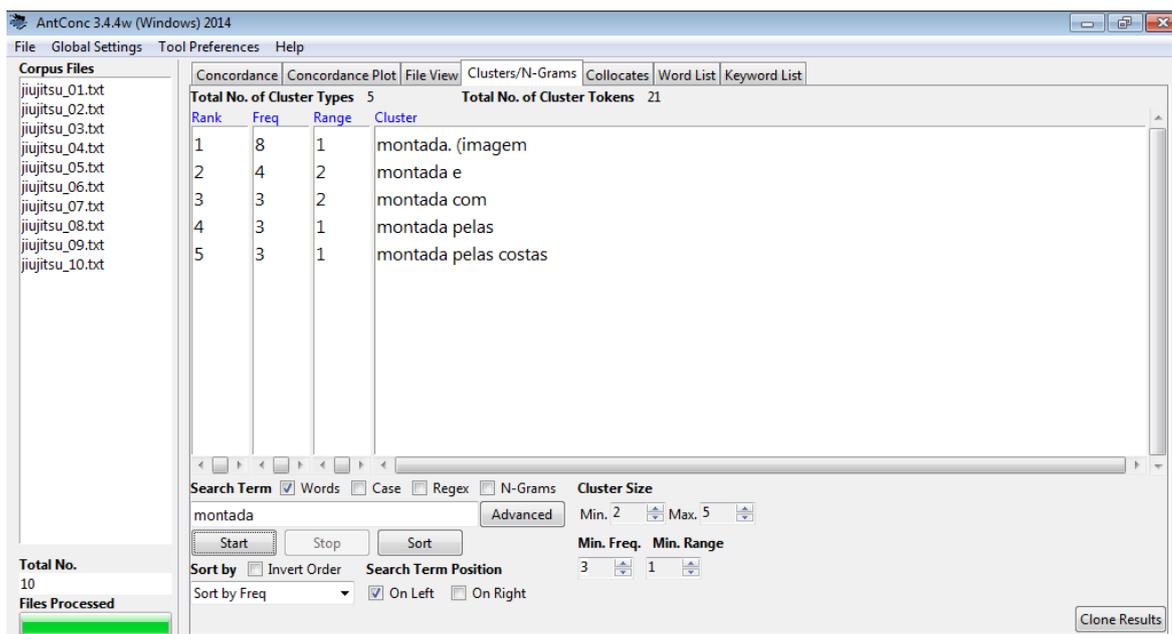


Figura 4- Agrupamento lexical (Cluster) para o termo “montada” no corpus próprio

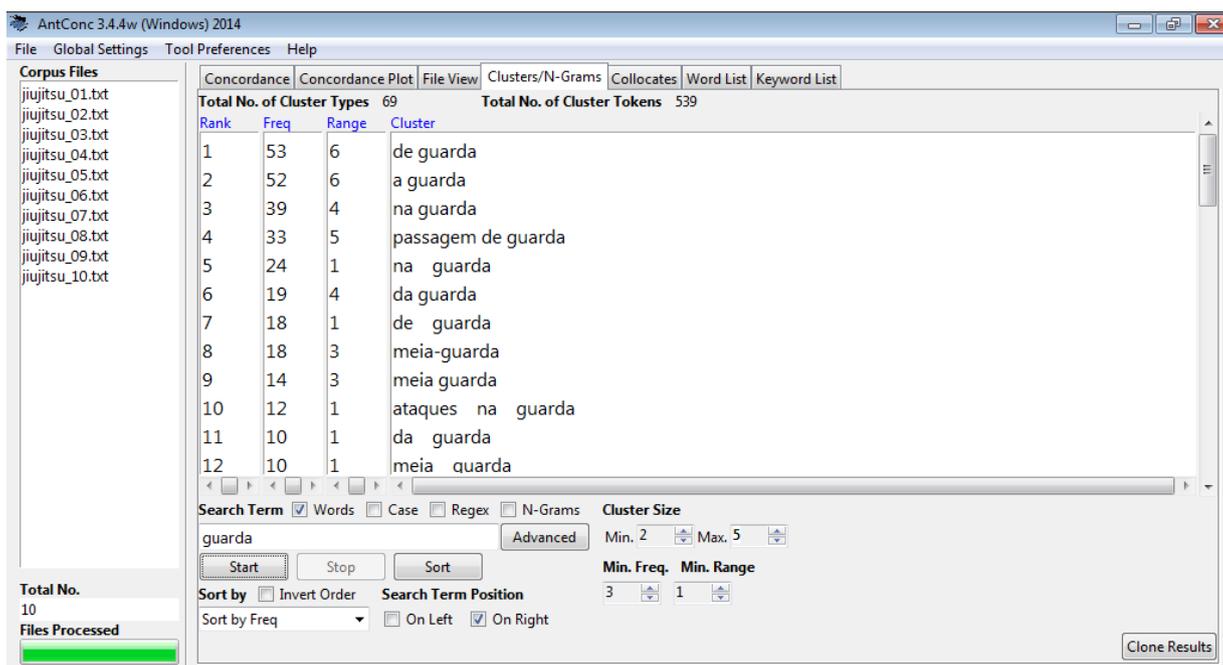


Figura 5- Agrupamento lexical (Cluster) para o termo ”guarda” no corpus próprio

3.4 Comparando os dois glossários

Para a seleção das entradas para a amostra de glossário final, fizemos um levantamento dos agrupamentos recorrentes contendo as palavras-chave relevantes dentre as

primeiras cem – uma escolha arbitrária, tendo em vista a natureza do trabalho de conclusão de curso. A título de ilustração, mostramos a seguir os agrupamentos de palavras contendo as 10 primeiras palavras-chave identificadas no texto original em língua inglesa usando as ferramentas Concord e Clusters. A tabela mostra também o número de ocorrência das colocações identificadas no original, se já haviam sido contempladas na primeira versão do glossário e se a tradução inicial proposta se confirmou na consulta ao corpus comparável em língua portuguesa que foi criado para o presente trabalho.

Tabela 2-Agrupamentos das 10 primeiras palavras-chave identificadas no texto original usando as ferramentas Concord e Cluster

Palavra-chave	Agrupamentos lexicais	No. de ocorrências no Original	Estava no glossário inicial?	Tradução inicial se confirmou?
Guard		175	Sim	Sim
	closed guard	21	S	S
	half guard	41	S	S
	TO pass (the/PASS.) guard	24	N	S
	x guard	5	S	S
	open guard	21	S	S
	butterfly guard	7	S	S
	Reguard	6	N	S
	put (your/the) opponent (back into) the guard	4	N	S
	guard break	3	N	N
	guard game	3	N	S
	guard pass(es)	8	S	S
	guard position(s)	8	N	S
	guard sweep(s)	10	N	S
Mount		153	S	S
	full mount	7	N	N

	rear mount(ed)	34	N	N
	knee mount(ed)	30	N	N
	mounted (by/on) your opponent	8	N	S
	mount(ed) position	4	N	S
	side mount(ed)	38	N	S
	get to (side/rear) mount	8	N	S
	go to (full/knee/side) mount	5	N	S
Bottom		54	N	S
	bottom position(s)	3	N	S
	the bottom man/player/person	9	N	S
	from the bottom	9	N	S
	to be on the bottom	7	N	N
	to end up on the bottom	5	N	N
	top &/and/vs bottom	5	N	N
Grappling / grapplers		21	S	S
	grapplers	7	N	N
	(no-gi) submission grappling	4	N	S
BJJ		62	N	S
	BJJ positions	4	N	S
	BJJ practitioners	4	N	S
Jiu-jitsu		17	N	S
	Brazilian Jiu-jitsu	11	N	S
Opponent		134	N	N
	submit your opponent	4	N	S
	put your opponent (back) into POSITION	10	N	S
	mounted (by/on) your opponent	8	N	N
	to controll your opponent	8	N	S
Position		199	N	S
	Top position	17	N	S
	bad position	7	N	S

	good position	4	N	S
	bottom position(s)	3	N	S
	dominant position	3	N	S
	guard position(s)	8	N	S
	mount (ed) position	4	N	S
	pinning position	2	N	S
	primary position	8	N	S
	North-South position	4	N	S
	positional improvements	5	N	S
Submission, submissions		32	S	S
	high-percentage submission(s)	3	N	S
	(no-gi) submission grappling	4	N	S
	submission opportunit (y/ies)	3	N	S
	submission option(s)	5	N	S

Em seguida, utilizamos a ferramenta *Concord*, para verificar a incidência de possíveis equivalentes para esses agrupamentos de palavras no corpus em português. A primeira a ser pesquisada foi *guard*, cujo equivalente proposto por nós, “guarda”, está presente 317 vezes no corpus. A Figura 6 traz os exemplos de concordância para o termo “guarda”.

O passo seguinte foi pesquisar as equivalências propostas na tradução para os agrupamentos lexicais identificados. O resultado dessa busca pode ser visto na Tabela 2.

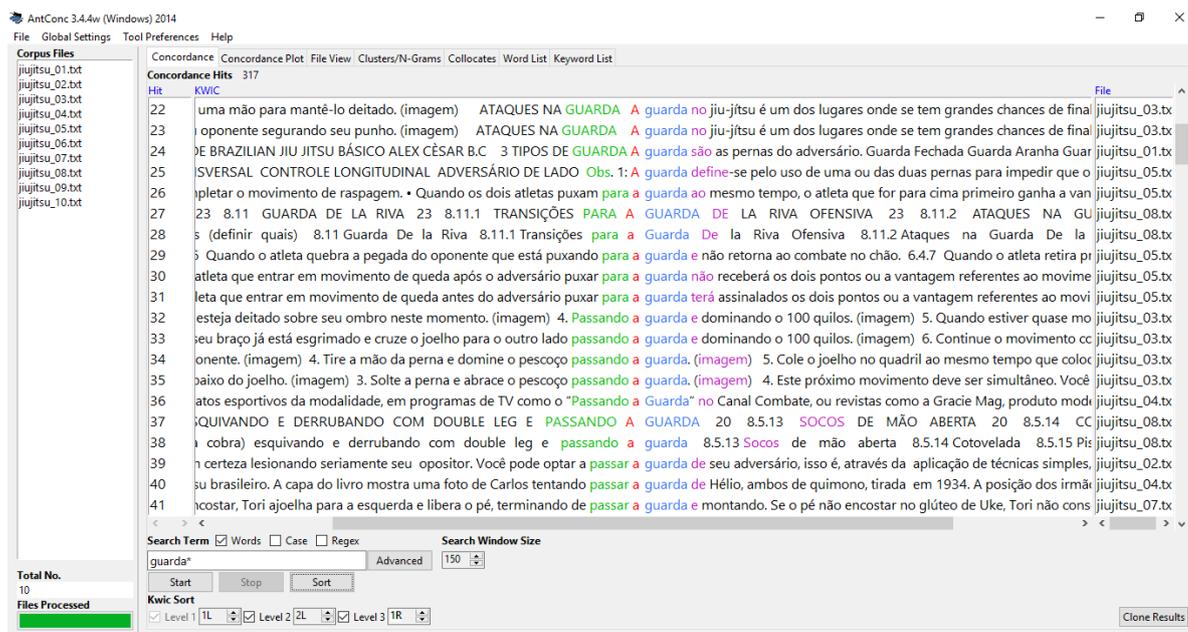


Figura 6 - Exemplo de linhas de concordância com termo de busca "guarda"

3.5A tradução em si

Com relação à tradução propriamente dita, que pode ser vista no Anexo II, houve algumas problemáticas que foram apresentadas na forma de nota de rodapé no referido anexo. Algumas mais pontuais, relativas à terminologia da área, serão discutidas adiante.

O jiu-jitsu é um esporte repleto de verbos de ação, que caracterizam atividades expressas por um sujeito agente. O guia traduzido para este trabalho usa esses verbos de forma clara e objetiva para representar as transições e a forma e executar cada posição da luta. Alguns verbos recebem em português uma tradução que pode vir a causar confusão para alguém com pouco domínio na área. Por exemplo, ao convidar um colega de treino para lutar, é usual usar-se o termo "rolar" (Ex.: "Existem várias formas de rolar, todas com um mesmo objetivo: preservar a cabeça e coluna vertebral"), de onde deriva também o substantivo masculino "rola" (Ex.: "Comecei e nunca mais parei, foi paixão ao primeiro 'rola'."). Para leigos e iniciantes, não há uma associação imediata com o teor expresso, que é justamente um convite para treinar.

Apesar de existirem equivalentes em português, os termos em inglês são, quase sempre, as escolhas favoritas por praticantes do jiu-jitsu. A minha tradução visa questionar este aspecto. Sempre que havia um termo equivalente em português, optei por utilizá-lo, em detrimento do termo equivalente em inglês. Fiz uma pesquisa e, como resultado, pude analisar o número de ocorrências dos termos tanto em português quanto em inglês usando como referência o corpus selecionado. Na tabela a seguir, podemos observar que o termo “chave de braço” foi mais recorrente que o seu equivalente inglês, *armlock*, enquanto “chave de joelho reta” foi menos usado comparado a *leg lock*.

Tabela 3: Ocorrências de *armlock*, chave de braço, *leg lock* e chave de joelho reta no corpus de português

Termo	Nº de ocorrências no corpus de português
Armlock	3
Chave de braço	36
Leglock	5
Chave de joelho reta	1

Com relação aos estrangulamentos, podemos observar que há vários tipos, alguns utilizam a lapela do kimono e outros não. Sendo assim, foi um dos termos que mais gerou dúvidas, exigindo uma pesquisa mais aprofundada para diferenciar os subtipos. A tabela a seguir mostra as soluções encontradas utilizando o corpus em português e pesquisas na Internet:

Tabela 4- Estrangulamentos a partir do corpus em português

Termo em inglês	Equivalente proposto	Ocorrências no corpus português
Clock choke	(Estrangulamento do) relógio	15
Sleeve choke	Ezequiel/ manga-leão	11/2
Anaconda choke	Triângulo de mão	1
Rear naked choke	Mata-leão	18
Head-and-arm choke	Estrangulamento	140
Neck cranks	(Chave de) cervical	2

Com a facilidade que a tecnologia proporciona e com a gama de possibilidades de ferramentas de manipulação de corpus, é notável como estas aceleram o processo de produção do glossário e facilitam o trabalho dos terminologistas. Como observam Bowker e Pearson (2002), as ferramentas permitem que seja feita uma filtragem para a escolha dos termos que irão compor o glossário e esta é feita de modo mais detalhado e criterioso, além de contextualizado. Sendo assim, o uso da Linguística de Corpus associada às ferramentas de auxílio à tradução é de suma importância para a produção de um glossário e para uma boa tradução, pois estes terão agrupamento corretos e a escolha do termo será de fato baseada no uso real.

4. Considerações finais

A tradução não é vista como uma simples "passagem" de uma língua para outra, ou uma atividade mecânica em que se troca palavras automaticamente, sem que isso prejudique a semântica do texto. Por esta razão, é necessário muita atenção e principalmente revisão ao se traduzir um texto que possua terminologia específica de qualquer área de conhecimento. O texto escolhido para a tradução do presente trabalho faz parte de um guia de jiu-jitsu que visa ensinar aos iniciantes como progredir neste esporte.

O grande diferencial do jiu-jitsu é mostrar que lutadores fisicamente inferiores podem superar adversários maiores e mais fortes. Este fator torna o jiu-jitsu um esporte que conquista diferentes faixa etárias. Ao longo do processo tradutório, observamos que o público-alvo do autor era de praticantes de jiu-jitsu em geral, mas com ênfase nos iniciantes. Deste modo, são apresentadas no texto muitas terminologias específicas do jiu-jitsu, como nomes de golpes e situações de luta, além de muitas imagens, onde são ilustrados os principais golpes dessa arte marcial.

As minhas dificuldades tiveram início quando tive que reconhecer os nomes dos golpes em inglês para depois checar se os mesmos eram traduzidos em português. Pois há casos em que usamos mais o termo na língua inglesa do que em português. Sou lutadora de jiu-jitsu, fato que também influenciou na minha escolha do texto. Porém, mesmo conhecendo o "universo do jiu-jitsu" e tendo domínio do vocabulário, tive que recorrer a várias fontes e fazer diversas pesquisas, pois, apesar ser um esporte que teve sua origem no Brasil, ele é hoje praticado em todo o mundo. Quando ocorre algum evento internacional, como campeonatos mundiais, a arbitragem, o nome dos golpes, situações de lutas e posições mais usadas são os de língua inglesa, por se tratar de um idioma oficial de comunicação.

Espero, por meio dos glossários compilados, da tradução proposta e da reflexão teórica traçada ter contribuído para o enriquecimento dos estudos na área da tradução técnica com o auxílio de ferramentas computadorizadas, especialmente o uso de corpus. O objetivo deste trabalho foi, por um lado, contribuir para que alguém com pouco domínio em língua estrangeira entenda mais facilmente os termos e agrupamentos lexicais usados em textos de jiu-jitsu. Por outro, esperamos ter demonstrado que o tradutor sem muita especialização na área, a exemplo do que ocorre num combate de jiu-jitsu, pode ter, no corpus, um grande aliado, um material de consulta que o ajude a vencer as dificuldades impostas por uma terminologia que não domina. O corpus, quando bem compilado, constitui uma fonte de pesquisa confiável que auxilia o tradutor em suas escolhas, por meio dos contextos que oferece na língua de chegada, permitindo que produza, assim, uma tradução idiomática e precisa.

Referências bibliográficas

ANJOS, Eliane. **Glossário terminológico ilustrado de movimentos e golpes da capoeira: um estudo término-linguístico**. 224 f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Filosofia Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, 2003. Disponível em: <www.teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8142/tde-14082006-093406/>. Acesso em: Outubro de 2017.

ANTHONY, L. **Lawrence Anthony Website (AntConc), Versão 3.4.4w**. Disponível em: <http://www.laurenceanthony.net/>. Acesso em: outubro de 2017.

BERBER SARDINHA, A. P. Linguística de corpus: histórico e problemática. **Revista D.E.L.T.A.**, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 323-367, 2000.

BYRNE, J. (2012). **Scientific and Technical Translation Explained**. London & New York: Routledge, p.150-151.

BYRNE, J. **Technical Translation: Usability Strategies for Translating Technical Documentation**. The Netherlands: Springer, 2006.

BOWKER, Lynne; PEARSON, Jennifer. **Working with Specialized Language: A Practical Guide to Using Corpora**. London and New York: Routledge, 2002.

FAYAN, Diógenes. **Jiu-Jitsu: Um Resgate Histórico**. 44 f. Monografia (Graduação) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2000. Disponível em: <www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000325027>. Acesso em: Outubro de 2017.

GURGEL, Fábio. **Manual pessoal de jiu-jitsu do iniciante ao avançado**. Rio de Janeiro: Axcel Books, 2007.

JAKOBSON, Roman. Aspectos linguísticos da tradução. **Linguística e comunicação**. Tradução de Izidoro Blikstein e José Paulo Paes. São Paulo, Editora Cultrix, 2005.

OLOHAN, M. **Scientific and Technical Translation**. New York: Routledge, 2016.

PAYNE, Marissa. **A ascensão do UFC: de espetáculo de bizarrices a um dos palcos mais sagrados do esporte**. Jornal O Estado de S. Paulo. São Paulo, 12 nov. 2016. Esporte.

RIBEIRO, Maria Inês. **A Terminologia do Combate na Tradução Literária em *The Professor in the Cage*, de Jonathan Gottschall**. 175 f. Dissertação (Mestrado)–Instituto Politécnico do Porto, Instituto Superior de Contabilidade e Administração do Porto, 2016. Disponível

em: <https://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/9667/1/Maria_Inês_Ribeiro_MTIE_2016.pdf>.

Acesso em: Outubro de 2017.

SAUSSURE, Ferdinand de. **Curso de lingüística geral**. Organização de Charles Bally e Albert Sechehaye com a colaboração de Albert Riedlinger. Trad. de Antônio Chelini, José Paulo Paes e Izidoro Blikstein. 24ª ed. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 2002.

TEIXEIRA, E. D. **A Linguística de Corpus a serviço do tradutor: proposta de um dicionário de Culinária voltado para a produção textual**. 2008. 400 f. Tese (Doutorado) – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Departamento de Letras Modernas, Universidade de São Paulo, São Paulo. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8147/tde16022009-141747/pt-br.php>>.

Acesso em: outubro de 2017.

VIEIRA, Renan. **Jiu-Jitsu Gracie: branding, comunicação e arte**. 55 f. Monografia (Graduação)- Faculdade de Comunicação Social, Universidade Federal de Juiz de Fora, 2013. Disponível em: <www.ufjf.br/facom/files/2013/11/merged-1.pdf>. Acesso em: Outubro de 2017.

Darin, Leila Cristina de Mello. A Tradução no Contexto do Mundo Globalizado. **Revistas Eletrônicas da PUC-SP**. v. 14 - Seção III - Linguagem, Tradução e Linguística de Corpus.

2005. Disponível em: < <https://revistas.pucsp.br/index.php/intercambio/article/view/3959>>.

Acesso em: Novembro de 2017

Anexo I

Glossário 1ª versão*

EN	PT	Definição	Oc. Nocorpus port.
Americana	Americana	Nome dado a uma alavanca feita com os braços na qual o lutador controla o pulso do adversário.	12
Anaconda choke	Triângulo de mão	Estrangulamento idêntico ao triângulo, mas utilizando as mãos e realizado de frente.	1
Armbar; Armlock	Chave de braço	Chave de braço em que provoca a hiperextensão do braço.	36
Balance	Estabilizar	Verbo usado quando o adversário consegue se manter na posição desejada.	5
Butterfly guard	Guarda borboleta	É uma Guarda aberta, porém sentada, onde o guardeiro não coloca as costas no chão.	1
Bent armbar	Chave de braço invertida	Mesmo movimento da chave de braço reta posicionando o quadril para baixo.	5
Backwards shrimping	Fuga de quadril	Movimento realizado durante o aquecimento e utilizado para repor guarda e melhorar de posição.	9
Choke	Estrangulamento	Técnicas de luta agarrada que restringi a respiração do adversário.	150
Closed guard	Guarda fechada	É quando um dos lutadores envolve as pernas pela cintura do oponente, cruzando os dois pés "fechando a guarda".	43
Collar choke	Estrangulamento de gola	Uso da gola do kimono do oponente para aplicar estrangulamento.	4
Clock choke	Estrangulamento relógio; Reloginho	Parte da posição norte sul, domina o adversário colocando o peso sobre ele e o pé vivo coloca as costas da mão sobre a nuca do seu adversário para em seguida entrar na gola e simultaneamente girar para o lado dele.	0
Double leg	Baiana	Queda onde se atacam as duas pernas do oponente.	6
Escapes	Saídas	Formas de sair de uma posição.	16
Gi	Gi	Equipamento utilizado por um praticante de caratê, Judo ou Jiu-Jitsu. O mesmo que Kimono .	1

*Todas as definições apresentadas aqui foram parafraseadas de documentos que consultei na Internet e que foram citados ao longo deste trabalho e de GURGEL (2007).

Gogoplata	Gogoplata	Estrangulamento feito a partir da guarda que envolve um lutador usando braços e pernas para apertar o pescoço do oponente.	0
Grappling	Luta agarrada	Estilo de luta agarrada, seja em pé ou no chão; é a arte de controlar o corpo do oponente.	1
Grip	Pegada	As pegadas são técnicas utilizadas para agarrar o adversário.	91
Ground and pound	Ground and pound	Técnica que consiste no controle do adversário no chão e na aplicação de vários golpes.	0
Guard	Guarda	1. Posição base de luta, onde ocorre o controle e domínio do adversário no chão.	317
Pass guard	Passagem de guarda	Técnica na qual um lutador que se encontra na guarda de outro consegue sair da posição	39
Guillotine choke	Guilhotina	Chave de pescoço semelhante ao mata-leão, mas realizado de frente para o adversário com a força exercida na cervical.	6
Half guard	Meia guarda	Posição onde o lutador domina uma das pernas do passador utilizando suas duas pernas.	42
Hook	Gancho	Utilizada como controle do adversário através do posicionamento dos pés.	70
Kneebar	Chave de joelho	Chave aplicada no joelho para provocar a hiperextensão do mesmo.	2
Kimono; Gi	Kimono, Gi	Vide Gi .	114
Lapel choke	Estrangulamento de lapela	Estrangulamento que consiste no uso da lapela do kimono para aplicar pressão na traquéia do adversário	0
Mount	Montada	Uma posição dominante de ataque que permite que o lutador domine o tronco do adversário por cima.	79
Omoplata	Omoplata	Chave de ombro aplicada com as pernas.	17
Open guard	Guarda aberta	Guarda que visa prender o adversário com suas pernas sem cruzar os dois pés.	22
Pull guard	Pular na guarda	Ato de conseguir dominar o adversário e controlá-lo de forma a fechar a guarda.	0
Rear naked choke	Mata leão	Estrangulamento por trás, no ponto cego do adversário.	18
Referee	Árbitro	Pessoa que verifica o cumprimento das regras na área de luta.	131
Roll; Rolling	Rolar	Verbo usado ao convidar um colega de treino para uma luta. É a luta propriamente dita.	5

Sweeping	Raspagem	Movimentação onde ocorre a inversão de posição do adversário que estava por baixo.	83
Spider guard	Guarda aranha	Domínio de uma das pernas do passador com a sua perna de dentro, e com a perna de fora, colocar o pé no bíceps do adversário.	5
Sprawl	Sprawl	Técnica de defesa de quedas que consiste na movimentação das pernas para trás.	3
Stance	Posturar	Verbo utilizado para o lutador se manter em equilíbrio na posição em que está.	0
Submission	Finalização	Ocorre quando um adversário faz com que o outro desista da luta, aplicando alguma chave	42
Sweep	Raspagem	Ocorre quando as posições são invertidas e quem estava de costas para o chão passa a ficar por cima e vice versa.	83
Tap out	Desistir da luta	Finalização de um combate provocada por um movimento de submissão. O atleta que foi finalizado deve dar três tapinhas para demonstrar a sua desistência. Atenção: É aconselhável não fazer isso no chão, mas sim na pessoa que está aplicando o golpe, pois é mais perceptível a desistência e evita lesões.	1
Triangle choke	Triângulo	Estrangulamento em que o atleta coloca o pescoço e um braço do adversário entre suas pernas, posicionando também sua panturrilha sobre a nuca do adversário e o pé desta mesma perna sob o joelho da outra. Comparar com Triângulo de mão (<i>Anaconda choke</i>).	45
Wristlock	Mão de vaca	Tipo de chave aplicada diretamente no pulso do adversário, agarrando a mão e torcendo a articulação.	4
X-guard	Guarda X	Tipo de guarda aberta exclusiva para raspagens, O lutador posiciona as suas pernas num gancho numa perna do adversário e controla a outra perna com o seu braço.	8

Anexo II

Tradução espelhada do guia *A Roadmap for Brazilian Jiu-jitsu*

	Original	Tradução
1	A Roadmap for Brazilian Jiu-jitsu, by Stephan Kesting	Um guia para o Jiu-jitsu Brasileiro, por Stephan Kesting
2	A Roadmap for Brazilian Jiu-jitsu	Um guia para o Jiu-jitsu Brasileiro
3	Edition 1.3	Edição 1.3
4	by Stephan Kesting www.grapplearts.com www.beginningBJJ.com	por Stephan Kesting www.grapplearts.com www.beginningBJJ.com
5	You may distribute this e-Book freely to whomever you want without asking me first.	É permitida a distribuição deste livro digital sem a minha autorização.
6	You can email it to your training partners, make it mandatory reading for your students, or add it as a download from your website.	Você pode enviá-lo para seus colegas de treino, torná-lo leitura obrigatória para seus alunos, ou disponibilizá-lo em seu site.
7	The only restrictions are:	As únicas restrições são:
8	It must not be sold, although you can include it as bonus when selling other items.	Não deve ser vendido, embora possa ser incluído como brinde na venda de outros itens.
9	It must be distributed unchanged and unmodified in the current PDF file format.	Deve ser disponibilizado de forma inalterada e sem modificações no formato PDF atual.
10	About the Author	Sobre o autor
11	Stephan began his martial arts training in 1981.	Stephan iniciou seus treinos em artes marciais em 1981.
12	He currently holds the following ranks and certifications:	Atualmente possui os seguintes graus e certificações:
13	Black Belt in Brazilian jiu-jitsu	Faixa preta de jiu-jitsu Brasileiro
14	Instructor in Erik Paulson's Combat Submission Wrestling	Professor na academia Erik Paulson's Combat Submission Wrestling
15	Black Belt in Kajukenbo Karate	Faixa preta de Caratê Kajukenbo
16	Instructor in Dan Inosanto's Jun Fan Jeet Kune Do, Filipino Martial Arts, and Maphalindo Silat.	Professor de Dan Inosanto's Jun Fan Jeet Kune Do, arte marcial filipina, e Maphalindo Silat.
17	Years of experience in a wide range of other martial arts including Judo, Muay Thai, Sambo, Kung Fu, and Capoeira.	Anos de experiência em uma gama de outras artes marciais inclusive Judô, Muay thai, Sambo, Kung Fu e Capoeira.
18	Stephan runs Grapplearts.com and writes two online newsletters: the Beginning BJJ Newsletter (www.beginningbjj.com) and the Grappling Tips Newsletter (www.grapplearts.com).	Stephan publica periodicamente na Grapplearts.com e escreve dois boletins informativos semanais: o Beginning BJJ (jiu-jitsu para iniciantes) (www.beginningbjj.com) e as dicas de Luta agarrada (www.grapplearts.com).

19	He has helped tens of thousands of grapplers improve their skills via his DVD instruction.	Ajudou milhares de lutadores a melhorarem suas habilidades com as instruções de seu DVD.
20	He has published more than 20 articles in magazines like Black Belt,	Publicou mais de 20 artigos em revistas especializadas em língua inglesa como Black Belt (faixa preta),
21	Ultimate Grappling, Tapout, and Ultimate Athlete.	Ultimate Grappling , Tapout, e Ultimate Athlete.
22	Interviews with Stephan have been featured on The Fightworks Podcast and Lockflow.com	Entrevistas com Stephan foram exibidas nos sites thefightworkspodcast.com e Lockflow.com
23	Acknowledgements	Agradecimentos
24	I would like to thank my instructors, including Professor Marcus Soares, Coach Erik Paulson, Guro Dan Inosanto, and Sifu Philip Gelinas.	Eu gostaria de agradecer aos meus professores, incluindo o Professor Marcus Soares, o treinador Erik Paulson, Dan Inosanto, e Sifu Philip Gelinas.
25	I am also very grateful to my training partners, without whom my personal development would not have been possible.	Sou muito grato aos meus colegas de treino, sem os quais meu desenvolvimento pessoal não teria sido possível.
26	Also thanks to Jason Parry and Sean McHugh (from VothPhotography.com) for helping with the photos.	Também agradeço ao Jason Parry e ao Sean McHugh (do VothPhotography.com) por me ajudarem com as fotos.
27	Note to the reader regarding web links	Nota ao leitor relativa aos links da internet
28	There are many links throughout this book to relevant tips, articles and tutorials, and you should check them out.	Há muitos links no decorrer deste livro com dicas relevantes, artigos e tutoriais que seriam interessante conferir.
29	If you are using version 7.0 or higher of Adobe Reader then these links should be clickable from your PDF browser.	Se você está usando a versão 7.0 do Adobe Reader ou uma mais antiga, este links devem ser acessados do seu navegador em PDF.
30	If the links don't work then go to www.adobe.com/products/acrobat/readstep2.html to download a free copy of the latest Adobe Reader, OR go to www.beginningbjj.com/resources to get to a page with all the links mentioned in this book.	Caso os links não abram, acesse www.adobe.com/products/acrobat/readstep2.html para fazer download da última versão gratuita do Adobe Reader, ou acesse www.beginningbjj.com/resources para ter acesso à página com todos os links mencionados no livro.
31	What this book is about	Sobre a proposta deste livro
32	This book is part of the materials provided in a FREE e-Course designed for people starting out in Brazilian Jiu-jitsu, available at www.beginningBJJ.com .	Este livro é parte dos materiais disponibilizados em um curso online (em inglês) voltado para o público iniciante do jiu-jitsu brasileiro, que está disponível GRATUITAMENTE em www.beginningBJJ.com .

33	The goal of this book is NOT to teach you specific techniques - you can learn those from your instructor, your fellow students, and other resources such as books and DVDs.	O objetivo deste livro NÃO é ensinar técnicas específicas– estas você pode aprender com o seu professor, companheiros de treino e outros materiais, como livros e DVDs.
34	My goal here is to give you a basic framework to help you make sense of all the different techniques you are learning.	Meu objetivo aqui é passar uma noção básica para ajudá-lo a compreender as diferentes técnicas que vem aprendendo.
35	In essence I am trying to give you a big picture which functions as a kind of filing system to help you learn more efficiently, and to access the correct technique quickly in the heat of battle.	Na verdade, a minha tentativa é de dar um panorama, que funcione como um tipo de sistema de arquivos para ajudá-lo a aprender de forma mais eficiente, e a lançar mão da técnica correta rapidamente no calor da batalha.
36	Why is Brazilian Jiu-jitsu so complicated?	Por que o jiu-jitsu é tão complicado?
37	The initial stages of learning Brazilian jiu-jitsu (BJJ) can be a confusing, frustrating and overwhelming process.	O estágio inicial de aprendizado do jiu-jitsu Brasileiro (BJJ) ¹ pode ser um processo frustrante e esmagador.
38	This confusion is understandable: grappling is complex, and it's easy to get lost in the multitude of techniques and details before you ever reach any level of mastery in the sport.	Essa confusão é compreensível, a luta agarrada é complexa e é fácil ficar perdido em meio à infinidade de técnicas e detalhes; antes de você obter qualquer domínio do esporte.
39	Because of this complexity many people quit the art prematurely, and thus never get a chance to experience the joy and excitement of this exciting sport, which is also an incredibly effective martial art.	Por conta dessa complexidade, muitas pessoas desistem da arte suave prematuramente e perdem a chance de aproveitar os benefícios deste esporte maravilhoso e que também é uma arte marcial incrivelmente efetiva.
40	As I just stated, grappling is complex.	Como mencionado anteriormente, a luta agarrada é complexa.
41	It is, in fact, MORE complex than most other martial arts.	É de fato MUITO mais complexa do que a maioria das outras artes marciais.
42	Let's consider boxing for a second, which really only has 5 or 6 different punches (i.e. jab, cross, hook, uppercut, overhand, etc.).	Vamos considerar o boxe por um segundo, que, na verdade, só tem uns 5 ou 6 golpes diferentes (i.e. jab, cruzado, gancho, upper ² , direto, etc.).
43	Add in a few defenses and a bit of footwork, and you basically have the entire boxing system in a nutshell.	Acrescente algumas defesas e um pouco de movimentação dos pés, e você terá um resumo completo do sistema do boxe.
44	I'm not saying that boxing isn't effective – it's a great system and at the higher levels it is very subtle - but it just doesn't have very many individual techniques to learn.	Não estou dizendo que o boxe não é efetivo -é um ótimo sistema e em alto nível muito sutil, mas não há muitas técnicas individuais para aprender.

¹N.T.: Abreviação de "Brazilian Jiu Jitsu", que por sua vez, significa jiu-jitsu Brasileiro, trata-se especificamente do Jiu Jitsu desenvolvido pela família Gracie.

² N.T.: Gancho e uppercut são golpes distintos. O gancho é executado em curta distância e contornando a guarda do adversário. O uppercut, mais conhecido como upper, é muito veloz, desferido de baixo para cima, visando atingir o queixo do adversário (upper alto) ou a "zona da cintura"(upper baixo). É um golpe de finalização.

45	Grappling, by contrast, has at least 6 primary positions (compared to one or two stances in boxing).	A luta agarrada, pelo contrário, tem pelo menos 6 posições primárias (em comparação com uma ou duas posições no boxe).
46	Each of these 6 positions needs to be trained both on top and bottom, and on the right and left.	Cada uma dessas 6 posições precisa ser treinada tanto quando estiver por cima, baixo, direita e esquerda.
47	After that there are many additional variations of each position.	Além disso, há muitas variações adicionais para cada posição.
48	Then for each of these positions you can apply a huge number of different transitions, submissions, escapes and defenses.	Para completar, para cada uma dessas posições, você pode aplicar uma série de diferentes transições, finalizações, saídas e defesas.
49	It's easy to see why BJJ has hundreds and hundreds of distinct techniques, and why new students can quickly feel overwhelmed.	É fácil ver por que o jiu-jitsu tem centenas de técnicas distintas, e por que os novos alunos podem rapidamente sentir-se sobrecarregados.
50	So what should a beginner do to make sense of all this technique?	Então, o que um iniciante deve fazer para que toda essa técnica faça sentido?
51	How can he organize his knowledge and decide what he should learn next?	Como pode organizar seus conhecimentos e decidir o que deve aprender em seguida?
52	Part of the solution is to recognize that there are only 6 primary BJJ positions.	Parte da solução consiste em reconhecer que existem apenas 6 posições primárias no jiu-jitsu.
53	The 6 Primary Positions	As 6 posições primárias
54	If you watch any BJJ sparring, be it in class or at a tournament, you will see that the combatants spend about 90% of their time on the ground in one of the following positions:	Se você assistir a qualquer luta de jiu-jitsu, seja na aula ou em um campeonato, você vai ver que os competidores passam cerca de 90% de seu tempo no chão em uma das seguintes posições:
55	Guard	Guarda
56	Side Mount	Montada lateral
57	Knee Mount	Joelho na barriga
58	Mount	Montada (completa)
59	Rear Mount	Pegada pelas costas
60	Turtle	4 apoios
61	The most complex of these 6 positions is the Guard, and this position is very central to the art of BJJ.	A mais complexa das 6 posições é a guarda, e ela é a posição central da Arte Suave ³ (BJJ).
62	The Guard can profitably be subdivided into three additional categories:	A guarda pode ser subdividida em 3 categorias adicionais:
63	1a. Closed Guard	1a. Guarda fechada
64	1b. Open Guard	1b. Guarda aberta
65	1c. Half Guard	1c. Meia guarda
66	Here is a preview of the basic positions.	Aqui está uma prévia das posições básicas.

³N.T.: No Brasil, o Jiu-Jitsu é conhecido como arte suave.

67	We will examine each of these positions in considerable detail later in the book, as well as discussing why certain positions are NOT included in this categorization system.	Vamos examinar cada uma dessas posições em detalhes mais adiante no livro, bem como discutir por que certas posições NÃO estão incluídas neste esquema de categorização.
68	1a: Closed Guard	1a: Guarda fechada
69	1b: Open Guard	1b: Guarda aberta
70	1c: Half Guard	1c: Meia guarda
71	Side Mount	Montada lateral
72	Knee Mount	Joelho na barriga
73	Mount (or Full Mount)	Montada (ou montada completa)
74	Rear Mount	Pegada pelas costas
75	Turtle	4 apoios
76	A Positional Hierarchy	Hierarquia das posições
77	Central to BJJ strategy is the concept that some positions are more advantageous than others.	O conceito de que algumas posições são mais vantajosas do que outras é central para a estratégia do jiu-jitsu.
78	Most BJJ instructors would probably place the 12 variations of the 6 positions into a hierarchy something like this:	A maioria dos instrutores de jiu-jitsu organizaria as 12 variações das 6 posições em uma hierarquia que seria mais ou menos assim:
79	BEST	MELHORES
80	Rear Mounted on your opponent	Pegada pelas costas em seu adversário
81	Mounted on your opponent	Montada em seu adversário
82	Knee Mounted on your opponent	Joelho na barriga de seu adversário
83	Side Mounted on your opponent	Montada lateral no seu adversário ⁴
84	NEUTRAL	NEUTRAS
85	Your opponent Turtled beneath you	Seu adversário em 4 apoios ⁵ .
86	In your opponent's Guard	Na guarda de seu adversário
87	NEUTRAL	NEUTRAS
88	Opponent in your Guard	Adversário na sua guarda
89	Turtled underneath your opponent	Em 4 apoios, por baixo de seu adversário
90	Side Mounted by your opponent	O adversário estar na montada lateral
91	Knee Mounted by your opponent	O adversário estar com o joelho na barriga
92	WORST	PIORES
93	Mounted by your opponent	O adversário estar na Montada (completa)
94	Rear Mounted by your opponent	O adversário estar com a Pegada em suas costas
95	As you can see from the diagram above, it's generally better to be on top than on bottom.	Como você pode ver a partir do diagrama acima, geralmente é melhor estar por cima do que por baixo.
96	The only neutral bottom position is the Guard: if you're on the bottom in any position other than Guard you're losing!	A única posição neutra quando você está por baixo é a Guarda: se você estiver por baixo em qualquer outra posição você está perdendo!

⁴N.T.: Há a incidência maior no corpus da palavra adversário ao invés de oponente.

⁵N.T.: Se o adversário está na posição de 4 apoios, ele só pode estar em baixo de você, não há a necessidade de especificar.

97	This ranking system is not cut and dried.	Este sistema de classificação não é o único meio a ser levado em consideração.
98	Of course that there are exceptions, and certain practitioners can make some very unusual strategies work that completely defy conventional BJJ logic.	É claro que existem exceções, e certos praticantes podem ter algumas estratégias muito incomuns que desafiam totalmente a lógica do jiu- jitsu ⁶ convencional.
99	These exceptional people tend to be advanced practitioners who are well grounded in the fundamental techniques and have now decided to branch out and experiment.	Pessoas com esse diferencial costumam ser praticantes avançados que estão bem fundamentados nas técnicas básicas e, então decidem diversificar e testar novas posições.
100	Start with the above positional hierarchy at first, and then become more creative as you get more experienced.	Para começar, observe essa hierarquia de posições - e com o tempo fique mais criativo conforme for se tornando ⁷ mais experiente.
101	Everyone wants to talk about exceptions, so let's tackle some of them head on, right now.	Todo mundo quer falar sobre exceções, então vamos aproveitar para já falar de algumas delas agora.
102	Traditionally the Half Guard was regarded as a desperate and precarious position, one step away from having your Guard passed.	Tradicionalmente, a Meia-guarda era considerada uma posição desesperadora e precária, onde se está a um passo de perder sua Guarda.
103	With the advent of modern Half Guard techniques, many practitioners actually prefer this position and have turned it into a powerful sweeping and attacking position.	Com o advento das técnicas modernas de Meia-guarda, muitos praticantes na verdade preferem esta posição e a transformaram em uma poderosa posição de raspagem e ataque.
104	Some MMA fighters, on the other hand, like it when their opponents are in Half Guard.	Alguns lutadores de MMA (Artes Marciais Mistas), por outro lado, gostam quando seus adversários ficam nameia guarda.
105	They maintain that it is the best position from which to ground and pound an opponent.	Eles afirmam que é a melhor posição para aplicar o ground and pound ⁸ .
106	In the final analysis, whether the Half Guard is a good or bad position depends on the skills and attributes of the two combatants.	Em última análise, se a Meia-guarda é uma posição boa ou ruim depende das habilidades e características dos dois competidores.
107	A small number of competitors have developed the bottom Turtle position to such a degree that they use it to launch a number of attacks and reversals from that seemingly inferior position.	Alguns poucos competidores desenvolveram a posição de 4 apoiosde tal modo que conseguem usá-la como ponto de partida para ataques e inversões, partindo dessa posição aparentemente desvantajosa.

⁶N.T: Devido à fluência do texto, optei por não deixar a sigla.

⁷N.T: Optei pelo gerúndio devido à ideia de continuidade.

⁸N.T.: O *ground and pound* é uma técnica característica do MMA que consiste no controle do adversário no chão, tipicamente através da montada, e na aplicação de vários golpes como murros ou cotoveladas.

108	They might even drop to their knees and go to Turtle right at the start of a BJJ or submission grappling match.	Eles podem até cair de joelhos e ir para a posição de 4 apoiosdireto no início de uma finalização no jiu-jitsu ou na luta agarrada.
109	Some BJJ practitioners don't like the Full Mount, feeling that the risk of ending up on the bottom (should the opponent reverse the position) outweighs the benefits.	Alguns praticantes de jiu-jitsu não gostam da montada completa, pois sentem que o risco de ocorrer à inversão ⁹ (Caso o adversário inverta a posição) é maior do que os benefícios.
110	These grapplers often prefer the Side Mount, and their personal positional hierarchy would be different from the general one above.	É comum esses lutadores preferirem a montada lateral, e sua hierarquia pessoal de posições, seria, portanto diferente da hierarquia geral apresentada.
111	This is far from a complete list of exceptions.	Isso está longe de ser uma lista completa de exceções.
112	Keep in mind though, that most World Champions base their game off of the positional hierarchy at the top of the page, and that the point system of sport BJJ also reflects this hierarchy.	Tenha em mente, porém, que a maioria dos Campeões mundiais luta transgredindo a hierarquia de posição do início desta página, e que o jiu-jitsu reflete essa hierarquia.
113	Relish and enjoy the exceptions - they keep life and martial arts interesting - but remember that what works for one particularly gifted player might not work for you.	Aprecie e aproveite as exceções - elas mantêm a vida e as artes marciais mais interessantes - mas lembre-se que o que funciona para um determinado lutador pode não funcionar para você.
114	Start with what I'm showing you, and then modify it to fit your own attributes, gifts, skills and goals.	Comece com o que estou te mostrando e, em seguida, modifique para se adequar a hierarquia, suas próprias características, talentos, habilidades e objetivos.
115	What You Need To Learn	Oque você precisa aprender
116	Here is what you need to learn in order to really start enjoying your rolling sessions:	Aqui está o que você realmente precisa aprender para começar a evoluir mais em seus "rolas" ¹⁰ .
117	An ability to recognize the 6 primary positions.	Habilidade para reconhecer as seis posições primárias.
118	An example of this might be being able to say to yourself,"I'm in Turtle and my opponent is now trying to get his hooks in and get to Rear Mount" while sparring.	Um exemplo disso é ser capaz de dizer para si mesmo,"Eu estou de 4 apoiose o meu adversário está agora tentando colocar os ganchos e fazer a pegada pelas costas."durante a luta.
119	It is empowering to understand what is going on, even if you can't do anything about it (yet!).	É uma sensação poderosa ser capaz de entender o que está acontecendo, mesmo que você não possa fazer nada sobre isso (ainda!).

⁹N.T.: Inversão é diferente de raspagem. Muitos praticantes, até mais avançados, possuem essa dúvida. Para ocorrer a raspagem é necessário que se tenha guarda, qualquer guarda, e quando é realizada a raspagem ocorre a pontuação. Já a inversão é sair de uma situação ruim (sair da montada, do 100 quilos...) e não ocorre a pontuação.

¹⁰N.T.: É usual este termo em português, pronunciado 'róla', e remete a "luta/treino".

120	A basic idea of how to control an opponent in each of those positions.	Uma ideia básica de como controlar seu adversário em cada uma dessas posições.
121	You need to learn where to grip, how to position your legs, how to posture your body and how to use your weight to control your opponent.	Você precisa aprender onde fazer a pegada, qual o posicionamento de suas pernas, como posicionar seu corpo e como usar seu peso para controlar seu adversário.
122	If you're on the bottom you need to know how to position yourself so that his weight isn't crushing you too badly and you're not giving him any obvious submission opportunities.	Se você estiver por baixo você precisa saber como se posicionar para que o peso de seu adversário não te esmague muito e você não dê a ele nenhuma oportunidade óbvia de te finalizar.
123	At least two transitions from each top position.	Pelo menos duas transições quando você estiver por cima.
124	Every top position offers ways to transition to other positions.	Cada posição por cima oferece formas de transição para outras posições.
125	This might include methods to pass the Guard to get to Side Mount, or go from Knee Mount to Rear Mount.	Isso pode incluir métodos para passar a guarda para chegar à Montada lateral, ou ir do Joelho na barriga para a pegada pelas costas.
126	At least two escapes or sweeps from each bottom position.	Pelo menos duas saídas ou raspagens quando você estiver por baixo.
127	Should you find yourself pinned by your opponent, you'll need a couple of ways to get out of there.	Se você estiver preso pelo seu adversário, você vai precisar saber algumas maneiras de sair de lá.
128	If you have your opponent in your Guard you need to have a few ideas of how to sweep him and get on top.	Se o adversário estiver na sua Guarda, você precisa ter algumas ideias de como raspar e ficar por cima.
129	At least two submissions from each position.	Pelo menos duas finalizações em cada posição.
130	The goal of Brazilian Jiu-jitsu is to submit your opponent.	O objetivo do jiu-jitsu brasileiro é finalizar o seu adversário.
131	You don't initially need to learn every submission in the book, but knowing a couple of attacks from each position will really increase your enjoyment of this martial art.	Inicialmente, você não precisa aprender cada uma das finalizações deste livro, mas sabendo alguns ataques de cada posição, você irá sentir mais prazer nesta arte marcial.
132	The Premise and the Promise	A Premissa e a Promessa
133	Brazilian jiu-jitsu starts making sense and sparring becomes fun when you have a couple of offensive and a couple of defensive options from each of the 6 major positions.	O jiu-jitsu começa a fazer sentido e as lutas se tornam mais divertidas quando você tem algumas opções de ataque e defesa para cada uma das seis posições principais.
134	Once you have learned these offensive and defensive options, then 80 to 90% of the time when you're sparring you'll actually have a clue of what is going on and what you might want to do next.	Uma vez que você aprendeu essas opções ofensivas e defensivas, em 80 a 90 % do tempo que você estiver treinando irá, de fato, ter uma ideia do que está acontecendo e o que deverá fazer em seguida.

135	You will no longer be lost, and that is a wonderful feeling.	Você não irá mais sentir como se estivesse perdido e essa sensação é maravilhosa.
136	Having a basic game plan for each position is your passport to enjoying live sparring, which is the most important training method of BJJ.	Ter uma estratégia básica de jogo para cada posição é o seu passaporte para desfrutar mais o treino, o treino livre com um parceiro é o método de treinamento mais importante do jiu-jitsu.
137	I'm NOT promising you that your game plan will always work, because your opponent may know how to counter your specific techniques.	Eu NÃO estou prometendo que a sua estratégia sempre irá funcionar, porque o seu adversário pode saber como contra-atacar suas técnicas específicas.
138	That's OK though; it's all a normal part of the game.	Não há problema nisso, pois é tudo parte normal do jogo.
139	Learning how to counter his counter (and counter his counter to the counter) keeps the game intellectually stimulating and is why BJJ is a game of physical chess.	Aprender a contra-atacar o golpe do seu adversário (e fazer com que se vire contra ele mesmo) mantém o jogo intelectualmente estimulante e é por isso que jiu-jitsu é um jogo físico de xadrez.
140	The first step in navigation is always figuring out where you are.	O primeiro passo para a navegação é sempre descobrir onde você está.
141	Once you know where you are then it's easy to decide what steps you need to take to get you to the correct destination!	Uma vez que você sabe onde está, é fácil decidir quais passos é preciso dar para chegar ao destino correto!
142	Position before Submission	Posição antes da finalização
143	At its core, BJJ is a positional game.	No seu núcleo, jiu-jitsu é um jogo de posição.
144	You often hear instructors tell their students that "position comes before submission".	Muitas vezes, professores dizem aos seus alunos que "a posição vem antes da finalização".
145	This is a shorthand way of saying that you should try to get to a good position before going for a submission, that you shouldn't give up a good position to go for a dubious submission, and that a new student should first concentrate on learning good positional skills.	Essa é uma forma simples de dizer que você deve tentar chegar a uma boa posição antes de tentar uma finalização, que você não deve desistir de uma boa posição para ir para uma finalização duvidosa, e que um aluno novo deve primeiro se concentrar em aprender boas técnicas de posicionamento.
146	Putting position before submission is good advice, both when you're learning the art, and also when you're actually rolling around on the mats with someone.	Colocar posição antes da finalização é um bom conselho, tanto quando você está aprendendo a arte, quanto no momento em que você está, de fato, rolando no tatame com alguém.
147	Learn the primary positions first, and then try to figure out which submissions work best from each position, rather than learning a whole bunch of cool submissions and then trying to figure out where and when to apply them.	Aprenda primeiro as posições primárias e depois tente descobrir quais propostas funcionam melhor em cada posição, em vez de aprender um monte de finalizações, para depois tentar descobrir onde e quando aplicá-las.

148	It is true that there are a few chokes, armlocks and leglocks you can do from inferior bottom positions, but these aren't successful very often.	É verdade que há algumas chaves, chave de braço e chaves de joelho reta ¹¹ que você pode fazer a partir de posições inferiores. No entanto, não funcionam com muita frequência.
149	The sad truth is that if you're in an inferior position then you have far fewer and (less effective) attacks available to you than does your opponent, so he will probably win the battle if you start trading submission attempts.	A triste realidade é que, se você estiver por baixo, há muito menos ataques (e menos efetivos) disponíveis para você do que para o seu adversário. Então, ele provavelmente vai ganhar a luta assim que começar a negociar nas tentativas de finalização.
150	If you are in a bad position, first work on improving your position by getting to the top or at least by putting your opponent into the Guard.	Se você estiver em uma posição ruim, primeiro trabalhe para melhorar sua posição para voltar a ficar por cima ou, pelo menos, colocar o seu adversário na Guarda.
151	By doing one of these two things you significantly reduce the odds that your opponent will submit you, and hugely increase the number of offensive options available to you.	Ao fazer uma dessas duas coisas você reduz significativamente as probabilidades de ser finalizado e aumenta muito o número de posições ofensivas à sua disposição.
152	On Keeping the Top Position	Manter-se por cima
153	Keeping the top position is a contentious issue.	Manter-se por cima é uma questão polêmica.
154	To illustrate the debate, let's consider one of the classic BJJ techniques: the straight armbar from Mount.	Para ilustrar o debate, vamos considerar uma das técnicas clássicas do jiu-jitsu : a Chave de braço ¹² partindo da montada.
155	If you manage to pull it off and sink the armbar then that's great, the match is over.	Se você conseguir puxar e encaixar a chave de braço ¹³ , está ótimo, a luta acaba.
156	If your opponent manages to defend against the armbar, however, then you will typically end up on the bottom, in Guard.	Se o seu adversário consegue se defender da chave de braço, você vai terminar por baixo e ele em sua guarda.
157	Going for that armbar means you run the risk of trading a superior position (Mount) for a neutral position (Guard).	Tentar essa Chave de braço significa que você corre o risco de acabar trocando uma posição por cima (Montada) por uma posição neutra (Guarda).
158	Some coaches will encourage you to try for that armbar and end the fight, while others will discourage it, arguing that risking top position is unacceptable.	Alguns treinadores vão encorajá-lo a tentar a chave de braço e terminar a luta, enquanto outros vão desencorajá-lo, argumentando que é inaceitável arriscar perder sua posição por cima.

¹¹N.T.: Leglock (chave de joelho reta), segundo o livro de regras do jiu-jitsu utilizado em competições nacionais e internacionais.

¹²N.T.: É um tipo de Chave de braço. É muito confundida com outro golpe chamado *Kimura*. No entanto, na *Kimura* a finalização ocorre com o braço do adversário dobrado e a alavanca é feita para cima. Outro golpe que também pode causar confusão é a *Americana invertida*, no entanto tanto a *Kimura* quanto a *Americana invertida* a alavanca é feita com o braço do adversário dobrado, já na Chave de braço em questão a alavanca é feita com o braço do adversário esticado.

¹³N.T.: Tanto "armlock" quanto "armbar" são nomes em inglês para o termo *juji-gatame*, usado no judô e no jiu-jitsu japonês, entre outras modalidades nipônicas de artes marciais.

159	As with all attempts to balance risk and reward, everyone has their own comfort zone.	Como acontece com todas as tentativas de estabilizar posição, há riscos e recompensas; cada um tem sua própria zona de conforto.
160	Some BJJ practitioners are perfectly happy to abandon top position if they think there is a chance that doing so could lead them to a successful submission, whereas more conservative grapplers prefer submissions that don't yield the top position should the attempt fail.	Alguns praticantes de jiu-jitsu ficam muito felizes em abandonar uma posição por cima quando acham que isso os levará a uma finalização bem-sucedida, ao passo que os lutadores mais conservadores preferem finalizações em que não há chance de cederem a posição por cima, caso a ofensiva falhe.
161	If you are competing in mixed martial arts (MMA), or are in a self-defense situation, then I would think long and hard before abandoning the precious top position.	Se você estiver competindo no MMA, ou estiver em uma situação de autodefesa, é melhor pensar muito bem antes de abandonar a preciosa posição por cima.
162	Being on the bottom in these contexts means that your opponent, with gravity on his side, could slip some heavy punches, elbows or headbutts through your defenses.	Estar por baixo nestes contextos significa que seu adversário, com a gravidade a seu favor, poderia furar a sua defesa e desferir alguns socos, cotoveladas ou cabeçadas fortes em você.
163	If, on the other hand, you're doing sport BJJ or submission grappling, then you have a more latitude about ending up on the bottom.	Se, por outro lado, você está praticando jiu-jitsu ou luta agarrada como esporte, tem uma maior liberdade de deixar-se acabar por baixo.
164	Being on the bottom in a sport BJJ context isn't the end of the world if you have a good Guard game.	Estar por baixo em um contexto do jiu-jitsu não é o fim do mundo, se você tem um bom jogo de Guarda.
165	One of the decisions you'll have to make at some point in your BJJ career is where YOU stand on the issue of keeping the top position.	Uma das decisões que terá que tomar em algum momento de sua carreira no jiu-jitsu é qual posicionamento VOCÊ vai tomar com relação a priorizar uma posição por cima.
166	Even if you decide to become a die-hard top position player there are still several reasons why you should still learn and occasionally practice submissions with an inherent risk of you ending up on the bottom.	Mesmo que você decida se tornar um grande defensor de ficar por cima, ainda há várias razões para aprender e ocasionalmente praticar finalizações com risco inerente de acabar por baixo.
167	First, it may help your athletic development, and make you feel more comfortable in scrambles where positions aren't so clear cut and the role of the combatants (i.e. top vs. bottom) change very rapidly.	Primeiro, isso pode ajudar no seu desenvolvimento atlético, e fazer com que se sinta mais confortável em inversões onde as posições não são tão claras e o papel dos competidores (isto é, por cima ou por baixo) muda muito rapidamente.

168	Second, an opponent may reverse you and send you to the bottom against your will - feeling comfortable with these techniques may allow you to snatch victory from the jaws of defeat en route to the bottom.	Em segundo lugar, um adversário pode raspar você e o colocar por baixo contra a sua vontade – sentir-se confortável com estas técnicas pode permitir que você arranque uma vitória enquanto ele tenta se defender.
169	Finally, learning submissions that risk losing top position will improve your defense should an opponent try the same attack on you.	Por fim, aprender finalizações que coloquem em risco sua posição por cima, vai melhorar sua defesa, caso um adversário tentar o mesmo ataque em você.
170	The best way to counter a technique is to first learn how to do it yourself.	A melhor maneira de combater uma técnica é primeiramente aprender a executá-la.
171	High-Percentage Submissions	Finalizações Vencedoras
172	Submissions make BJJ fun – everybody wants to know how to make an opponent tap out.	As finalizações tornam jiu-jitsu divertido – todos querem saber como fazer seu adversário desistir da luta.
173	It's normal, therefore, that most beginners want to get right to all those cool chokes, armlocks and leglocks.	É normal, portanto, que a maioria dos iniciantes queira ir direito para todas esses estrangulamentos e chaves de braço e de perna/joelho legais.
174	There is nothing wrong with learning a few submissions early on, so long as you recognize that it is the underlying positional game that allows you to set those submissions up and make them effective.	Não há nada de errado com o aprendizado de algumas finalizações no início, desde que você reconheça que é o seu posicionamento no jogo que permite que você aplique essas finalizações e as torne eficazes.
175	The grappling arts have hundreds of different chokes and joint locks that twist, bend and compress the body in a huge variety of ways.	A arte da luta agarrada tem centenas de estrangulamentos diferentes e bloqueios de articulação que torcem, dobram e comprimem o corpo em uma grande variedade de maneiras.
176	In reality, however, most of what you actually see working between two equally skilled opponents is only a very small subset of all the possible submissions.	No entanto, o que você realmente vê funcionando entre dois adversários igualmente qualificados é apenas um subconjunto muito pequeno de todas as finalizações possíveis.
177	These are the 'high-percentage' submissions; chokes and joint locks that nearly everyone uses.	Estas são as finalizações vencedoras; chaves e estrangulamentos que quase todos usam.
178	If you're just starting out in BJJ, then pick a couple of these high-percentage submissions and learn how to apply them.	Se você está começando agora no jiu-jitsu, é melhor escolher duas dessas finalizações comuns e aprender a aplicá-las.
179	At first it doesn't really matter which of those techniques you learn: just pick any two for each position and go from there.	No início, não importa muito qual dessas técnicas você escolhe aprender: basta escolher duas para cada posição e se dedicar a aprendê-las.
180	You'll learn the rest in short order (and in the meantime you'll have something to play with).	Você vai aprender o resto em breve (e, nesse meio tempo, terá algo com que "brincar").

181	To illustrate this concept, let's consider the Closed Guard.	Para ilustrar este conceito, vamos considerar a Guarda Fechada.
182	This position offers the bottom man at least six high-percentage submissions commonly used in sparring and competition:	Esta posição oferece ao lutador que está por baixo pelo menos seis finalizações comumente usadas em treinos e competições:
183	the straight armbar	Chave de braço
184	the Kimura armlock	Kimura
185	the guillotine choke	Guilhotina
186	the triangle choke	Triângulo
187	the omo plata armlock	Omo-plata
188	the cross-collar choke (if the top man is wearing a gi)	Estrangulamento com kimono (se o lutador que estiver por cima estiver usando um)
189	Initially you could choose to start by incorporating the straight armbar and the cross-collar choke into your game, but it would also be OK if you learned the guillotine choke and the Kimura armlock first.	Inicialmente, você pode começar acrescentando a chave de braço e o estrangulamento com kimono no seu jogo, mas também seria bom você aprender a guilhotina e a Kimura primeiro.
190	Illegal Techniques	Técnicas ilegais
191	If you're just starting then it's important to recognize that not all submissions are legal in BJJ.	Se você estiver começando, é importante saber que nem todas as técnicas são permitidas no jiu-jitsu.
192	Most BJJ schools, for example, don't allow beginners to do twisting leglocks and neck cranks, and none that I know of allow hair pulling, finger twisting or eye gouging in sparring.	Algumas escolas, por exemplo, não permitem iniciantes fazerem chave de joelho rodada ¹⁴ , e nenhuma que conheço permite puxar cabelo, torcer dedos e dedo no olho durante a luta.
193	If you try these techniques on someone in your first class you will really upset people, so don't say I didn't try to warn you.	Se você tentar alguma dessas técnicas em alguém em sua primeira aula, vai deixar a pessoa muito chateada, então não diga que eu não tentei te avisar.
194	This is NOT to say that eye gouging and twisting leglocks don't work - on the contrary, they can be very effective ways to end a fight - but the dangers of including them in sparring far outweigh the benefits.	Não significa dizer que dedo no olho e chave de joelho rodada não funcionam – ao contrário, elas podem ser caminhos eficazes para finalizar a luta –, mas o perigo de incluí-las na luta ultrapassa os benefícios.
195	Initially limiting jiu-jitsu practitioners to a smaller but relatively safe set of submissions allows you to do lots of sparring, and gives you the chance to try out your technique on someone who is really determined not to let you do it to them.	Limitar os praticantes de jiu-jitsu inicialmente um conjunto de finalizações pequeno, mas relativamente seguro, permite que façam muitos treinos, dando a eles a chance de tentar a sua técnica em alguém que está determinado a vencer e que não irá deixar que as apliquem.

¹⁴ Vide :<<https://www.youtube.com/watch?v=8Elg6yn3Af4>>

196	If eye gouging was legal, then you couldn't train this way and we'd be back to doing two-person katas.	Se dedo no olho fosse permitido, você não poderia treinar desse jeito, e teria que voltar às suas sequências pessoais.
197	Figuring out how to do an armbar on someone who is fully resisting allows you to get really good at the armbar AND at controlling an uncooperative opponent AND dealing with the stress of an almost-real fight.	Descobrir como fazer a chave de braço em alguém que está resistindo totalmente permite que você se torne muito bom em chaves de braço, em controlar seu adversário, e em lidar com a tensão da luta.
198	Finally, consider that virtually all forbidden techniques (e.g. eye gouging, biting, hair pulling) are far more effective when applied from a dominant position.	Finalmente, considere que, de fato, todas as técnicas proibidas (por exemplo: dedo no olho, mordida, puxão de cabelo) são mais efetivas quando aplicadas de uma posição dominante.
199	If you are really determined to bite somebody, then get to Side Mount first and bite them from there.	Se você está realmente determinado a morder alguém, vá para a Montada Lateral e morda de lá.
200	If your only escapes from bad positions rely on so-called 'dirty' techniques then at least be aware that using them really raises the ante in any confrontation.	Se suas únicas escapatórias de uma situação ruim dependem do vulgo "jogo sujo", pelo menos tenha consciência de que usá-lo aumenta a competitividade em qualquer confronto.
201	If your one escape based on eye-gouging doesn't work immediately your opponent may start retaliating in kind and eye gouge you (or escalate the fight even further).	Se a sua única escapatória for o dedo no olho e ela não funcionar imediatamente, seu adversário pode começar a dar o troco na mesma moeda (ou tornara luta ainda mais violenta).
202	Whoever is in the dominant position will usually win the battle, whether the techniques used are 'clean' or 'dirty'.	Quem está na posição dominante normalmente ganhará a luta, e não importa se as técnicas usadas são "limpas" ou "sujas".
203	A Roadmap for Grappling	Um guia para a Luta agarrada
204	Advanced BJJ practitioners often talk about the importance of 'flow', but what exactly is this quality?	Praticantes experientes de BJJ frequentemente falam sobre a importância da "fluidez", mas o que é exatamente essa qualidade?
205	Flow in BJJ is the transition from position to position.	Fluidez no Jiu-jitsu é a transição de uma posição para outra.
206	Sometimes these transitions are formal techniques, other times they are unrehearsed and unplanned scrambles, but either way it is possible to transition from any primary position to any other position.	Algumas vezes essas transições são técnicas formais, outras são inversões não ensaiadas e não planejadas, mas de qualquer forma, é possível sair de qualquer posição primária para outra posição.
207	If you are evenly matched with an opponent it is impossible to predict what will happen: you can start in a certain position but end up in any of the other positions.	Se você está colado com o adversário, é possível prever o que irá acontecer: pode começar em certa posição, mas terminará em outras.

208	Even advanced practitioners are sometimes amazed by the transitions that can occur in the heat of the grappling battle.	Até mesmo os praticantes experientes são algumas vezes surpreendidos por essas transições que ocorrem no calor da batalha.
209	The diagram below attempts to convey the multitude of transitions that can occur in grappling.	O diagrama a seguir tenta transmitir a variedade de transições que ocorrem na luta agarrada.
210	In truth the situation is even more complicated than this, because: a) each transition can be accomplished in different ways, b) each position has lots of variations, and c) this diagram ignores the fact that you could be on the top or bottom in each of the positions.	Na realidade, a situação é mais complicada do que isso, porque: a) cada transição pode ser realizada de diferentes modos, b) cada posição tem muitas variações, e c) este diagrama ignora o fato de que você pode estar por cima ou por baixo em cada posição.
211	Do you initially need to learn every one of these transitions?	Você inicialmente precisa aprender todas essas transições?
212	Not at all!	De forma alguma!
213	If you try to learn everything at once then you'll actually retard your progress.	Na verdade, se tentar aprender todas de uma vez, vai atrasar o seu progresso.
214	The saying that being a jack of all trades makes you master of none is very appropriate in this context.	O dito popular "quem tudo quer, nada tem" ¹⁵ é muito apropriado para este contexto.
215	Fortunately BJJ has some very specific advice about which transitions you should learn first.	Felizmente, o jiu-jitsu dá conselhos bem específicos sobre as transições que você deve aprender primeiro.
216	The transitions you should learn first are the techniques that move you up the positional hierarchy, thus simultaneously improving your own position and putting your opponent into a worse position.	As transições que você deveria aprender primeiro são técnicas que fazem você subir na hierarquia das posições, ao mesmo tempo melhorando a sua posição e colocando seu adversário em uma posição pior.
217	A Sample Offensive Strategy	Um exemplo de uma estratégia ofensiva
218	A positional strategy doesn't include every possible transition from every position to every other position.	Uma estratégia de posicionamento não inclui todas as transições possíveis de todas as outras posições.
219	Instead it prioritizes certain high value positions and transitions.	Em vez disso, prioriza as posições e transições de maior valor.
220	You always want to improve your position (while simultaneously watching out for submission opportunities).	Você sempre quer melhorar sua posição enquanto toma cuidado com as possibilidades de finalizações)
221	Below is a simple strategy that is instantly recognizable because it is the one used most of the time by a majority of BJJ players, regardless of whether they've been training for less than a year or are black belts competing in the World Championships.	Abaixo segue uma estratégia simples que é instantaneamente reconhecível, porque é a que é usada na maior parte do tempo pela maioria dos lutadores do jiu-jitsu, independentemente de estarem treinando há menos de um ano ou competindo em campeonatos mundiais.
222	This strategy is very effective because each position is more dominant than the last.	Esta estratégia é muito eficaz porque cada posição é mais dominante do que a última.

¹⁵N.T.: Provérbios são expressões idiomáticas, optei por um que trouxesse a essência do escolhido pelo autor.

223	It is no coincidence that this is also the basic outline of the game plan used on the ground by many very successful MMA fighters.	Não é coincidência que este é também o esboço básico do plano de jogo usado na luta de solo pela maioria dos mais bem sucedidos lutadores de MMA.
224	Here is a step-by-step breakdown of what is going on in the above diagram:	Aqui está o detalhamento passo a passo do que está acontecendo no diagrama acima:
225	If you find yourself in your opponent's Guard, try to pass it and get to Side Mount.	Se você estiver na Guarda de seu adversário, tente passar a Guarda e ir para a Montada lateral.
226	From Side Mount you have two options: go either to Knee Mount or Mount.	Da Montada lateral você tem duas opções: ir para o Joelho na Barriga ou fazer a Montada Completa.
227	Which option you choose may depend on your opponent's reactions and escape attempts.	A opção que você escolher vai depender da reação do seu adversário ou das tentativas de fuga.
228	From Knee Mount your opponent you may be able to get to Mount or to directly to Rear Mount.	Do Joelho na Barriga, seu adversário pode ir para a Montada ou ir para pegadapelas costas direto.
229	From Mount you may be able to transition to Rear Mount.	Partindo da Montada, você pode conseguir a pegadapelas costas.
230	Don't forget that submissions also play a role here: at any point along the way you may get a chance to submit your opponent, especially if he is completely focused on preventing your positional progression.	Não se esqueça que as finalizações também desempenham um papel aqui: em qualquer ponto ao longo do caminho, você pode ter a chance de finalizar seu adversário, especialmente se ele está completamente focado em impedir que você evolua de posição.
231	A Sample Defensive Strategy Map	Uma amostra de uma estratégia defensiva
232	It's a little harder to have one simple defensive strategy for when you are pinned in a bad position.	É mais difícil ter uma estratégia defensiva simples quando você está preso em uma posição ruim.
233	The fact that you're on the bottom means that you are reacting to what your opponent is doing to you.	O fato de você estar por baixo significa que está reagindo ao que seu adversário está fazendo com você.
234	You have lost control of the situation and are now in 'catch-up' mode.	Você perdeu o controle da situação e agora está no modo "correndo atrás do prejuízo".
235	Nevertheless it is still possible to have a plan. The strategy laid out as an example below has two parts:	No entanto, ainda é possível ter um plano. A estratégia apresentada como exemplo abaixo tem duas partes:
236	From every bad position try either to get to Guard, or, failing that, to Turtle.	Em qualquer posição ruim, tente fazer Guarda ou, se não der certo, faça a posição de 4 apoios.
237	Use the Turtle as a transitional position.	Use o 4 apoios como uma posição de transição.
238	If you end up there then immediately try to get to Guard (Closed, Open or Half Guard).	Se você sair dela, faça guarda. (Fechada, Aberta ou Meia guarda.)

239	It is important to emphasize that THIS IS NOT THE ONLY POSSIBLE STRATEGY - there are other ways to escape from bad positions.	É importante ressaltar que ESTA NÃO É A ÚNICA ESTRATÉGIA POSSÍVEL – existem outras maneiras de escapar de posições ruins.
240	An alternative strategy, for example, would be to always try and get to Turtle and attack from there, trying to put your opponent on his back using wrestling-style takedowns.	Uma alternativa, por exemplo, seria sempre tentar chegar à posição de 4 apoios e atacar de lá, tentando colocar seu adversário de costas usando projeções ¹⁶ de wrestling.
241	What I am showing you below is only one possible way to do things - in time your map will probably end up looking different from this one.	O que eu estou mostrando abaixo é apenas uma maneira possível de fazer as coisas – com o tempo seu guia de posições básicas provavelmente vai acabar diferente deste.
242	Sidemount Kneemount	Montada lateral Joelho na barriga
243	GuardMount	Guarda Montada
244	TurtleRearmount	4 apoios Pegada pelas costas
245	On 'Hooks'	Ganchos
246	In day-to-day life we don't do much with our legs.	No dia-a-dia, não usamos muito as pernas.
247	They hold us up when we stand, and they move us forwards when we walk.	Elas nos sustentam quando estamos de pé, e nos movem para frente quando andamos.
248	When you start Jiu-jitsu, however, you will start using your legs in ways you've never dreamed of before.	Quando você iniciar no jiu-jitsu, no entanto, você vai começar a usar as pernas de maneiras que você nunca havia imaginado antes.
249	They are an integral part of controlling and submitting your opponent.	Eles são uma parte integral de como controlar e finalizar seu adversário.
250	When a leg or foot is used to control an opponent it is referred to as a 'hook'.	Quando uma perna ou pé é usado para controlar um adversário, dá-se o nome de "gancho" ao golpe.
251	When your opponent is Turtled and you 'get the hooks in' you have now moved into Rear Mount.	Quando seu adversário está de 4 apoios e você "coloca os ganchos", você vai para a Pegada pelas Costas.
252	Some forms of the Open Guard rely on having one or both feet on the opponent's biceps - these again are referred to as hooks.	Algumas formas de Guarda Aberta dependem de se colocar um ou dois pés no bíceps do adversário– estes novamente são conhecidos como ganchos.
253	The struggle for placing, maintaining and removing hooks is an essential part of the game in both Brazilian Jiu-jitsu and no-gi submission grappling, akin to the vital importance of grip fighting in Judo or Wrestling.	A força para manter e tirar os ganchos é parte essencial do jogo tanto no jiu-jitsu quanto no submission ¹⁷ , semelhante à importância vital da troca de pegadas no Judo ou Wrestling.

¹⁶N.T.:Tática utilizada para dominar o adversário e projetá-lo em direção ao solo.

¹⁷N.T.:É O Jiu-jitsu sem kimono. No entanto, em português mantemos o termo Submission. Vide: [http://www.graciemag.com/2017/05/22/submission-grappling-uma-breve-historia-do-jiu-jitsu-sem-kimono/.](http://www.graciemag.com/2017/05/22/submission-grappling-uma-breve-historia-do-jiu-jitsu-sem-kimono/)

254	On Hip Movement	A movimentação do quadril
255	It is a truism in BJJ that hip movement is the key to the art.	É incontestável que no jiu-jitsu o movimento do quadril é a chave para a arte.
256	Hip movement is what allows you to escape from pins, set up and apply submissions, pass the Guard, shut down sweeps, and so much more.	A movimentação do quadril é o que importa para fugir das armadilhas, montar e aplicar finalizações, passar a Guarda, concluir raspagens e muito mais.
257	You'll find that at least half the time when a technique just doesn't work your instructor will come over, sadly shake his head, and tell you to "move your hips".	Você verá que pelo menos a metade das vezes quando uma técnica simplesmente não funciona o seu instrutor irá, desapontado, balançar a cabeça e dizer para você: "movimenta os quadris".
258	When you finally start doing this you will experience a HUGE leap in your abilities on the mat.	Quando você finalmente começar a fazer isso, você dará um grande salto em suas habilidades no tatame.
259	Proper hip movement comes with time and experience, but you can also develop it by drilling.	O movimento correto do quadril vem com tempo e experiência, mas você também pode desenvolvê-lo com os <i>drills</i> ¹⁸ .
260	The most fundamental (and arguably most important) drill for hip movement is a solo exercise called backwards shrimping.	O <i>drill</i> mais fundamental (e sem dúvida, mais importante) para a movimentação do quadril é um exercício de solo chamado fuga de quadril.
261	Go to www.grapplingarts.com/grappling-drill-download-1.htm for a video analysis of this movement.	Acesse www.grapplingarts.com/grappling-drill-download-1.htm para analisar o movimento.
262	Once mastered, there are many more challenging variations of shrimping to further improve hip mobility on the ground.	Uma vez dominada a posição, existem muitas variações mais desafiadoras de fuga de quadril para melhorar ainda mais a mobilidade do quadril no chão.
263	But What About Other Positions?	Mas e as outras posições?
264	Each of the 6 primary BJJ positions can be modified by changes of limb and body position, and it is important to learn a little bit about the most common variations.	Cada uma das 6 posições primárias do jiu-jitsu pode ser modificada por mudanças nos membros e posições do corpo e o mais importante é aprender um pouco sobre as variações mais comuns.
265	If, for example, a certain hand position in Side Mount completely nullifies your best escape technique then you'd better be aware of that before you waste all your energy by struggling ineffectively, and instead start thinking about the alternatives.	Se, por exemplo, certa posição da mão na Montada Lateral anula completamente sua melhor técnica de saída, então é melhor você estar ciente de que, antes de gastar energia com força ineficaz, é melhor começar a pensar em outras alternativas.
266	The boundaries of these positional variations are a bit vague, and some people might classify certain variations as separate positions.	As divisões dessas variações de posição são um pouco vagas, e algumas pessoas podem classificar certas variações como posições separadas.

¹⁸N.T.: São exercícios de repetição utilizados para desenvolver alguma posição e desenvolver a parte técnica.

267	For example, some people might consider the North-South position to be sufficiently distinct from Side Mount to deserve its own category, as opposed to what I've done in this book (i.e. calling North-South position a variant of Side Mount).	Por exemplo, algumas pessoas podem considerar a posição Norte-Sul como distinta o bastante da Montada lateral para merecer sua própria categoria, ao contrário do que eu fiz neste livro (isto é, chamara posição Norte-Sul de uma variação da Montada Lateral).
268	The terminology isn't too important; to quote Bruce Lee, "...it's just a name, don't fuss over it."	A terminologia não é muito importante; para citar Bruce Lee, "...é apenas um nome, não tudo sobre ele."
269	There are also some positions that aren't really part of mainstream BJJ.	Há também algumas posições que não são muito populares.
270	An example of this might be the Headlock or Scarf Hold, which is common in Judo, Sambo and freestyle wrestling.	Um exemplo disso pode ser o kesa gatami, que é comum no Judô, Sambo eluta olímpica estilo livre.
271	I'm not saying that the Headlock isn't a good position, only that it isn't central to the BJJ way of doing things.	Não estou dizendo que o kesa gatami não é uma boa posição, só que não é central para o modo de fazer as coisas no jiu-jitsu.
272	If you want to learn BJJ then you should first concentrate on the 6 primary positions.	Se você quer aprender o jiu-jitsu, deve primeiramente se concentrar nas 6 posições primárias.
273	Once you have these basics down and your roadmap filled in, THEN you can start worrying about, and diversifying your game to include, these other positions and/or invent new ones.	Depois dominar estes fundamentos sobre lutar por baixo e seu guia preenchido, pode começar a se preocupar e a diversificar o seu jogo para incluir estas outras posições e / ou inventar novas.
274	The bottom line is that no classification system is perfect.	A moral da história é que nenhum sistema de classificação é perfeito.
275	It doesn't matter if you're dealing with biology, economics, chemistry or grappling: sometimes the things you are trying to classify will absolutely refuse to be forced neatly into a convenient niche.	Não importa se você está lidando com biologia, economia, química ou luta agarrada: às vezes as coisas que você está tentando classificar vão se recusar a se encaixar em um nicho conveniente.
276	To deal with this problem I encourage you to eventually create your own classification system, and use this system to describe the unique subset of positions, techniques and strategies that YOU use when YOU grapple.	Para lidar com esse problema, encorajo você a criar seu próprio sistema de classificação e usar esse sistema para descrever o subconjunto de posições, técnicas e estratégias únicas que VOCÊ usa quando luta.
277	The Closed Guard	A Guarda fechada
278	The Closed Guard is one of three broad subdivisions of the Guard position, and is the starting point of the BJJ journey for many practitioners.	A Guarda Fechada é uma das três grandes subdivisões da posição da Guarda e é o ponto de partida da jornada para muitos praticantes.
279	Here you try to control your opponent with a variety of hand grips while using your legs to control your opponent's torso, moving him forwards and backwards, and side to side.	Aqui você tenta controlar seu adversário com uma variedade de pressões, usando suas pernas para controlar o torso dele, movendo-o para frente e para trás, e de lado a lado.

280	The first concern of the top player is to establish posture.	A primeira preocupação do lutador que está por cima é fazer postura.
281	If you are collapsed forward or otherwise out of balance you become susceptible to numerous attacks, and launching your own offense is very difficult.	Se você está sem postura e desestabilizado para frente, se torna suscetível a numerosos ataques, e fica difícil atacar.
282	If striking is allowed and you are on the bottom you want to keep your opponent close to you in order to limit the power of his strikes.	Se o ataque for permitido e você estiver por baixo, o objetivo é manter seu adversário perto de você, a fim de limitar o poder de seus ataques.
283	If he breaks away and creates distance then you should switch to a long-range form of Open Guard.	Se ele diminuir a distância, então você deve mudar para um modo tradicional de Guarda Aberta.
284	Keep him either near or far: it is in the middle range where most of the damage is usually inflicted.	Mantenha-o próximo ou distante: é na faixa média que a maioria dos danos ocorre.
285	Another option used by quite a few MMA fighters is to stand up out of Closed Guard and get back to the feet using specialized standup techniques.	Outra opção usada por alguns lutadores de MMA é sair da Guarda Fechada e voltar a ficar de pé usando técnicas especializadas para levantar.
286	Top Transitions:	Transições por cima:
287	Your main strategic goal in the top position here is to get past his legs and pin him.	Seu objetivo principal em estar por cima é passar a guarda.
288	This is easier said than done; passing the Guard is one of the most difficult BJJ skills to master.	Isto é mais fácil dizer do que fazer; Passar a Guarda é uma das habilidades mais difíceis para dominar no BJJ.
289	In the case of the Closed Guard, passing is a three-stage process:	No caso da Guarda Fechada, a passagem consiste em 3 passos:
290	1) make posture, 2) open his legs and control his legs or hips, and then 3) pass over, under, or around his legs.	1) Fazer postura, 2) abrir as pernas do adversário e fazer controle em suas pernas ou no quadril, e depois 3) passar, abaixar e ao redor das pernas dele.
291	Each of these three steps can be executed using either a standing or a kneeling position.	Cada uma destas três etapas pode ser executada usando tanto uma posição de pé ou ajoelhado.
292	A successful guard pass often results in the top person achieving Side Mount.	Uma passagem de guarda de sucesso geralmente é resultado da Montada Lateral.
293	It is not uncommon, however, to end up in Knee Mount or Full Mount instead, depending on techniques used and your opponent's reaction.	Não é raro, no entanto, acabar com o Joelho na Barriga ou com a montada completa, dependendo das técnicas usadas e da reação do seu adversário.
294	Bottom Transitions:	Transições por baixo:
295	"Guard sweeps" are techniques that you use on the bottom to flip or reverse your opponent, putting you in top position.	As "raspagens da guarda" são técnicas que você usa para inverter a situação e ficar por cima.

296	Ideally a sweep gets you to a dominant pinning position, but sometimes your opponent may be able to establish Guard on you at some point during the process.	De forma ideal, a raspagem te leva a uma posição de estabilização dominante, mas às vezes seu adversário pode ser capaz de fazer Guarda em você em algum momento durante o processo.
297	This is still good for you though as you've now moved from bottom to top.	Isto ainda é bom para você, pois agora você mudou de baixo para cima.
298	Now get to work and pass the Guard!	Agora faça sua parte e passe a Guarda!
299	Standing up and getting to your feet is always an option in the Closed Guard, especially if you have decent standup skills.	Levantar e ficar de pé é sempre uma opção na Guarda Fechada, especialmente se você tem boas habilidades para se levantar.
300	Another type of bottom transition occurs when you roll backwards over one shoulder to Turtle position to prevent a Guard pass.	Outro tipo de transição por baixo ocorre quando você rola para trás sobre um ombro para a posição de 4 apoios, para impedir a passagem da Guarda.
301	It's not a great place to be, but it's usually better than getting pinned.	Não é um ótimo lugar para estar, mas geralmente é melhor do que ficar por baixo e deixar o seu adversário estabilizar alguma posição.
302	Common Attacks:	Ataques comuns:
303	There are many submissions available to you from the bottom of Closed Guard.	Aqui há algumas finalizações disponíveis para você da posição de Guarda Fechada (por baixo).
304	These include such attacks as the arnbar, the Kimura, the triangle choke, the omoplata and the guillotine (to see how body positioning can hugely amplify this attack check out www.youtube.com/watch?v=RfwI9V7gKwQ).	Estas incluem ataques como chave de braço, Kimura, triângulo, omoplata e a guilhotina (para ver como o posicionamento do corpo pode amplificar enormemente este ataque confira www.youtube.com/watch?v=RfwI9V7gKwQ).
305	If your opponent is wearing a gi you can also attack him with a variety of gi lapel chokes.	Se o seu adversário estiver usando kimono, você também pode atacá-lo com uma variedade de golpes usando a lapela.
306	From the top of Closed Guard you have few submission options.	Da posição de Guarda Fechada, você tem poucas opções de finalização.
307	Attempting to submit your opponent prior to passing his Guard is usually a mistake, although leglock attacks are a notable exception to this rule.	Tentar finalizar seu adversário antes de Passar a Guarda é geralmente um erro, embora os ataques com chave de joelho reta sejam uma exceção notável a esta regra.
308	Here the bottom player controls his opponent's right arm with an overhook and his left arm by grabbing the wrist.	Aqui o lutador que está por baixo controla o braço direito de seu adversário com um gancho e seu braço esquerdo agarrando o pulso.
309	In the Leghook Guard the bottom man loops his arm under his own leg in order to keep his opponent's posture broken.	Na Guarda pressionando com a perna, o lutador que está por baixo engancha seu braço sob sua própria perna para manter a postura do adversário quebrada.

310	A competitor in a tournament is shown maintaining the Closed Guard even against a standing opponent.	Um competidor num campeonato está mostrando a Guarda fechada mesmo quando o adversário está tentando abrir.
311	Three Online Resources To Improve Your Closed Guard Game	Três recursos on-line para melhorar seu jogo de guarda fechada:
312	A Glossary of Guards Part 1:	Um glossário de Guardas Parte 1:
313	The Closed Guard	A Guarda fechada
314	www.grapplearts.com/Glossary_BJJ_Closed_Guard.htm	www.grapplearts.com/Glossary_BJJ_Closed_Guard.htm
315	16 Closed Guard Tips	16 Dicas para a Guarda Fechada
316	www.grapplearts.com/Closed-Guard-Tips.html	www.grapplearts.com/Closed-Guard-Tips.html
317	How to shut down your opponent's Closed Guard offense by 'caging his hips' www.grapplearts.com/2007/05/what-is-caging-hips.htm	Como se livrar do ataque de seu adversário na Guarda fechada bloqueando o movimento do quadril dele. www.grapplearts.com/2007/05/what-is-caging-hips.htm
318	The Open Guard	A Guarda aberta
319	The Open Guard encompasses a very wide range of Guard positions.	A Guarda aberta engloba uma vasta possibilidade de posições de Guarda.
320	The common denominator among the different forms of Open Guard is that your legs aren't closed around your opponent's torso.	O denominador comum entre as diferentes formas de Guarda Aberta é que suas pernas não fiquem fechadas em torno do torso do seu adversário.
321	Control is achieved by pushing, pulling, and hooking his limbs and body with your feet.	O controle é conseguido empurrando, puxando, e enganchando os membros e o corpo dele com seus pés.
322	It is inherently a more dynamic, faster-paced position than the Closed Guard, and requires constant adjustments of leg and hip position by the bottom player.	É mais dinâmica, uma posição mais rápida do que a Guarda Fechada, e requer ajustes constantes da posição da perna e quadril do lutador que está por baixo.
323	In one of the most common versions of Open Guard (shown below) you keep one or both feet on your opponent's hips and control at least one of his arms.	Em uma das versões mais comuns da Guarda Aberta (mostrada abaixo), você mantém um ou os dois pés no quadril do seu adversário e controla pelo menos um de seus braços.
324	From here you can push him away, break his posture, and set up many different sweeps and submissions.	Daqui você pode empurrá-lo para longe, quebrar sua postura, e fazer muitas raspagens e finalizações diferentes.
325	If you are the top player in someone's Open Guard you will constantly be working to remove or nullify his hooks and grips, establish posture, and pass his Guard.	Se você luta melhor na Guarda aberta de alguém, você estará constantemente trabalhando para tirar ou anular os Ganchos e pressões, estabelecer a postura, e Passar a Guarda.
326	Top Transitions:	Transições por cima

327	There are countless ways to pass Open Guard, but most methods involve first establishing posture, removing some or all of your opponent's hand grips and leg 'hooks', and then gaining control over his legs and hips.	Há incontáveis formas de passar a Guarda Aberta, mas muitos métodos envolvem primeiro estabilizar a postura, tirar todo ou quase todos os ganchos da perna e pegadas nas mãos e ganhar o controle das pernas e do quadril dele.
328	At this point you can use your weight to crush your opponent and pass slowly, or use your speed and pass fast: either way you get past his Guard to a more dominant top position.	Neste ponto você pode usar seu peso para "espremer" seu adversário e passar a guarda lentamente, ou usar sua velocidade e passar rápido: de qualquer modo, você passa a guarda e vai para uma posição dominante, ou seja, por cima.
329	Bottom Transitions:	Transições por baixo:
330	There are probably more sweeps and sweep variations from the Open Guard than in all other kinds of Guard combined - it's a very rich and diverse position.	Existem provavelmente mais raspagens e variações de raspagens da Guarda Aberta do que em todos os outros tipos de combinações de Guarda - é uma posição muito rica e diversificada.
331	The placement of your hooks and grips, and your opponent's energy, will determine the type of sweep you end up using to flip or trip your opponent from the bottom.	Os ganchos e as pegadas que você colocar em seu adversário, e a energia dele, irão determinar o tipo de raspagem para você virar e colocar ele por baixo.
332	Your opponent can kneel, squat or stand in your Open Guard, so it is important to have attacks that work against each of these 3 types of posture.	Seu adversário pode se ajoelhar, agachar ou ficar em sua Guarda Aberta, então é importante ter ataques que funcionem contra cada um desses três tipos de postura.
333	Some Open Guard sweeps can be difficult to learn at first, especially when each arm and leg is moving independently to accomplish its task.	Algumas raspagens de Guarda Aberta podem ser difíceis de aprender no início, especialmente quando cada braço e perna estão se movendo independentemente para realizar essa tarefa.
334	Don't worry!	Não se preocupe!
335	With proper repetition and targeted drilling of specific movements, these complex techniques will soon feel natural and you'll start doing them instinctively.	Com a repetição adequada e o aprofundamento direcionado de movimentos específicos, essas técnicas complexas logo irão se tornar naturais e você começará a fazê-las instintivamente.
336	Common Attacks:	Ataques comuns:
337	Because of the diversity of the position, there are ways to apply almost every known submission from the Open Guard.	Devido à diversidade da posição, há maneiras de aplicar quase todos os conhecimentos de finalizações na guarda aberta.
338	Common upper body submissions include the armbar, triangle, guillotine, lapel chokes, Kimura and omo plata armlocks.	Finalizações comuns na parte superior do corpo, incluem chave de braço, triângulo, guilhotina, estrangulamento com lapela, kimura e o omoplata.

339	These submissions are generally easiest to apply if your opponent stays on his knees; if he stands up then attacking the upper body becomes a little harder.	Estas finalizações são geralmente mais fáceis de aplicar se o seu adversário ficar de joelhos; Se ele se levantar, torna-se um pouco mais difícil atacar a parte de cima do corpo.
340	Footlocks and kneebars deserve special mention here, because they can be employed by both the top player and the bottom player.	Chaves de pé e de joelho merecem uma atenção especial aqui, porque elas podem ser usadas tanto pelo lutador que está por cima, quanto pelo que está por baixo.
341	These are more common when the top player stands up (perhaps to defend his upper body).	Estes golpes são mais comuns quando o lutador de cima se levanta (talvez para defender sua parte superior corpo).
342	Once he stands up though, the gloves are off and now both people can go for leglock attacks.	Uma vez que ele se levanta, porém, as mãos estão fora e agora ambos podem ir para chave de joelho reta.
343	In the Butterfly Guard you position your feet between your opponent's legs to disrupt his balance and sweep him.	Na Guarda borboleta, você posiciona os pés entre as pernas do adversário para tirar seu equilíbrio e fazer a raspagem.
344	The Spider Guard relies on having at least one foot on the bicep while controlling your opponent's wrists or sleeves.	A Guarda aranha depende de ter pelo menos um dos pés no bíceps do adversário enquanto controla os punhos ou as mangas do kimono dele.
345	Here two grapplers fight for wrist control while simultaneously jockeying for advantageous leg positions.	Aqui, dois lutadores disputam o controle do punho enquanto, ao mesmo tempo, tentam obter vantagem da posição das pernas.
346	More Ways to Come to Grips with the Complexity and Effectiveness of the Open Guard	Outras maneiras de fazer pegada com mais complexidade e efetividade na guarda aberta.
347	A Glossary of Guards Part 2:	Um glossário de Guardas Part 2:
348	The Open Guard www.grapplearts.com/Glossary_BJJ_Open_Guard.html	The Open Guard www.grapplearts.com/Glossary_BJJ_Open_Guard.html
349	Butterfly Guard Crash Course	Curso rápido de Guarda Borboleta
350	www.grapplearts.com/2007/04/butterfly-guard-crash-course.htm	www.grapplearts.com/2007/04/butterfly-guard-crash-course.htm
351	Dynamic Guard Sweeps, a complete system for learning the Butterfly Guard and X Guard positions www.grapplearts.com/Butterfly-Guard-Info.php?sid=	Sistema dinâmico e completo de raspagens partindo da guarda borboleta e das posições da guarda X. www.grapplearts.com/Butterfly-Guard-Info.php?sid=
352	The Half Guard	A Meia guarda
353	The Half Guard is a position where your opponent is halfway past your Guard and you are controlling one of his legs with your legs.	A meia guarda é uma posição em que seu adversário está a um passo de passar sua Guarda e você está controlando ele de lado e com uma de suas pernas.

354	It was traditionally considered to be a very weak position in Brazilian Jiu-jitsu, but as the art evolved, new techniques and strategies were popularized that made the Half Guard a powerful position in its own right.	Tradicionalmente, era considerada uma posição muito fraca no BJJ, mas a arte evoluiu, novas técnicas e estratégias foram popularizadas e fizeram da meia guarda uma posição poderosa.
355	When used offensively, the Half Guard allows you to get deep under your opponent's hips, disrupting his center of gravity, and putting him in constant danger from your sweeps and attacks.	Quando usada ofensivamente, a meia guarda permite que você se aprofunde nos quadris do seu adversário, interrompendo seu centro de gravidade e colocando-o em perigo constante com suas raspagens e ataques.
356	In the Half Guard you can use either your outside or inside leg to control your opponent's.	Na meia guarda você pode usar tanto o lado de dentro quando o lado de fora da sua perna para controlar o seu adversário.
357	A drill that develops some of the Half Guard leg positions is shown here: www.youtube.com/watch?v=qW7FmJayh8o .	Um <i>drill</i> que desenvolve algumas das posições da meia guarda é mostrado aqui: www.youtube.com/watch?v=qW7FmJayh8o .
358	The offensive Half Guard mostly relies on using the inside hook (shown below), maintaining an underhook with your top arm, keeping your body on its side and keeping your head and upper body from being controlled.	A meia guarda ofensiva depende principalmente do uso dos ganchos de dentro (mostrado abaixo), mantendo um gancho com a parte de cima do seu braço, seu corpo de lado e evitando que sua cabeça e seu torso sejam controlados.
359	Conversely, from the top Half Guard (sometimes referred to as 'Half Mount') you usually want to put your opponent flat on his back, nullify the underhook and establish control over his head and upper body.	Por outro lado, por cima na posição de Meia Guarda (por vezes referida como "meia montada"), normalmente você vai colocar o seu adversário de costas no chão, anular o gancho e estabelecer o controle sobre a cabeça e torso dele.
360	Top Transitions:	Transições por cima:
361	As with previous Guard positions, your main goal here is to pass the Guard, usually trying to get to Mount or Side Mount.	Assim como em posições anteriores da Guarda, seu principal objetivo aqui é passar a Guarda, geralmente tentando chegar à Montada ou na Montada Lateral.
362	In order to do this you need to understand your opponent's offensive options and know the counters; passing the Half Guard is tough if you're always getting swept or tapped.	Para fazer isso você precisa entender as opções de ataque de seu adversário e conhecer os passos; passar a Meia guarda é difícil se você está sempre sendo raspado ou finalizado ¹⁹ .
363	The use of posture can proactively counter many of the dangers you face on the top, but posture in Half Guard can look quite different than in the other Guard positions.	O uso da postura pode proativamente contrariar muitos dos perigos que você enfrenta estando por cima, mas a postura na meia guarda pode parecer bem diferente do que nas outras posições da Guarda.

¹⁹N.T.: Bater é ato executado pelo lutador que foi finalizado. Para deixar claro, optei pelo termo "finalizado".

364	For example, one method of posture is to drive forward while controlling your opponent's head and far arm.	Por exemplo, um método de postura é ir para frente enquanto controla a cabeça do seu adversário e mantém o braço distante.
365	Thus controlling your opponent you can now get to work on freeing your trapped leg and establishing a dominant top position.	Assim, controlando seu adversário você pode agora começar a trabalhar na liberação da sua perna presa e estabelecer uma posição dominante por cima.
366	Bottom Transitions:	Transições por baixo:
367	Three common types of transitions from the bottom are:	Os três tipos comuns de transição estando por baixo são:
368	1) putting your opponent back into Closed or Open Guard, 2) sweeping him and getting to the top, and 3) taking his back to get to Rear Mount.	1) Colocar seu adversário de costa na guarda fechada ou aberta, 2) raspar e ficar por cima, e 3) Pegar as costas dele.
369	If you are new to the Half Guard you should probably first concentrate on how to put your opponent back into the Guard, but with practice you will start to use all three options and learn how they work synergistically to create very powerful attacking combinations.	Se você é novo em usar a Meia Guarda, provavelmente se concentra em como colocar seu adversário na Guarda, mas com a prática vai começar a usar três opções e aprender como elas funcionam sinergicamente para criar uma poderosa combinação de ataques.
370	Common Attacks:	Ataques comuns:
371	Compared to the Closed or Open Guard, submissions aren't quite as common from the bottom of Half Guard.	Comparada com a guarda fechada ou aberta, finalizações não são estáticas assim como estar porbaixo na meia guarda.
372	The two that you might see most frequently are Kimura armlocks and kneebars, although some practitioners also specialize in applying collar chokes and triangle chokes from this position.	As duas que você poder ver com mais frequência são a kimura e chave de joelho, embora alguns praticantes de fato se especializem em aplicar o estrangulamento de gola e o triângulo desta posição.
373	If you are on top of someone in Half Guard then you have many submission options available to you, including straight and bent armlocks, chokes with and without the gi, and lots of leglocks.	Se você está por cima e alguém está na meia guarda, você tem muitas opções de finalizações disponíveis, incluindo a chave de braço e a chave de braço invertida, chaves com e sem kimono e muitas chaves de joelho.
374	These submissions work best when mixed with attempts to pass the Half Guard.	Essas finalizações funcionam melhor com as tentativas de passagem de meia guarda.
375	Guard passes can help set up submissions, and submissions can help set up Guard passes.	Passagem de guarda pode ser uma construção de finalizações, e finalizações podem render passagens de guarda.
376	The Half Butterfly Guard combines the leg control of the Half Guard and the instep hook from Butterfly Guard. It can also transition into either position.	A meia guarda borboleta combina o controle de perna da Meia Guarda e o gancho do peito do pé guarda borboleta. Também pode ser transição para qualquer posição.
377	This variation is known as the Deep Half Guard, a form of Half Guard for more advanced grapplers	Essa variação é conhecida como uma meia guarda profunda, a uma forma da meia guarda para lutadores mais experientes.

378	The X Guard is another powerful hybrid, and could be classified as either an Open Guard or Half Guard position.	A guarda X é outro híbrido poderoso, e poderia ser classificada como uma guarda aberta ou MeiaGuarda.
379	Three Links To Accelerate Your Half Guard Learning Process By 300%	Três links para acelerar o processo de aprendizado da sua meia guarda em 300%
380	A Glossary of Guards Part 3:	Um glossário de Guardas Parte 3:
381	The Half Guard	A Meia-guarda
382	www.grapplearts.com/Glossary_BJJ_Half_Guard.htm	www.grapplearts.com/Glossary_BJJ_Closed_Guard.htm
383	Some Half Guard Resources	Alguns recursos da MeiaGuarda
384	www.grapplearts.com/2008/05/more-half-guard-resources.htm	www.grapplearts.com/2008/05/more-half-guard-resources.htm
385	100+ techniques, drills and principles you need to know to make Half Guard your favorite position www.grapplearts.com/Half-Guard-Sweeps-Info.php?sid=	+ de 100 técnicas, <i>drills</i> e princípios que você precisa aprender para saber fazer da meia guarda a sua posição favorita. www.grapplearts.com/Half-Guard-Sweeps-Info.php?sid=
386	Side Mount	Montada lateral
387	Side Mount, also known as the 'Hundred Kilos' position, is a very common pinning position in BJJ as it is a secure way to hold your opponent and offers many submission options.	A montada lateral, também conhecida como posição 100 quilos, é uma posição muito comum no BJJ, assim como é uma forma segura de prender seu adversário, oferecendo muitas opções de finalizações.
388	In Side Mount you control your opponent's upper body with your grips and your bodyweight.	Na montada lateral você controla a parte superior do corpo do seu adversário com as pegadas e com seu peso.
389	A variety of grips are used, but typically you will keep a hand or knee next to his hip to prevent him from easily putting you into Guard.	Uma variedade de pegadas é usada, mas tipicamente você irá manter a mão ou o joelho para impedir que ele movimente o quadril e coloque você na guarda.
390	Blocking the hips isn't as necessary if you rotate your body away from his legs and towards his head into a variation known as North-South position.	Bloquear o movimento do quadril não é necessário se você rotacionar o seu corpo longe das pernas dele, numa variação conhecida como Posição Norte-Sul.
391	Many BJJ practitioners will try to further improve their position by going from Side Mount to the Full Mount, whereas others prefer to stay and hunt for submissions in Side Mount.	Alguns praticantes de jiu-jitsu tentam melhorar sua posição indo da montada lateral para a montada completa, enquanto outros preferem ficar e buscar uma finalização na montada lateral.
392	Side Mount skills are absolutely essential in BJJ, regardless of whether it is your favorite position or just a brief stop on the road to the Mount.	Habilidades na montada lateral são essenciais no jiu-jitsu, independente se é sua posição favorita ou só uma posição de transição para a montada.

393	Much of your mat time will be spent here, so learning what to do - how to improve your position, how to attack from the top and defend from the bottom - are essential skills that every BJJ student needs to develop.	A maior parte do seu tempo no tatame será gasto aqui, então aprender o que fazer – como melhorar sua posição, como atacar de uma posição por cima e defender de uma posição por baixo – são habilidades essenciais que todo aluno de jiu-jitsu precisa desenvolver.
394	Top Transitions:	Transições por cima:
395	A common progression from Side Mount is to go to Full Mount.	Uma progressão comum da montada lateral é ir para a montada completa.
396	Two straightforward ways to do this are:	Dois modos simples de fazer isso são:
397	1) swinging your leg over your opponent's body, or 2) first going to Knee Mount and then sliding your knee across to the other side.	1) movimentar a sua perna por cima do corpoadversário, ou 2) primeiro ir para o Joelho na barriga e depois deslizar seu joelho até o outro lado.
398	An alternative, used to open up a defensive opponent, is to go to Knee Mount and use the discomfort of that position to create openings for attacks.	Uma alternativa que costuma abrir a defesa do adversário é ir para o joelho na barriga e usar o desconforto da posição para criar uma abertura para ataques.
399	You can also transition to different variations of Side Mount by adjusting your leg and arm positions in response to his escape attempts.	Você pode também ir para transições de diferentes variações ajustando a posição da sua perna e do seu braço para responder às tentativas de fuga dele.
400	Defensive Transitions:	Transições defensivas:
401	There are many techniques you can use to escape the bottom of Side Mount, the two most common being:	Há muitas técnicas que você pode usar para fugir da montada lateral por baixo, as duas mais comuns são:
402	1) laterally moving your hips away from your opponent and then bringing your legs in between you and him to achieve Guard, or 2) turning onto your knees to get to the Turtle position and, from there, either establishing Guard or fighting for a takedown.	1) Lateralizar o movimento do seu quadril para longe do seu adversário e então trazer suas pernas entre você e ele evita que chegue a sua guarda, ou 2) se apoiar sobre seus joelhos para chegar à posição de 4 apoios e, de lá, estabilizar a guarda ou lutar por uma queda.
403	Another option is using a bridging motion to roll an unwary and over-committed opponent over, getting to the top and then pinning him.	Outra opção é usar um movimento de ponte para lançar um adversário e você ficar por cima. Em seguida, prendê-lo.
404	As with other techniques, your escapes are best used in combination.	Assim como em outras técnicas, suas saídas são usadas melhor com combinações.
405	An isolated escape attempt may not work, but it can still serve to create an opening that you can then exploit with a different technique.	Uma tentativa isolada de saída pode não funcionar, mas isso pode ainda servir para criar uma abertura que você pode explorar com uma técnica diferente.
406	Common Attacks:	Ataques comuns:

407	There are actually a greater variety of submissions available to you from the top of Side Mount than in most other top positions.	Na verdade, há uma grande variedade de finalizações disponíveis para você na montada lateral mais do que em outras posições por cima.
408	These include straight and bent armlocks, chokes with and without the gi, neck cranks, footlocks and kneebars.	Essas incluem a chave de braço e a chave de braço invertida, chaves com e sem kimono, cervical, chave de pé e de joelho.
409	The most common attacks are the Americana (V-armlock), the Kimura (chicken wing armlock), the spin armbar and several chokes using your opponent's gi.	Os ataques mais comuns são a Americana (V- chave de braço), a kimura (americana invertida), chave de braço invertida e várias chaves usando o kimono do adversário.
410	On the bottom you don't have very many high-percentage offensive options, but it is sometimes possible to submit and/or roll your opponent by attacking the arm closest to your head with a Kimura armlock.	Por baixo você não tem muitas opções ofensivas, mas às vezes é possível finalizar e \ ou fazer seu adversário rolar atacando o braço perto da sua cabeça com a kimura.
411	This variation of Side Mount involves keeping both of your arms on the same side of the bottom man's body.	Essa variação da montada lateral envolve e mantém ambos os braços no mesmo lado de baixo do corpo da pessoa.
412	Here the top player has adjusted his arm position and circled his body towards his opponent's head, getting closer to what is known as North-South position.	Aqui o lutador que está por cima ajustou a posição do braço dele e passou em volta do corpo pela cabeça do adversário, indo para a posição conhecida como norte sul.
413	Sometimes it is advantageous to change the position of your legs by 'switching your hips' into a Modified Scarf Hold position.	Algumas vezes é vantajoso mudar as pernas de posição mudando o lado do quadril numa outra posição.
414	Check Out These Additional Side Mount Resources	Confira esses recursos adicionais da montada lateral
415	How to Make Side Mount Heavier	Como fazer a montada lateral mais pesada
416	www.grapplearts.com/2006/04/how-to-make-side-mount-heavier.htm	www.grapplearts.com/2006/04/how-to-make-side-mount-heavier.htm
417	What Is Proper Posture When You're Trapped in Side Mount? www.grapplearts.com/2007/02/posture-under-side-mount.htm	Qual a postura apropriada quando você está preso na montada lateral? www.grapplearts.com/2007/02/posture-under-side-mount.htm
418	How To Get To Posture While Pinned	Como fazer postura quando estiver preso
419	www.grapplearts.com/2007/02/how-to-get-posture-while-pinned.htm	www.grapplearts.com/2007/02/how-to-get-posture-while-pinned.htm
420	Knee Mount	3. Joelho na barriga
421	Knee Mount, also known as 'Knee on Belly', is a miserable position for your opponent because your whole weight is resting on him via your knee, which is painful and makes breathing difficult.	Montada de joelho, também conhecida como "joelho na barriga", é uma posição terrível para seu adversário porque o seu peso todo está sobre ele através do seu joelho. É muito doloroso e torna a respiração dele mais difícil.

422	Furthermore it offers the top person the strongest striking position in groundfighting.	Além do mais pode oferecer a pessoa que está por cima uma melhor posição na luta no solo.
423	This position is therefore is an excellent way to attack a very defensive opponent, because dealing with your knee often forces him to give you an opening for an attack, such as the spinning armbar (see www.grapplearts.com/grappling-drill-download-3.htm for video of this submission).	Essa posição é um excelente caminho para atacar um adversário muito defensivo, porque lida com a força do seu joelho para dar um abertura para o ataque, assim como o armlock invertido (ver) em: www.grapplearts.com/grappling-drill-download-3.htm para o vídeo desta finalização.
424	Knee Mount can also be used to temporarily secure a scrambling opponent, pinning him in place long enough for you to move to another position.	Joelho na barriga pode também ser usado temporariamente como uma posição de passagem, prendendo ele numa distância suficiente para você mudar de posição.
425	Depending on the circumstances you can place either your knee or shin on your opponent's belly, abdomen or solar plexus.	Dependendo da circunstância você pode colocar tanto o seu joelho quanto canela na barriga do seu adversário, abdômen ou plexo.
426	Your other foot must float and be free to adjust to the movements of the pinned person.	Seu outro pé deve flutuar e ficar livre para ajustar os movimentos da pessoa que está presa.
427	Most of your bodyweight must be borne by your opponent, and not by your feet.	A maior parte do peso de seu corpo dever ser suportado pelo seu adversário e não pelo seu pé.
428	From the bottom your goals are to escape the position without exposing your arms to a jointlock or your neck to a choke.	O seu objetivo estando por baixo é sair da posição sem expor seus braços ou pescoço para chaves.
429	Top Transitions:	Transições por cima:
430	The most common transition from Knee Mount is to slide your knee across to the other side of your opponent's body and go to Full Mount.	A transição mais comum do joelho na barriga são deslizar seu joelho pelo outro lado do corpo de seu adversário e ir para a montada completa.
431	Your center of gravity is relatively high in Knee Mount, which can reduce your stability somewhat, so you have to compensate by emphasizing mobility and adjusting to your opponent's reactions.	Seu centro de gravidade é relativamente alto quando está na posição de joelho na barriga, que pode reduzir sua estabilidade ou algo do tipo, então você precisa estabilizar a posição e se ajustar a todas as reações do seu adversário.
432	It is fairly common, for example, for fighters to drop back down to the relative stability of Side Mount if they start feeling unstable in Knee Mount.	É muito comum, por exemplo, que lutadores caem na estabilidade relativa da montada lateral se eles começarem a sentir-se instável no joelho na barriga.
433	Bottom Transition:	Transições por baixo:
434	Most Knee Mount escapes require you to turn in and face your opponent, causing his knee to slide off your body onto the mat.	A maioria das saídas necessita que você vire e enfrente seu adversário, fazendo o joelho dele deslizar sobre o seu corpo no tatame.

435	If you are controlling his foot and leg during this motion you can even sometimes even topple him over and end up on top yourself.	Se você estiver controlando o pé dele e a perna durante essa movimentação você pode movimentá-lo para cima e para baixo e trazer para você.
436	Another type of escape involves quickly pushing your opponent's knee down towards your legs and achieving Half Guard.	Outro tipo de saída envolve empurrar rapidamente o joelho do seu adversário para baixo em direção a suas pernas e ganhar a Meia guarda.
437	Sometimes your escape attempts will only result in your opponent adjusting his position and going to Mount or Side Mount.	Às vezes as suas tentativas de saída irão somente resultar num ajuste de posição de seu adversário e fazer como ele vá para a montada ou montada lateral.
438	Be prepared for these movements, and plan on escaping DURING the transition, before he can fully stabilize his new position.	Esteja preparado para essas movimentações, e planeje a saída durante a transição, antes de ele estabilizar a nova posição completamente.
439	Common Attacks:	Ataques comuns:
440	The discomfort of being pinned in this position often leads the bottom person to use his arms to push your body and/or your pinning knee.	O desconforto de estar preso ²⁰ nesta posição faz com que a pessoa que está por baixo use os braços dele para empurrar seu corpo e\ou prender seu joelho.
441	This is a bad move, especially if done slowly: pushing separates the arms from the body enough to open them up to a variety of armlock attacks, like the near-side armbar, far-side spin armbar, and far-side Kimura armlock.	Esta é uma movimentação ruim, especialmente se for feita devagar: ao empurrar, ocorre a separação do braço do restante do corpo o suficiente para abrir a possibilidade das variedades dos ataques de chave de braço, como a chave de braço aproximando, o mais distante, o invertido e a kimura.
442	Additionally, if your opponent's hands push on your pinning knee too long it exposes his neck to collar choke attacks.	Além disso, se a mão de seu adversário empurra o seu joelho para longe, isso expõe o pescoço dele para ataques na gola.
443	Knee Mount can be executed using a variety of grips, including the lapel and knee grip shown here.	O Joelho na barriga pode ser executado usando uma variedade de pegadas, incluindo as pegadas na lapela e no joelho mostradas aqui.
444	This variation does not require you to grip your opponent's gi, and is most often found in no-gi submission grappling.	Essa variação não necessita que você faça pegadano kimono de seu adversário , e é mais frequente encontrar no submission.
445	The Reverse Knee Mount is usually used as part of a transition to other positions, or to counter escape attempts.	O joelho na barriga invertido é usado como parte de uma posição de transição ou para conter as tentativas de saída.
446	Make Your Opponent Suffer!	Faça seu adversário sofrer!
447	More Resources For The Knee Mount	Mais recursos para o joelho na barriga
448	A Knee Mount Transition Drill (and Other Mobility Drills) www.grapplearts.com/ShaoLin-Drills.htm	Drill de transição do joelho na barriga (e outros drills de movimentação) www.grapplearts.com/ShaoLin-Drills.htm

²⁰ N.T: É quando o adversário estabiliza alguma posição.

449	Keeping The Will To Fight (when things are going badly) www.grapplearts.com/Will-to-Fight.html	Mantendo a vontade de lutar (quando as coisas estão indo mal) www.grapplearts.com/Will-to-Fight.html
450	The Knee Mount In Action:	O joelho na barriga em ação:
451	Double Leg Takedown to Knee Mount www.grapplearts.com/Shoot-VS-Right-Cross.htm	Double leg para o joelho na barriga www.grapplearts.com/Shoot-VS-Right-Cross.htm
452	A Drill for Developing the Spin Armbar from Knee Mount	Um drill para desenvolver a chave de braço invertida a partir do joelho na barriga
453	www.grapplearts.com/grappling-drill-download-3.htm	www.grapplearts.com/grappling-drill-download-3.htm
454	The Mount	A montada
455	The Mount, also known as Full Mount, is the classic position of domination in Brazilian Jiu-jitsu.	A montada, é também conhecida como montada completa é a clássica posição de dominação no jiu-jitsu.
456	Although other martial arts such as Judo include this position in their repertoire, none have developed it to the same extent.	Embora outra arte marcial como judô inclui esta posição no repertório dele, nenhum é desenvolvido na mesma extensão.
457	In the Mount gravity is on your side.	Na montada a gravidade está a seu favor.
458	Your opponent is bearing your weight, and if you choose you can strike him with fists, elbows, hammerfists and palmstrikes.	Seu adversário está aguentando seu peso, e se você quiser pode golpear com punhos, cotovelos, martelos e palma da mão.
459	If you posture up in Mount you will be able to strike your opponent's face but he won't be able to reach yours.	Se você fizer postura na montada poderá golpear seu adversário no rosto, mas ele não será capaz de reagir e golpear o seu.
460	In Mount, your weight rests on your opponent's belly and diaphragm, making it difficult for him to breathe.	Na montada, seu peso se apóia na barriga de seu adversário e no diafragma, impondo dificuldade para ele respirar.
461	Your feet are tucked alongside, or slightly underneath, your opponent's thighs, and your knees are pinching inward to limit his mobility.	Seus pés estão comprimidos ao lado ou ligeiramente debaixo das coxas de seu adversário e seus joelhos estão para dentro para limitar a mobilidade de seu adversário.
462	If you are on top you should anticipate the most common methods of escape used by pinned opponents and be prepared to counter them.	Se você estiver por cima antecipe os métodos mais comuns de saídas usados para prender seu adversário e prepare-se para contê-lo.
463	For example, untrained people often try to bench press their way out of the Mount predicament, which gives the top player a great opening for the armbar.	Por exemplo, pessoas não treinadas frequentemente tentam pressionar para sair da montada, dando mais oportunidades para quem está por cima aplicar a chave de braço.
464	Offensive Transitions:	Transições Ofensivas:
465	The Mount is a good place to be, but you can improve your position even further by getting your opponent to give you his back and then taking Rear Mount.	A montada é um bom lugar para estar, mas você pode melhorar sua posição ainda mais, fazendo seu adversário te dar as costas e chegar a posição de pegada pelas costas.

466	Turning your opponent like this can be done either with leverage-based grappling techniques, or by striking your opponent and forcing him to turn in order to protect his face.	Virar o seu adversário pode ser feito com técnicas de luta agarrada, ou o forçando a virar para proteger o rosto dele.
467	Other transition options include dismounting and returning either to Side Mount or Knee Mount, which can be used if you decide that you don't feel stable in Mount.	Outra opção de transição inclui a saída da montada e voltar para a montada lateral ou para o joelho na barriga, que pode ser usado para você decidir quando perceber que não está estável na montada.
469	Defensive Transitions:	Transições defensivas:
470	To escape from the Mount most people initially learn two complimentary techniques: the 'upa' and the elbow-knee escape.	Para sair da montada a maioria das pessoas inicialmente aprende duas técnicas complementares: o "upa" e a saída com o cotovelo.
471	To do the first escape - the upa - you trap your opponent's arm and a leg from the same side of his body, and then bridge up and towards those trapped limbs.	Para fazer a primeira saída- o upa- você faz uma "armadilha" pegando o braço do adversário e a perna do mesmo lado, faz a ponte por cima desses membros.
472	Since he now can't use anything to stabilize the position he will tip over and you will up in his Guard.	De modo que ele agora não pode usar nada para estabilizar a posição e ele irá virar e você vai parar dentro da guarda dele.
473	The second bread-and-butter escape is the elbow-knee escape.	A segunda saída mais comum é a do cotovelo no joelho.
474	In this technique you use limb placement and side-to-side hip movement (also known as 'shrimping') to place your opponent into Half Guard, and then use much the same motions on the other side to return to Closed Guard.	Nessa técnica você faz amovimentação do quadril de lado a lado (também conhecido como 'camarão') para colocar o seu adversário na meia guarda e, em seguida, faz os mesmos movimentos do outro lado para retornar a guarda fechada.
475	This escape is often combined with the upa escape to form a strong combination.	Essa saída é frequentemente combinada com o upa para formar uma forte combinação.
476	Common Attacks:	Ataques comuns:
477	The two most commonly seen attacks from the Mount position are probably the straight armbar and variations of the cross-lapel choke (gi only), but the Americana (or V armlock), the head-and-arm choke, and the triangle are also popular and effective.	Os dois ataques mais comuns na montada são provavelmente a chave de braço e as variações de estrangulamento com lapela (só com kimono), a americana (V chave de braço), o mata-leão e o triângulo são de fato, populares e efetivas.
478	These submissions work best when linked into combinations, so that your opponent's attempts to defend himself from one attack create an opening for another, making life on the bottom a difficult and dangerous place to be...	Essas finalizações funcionam melhor quando ligadas a combinações, então as tentativas de seu adversário de se defender de um ataque, cria uma abertura para outro, dificultando a situação para quem está por baixo e é um lugar perigoso para estar.

479	From the bottom you have very few submission options.	Por baixo você tem poucas opções de finalização.
480	The most frequent of those rare attacks is a footlock, which requires you to bridge and make some space, getting one knee between your bodies, and then applying the hold.	O mais frequente daqueles ataques raros é a chave de pé, que requer que você faça uma ponte e ganhe espaço, ficando com um joelho no meio do corpo e então aplicar a chave.
481	It's not a high-percentage option - you are in a bad position after all - but it's worth having this arrow in your quiver to use as a last-ditch effort if nothing else is working.	Não é uma posição de alta porcentagem- você está numa posição ruim de qualquer modo- mas vale a pena ter essa carta na manga para usar quando nada estiver funcionando.
482	In Low Mount you hook or entangle your opponent's legs to smother him and reduce the power of his bridge.	Na montada baixa, você coloca os ganchos na perna do adversário para reduzir o movimento de ponte dele.
483	If your opponent turns his body to one side you can post one leg and slide the other knee up behind his head, going to Technical or Triple Attack Mount.	Se o seu adversário virar o corpo dele para um lado, você pode subir sua perna e colocar a outra atrás da cabeça, indo para a técnica ou o triplo ataque na montada.
484	The S-Mount places a lot of pressure on the bottom man's diaphragm, making it hard for him to breathe and setting up a variety of armlock submissions.	A montada em S coloca muita pressão sobre o diafragma de quem está por baixo, tornando difícil para respirar e cria uma variedade de possibilidades de chave de braço.
485	Additional Resources To Fine Tune Your Mount Position	Recursos adicionais para refinar a sua montada
486	A Pinch In Time, Using Your Adductors To Maintain Positions www.grapplearts.com/2008/03/pinch-in-time.htm	Melhorando seu tempo, usando seus músculos adutor para manter as posições www.grapplearts.com/2008/03/pinch-in-time.htm
487	A Positional Strategy for Beating The BIG Guy	Uma estratégia de posição para finalizar O CARA GRANDE
488	www.grapplearts.com/2006/12/ beating-big-guy-again.htm	www.grapplearts.com/2006/12/ beating-big-guy-again.htm
489	Submission Grappling vs. Classical Jujitsu (with examples of Mount attacks) www.grapplearts.com/Submission-Grappling-vs-ju-jitsu.htm	Finalizações de luta agarrada x finalizações clássicas do ju-jitsu (com exemplos de ataques da montada) www.grapplearts.com/Submission-Grappling-vs-ju-jitsu.htm
490	Rear Mount	5. Pegada pelas costas
491	Rear Mount is considered by many to be the ultimate position in BJJ.	A pegada pelas costas é considerada por muitos a posição final do BJJ.
492	You are on your opponent's back and controlling him with your hooks (ankles NOT crossed).	Você está nas costas de seu adversário e o controla com seus ganchos (tornozelos não cruzados).
493	He can't see what you're doing and you have great access to his neck.	Ele não pode ver o que você está fazendo e você tem facilidade para chegar ao pescoço dele.

494	The Rear Mount is unique among BJJ positions because you are considered to be applying it regardless of whether you and your opponent are facing up to the ceiling or looking down to the floor.	A pegada pelas costas é uma posição única do Jiu-jitsu porque você pode utilizar tanto com o seu adversário olhando para frente quanto como olhando para o chão.
495	So long as you are on your opponent's back with both hooks in you are in the Rear Mount.	Desde que você esteja nas costas com os ganchos, você está na pegada pelas costas.
496	Once you are on your opponent's back he constantly has to defend against chokes.	Uma vez que você está nas costas de seu adversário ele constantemente se defende contra as finalizações.
497	As proof of this position's effectiveness, consider the very large number of MMA matches that have been ended by a choke shortly after one of the combatants finally achieved Rear Mount.	A prova que essa posição é efetiva, é só observar o grande número de lutas de MMA que foram finalizadas por alguma chave rapidamente, após um dos adversários chegar na posição de pegada pelas costas.
498	This is also a powerful position for self defense, but you have to weight the inherent advantages against the fact that disengaging from your opponent, should you need to do so, is a bit slower than breaking off contact from other dominant positions.	Esta é realmente uma posição poderosa para autodefesa, mas você tem que pesar os prós e os contras da posição, pois caso perda a posição, é um pouco mais lento para conseguir recuperar do que outras posições dominantes.
498	Once in Rear Mount you are somewhat committed to it, so sink that fight-ending choke quickly!	Uma vez na posição de pegada pelas costas você está de alguma forma com grandes chances de vencer, então finalize a luta rápido!
499	Offensive Transitions:	Transições Ofensivas :
500	Once achieved, the Rear Mount is rarely abandoned.	Uma vez conquistada, a pegada pelas costas é raramente abandonada.
501	The position can be made even more dominant by flattening out your opponent (2nd variation below) or 'triangling' your legs around his torso if your legs are long enough to do so comfortably (3rd variation).	A posição pode ser feita de forma mais dominante estabilizando mais (segunda variação abaixo) ou fazendo o triângulo com a sua perna ao redor do torso se as suas pernas forem longas o suficiente para ficar confortável. (terceira variação)
502	If your opponent is close to escaping Rear Mount you can transition to Mount, Side Mount or Half Mount to maintain the top position.	Se o seu adversário está perto de sair da pegada pelas costas, você pode mudar para a montada, montada lateral ou meia guarda para se manter por cima.
503	Defensive Transitions:	Transições defensivas:
504	Escaping the Rear Mount is typically a multi-stage process.	Sair da pegada pelas costas é um processo típico de vários pontos.
505	Defending your neck from chokes is priority one, and this relies heavily on fighting to control the gripping game.	Defender o seu pescoço dos ataques é a prioridade, e isso depende muito da luta para controlar o jogo.

506	After that, if you are trapped face down (as in the first two photos below), then your next goal might simply be to turn and get your belly facing the sky.	Depois disso, se você estiver preso com o rosto para baixo (como nas duas primeiras fotos abaixo), então seu próximo objetivo pode ser simplesmente virar e ficar com a sua barriga para cima.
507	From there you may be able to escape your hips and shoulders laterally and get to Half Guard, or turn and face him so that you end up in his Closed Guard.	De lá, você pode fugir seu quadril e ombros lateralmente e ganhar a Meia Guarda, ou virar e encarar o adversário de modo que você acabe na Guarda Fechada dele.
508	Generally speaking, any position is better than being trapped in Rear Mount.	De forma geral, qualquer posição é melhor do que alguém pegar suas costas.
509	For example, if your escape attempt forces your opponent to abandon Rear Mount, but he now ends up pinning you 'only' in Side Mount, you can consider that a small victory (and then get to work escaping that position too).	Por exemplo, se a sua tentativa de saída força seu adversário a abandonar a pegada pelas costas, mas agora ele acaba prendendo você 'somente' com a Montada lateral, você pode comemorar como uma pequena vitória (e logo depois planejar um saída dessa posição também).
510	Common Attacks:	Ataques comuns:
511	If you get Rear Mount on your opponent then you want to attack his neck, and one of the most powerful ways to do that is the rear naked choke (see www.youtube.com/watch?v=176SLdBhj_A for a detailed tutorial on this submission).	Se você pegar as costas de seu adversário e quiser atacar o pescoço dele, uma das mais poderosas formas é o fazer o mata-leão (ver www.youtube.com/watch?v=176SLdBhj_A para detalhes dessa finalização).
512	You can also use many different lapel chokes to end the match.	Você pode usar também vários modos de estrangulamento com a lapela para terminar a luta.
513	Some practitioners are very good at transitioning from the back to the straight armbar, but of course that involves the risk of losing the Rear Mount position altogether.	Alguns praticantes são muito bons em sair das costas e ir para a chave de braço, mas claro que isso envolve riscos de perder a posição de pegada pelas costas.
514	There aren't many offensive options available to you when someone is on your back.	Estas não são as opções mais ofensivas disponíveis para você quando alguém está em suas costas.
515	About the only feasible submission opportunity occurs if your opponent crosses his ankles in front of your body: now you might be able to footlock him if you cross your feet over his and bridge your hips forwards.	Sobre a única finalização possível, esta oportunidade ocorre quando seu adversário cruza os tornozelos na frente de seu corpo: agora você pode ser capaz de travá-lo se você cruzar os pés sobre o seu e fazer a ponte com seu quadril para a frente.
516	Here the top player has achieved Rear Mount by inserting his hooks on a Turtled opponent	Aqui o lutador que está por cima consegue ir para a pegada pelas costas inserindo os ganchos com o adversário de 4 apoios.
517	By securing the upper body and driving your hips forward you can flatten out your opponent, making him very uncomfortable	Deitando o seu corpo sobre o adversário e posicionando o seu quadril, apertando seu adversário e causando muito incômodo.

518	Long-legged grapplers can 'triangle' their legs (placing their instep behind their own knee).	Lutadores de pernas mais longas, podem fechar o triângulo com as suas pernas (Colocando o peito do pé atrás dos joelhos).
519	This is another uncomfortable position for the trapped person	Essa é outra posição desconfortável para quem está sofrendo a posição.
520	Three Links to Turbocharge your Rear Mount	Três links para turbinar a sua pegada pelas costas
521	A step-by step tutorial on how to apply the Rear Naked Choke (aka the 'RNC') www.grapplearts.com/2006/11/roadmap-for-rear-naked-choke.htm	Um tutorial passo a passo de como aplicar o mata-leão (aka the 'RNC') www.grapplearts.com/2006/11/roadmap-for-rear-naked-choke.htm
522	On Crossing Your Feet in Rear Mount	Cruzar os pés na pegada pelas costas
523	www.grapplearts.com/2005/05/rear-mount-crossing-your-feet.htm	www.grapplearts.com/2005/05/rear-mount-crossing-your-feet.htm
524	An example of taking the back during a Guard pass www.grapplearts.com/ShaoLin-Taking-The-Back.htm	Um exemplo de pegar as costas durante a passagem de guarda www.grapplearts.com/ShaoLin-Taking-The-Back.htm
525	The Turtle	4 apoios
526	The Turtle is generally NOT where you want to be - except if you're on top.	4 apoios não é geralmente onde você quer estar - exceto se você estiver por cima.
527	If you end up on the bottom, for example after a failed takedown attempt, you are susceptible to getting choked, armlocked, and having your back taken, which gives your opponent Rear Mount.	Se você acabar por cima, por exemplo, depois de uma tentativa de queda, você está suscetível a levar uma chave de braço, e colocar suas costas no chão, que dá a seu adversário a pegada pelas costas.
528	In MMA or in a self defense situation, going to the Turtle will generally result in you receiving a lot of punches to the head, knees to the body, and quite possibly soccer kicks to the face.	No MMA ou em situação de defesa pessoal, ir para 4 apoios irá resultar em você receber muitos socos na cabeça, joelhadas no corpo e a possibilidade de receber um chute no rosto.
529	Not good!	Não é bom!
530	Despite these limitations, being in Turtle is usually still better than being pinned, and so quite a few escape techniques will pass through this position.	Apesar dessas limitações, estar de 4 apoios é geralmente ainda melhor do que estar preso, e assim poucas técnicas de saída existem para essas posições.
531	From Turtle, make sure you defend yourself, but also try to keep the situation dynamic.	Da posição de 4 apoios, tenha certeza de que você irá se defender, mas também tente manter a situação dinâmica.
532	Do not allow your opponent stabilize his position and settle his weight on you; instead try to get to another position like the Guard.	Não permita que seu adversário estabilize a posição dele e espalhe o peso em você; ao invés disso, tente outra posição, como a Guarda.
533	On the other hand, if you're the one on top of a Turtled opponent, then stay connected to him and make sure he's bearing your weight - this will tire him out, and create openings for your attacks.	Por outro lado, se você está por cima e o seu adversário de 4 apoios, então fique colado nele e tenha certeza que ele irá aguentar o seu peso - isso irá cansá-lo e criar brechas para os seus ataques.

534	Top Transitions:	Transições por cima:
535	Basic jiu-jitsu strategy dictates that you first stabilize the top position and then work towards getting your hooks in to achieve Rear Mount.	A estratégia básica do Jiu-jitsu dita que primeiro você estabiliza as posições por cima e depois elas te dão ganchos para chegar à pegada pelas costas.
536	If you can't do this, or you don't feel comfortable in Rear Mount, then there are many other techniques you can use to turn your opponent onto his back and control him in a different pinning position.	Se você não consegue fazer isso, ou você não se sente confortável na pegada pelas costas, então há muitas outras técnicas que permitem que você chegue até as costas e estabilize posição.
537	Bottom Transitions:	Transições por baixo:
538	On the bottom your options strongly depend on the exact orientation of you to your opponent, how he is gripping you and where his weight is.	Por baixo suas posições dependem fortemente da orientação exata do seu adversário, como ele está te segurando e onde o peso dele está.
539	You can try to put your opponent back into the Guard, either by turning towards him or by doing more complex rolls and maneuvers.	Você pode tentar colocar seu adversário de costas na guarda, virando-se para ele ou rolando e fazendo manobras mais complexas.
540	Alternatively you can grab one or both of his legs and try a wrestling-style takedown, or you can roll him over your body if he over-commits himself.	De forma alternativa, você pode agarrar uma ou ambas das pernas dele e tentar aplicar um a queda de wrestling, ou você pode fazer ele rolar por cima de seu corpo.
541	Sometimes you can surprise him from the bottom Turtle position and take HIS back, which is definitely an unexpected move.	Às vezes você pode surpreender ele com a posição por baixo dos 4 apoios e pegar as costas, que é um movimento inesperado.
542	Finally you can also fight your way back to your feet, face him and start the battle anew.	Por fim, você pode voltar os pés e ficar de frente para o seu adversário e recomeçar a luta.
543	Common Attacks:	Ataques comuns:
544	Although it is most common to get to Rear Mount before attempting a submission, it is also possible to submit a Turtled opponent without taking his back first.	Embora seja mais comum chegar a posição da pegada pelas costas antes das tentativas de finalizações, é também possível finalizar na posição de 4 apoiossem pegar as costas primeiro.
545	Some of the most common submissions used against the Turtle include the 'clock choke' (gi only), the anaconda choke, straight armlocks, omo platos and reverse omo platos.	Algumas das finalizações mais comuns usadas contra a posição de 4 apoios, incluindo estabilização lateral (com kimono), triângulo demão, chave de braço, omoplata e omoplata inverso.
546	These armlocks often involve first using your legs to trap his near arm and take it away from the relative safety of being close to his body.	Essa chave de braço frequentemente envolve suas pernas perto do braço para prender o adversário e afastá-lo de seu corpo.
547	Even if you are on the bottom of Turtle you still have a few submission options available to you, including rolling kneebars and Kimura armlocks.	Mesmo se você estiver por cima na posição de 4 apoios você ainda terá poucas finalizações disponíveis, incluindo chaves de joelho e kimura.

548	Submission attacks from the bottom are most effective when combined with attempts to put your opponent into the Guard and/or reverse him (using the bottom transitions discussed above).	As finalizações de ataques por baixo são mais efetivas quando combinadas com as tentativas de colocar o seu adversário na guarda e/ou inverter (usando a transição por baixo discutida acima).
549	The top player has moved to the side of his opponent and grips around the upper body.	O lutador que está por cima foi para o lado do adversário e fez a pegada por cima do corpo.
550	His left knee is on the ground and his right foot bases out for balance.	O joelho esquerdo dele está no chão e o pé direito dá base para o equilíbrio.
551	Keeping the same upper body grip, the top player now has his other knee on the ground and is using his left foot to create an opening for inserting his hooks	Mantendo a mesma pegada, o lutador que está por cima agora tem o outro joelho dele no chão e é usando este pé esquerdo que irá criar formas de tirar os ganchos.
552	Here he has moved to a head-to-head position with his legs sprawled back, and is using his weight to pin the bottom man.	Agora, ele está na posição que fica cabeça com cabeça, com as pernas dele em sprawl e usa seu peso para controlar o adversário que está por baixo.
553	A Masterclass on Strategies and Tactics for the Turtle Position	Uma aula mestra sobre as estratégias e táticas na posição de 4 apoios
554	One way to attack the Turtle position www.grapplearts.com/Sideride-details.html	Uma maneira de atacar na posição de 4 apoios www.grapplearts.com/Sideride-details.html
555	Grappling with Claustrophobia In BJJ:	Luta agarrada com claustrofobia no BJJ:
556	How to overcome it. www.grapplearts.com/Grappling-BJJ-Claustrophobia.html	Como superar: www.grapplearts.com/Grappling-BJJ-Claustrophobia.html
557	How to do the rolling kneebar (and many other kneebar attacks as well) www.grapplearts.com/Kneebar-Info.php?sid=	Como fazer a chave de joelho (e outras ataques também) www.grapplearts.com/Kneebar-Info.php?sid=
558	Sample Technique List	Lista amostral de técnicas
559	This list is provided as an example of the techniques that might be employed by a beginning-to-intermediate level student of BJJ.	Esta lista é fornecida como um exemplo das técnicas que podem ser empregadas por um aluno de nível iniciante a intermediário de jiu-jitsu
560	This is not a definitive or exhaustive list of techniques - BJJ is too rich and diverse an art for that.	Esta não é uma lista definitiva ou exaustiva de técnicas – o jiu-jitsu é muito rico e diversificado, uma arte por esse motivo.
561	Instead these are just some of the fundamental, yet highly effective, techniques you will discover on your grappling journey.	Em vez disso, estas são apenas algumas das técnicas fundamentais, mas altamente eficazes, que você irá descobrir na sua jornada de luta agarrada.
562	If your school already has a curriculum then try to figure out where those techniques fit into this categorization system.	Se a sua equipe já tem um currículo, tente descobrir onde essas técnicas se encaixam neste sistema de categorização.

563	Similarly, you don't need to learn every single technique here before you start enjoying BJJ.	De qualquer modo, você não precisa aprender cada técnica aqui antes de começar a desfrutar do jiu-jitsu.
564	Start by picking just one or two from each category and go from there.	Comece escolhendo uma ou duas de cada categoria e siga adiante.
565	The goal is for you to eventually assemble your own personalized list of reliable techniques, drawn from the resources available to you (your instructor, fellow students, the internet, books, DVDs, etc), and build a game that is tailored to fit your own gifts, attributes and goals.	O objetivo é que você eventualmente monte sua própria lista personalizada de técnicas confiáveis, extraídas dos recursos disponíveis para você (seu instrutor, colegas de treino, a Internet, livros, DVDs, etc.), e construir um jogo ²¹ que é adaptado para caber seus próprios dons, atributos e metas.
566	Some Common Closed Guard Techniques	Algumas técnicas comuns da guarda fechada
567	Submissions	<ul style="list-style-type: none"> • Finalizações
568	Top Transitions	<ul style="list-style-type: none"> • Transições por cima :
569	Bottom Transitions	<ul style="list-style-type: none"> • Transições por baixo:
570	(Guard passes)	<ul style="list-style-type: none"> • (passagens de guarda)
571	(sweeps)	<ul style="list-style-type: none"> • (raspagens)
572	5 step armbar	Os 5 passos para a chave de braço
573	Guard break & same side knee	Abertura da guarda e deslize do mesmo joelho lateral
574	Hip bump sweep	Raspagem da elevação do quadril
575	Swinging armbar	Chave de braço invertida
576	slide	Abertura da guarda e deslize do joelho lateral
577	Scissor sweep	Raspagem tesoura
578	Triangle choke	Triângulo
579	Guard break & cross knee	Abertura da guarda e o modo das pernas
580	Flower sweep	Raspagem flor
581	Kimura armlock	Kimura
582	slide	Abertura da guarda e deslize do joelho lateral
583	Omo plata sweep	Raspagem do omoplata
584	Guillotine choke	Guilhotina
585	Standing guard break & leg	Abertura da guarda e o modo das pernas
586	Omo plata armlock	Omoplata
587	Ankle lock (top)	Bloqueio do tornozelo (por cima)
588	Some Common Open Guard Techniques	Algumas técnicas comuns da guarda fechada
589	Submissions	Finalizações
590	Top Transitions	Transições por cima
591	Bottom Transitions	Transições por baixo:
592	(Guard passes)	(passagens de guarda)
593	(sweeps, etc.)	Raspagens, etc.)
594	Triangle choke	Triângulo

²¹N.T: O termo "jogo" é usual como sinônimo de "luta" ou "treino".

595	Leg toss, go to Knee Mount	O lance da perna, indo para o joelho na barriga
596	Heel grab sweep	A raspagem de gancho
597	Armbar	Chave de braço
598	Roll opponent to turtle, take	O adversário rolar para 4 apoiospegue as costas.
599	Balloon sweep	A raspagem balão
600	Various foot locks (top &	Várias chaves de pé (por cima e porbaixo)
601	back	Costas
602	Tripod sweep	Raspagem tripla
603	bottom)	Baixo
604	Tomahawk sweep	Raspagem borboleta
605	Kneebar (top & bottom)	Chave de joelho (por cima e por baixo)
606	Butterfly sweep	Raspagem borboleta
607	Kick away and stand back to	Voltar e ficar de pé
608	feet	Pés
609	Some Common Half Guard Techniques	Algumas técnicas comuns da guarda fechada
610	Submissions	Finalizações
611	Top Transitions	Transições por cima (passagens de guarda):
612	Bottom Transitions	Transições por baixo (raspagens):
613	(Guard passes)	(passagens de guarda)
614	(sweeps)	(raspagens)
615	Kimura (top & bottom)	Kimura (Por baixo ou por cima)
616	Control upper body, pry legs	Controlar a parte superior do corpo, puxar as pernas com o peito do pé, ir para a montada
617	Hook with outside leg &	Gancho com a parte externa da perna & Repor a guarda
618	Kneebar (top & bottom)	Chave de joelho (por cima e por baixo)
619	with instep, go to Mount	Chave de joelho (Por baixo ou por cima)
620	reguard	Repor a guarda
621	Sleeve choke from top (gi only)	Ezequiel (por cima e só de kimono)
622	Control lower body, sprawl &	O Controlar a parte inferior, Passe, vá para a montada lateral
623	Insert butterfly hook, lift &	Inserir gancho de borboleta, levantar & repor a guarda
624	Various footlocks (top)	Várias chaves de pé (por cima)
625	pass, go to Side Mount	Passagem para a montada lateral
626	reguard	Repor a guarda
627	Foot grab sweep	Raspagem com o pé agarrado
628	Some Common Side Mount Techniques	Algumas técnicas comuns da montada lateral
629	Submissions	Finalizações
630	Top Transitions	Transições por cima:
631	Bottom Transitions	Transições por baixo:
632	(positional improvements)	(melhores posições)
633	(escapes and reversals)	(raspagem e inversões)

634	Americana (V-armlock)	Americana (V-chave de braço)
635	Pop up to Knee Mount	Joelho na barriga
636	Reguard, trap leg with foot	Repor a guarda com o pé
637	Kimura (aka hammerlock)	Kimura (aka hammerlock)
638	Swing leg over to Mount	Deslizar a perna até chegar na montada
639	Reguard, trap leg with instep	Repor a guarda com o peito do pé
640	Near side armbar	Chave de braço do mesmo lado
641	Switch hips	Movimentação do quadril
642	Underhook, bridge & single leg	Gancho e ponte com uma perna só
643	Rotate body	Rotação do corpo
644	Block hip, switch legs to Turtle	Bloquear o quadril e virar de 4 apoios
645	Some Common Knee Mount Techniques	Algumas técnicas comuns do joelho na barriga
646	Submissions	Finalizações
647	Top Transitions	Transições por cima:
648	Bottom Transitions	Transições por baixo:
649	(positional improvements)	(melhores posições)
650	(escapes and reversals)	(raspagem e inversões)
651	Kimura (aka hammerlock)	Kimura (aka hammerlock)
652	Switch to Knee Mount on the	Colocar o joelho na barriga do outro lado
653	Escape hips, force him to Side	Saída do quadril e forçar a montada lateral
654	Far side spin armbar	Chave de braço invertida do mesmo lado
655	other side	Deslizar o joelho para a montada
656	Mount	Montada (montada completa)
657	Cross collar choke (gi only)	Estrangulamento de gola (só de kimono)
658	Slide knee to Mount	Deslizar o joelho para a montada
659	Push leg down to Half Guard	Empurrar a perna para baixo para a meia guarda
660	Drop down to Side Mount	Ir para a montada lateral
661	Transition to a low single leg	Transição com uma perna baixa
662	Some Common Mount Techniques	Algumas técnicas comuns da montada
663	Submissions	Finalizações
664	Top Transitions	Transições por cima:
665	Bottom Transitions	Transições por baixo:
666	(positional improvements)	(melhores posições)
667	(escapes and reversals)	(raspagem e inversões)
668	Floating (hands on chest)	Variação (mãos no peito)
669	Cross his arm & take the back	Cruzar os braços e pegar as costas
670	Upa (trap arm and leg and	Upa (arma o braço e perna e em seguida, fazer a ponte)
671	Armbar	Chave de braço
672	Dismount to Knee Mount	Sair da montada para o joelho na barriga
673	then bridge)	Fazer a ponte
674	Cross collar choke (gi only)	Estrangulamento de gola (só de kimono)
675	Elbow-knee escape	Saída do cotovelo no joelho
676	Americana (aka V-armlock)	Americana (aka V-chave de braço)
677	Some Common Rear Mount Techniques	Algumas posições comuns na pegada pelas costas

678	Submissions	Finalizações
679	Top Transitions	Transições por cima:
680	Bottom Transitions	Transições por baixo:
681	(positional improvements)	(melhores posições)
682	(escapes and reversals)	(raspagem e inversões)
683	Rear naked choke (aka RNC)	Mata-leão (aka RNC)
684	Move legs achieve a figure 4	Movimentar as pernas e chegar na posição da figura 4
685	Cross his arm & turn to face	Cruzar os braços e virar ficando de frente na guarda do adversário
686	Sliding collar choke	Estrangulamento com a gola
687	bodylock	Voltar para a montada
688	him in his Guard	na guarda dele
689	Straight armbar	Chave de braço
690	Return to the Mounted position	Voltar para a montada
691	Lateral slide to Half Guard	Deslizar para a meia guarda
692	Some Common Turtle Techniques	Algumas posições comuns da técnica de 4 apoios
693	Submissions	Finalizações
694	Top Transitions	Transições por cima:
695	Bottom Transitions	Transições por baixo:
696	(positional improvements)	(melhores posições)
697	(escapes and reversals)	(raspagem e inversões)
698	Clock choke (gi only)	Estrangulamento relógio (só de kimono)
699	Insert hooks & get Rear Mount	Colocar os ganchos e pegar as costas
700	Turn in & reguard	Virare repor a guarda
701	Straight armlock with legs	Chave de braço reta com as pernas
702	Turn him over, secure Side	Virar o adversário e ir para a montada lateral
703	Turn out & rolling reguard	Virar para fora e rolar recuperando a guarda (rolamento)
704	Rolling kneebar (from bottom)	Chave de joelho rodada (por baixo)
705	Mount	Montada (montada completa)
706	(Granby Roll)	(rolamento)
707	Sit out & take back	Sentar e levantar de volta
708	Trap arm and roll opponent	Armar o braço do adversário e rolar
709	www.grapplearts.com & www.beginningBJJ.com	www.grapplearts.com & www.beginningBJJ.com
710	A Roadmap for Brazilian Jiu-jitsu, by Stephan Kesting	Um guia sobre o Jiu-Jitsu Brasileiro, por Stephan Kesting

Anexo III

Glossário 2ª versão

Termo na LP	Contexto de uso na LP (original)	Termo na LC	Contexto de uso na LC (arquivo)	Observações
(To)submit	“ The goal of Brazilian Jiu-jitsu is to submit your opponent.”	Finalizar	“Deite para trás deixando o pé por baixo da cabeça e segurando o punho com as duas mãos para fazer o arm-lock; o movimento do joelho deve ser deslizante e contínuo até você deitar e finalizar o golpe.” (jiujitsu_03.txt)	
(To)Sweep	“If you have your opponent in your Guard you need to have a few ideas of how to sweep him and get on top.”	Raspar	“Inicie a posição como se fosse raspar seu adversário com os ganchos cruzados.” (jiujitsu_03.txt)	
(Turtle) Position	“A small number of competitors have developed the bottom Turtle position to such a degree that they use it to launch a number of attacks and reversals from that seemingly inferior position.”	Posição (de Quatro apoios)	“Com o adversário na posição de quatro apoios, segure o punho do lado oposto ao que você se encontra, entrando a mão por baixo do braço.”(jiujitsu_03.txt)	
Achiev (e/ing)(Half)Guard	“Another type of escape involves quickly pushing your opponent's knee down towards your legs and achieving Half Guard.”	Conquistar a posição de meia-guarda	“Quando o atleta conquista a posição de meia-guarda, com exceção da meia-guarda invertida.” (jiujitsu_05.txt)	
Anaconda (choke)	"The anaconda choke, straight armlocks, omo platas and reverse omo platas."	Triângulo de mão	"Triângulo de mão." (jiujitsu_05.txt)	Termo específico; Golpe diferente do triângulo propriamente dito.

Apply the (rear naked) choke, (to)	"A step-by step tutorial on how to apply the Rear Naked Choke (aka the 'RNC') www.grapplearts.com/2006/11/roadmap-for-rear-naked-choke.htm "	Aplicar o Mata-leão	"Veja nesta foto a posição correta dos ganchos e a possibilidade de aplicar o mata-leão também com as costas no chão."	Não há uma escolha unânime entre o uso ou não do hífen.
Attack from, (to)	"how to improve your position, how to attack from the top and defend from the bottom - are essential skills that every BJJ student needs to develop."	Atacar a partir de	"EstrangulamentoEzequiela partirdoataque à tartaruga." (jiujitsu_08.txt)	
BJJ	"Some BJJ practitioners don't like the Full Mount, feeling that the risk of ending up on the bottom (should the opponent reverse the position) outweighs the benefits."	Brazilian jiu-jitsu	"Apostila de brazilian jiu-jitsu básico." (jiujitsu_01.txt)	É a abreviação de Brazilian jiu-jitsu. O mesmo que jiu-jitsu brasileiro. É o jiu-jitsu criado pela família Gracie.
Bottom (position)	"The only neutral bottom position is the Guard: if you're on the bottom in any position other than Guard you're losing!"	Por baixo	"Quando o atleta está por baixo com o adversário na guarda ou meia-guarda inverter a posição, forçando o adversário que estava por cima a ficar por baixo, mantendo-o nessa posição por 3 (três) segundos." (jiujitsu_05.txt)	O termo não tem relação com a hierarquia das posições e a categorização das que são boas ou ruins.
Bottom of (closed)guard	"There are many submissions available to you from the bottom of Closed Guard."	Guarda fechadapor baixo	"(EXEMPLO: NA GUARDA FECHADA POR BAIXO)." (jiujitsu_08.txt)	Na posição guarda fechada propriamente dita, o lutador que faz a guarda já está por baixo.
Brazilian Jiu-jitsu	"The initial stages of learning Brazilian jiu-jitsu (BJJ) can be a confusing, frustrating and overwhelming process."	Jiu-jitsu brasileiro	"O sucesso do Jiu-Jitsu brasileiro, apesar do grande trampolim que teve no UFC e eventos de vale tudo e MMA, hoje vem ganhando cada vez mais força também como esporte." (jiujitsu_04.txt)	É o jiu-jitsu criado pela família Gracie.

Control, (to)	"A basic idea of how to control an opponent in each of those positions."	Controlar	"CONTROLAR O ADVERSÁRIO:" (jiujitsu_06.txt)	
Cross-collar (choke)	"Cross-collar choke (if the top man is wearing a gi)."	Estrangulamento de gola	"ESTRANGULAMENTO DE GOLA 174" (jiujitsu_01.txt)	
Escape attempts	"From Side Mount you have two options: go either to Knee Mount or Mount. Which option you choose may depend on your opponent's reactions and escape attempts."	Tentativas de sair	Na tentativa de sair, seu adversário faz uma ponte empurrando com as mãos embaixo das suas axilas; (jiujitsu_03.txt)	
From (knee)mount	"A Drill for Developing the Spin Armbar from Knee Mount."	A partir d(o/a)(joelho na barriga)	"Chave de braço partindo do joelho na barriga." (jiujitsu_08.txt)	
From mount	"From Mount you may be able to transition to Rear Mount."	Partindo da montada	"Partindo da montada, seu oponente inicia uma saída de cotovelos virando o corpo de lado." (jiujitsu_03.txt)	
Full mount	"Some BJJ practitioners don't like the Full Mount, feeling that the risk of ending up on the bottom (should the opponent reverse the position) outweighs the benefits."	Montada	"Partindo da posição montada, abra os joelhos para um melhor equilíbrio e levante o tronco para facilitar o ataque." (jiujitsu_03.txt)	É a montada propriamente dita. O termo full é empregado para dar ênfase a posição básica.

Get the hooks in	"When your opponent is Turtled and you 'get the hooks in' you have now moved into Rear Mount."	Colocar os ganchos	"Quando seu adversário coloca os pés no chão, você só precisa colocar os ganchos que já estavam esperando na posição." (jiujitsu_03.txt)	
Grappling	"Grappling is complex, and it's easy to get lost in the multitude of techniques and details before you ever reach any level of mastery in the sport."	Luta agarrada	"(..) grappling: qualquer estilo de luta agarrada, seja em pé ou no chão;" (jiujitsu_01.txt)	
Guillotine (choke)	"Initially you could choose to start by incorporating the straight armbar and the cross-collar choke into your game, but it would also be OK if you learned the guillotine choke and the Kimura armlock first."	Guilhotina	"Saída de guilhotina dentro da guarda do adversário." (jiujitsu_08.txt)	
Lapel (choke)	"If your opponent is wearing a gi you can also attack him with a variety of gi lapel chokes."	Estrangulamento com lapela	". O Adversário irá colocar a mão direita dele no braço esquerdo do Atacante para evitar um estrangulamento com a lapela." (jiujitsu_01.txt)"	

Leglock	"It's normal, therefore, that most beginners want to get right to all those cool chokes, armlocks and leglocks."	Chave de joelho reta	"Leg lock (chave de joelho reta)." (jiujitsu_05.txt) ³⁹	Há alguns praticantes que entendem o leg lock como chave de perna e o termo chave de joelho reta como um subtipo deste. No entanto, o livro de regras do jiu-jitsu traz o termo leg lock acompanhado da tradução (chave de joelho reta) logo em seguida.
Open guard	"In one of the most common versions of Open Guard (shown below) you keep one or both feet on your opponent's hips and control at least one of his arms."	Guarda aberta	"Comece na guarda aberta com seu adversário ajoelhado; domine as duas mangas." (jiujitsu_03.txt)	
Opponent	"You need to learn where to grip, how to position your legs, how to posture your body and how to use your weight to control your opponent."	Adversário	"Esta raspagem derruba o Adversário de costas para o tatame." (jiujitsu_01.txt)	A ocorrência da palavra adversário foi maior do que oponente no corpus.
Pass the guard	"As with previous Guard positions, your main goal here is to pass the Guard, usually trying to get to Mount or Side Mount."	Passar a guarda	"Muitas vezes não se consegue segurar a gola para emborcar o adversário e passar a guarda; (jiujitsu_03.txt)"	Verbo de ação; Guarda é um termo geral, a partir dele outras posições são derivadas;

³⁹ Excerto retirado do livro de regras do jiu-jitsu da International Brazilian Jiu-Jitsu Federation (IBJJF)

Re guard	"Turn in & reguard."	Repór a guarda	"Cole seu joelho no quadril do adversário ajustando bem o quadril dele com a outra mão e permanecendo com a mão na perna para que ele não possa repór a guarda."(jiujitsu_03.txt)	A opção "recuperar a guarda" não soa natural aos praticantes do jiu-jitsu. Nem em textos escritos nem na fala propriamente dita.
Rear mount	"This might include methods to pass the Guard to get to Side Mount, or go from Knee Mount to Rear Mount."	Pegada pelas costas	"Pegada pelas costas: ocorre quando o atleta pega seu adversário pelas costas, apoiando os seus calcanhares nas coxas do adversário." (jiujitsu_02.txt)	Não é usual o termo montada pelas costas.
Top (position)	"Every top position offers ways to transition to other positions."	Por cima	"Quando o atleta que está por cima consegue transpor as pernas do adversário que está por baixo (transpor a guarda ou meia-guarda)." (jiujitsu_05.txt)	O termo não tem relação com a hierarquia das posições e a categorização das que são boas ou ruins.
Triangle (choke)	"These include such attacks as the armbar, the Kimura, the triangle choke, the omo plata and the guillotine (to see how body positioning can hugely amplify this attack check out www.youtube.com/watch?v=RfwI9V7gKwQ)."	Triângulo	"Feche o triângulo, puxe a cabeça e finalize. Lembre-se de colocar o braço na diagonal para conseguir maior ajuste no golpe." (jiujitsu_08.txt)	

Anexo IV

Identificação dos textos que compõem o corpus

(jiujitsu_01.txt)	Apostila de brazilian jiu-jitsu básico (Apostila)
(jiujitsu_02.txt)	Apostila de brazilian jiu-jitsu básico (Apostila)
(jiujitsu_03.txt)	Brazilian Jiu-Jitsu Manual Pessoal de Jiu-Jítsu Do Iniciante ao Avançado (Manual)
(jiujitsu_04.txt)	Jiu-Jitsu Gracie: branding, comunicação e arte (Trabalho final de conclusão de curso)
(jiujitsu_05.txt)	Livro de Regras jiu-jitsu (Livro)
(jiujitsu_06.txt)	Defesa pessoal comentada para profissionais de segurança privada (Apostila)
(jiujitsu_07.txt)	Manual fundamental Arabata de Jiu-jitsu (Manual)
(jiujitsu_08.txt)	Plano De Aula Básico Padrão (Artigo)

(jiujitsu_09.txt)	Arte suave Revista (Revista Eletrônica)
(jiujitsu_10.txt)	Introdução do Jiu-Jítsu brasileiro na Universidade: desafios de um legado (Artigo)

Anexo V

Imagens Do Guia

The Closed Guard

The Closed Guard is one of three broad subdivisions of the Guard position, and is the starting point of the BJJ journey for many practitioners. Here you try to control your opponent with a variety of hand grips while using your legs to control your opponent's torso, moving him forwards and backwards, and side to side.

The first concern of the top player is to establish posture. If you are collapsed forward or otherwise out of balance you become susceptible to numerous attacks, and launching your own offense is very difficult.

If striking is allowed and you are on the bottom you want to keep your opponent close to you in order to limit the power of his strikes. If he breaks away and creates distance then you should switch to a long-range form of Open Guard. Keep him either near or far: it is in the middle range where most of the damage is usually inflicted. Another option used by quite a few MMA fighters is to stand up out of Closed Guard and get back to the feet using specialized standup techniques.



Bottom Transitions: "Guard sweeps" are techniques that you use on the bottom to flip or reverse your opponent, putting you in top position. Ideally a sweep gets you to a dominant pinning position, but sometimes your opponent may be able to establish Guard on you at some point during the process. This is still good for you though as you've now moved from bottom to top. Now get to work and pass the Guard!

Standing up and getting to your feet is always an option in the Closed Guard, especially if you have decent standup skills. Another type of bottom transition occurs when you roll backwards over one shoulder to Turtle position to prevent a Guard pass. It's not a great place to be, but it's usually better than getting pinned.

Common Attacks: There are many submissions available to you from the bottom of Closed Guard. These include such attacks as the armbar, the Kimura, the triangle choke, the omo plata and the guillotine (to see how body positioning can hugely amplify this attack check out www.youtube.com/watch?v=Rfwl9V7gKwQ). If your opponent is wearing a gi you can also attack him with a variety of gi lapel chokes.

From the top of Closed Guard you have few submission options. Attempting to submit your opponent prior to passing his Guard is usually a mistake, although leglock attacks are a notable exception to this rule.



Here the bottom player controls his opponent's right arm with an overhook and his left arm by grabbing the wrist.



In the Leghook Guard the bottom man loops his arm under his own leg in order to keep his opponent's posture broken.



A competitor in a tournament is shown maintaining the Closed Guard even against a standing opponent.

Three Online Resources To Improve Your Closed Guard Game

- A Glossary of Guards Part 1: The Closed Guard
www.grapplearts.com/Glossary_BJJ_Closed_Guard.htm
- 16 Closed Guard Tips
www.grapplearts.com/Closed-Guard-Tips.html
- How to shut down your opponent's Closed Guard offense by 'caging his hips'
www.grapplearts.com/2007/05/what-is-caging-hips.htm