



# Cómo llegar preparado/a *a tu primera clase de BJJ.*

La guía que doy a mis alumnos y alumnas  
del Curso de Iniciación en su primer día.

— Samuel Hernández

Maestro de Mataró Jiu-Jitsu · Atlas Mataró

**ATLAS MATARÓ**

desde 2013 · BJJ · Boxeo · Kickboxing · MMA · Musculación

# Hola.

## *Soy Samuel Hernández,*

maestro de Mataró Jiu-Jitsu y fundador de Atlas Mataró. Si estás leyendo esto, es porque te has planteado probar Brazilian Jiu-Jitsu. Quizá ya tienes tu primera clase reservada, quizá aún estás dando vueltas al tema. Da igual — este PDF es para ti.

Lo he escrito tras 13 años recibiendo a gente que empezaba de cero. La mayoría llegaba con las mismas dudas. Todas coincidían en algo: **ojalá alguien me hubiera contado esto antes del primer día.**

Aquí va. Seis apartados, diez minutos de lectura. Cuando acabes, llegarás a tu primer día con los deberes hechos.

— *Samuel Hernández · Atlas Mataró*

# Qué llevar

## (y qué NO)

### Sí lleva:

- **Si tienes kimono, mejor.** Si no, ropa deportiva cómoda (camiseta técnica + mallas o pantalón corto sin cremalleras).
- Botella de agua de al menos 500 ml y toalla pequeña.
- **Chanclas.** En el gimnasio nunca se va descalzo/a fuera del tatami (vestuarios, baños, sala). Por higiene y respeto al resto.
- Uñas cortadas (manos y pies) y piercings quitados.
- **Venir aseado/a.** Higiene personal al día — es un deporte de contacto cercano. Lo agradecerá tu compañero/a.

### NO lleves:

- Ropa con cremalleras, botones o cordones (enganchan y hacen daño).
- Cadenas, pulseras, anillos ni pendientes grandes.
- Kimono de otro equipo si ya tienes uno — el primer día no pasa nada, pero cuando te apuntes usaremos el del linaje Atlas.

**Sobre el material:** por higiene nosotros no prestamos kimonos, guantes ni vendas. Si quieres, ven con tu kimono; si no, con ropa deportiva es suficiente para la primera clase. Cuando decidas apuntarte al **Curso de Iniciación**, el kimono oficial Atlas va incluido en la matrícula.

# Los 5 errores

## *que casi todo el mundo comete*

### 1. Usar fuerza en vez de técnica.

Lo primero que hace casi todo el mundo al verse en desventaja: apretar. Brazos rígidos, cuello tenso, cara roja. Resultado: te cansas en dos minutos y sigues sin escapar. El BJJ es técnica sobre fuerza — literalmente. Si te cansas demasiado pronto, no estás aplicando técnica.

### 2. Pensar que entrenar con graduados es molestar.

**Es al revés.** Rodar con alguien más experimentado es lo mejor que te puede pasar. Ellos aprenden tanto como tú (enseñar a defenderse de principiantes pule su técnica) y tú absorbes años de conocimiento. **Nunca estorbas. Todos empezamos de cero** — incluso quien hoy lleva cinturón negro. Pide rodar con quien quieras, sin miedo.

### 3. Aguantar la respiración.

Cuando te cuesta respirar bajo alguien, el cerebro entra en pánico. Si aprendes a respirar AUNQUE te estén aplastando, todo cambia. Exhala despacio. Busca el hueco para coger aire. Nadie ha muerto por estar en guardia.

### 4. No preguntar.

Es la diferencia entre quien progresa en 3 años y quien lleva 6 en el mismo punto. Preguntar no es de novato — es de quien quiere aprender de verdad. En Atlas respondemos siempre. No molestas, nunca.

### 5. Picar tarde.

Picar (tocar dos veces al compañero/a o al tatami) es la señal de rendición. Es SAGRADO. Nunca se ignora. Si te sientes incómodo/a en una palanca, pica. No pasa absolutamente nada. Quien no pica a tiempo se lesiona — nunca al revés.

# Las palabras

## *que vas a oír todos los días*

Pocas cosas cortan más el rollo que no entender lo que dice el profe. Aquí tienes lo mínimo para sobrevivir la primera clase — lo dejamos en español siempre que se puede.

<b>Kimono / Gi</b>	El uniforme. Los dos nombres son correctos; en Atlas decimos kimono.
<b>No-Gi</b>	Modalidad sin kimono, con camiseta de licra. En Atlas hay No-Gi los viernes 18:30.
<b>Rodar</b>	Combate amistoso al final de la clase. No es pelear — es aplicar técnicas con un compañero o compañera.
<b>Guardia</b>	Posición defensiva tumbado/a de espaldas, usando las piernas para controlar al rival.
<b>Montada</b>	Posición ofensiva: tú sentado/a encima del pecho del rival.
<b>Raspado</b>	Movimiento desde la guardia que invierte la posición — tú pasas de abajo a arriba.
<b>Finalización</b>	Técnica que obliga a rendirse: estrangulación o luxación articular.
<b>Picar</b>	Tocar dos veces al compañero/a o al tatami para decir 'me rindo'. Es SAGRADO: siempre se respeta.
<b>Open Mat</b>	Sesión libre. Vienes, rodas, aplicas lo aprendido. En Atlas, lunes/miércoles/viernes.
<b>Saludo al tatami</b>	Al entrar al tatami se pide permiso al profesor o profesora y se saluda. Es respeto al espacio y a quienes están entrenando.
<b>Oss</b>	Saludo respetuoso universal del arte marcial. Al emparejarte, al saludar al profe, al agradecer una rodada.

## Los cinturones, *por si te da curiosidad.*

No es algo que te tenga que preocupar el primer día — ni el segundo. Pero es normal que te dé curiosidad saber cómo funciona el sistema.

### En adultos hay 5 cinturones principales:

- **Blanco.** Todos empezamos aquí. No hay prisa por salir.
- **Azul.** Ya dominas lo básico y empiezas a entender el juego.
- **Morado.** Nivel avanzado. Años de tatami detrás.
- **Marrón.** Pocos pasos ya del cinturón negro. Técnico, serio.
- **Negro.** Maestría. Suele tardar 10-15 años en obtenerse.

### En niños y niñas (hasta 15 años) el sistema es distinto:

Blanco → Gris/blanco → Gris → Gris/negro → Amarillo/blanco → Amarillo → Amarillo/negro → Naranja/blanco → Naranja → Naranja/negro → Verde/blanco → Verde → Verde/negro.

Cada cinturón puede tener también grados (rayas blancas) que marcan progresión dentro del mismo color.

***Lo importante:** no se trata del color. Hay cinturones azules con más técnica que algunos morados, y negros que siguen disfrutando como el primer día. El BJJ es un camino, no una carrera. **Todos empezamos blancos — incluso el campeón del mundo.***

# Lo que te vas a encontrar

## *paso a paso*

### **0 — Llegas 10 minutos antes.**

Te cambias, saludas al profe o profa, te presentas si es tu primer día. Nadie te va a mirar raro. Todo el mundo pasó por ahí.

### **1 — Saludo al tatami.**

Antes de pisar el tatami, **pide permiso al profesor o profesora** con una mirada o un 'puedo entrar'. Saluda al tatami con una pequeña inclinación. No es ceremonioso — es respeto al espacio, al arte y a quienes ya están trabajando.

### **2 — Calentamiento (10 min).**

Movilidad articular, caídas, ejercicios específicos. Nada violento. Te adaptaremos lo que haga falta.

### **3 — Técnica del día (20-25 min).**

Enseñamos 1 o 2 técnicas. Las practicas con tu compañero/a al 30% de intensidad. Sin prisa. Preguntando lo que no entiendas.

### **4 — Drills o rodada (15-20 min).**

El primer día NO se rueda obligatoriamente. Puedes observar o practicar drills. Cuando te sientas preparado/a, rodaremos juntos — siempre con alguien que sepa llevarte con cuidado.

### **5 — Cierre y saludo.**

Stretching, agradecimientos, salida del tatami con el mismo respeto con el que entraste. Un 'oss' final y a la ducha.

## Sobre el miedo

### *a que te hagan daño.*

Es la pregunta que más nos hacen. Y es legítima. Vamos por partes.

**El BJJ es un arte marcial, pero NO es una pelea callejera. Hay reglas claras:**

- Nadie pega puñetazos ni golpes de ningún tipo.
- Las técnicas se aplican **lentamente** para que tu compañero/a las reconozca y pique.
- Si alguien pica (dos toques), paras **inmediatamente**. Sagrado.
- Las articulaciones se trabajan despacio. Nunca se tira de golpe.
- Si te sientes incómodo/a en cualquier momento, **picas y se para**. No hay discusión.

En 13 años en Atlas, las lesiones serias que hemos tenido se cuentan con los dedos de una mano — y casi todas por no respetar el tap o por ir con ego.

**Tu primer día no se parece al séptimo round de un UFC. Te lo prometo.**

Empiezas con clases de Fundamentos o con el Curso de Iniciación. Ahí solo hay gente principiante. Nada de cinturones marrones estrujándote. Todo a ritmo manejable. Vas tan lento como necesites — nadie te mete prisa.

08 · SIGUIENTE PASO

## Nos vemos

### *en el tatami.*

Si has llegado hasta aquí, ya sabes más que el 90% de quienes empiezan. Elige cómo quieres dar el primer paso:

#### **Opción A · Semana de prueba gratis**

Ven una semana entera. Acceso ilimitado a clases de BJJ + sala de musculación. Sin tarjeta, sin compromiso, sin domiciliación. Si no te encaja, nos damos la mano y tan amigos.

**WhatsApp:** +34 640 161 946 · **Web:** [atlasmataro.com](http://atlasmataro.com)

#### **Opción B · Curso de Iniciación BJJ 90 días**

Si ya tienes claro que quieres empezar en serio: grupo cerrado de principiantes, profe dedicado, plan estructurado y kimono oficial Atlas incluido. 285€ pago único o 355€ opción flexible.

**Reservar:** [atlasmataro.com](http://atlasmataro.com) → Curso Iniciación

— — —

**Todos empezamos blancos. Hasta el campeón del mundo lo fue alguna vez.** Tu primer día es el primer paso — y desde ahí todo son kilómetros.

## Oss.

— *Samuel Hernández · Maestro de Mataró Jiu-Jitsu*