

Conhecendo o Jiu-Jitsu sem kimono, "NO-GI"

O NO-GI é um termo da língua inglesa, que significa "SEM KIMONO", foi criado com base nas lutas agarradas que possuem uma vestimenta diferente do Jiu-Jitsu tradicional, deixando o kimono de lado, utilizam roupas coladas, como as lycras e bermudas ou calças de compressão, e dependendo do evento (ou local de treino) o atleta pode até lutar sem camisa. Independente da vestimenta, a ordem é não dar pegadas ao adversário.

Essa modalidade vem crescendo cada vez mais, inclusive a Federação Internacional de Jiu-Jitsu (IBJJF) tem dado maior importância ao No-gi, disponibilizando a partir deste ano 2018 um Ranking mundial devidamente atualizado, de acordo com as graduações de faixas e divisões de idade.

A principal diferença está relacionada as pegadas, que são unicamente nas partes do corpo, como punhos e pescoço, não podendo segurar no próprio uniforme, nem do adversário.

A ausência de pano torna a luta mais escorregadia e dinâmica, obrigando o atleta a trabalhar um jogo mais de esgrimas e domínio de nuca, é mais difícil se manter em uma posição confortável para dar aquela "amarrada" na luta.

Migração para o NO-GI

Alguns atletas com foco maior em outras lutas, como o Muay Thai, Boxe e Kick Boxing, nunca sequer vestiram um kimono na vida, utilizando os treinos NO-GI completamente voltados para a defensiva, visto que a especialidade destes é a luta de pé, então treinam apenas defesas de queda e alguns poucos movimentos específicos para que consigam sobreviver em suas lutas.

Outros atletas dessas mesmas modalidades gostam tanto dos treinos No-gi, que mesmo especialistas outras modalidades, desenvolvem um ótimo domínio de solo, mesmo sem nunca ter praticado o Jiu-Jitsu tradicional.

Já para os praticantes do Jiu-Jitsu tradicional, essa adaptação é mais fácil ainda, enquanto no treino com Kimono usamos a pegada do pano para desenvolver as técnicas do jogo, no treino NO-GI não temos pano para segurar, fazendo o treino mais ficar acelerado, a velocidade e a capacidade atlética dos lutadores precisam ser mais apuradas.

Golpes como guilhotinas, mata leão e chaves de pé, assim como as principais quedas, double leg, single leg e baiana, além de um excelente domínio na pegada de costas, são os atributos indispensáveis que um praticante de NO-GI deve dominar.