

**GRUPO UNITIS
MEMO**

**Karaté-do
SHOTOKAI**



ÍNDICE

Prefácio	5	Programa técnico	73
Introdução	7	9º Kyu	75
História do karaté	11	8º Kyu	97
História dos mestres	19	7º Kyu	117
Geneologia	35	6º Kyu	137
História do shotokai	37	5º Kyu	147
O Grupo Unitis	43	4º Kyu	155
Princípios	47	3º Kyu	163
Comportamentos no dojo	49	2º Kyu	165
Regras do treino	51	1º Kyu	167
7 Máximas do Karaté-do	55	1º Dan	169
O Karaté-gi e o Obi	59	Partes dos braços e pernas	171
A dobragem do Kimono	61	Pontos de pressão	173
Os Estágios de evolução da concentração	63	Tipos de distância	175
O kiai	65	Princípios de aplicação nos pontapés	177
Mokuso	69	Katas	179
		Escrita em katakana	181
		Fontes	183





Descontração e flexibilidade são características naturais do corpo humano.

A rigidez é própria da morte.

Dificuldades? São os nossos verdadeiros amigos!

Aqueles que nos criam dificuldades? Eis o nosso verdadeiro Mestre.

Vai ao seu encontro. Pratica!

Só assim encontrarás o teu verdadeiro mestre: Tu próprio.

Rui Marques





INTRODUÇÃO

O QUE É O KARATÉ-DO?

O primeiro objetivo na prática do Karaté-Do é conseguir elevar os praticantes a um determinado nível, a partir do qual estes o possam verdadeiramente compreender.

Para o atingir, o praticante tem de se submeter a um longo e árduo percurso, pontilhado de inúmeras dificuldades que porão o seu espírito de sacrifício e de compreensão constantemente à prova, e no qual ele terá que, através de uma prática abnegada, esforçar-se até ao limite das suas reais capacidades físicas e mentais, de modo a que esse mesmo limite seja continuamente dilatado ou alargado em constante desafio consigo próprio.

Logo, o Karaté-Do não é um combate com os outros mas consigo próprio. O praticante é, assim, o seu próprio Mestre (professor).

A APRENDIZAGEM DO KARATÉ-DO

O processo de aprendizagem e evolução dentro do Karaté-Do consiste numa busca incessante por um objetivo máximo: a harmonia total e o conhecimento total de nós mesmos, tanto das nossas capacidades físicas como mentais.

A HARMONIA

A harmonia total consiste na harmonia interior do indivíduo, entre a mente e o corpo, e a harmonia exterior

entre ele e o meio que o rodeia.

A harmonia interior, entre a mente e o corpo do indivíduo, é obtida através da complementaridade e sincronia dos seus centros de energia, respetivamente o olho de Giva (mental) e o Hara (físico), de modo a que o corpo funcione como um reflexo da mente, capaz de agir de forma instintiva e espontânea.

A harmonia exterior, entre o Homem e o meio que o rodeia, denominada Satori, é obtida através do equilíbrio dinâmico entre as forças opostas do universo: o Yin e o Yang.

A ENERGIA VITAL

Para a obtenção da harmonia interior e exterior, é indispensável um elo fundamental: o controlo da energia vital e universal – o Ki.

Por todas estas razões, o Karaté-Do não é um destino a atingir, mas antes um caminho a percorrer, apenas interrompido com o fim da energia vital – a morte.

A VIA DO KARATÉ-DO

O caminho ou via do Karaté (Karaté-Do) orienta o praticante no seu processo de aperfeiçoamento interior, ou seja, no amadurecimento do seu temperamento, no vincar do seu carácter, no moldar da sua personalidade, tornando-o mais evoluído, e como tal, mais apto à sobrevivência (autossuficiente) e conseqüentemente, mais autoconfiante.



O Karaté-Do é uma fonte inesgotável de evolução humana. Quanto mais o praticante evolui dentro da arte, melhor a compreende; quanto melhor a compreende, mais evolui dentro dela, abraçando níveis mais elevados de conhecimento humano.

Por isso, o Karaté-Do é uma filosofia de vida, uma maneira de estar. É uma atitude perante a vida, perante nós próprios e perante tudo o que nos rodeia. O Karaté-Do manifesta-se no nosso dia-a-dia. Vemo-lo em nós; aplicamo-lo em tudo o que fazemos e aprendemo-lo nos outros.

Mais importante que combater o adversário, é não resistir aos seus movimentos, mas deixá-los fluir, controlando-os. Mais importante que regozijar com o que já sabemos, é procurarmos evoluir incessantemente. Mais importante do que procurar o reconhecimento e a admiração, é abraçar a prática com honestidade e humildade (Mushotoku). O caminho para a perfeição é praticar repetidamente.

O QUE SIGNIFICA KARATÉ-DO?

Karaté-Do (caminho das mãos vazias):

Kara (vazio): significa a busca do próprio eu, a necessidade de conhecê-lo e desvendá-lo.

Te (mão): o maior veículo condutor do trabalho, manipulado por uma consciência.

Do (caminho): o caminho da busca interior, que nos leva à eternidade.





HISTÓRIA DO KARATÉ-DO

AS ORIGENS DO KARATÉ-DO

No começo, a maioria dos alunos não é consciente do estilo de Karaté que pratica, até algum tempo depois, quando começa a compreender a relação existente entre os diversos estilos.

Conhecem-se atualmente cerca de 50 estilos de Karaté no Ocidente. O curioso de tudo isto é que esses estilos realmente nasceram de 3 estilos diferentes, originários da ilha de Okinawa, os quais por sua vez se desenvolveram a partir de 1 só: o estilo nativo conhecido como "Te", que significa "mão".

Existem mais de 30 estilos autorizados ou reconhecidos no Japão e Okinawa. Ainda que na sua maioria estes estilos tenham sido criados em Okinawa, outros foram desenvolvidos no Japão central, por indivíduos que viajaram à China para completar o seu treino.

Portanto, afirmar que todos os estilos de Karaté são originários de Okinawa não é certo, ainda que a maioria tenha origem nesta pequena ilha.

TE

A arte marcial simplesmente conhecida como Te é um dos sistemas de combate de Okinawa.

Devido à proibição de armas imposta pelos governantes japoneses à povoação de Okinawa no século XVI, o Te desenvolveu-se como método de Defesa Pessoal. O Te é considerado como uma arte completamente autóctone da ilha, mas reconhece influências de outros países orientais, especialmente da China.

Um dos primeiros Mestres reconhecidos desta forma de combate de mãos vazias foi Shungo Sakugawa (1733-1815), que por sua vez recebeu a sua instrução diretamente de um monge de nome Peichin Takahara.

Sakugawa ensinou a arte marcial a Soken Matsumura, um dos maiores artistas marciais da história. Enquanto que a raiz da maioria dos estilos de Karaté que se desenvolveram em Okinawa se encontra na conexão Sakugawa/Matsumura, muitos outros estilos foram criados sem a influência de um ou de outro.

Na Okinawa do século XVIII, desenvolveram-se 3 centros importantes de estudo do Karaté. Um deles ficava situado na antiga capital de Shuri, onde viviam os nobres e a família real; outro formou-se em Naha, o principal porto da ilha; e o terceiro em Tomari.

Cada uma destas cidades desenvolveu eventualmente o seu próprio estilo.

SHURI-TE

Sakugawa, que é considerado como um dos primeiros Mestres de Te, também foi considerado como um dos primeiros Mestres de Shuri-Te, por viver nesta cidade.

Sakugawa contava quase com 70 anos de idade quando uma criança de nome Matsumura começou a treinar com ele. Matsumura tornou-se o melhor aluno de Sakugawa, e depois da morte do Mestre, Matsumura chegou a ser o melhor Mestre de Shuri-Te. A sua influência originou a maioria dos diferentes estilos de Karaté existentes hoje em dia.

TOMARI-TE

Tomari fica perto da pequena povoação de Kumemura (Cidade de Kume), que era habitada por um grande número de militares treinados em diferentes estilos de artes marciais. Entre todos estes estilos havia sistemas “duros”, descendentes do Templo Shaolin, assim como outros estilos “internos”, que provinham de outros lugares da China.

Enquanto o Shuri-Te foi influenciado principalmente pelos estilos “duros” de Shaolin, o Tomari-Te teve influências tanto dos estilos “duros” como dos “suaves”.

Um dos principais Mestres de Tomari-Te foi Kosaku Matsumora, que ensinava o estilo sempre à porta fechada e em segredo. Apesar da sua dedicação, só uns poucos estudantes de Matsumora chegaram a conseguir um nível suficientemente notável para transmitir a Arte.

Outro importante instrutor de Tomari-Te foi Kohan Oyadomari, o primeiro instrutor do grande Chotoku Kyan.

NAHA-TE

Dos 3 estilos significativos daquela época em Okinawa, o Naha-Te era o estilo mais influenciado pelos sistemas “internos” chineses e o que menos contacto tivera com a tradição Shaolin.

O maior Mestre de Naha-Te foi Kanryo Higashionna. Parece provado que Higashionna tenha estudado o estilo Shuri-Te com Matsumura, mas apenas durante um curto período.

Higashionna era ainda muito jovem quando foi morar na

China, onde permaneceu muitos anos. Quando regressou a Naha, abriu uma escola na qual se destacavam padrões de movimentos respiratórios muito usados nos estilos “internos” chineses.

Higashionna teve muitos bons alunos, que chegaram a ser famosos por eles mesmos, entre os quais Chojun Miyagi e Kenwa Mabuni.

SHORIN RYU

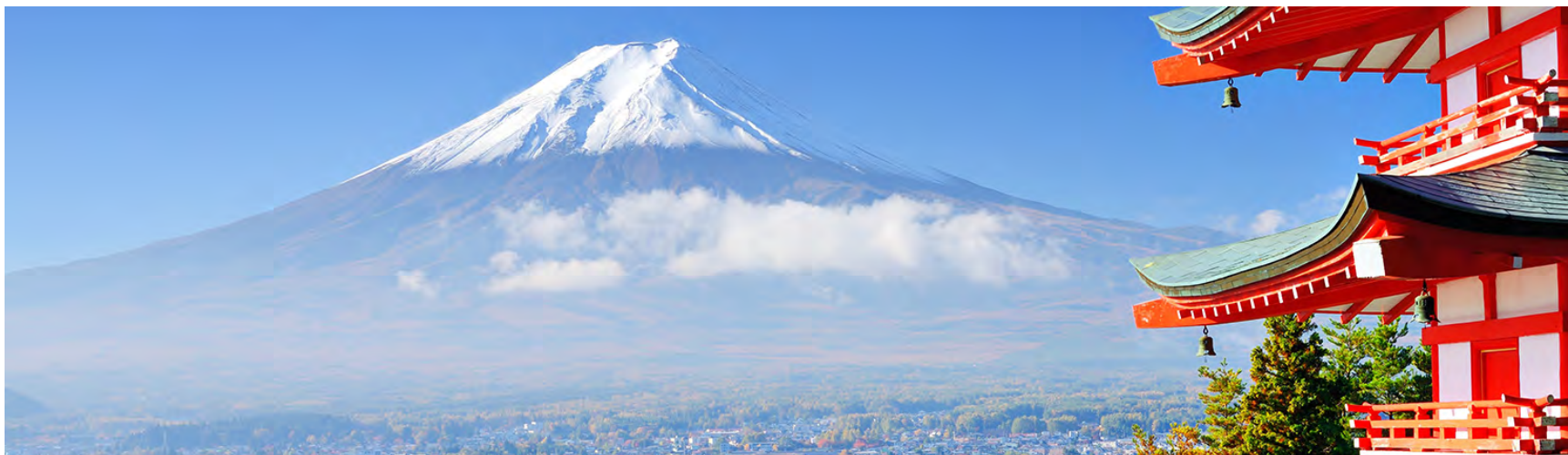
O Shuri-Te e o Tomari-Te fundiram-se para fazer um só estilo denominado Shorin Ryu, que reconhece a influência do Templo Shaolin. “Shorin” é a palavra japonesa para Shaolin.

Foi na época de Sumura que as duas formas se juntaram. Um dos maiores expoentes deste novo estilo foi Yatsutsune (Anko) Itosu, um dos melhores alunos de Matsumura.

SHOREI RYU

No momento de maior popularidade de Higashionna, o Naha-Te começou a ser conhecido como Shorei Ryu. Durante este mesmo período, o estilo começou a tomar uma nova direção e transformou-se num estilo de combate puramente “interno”, em grande parte devido à influência de Choki Motobu.

Apesar do estilo de Motobu ser considerado Naha-Te, na realidade não tinha nada a ver com Higashionna. Quando Motobu se transformou em líder do Shorei Ryu, começou



a orientar o seu desenvolvimento numa outra direção, principalmente por ter treinado com Anko, do estilo Shuri-Te e também com Matsumora, do estilo Tomari-Te. Motobu teve grande reputação como lutador nas ruas e como instrutor de Karaté.

SHOTOKAN

O fundador do Karaté-Do Shotokan, Gichin Funakoshi, foi aluno de Yasutsune Itosu e de seu bom amigo Yasutsune Azato. Itosu aprendeu o seu estilo de Karaté com Soken Matsumura, enquanto que Azato foi treinado pelo instrutor de Tomari-Te, Kosaku Matsumora.

Funakoshi treinara extensamente em Shorin Ryu e Shorey Ryu. Devido à sua relação com estes dois grandes instrutores, Funakoshi teve ocasião de treinar também

com outros mestres importantes.

Quando Funakoshi foi viver para Tóquio, em 1930, o seu estilo já era chamado de “Shotokan” – escola de Shoto, o pseudónimo de Funakoshi – embora ele próprio nunca tenha reconhecido essa denominação em vez de “Karaté-Do”.

Funakoshi encontrava-se na vanguarda quando a diversidade dos estilos de Karaté se tornou moda. Por não ser considerado partidário da especialização em apenas um estilo de Karaté, a sua influência ajudou em muito a provocar esta proliferação.

SHITO RYU

Enquanto Funakoshi treinava com Itosu, um dos seus

amigos e companheiros de aula era Kenwa Mabuni. Mabuni eventualmente resolveu treinar um estilo diferente de Karaté e viajou a Naha para treinar com Higashionna. Mabuni ficou com Higashionna durante muitos anos e inclusivamente treinou, ainda que por pouco tempo, com Chojun Miyagi. Miyagi regressara dos seus treinos na China e a intenção de Mabuni era aprender com ele as técnicas que este lá tivesse aprendido.

Como Funakoshi, Mabuni mudou-se para o Japão e fundou o Shito Ryu. “Shito” era uma combinação dos nomes dos seus dois Mestres – Higa[shi]onna e I[to]su.

Mabuni ensinava uma combinação do estilo puro e linear do Shuri-Te de Itosu e do estilo suave e circular do Naha-Te. O seu sistema de Shito Ryu está considerado como um dos sistemas mais praticados no Japão.

GOJU RYU

O Naha-Te que Higashionna ensinava com o tempo mudou de nome para Shorei Ryu e começou a parecer-se com os estilos que tinham origem no Templo Shaolin. O estilo original de Higashionna estava influenciado por um sistema de combate que existiu na China antes da tradição de Shaolin e era um pouco mais suave que o Shorin Ryu.

O estudante de Higashionna, Chojun Miyagi, queria ensinar um estilo similar ao do seu instrutor, e seguindo as indicações do seu Mestre, resolveu viajar à China para completar o seu treino. Ali, concentrou-se no estudo de diferentes sistemas internos e técnicas de respiração.

Miyagi regressou a Naha, e depois de vários anos viajou até ao Japão para ensinar na antiga capital de Tóquio. A arte de Miyagi evoluiu do Naha-Te que aprendera de

Higashionna até àquilo que em 1929, Miyagi denominou “Goju Ryu”, cujo significado é “Duro” (Go) e “Suave” (Ju). Foi a combinação desta arte suave e dura que fez do Goju Ryu um dos sistemas mais praticados da atualidade. Um dos melhores alunos de Miyagi foi Gogen Yamaguchi, “O Gato”.

WADO RYU

Quando Gichin Funakoshi realizava demonstrações, normalmente era acompanhado dos seus melhores alunos. O estudante que mais o ajudou foi Hironori Otsuka, que começou a treinar com Funakoshi em 1926.

No começo dos anos 30, Otsuka era considerado um dos melhores praticantes de Karaté do Japão. É curioso assinalar o facto de que quando Otsuka se fez aluno de Funakoshi, já era um Mestre de Shindo Yoshin Ryu Jujitsu, mas deixou de parte o seu estilo para treinar com ele.

Depois de treinar durante mais de 10 anos com Funakoshi, de repente, Otsuka deixou-o e começou a estudar outros estilos de Karaté durante curtos períodos. Existem provas de ter inclusivamente treinado com Choki Motobu, antes de se estabelecer por sua conta.

Em 1939, Otsuka fundou o Karaté Wado Ryu (Wa significa “harmonia”, e Do “caminho ou via”).

Otsuka combinou o Karaté que aprendera com Funakoshi com o seu próprio estilo Yoshin Ryu Jujitsu, para desenvolver um estilo muito mais suave que os restantes estilos. Os seus treinos davam prioridade à perfeição da mente face à perfeição da técnica. O Wado Ryu fez-se um estilo muito popular em todo o mundo.

KYOKUSHIN(KAI)

O Kyokushinkai é, na atualidade, um dos estilos mais duros de Karatê. O seu fundador, o Mestre Masutatsu Oyama, começou o seu treino em Shotokan num colégio militar, quando tinha 14 anos de idade. Na realidade, Oyama era um coreano de nome Yee Hyung, que mudou de nome quando foi viver para o Japão.

Oyama foi recrutado para o exército imperial em 1941 depois de apenas 2 anos de treino com Funakoshi. Depois da guerra, treinou com Chojun Miyagi e, pouco depois, resolveu viver em retiro e viajou à montanha Kiyosumi, onde viveu isolado por mais de um ano e meio.

Oyama tentou estabelecer a sua própria escola mas não teve muito êxito. No entanto, com o tempo, a sua prática de matar touros com apenas um golpe de mão proporcionou-lhe muita fama. Em 1952 Oyama viajou aos Estados Unidos para dar a conhecer o seu estilo. Aceitou todos os desafios e jamais perdeu, acabando com a maioria dos seus adversários por K.O.

Outra característica importante do Kyokushin(kai) são os exercícios de rompimento. Aos aspirantes a cinto negro são exigidos Testes de Quebra (Tameshiwari).

ISSHIN RYU

O fundador do Isshin Ryu, Tatsuo Shimabuku, aprendeu Karatê com diferentes instrutores de diferentes estilos. Estudou Goju Ryu com Chojun Miyagi, depois Shorin Ryu com Chotoku Kyan e finalmente Shorei Ryu com o Mestre

Choki Motobu.

Foi durante a 2ª Guerra Mundial que Shimabuku ganhou fama como instrutor. Os oficiais japoneses estavam tão impressionados com os seus métodos de ensino que evitaram que fosse à guerra, para continuar a treinar com ele.

Depois da derrota dos japoneses, as forças americanas de ocupação em Okinawa mostraram-se muito interessadas pelo Karatê de Shimabuku e muitos soldados americanos foram treinar com ele. Alguns dos melhores alunos de Shimabuku eram americanos. Entre eles contavam-se Steve Armstrong, Harold Mitchum e Don Nagel. Armstrong estava tão impressionado com Shimabuku que conseguiu que o governo americano lhe pagasse 5 dólares mensais por cada soldado americano que treinasse com ele.

Em 1954 Shimabuku fundou o estilo Isshin Ryu, que significa “o estilo de um só coração”.

MOTOBU RYU

A família Motobu era nobre e praticava uma Arte Marcial considerada tão efetiva como mantida em absoluto segredo. Só o primogénito tinha o direito de aprender a arte da família.

Choki Motobu era o terceiro filho e desejava desesperadamente aprender o estilo de sua família, mas não foi autorizado. Por muito que espreitasse o seu irmão mais velho e seu pai, Choki jamais aprendeu o suficiente sequer para se defender na rua. Por este motivo, foi aprender com outros.

O seu irmão mais velho, Choyu, era o verdadeiro Mestre da família. Por volta de 1940, Choyu acabou com a tradição e ensinou a sua arte a Seikichi Uehara. Uehara fundou o Karaté Motobu Ryu em 1961. Apesar do seu estilo ter esse nome em honra de Choyu Motobu, na realidade não era idêntico àquele ensinado na família.

UECHI RYU

Surpreendentemente, o Karaté Uechi Ryu nunca esteve influenciado por Shungo Sakugawa, nem por Soken Matsumura ou Kanryo Higashionna. Este estilo é considerado um rebento do Naha-Te, devido à origem e influências similares.

O fundador deste estilo foi Kanbum Uechi, um nativo de Okinawa que viajou à China e estabeleceu amizade com o monge Chou Tzu Ho, que lhe ensinou um estilo similar ao que Higashionna aprendera. Este estilo chamava-se Pangai Noon, que significa “metade duro, metade suave”. Depois de quase 15 anos a viver na China, Uechi voltou a Okinawa, mas nunca com a intenção de ensinar Artes Marciais. Apesar de muitos conhecerem a sua reputação como Mestre, levaram mais de 17 anos para conseguir convencer Kanbum Uechi a ensinar.

Ao princípio, Uechi denominou a sua arte Pangai Noon, mas com o tempo mudou o nome para Uechi Ryu, a fim de evidenciar as suas próprias inovações.

Infelizmente, o estilo só chegou a ser popular depois da sua morte. O seu filho Kanei continua a ensinar o estilo, que é hoje um dos mais populares de Okinawa.

SHORINJI RYU

O Karaté Shorinji Ryu foi fundado depois da guerra por Kori Hisataka e seu filho Masayuki.

“Shorinji” é a tradução japonesa de “templo Shaolin”.

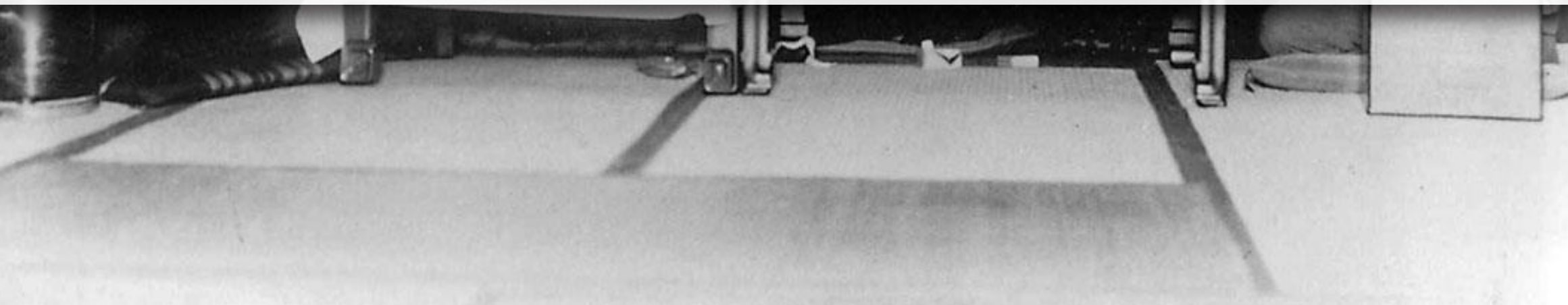
Kori Hisataka desenvolveu este sistema com a intenção de iniciar um estudo profundo do ensino original do Templo de Shaolin. Foi também influenciado pelo Shorinji Kempo, um estilo criado pelos monges de Shaolin.







A HISTÓRIA DOS MESTRES



GICHIN FUNAKOSHI O GRANDE MESTRE

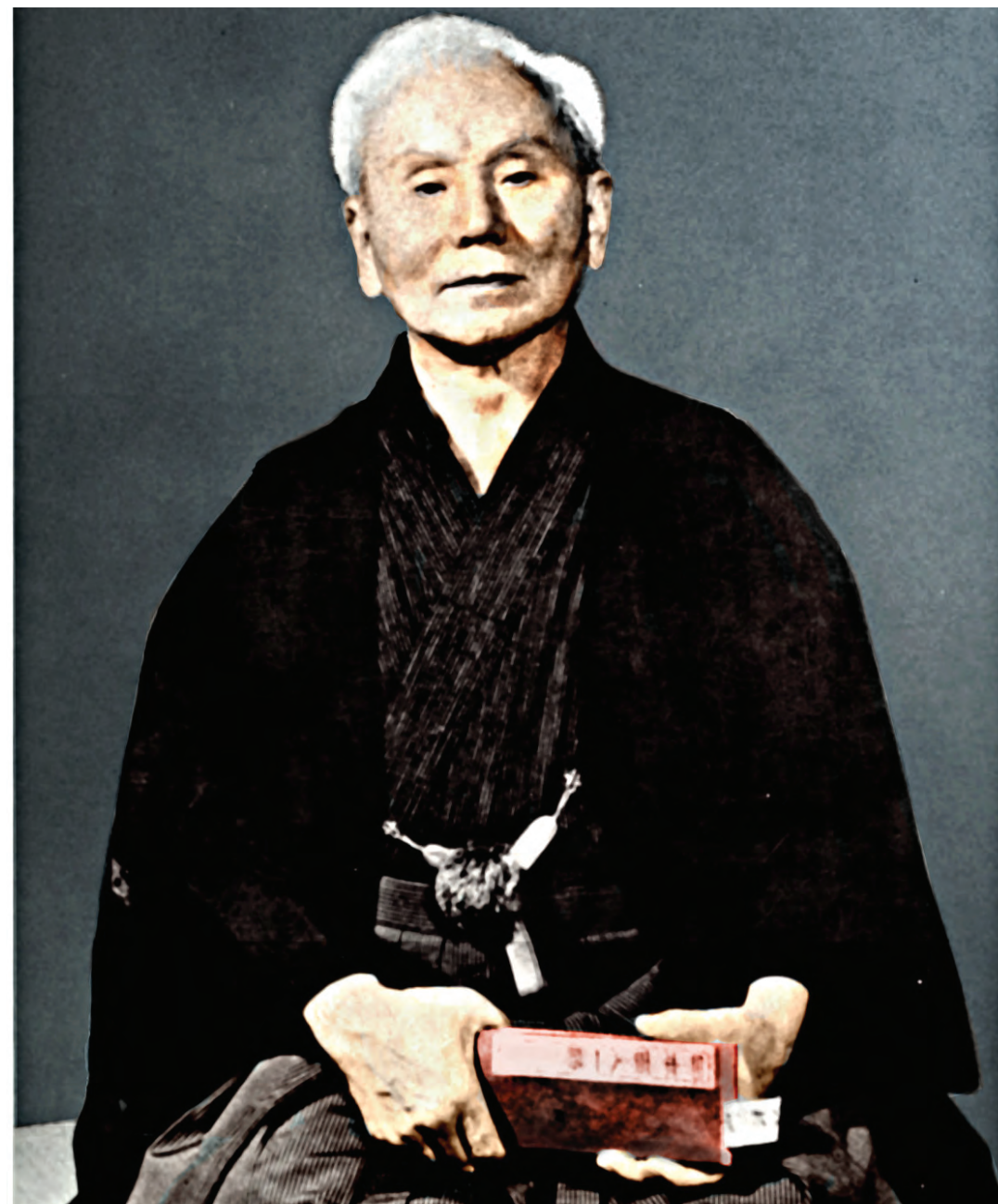
Se existe alguém a quem se possa dar o mérito de colocar o Karaté na posição de destaque em que está hoje em dia no Japão, esta pessoa é Gichin Funakoshi.

Gichin Funakoshi nasceu no actual distrito de Shuri, da província de Okinawa em 1868, o mesmo ano da Restauração Meiji quando o Reino de Ryu Kyu foi finalmente incorporado ao Império nipónico. Naquele conturbado ambiente político crescia Funakoshi, filho único, e logo após o seu nascimento foi levado para a casa dos avós maternos onde foi educado e aprendeu poesia clássica chinesa. Algum tempo depois começou a frequentar a escola primária, onde conheceu outro rapaz de quem ficou muito amigo.

Esse rapaz era filho de Yasutsune Azato, um dos maiores especialistas de Okinawa na arte do Karaté (à época ainda conhecido por To-Te ou Okinawa-Te) e membro de uma das mais respeitadas famílias. cedo, Funakoshi começou a receber as suas primeiras lições.

Funakoshi era uma criança doente, e com o tempo, com os treinos dedicados e com os remédios de ervas receitados pelo médico Tokashiki, recuperou e tornou-se forte.

Como na época a prática de artes marciais era proibida na região, parte da proibição geral às armas instalada pelo actual governo, os treinos eram realizados à noite, no



quintal da casa do mestre Azato. O treino era muito rigoroso. O Mestre Azato tinha uma filosofia de treino que se chamava “*hito Kata san-nen*”, ou seja, «uma Kata em três anos». Funakoshi estudava cada Kata a fundo e só então, quando autorizado pelo seu mestre, seguia para a próxima.

Enquanto praticava no quintal de Azato com outros jovens, outro reconhecido mestre de Karaté, Anko Itosu, amigo de Azato, aparecia e observava-os treinando as Katas e comentava as suas técnicas. Era uma rotina dura que terminava sempre de madrugada sob a disciplina rígida do mestre Azato, do qual o melhor elogio se limitava a uma única palavra: “Bom!”. Após os treinos, já quase ao amanhecer, Azato falava sobre a essência do Karaté.

Funakoshi gostava muito da rotina de treino, mas como não pensava que pudesse fazer dele uma profissão, inscreveu-se e foi aceite como professor de uma escola primária em 1888, aos 21 anos, aproveitando toda a cultura adquirida desde a infância quando seus avós lhe ensinavam os Clássicos Chineses. Esta seria a sua carreira a partir de então.

PRIMEIRAS DIVULGAÇÕES PÚBLICAS DE KARATÉ:

Em 1902, durante a visita de Shintaro Ogawa (inspetor escolar da prefeitura de Kagoshima) à escola de Funakoshi em Okinawa, foi feita uma demonstração de Te. Funakoshi impressionou, deixando Ogawa tão entusiasmado que escreveu um relatório ao Ministério da Educação elogiando as virtudes da arte.

Foi então que o treino de Karaté passou a ser oficialmente autorizado nas escolas.

Até então a arte marcial só era praticada atrás de portas fechadas, o que no entanto não significava que fosse um “segredo”, mas certos mestres procuravam manter o seu conhecimento vedado e dentro principalmente de suas famílias e/ou dentro de um grupo seleta.

Contra os pedidos de muitos dos mestres mais antigos, que não eram a favor da divulgação da arte, Funakoshi, com o apoio de outros renomados mestres, como Kenwa Mabuni, Hironori Otsuka, Takeshi Shimoda, Choki Motobu e outros, levou a disciplina até o sistema público de ensino, mas principalmente com a ajuda de seu mestre Itosu. Pouco depois, as crianças de Okinawa já aprendiam Katas como parte das aulas de educação física.

Durante este processo, a redescoberta da herança étnica em Okinawa entrou em voga, e as aulas de Karaté passaram a ser bastante apreciadas.

Alguns anos depois, o Almirante Rokuro Yashiro assistiu a uma demonstração de Kata. Essa demonstração foi feita por Funakoshi junto com um grupo composto pelos seus melhores alunos. Enquanto ele narrava, os outros executavam as Katas, quebravam telhas, e geralmente chegavam ao limite físico dos seus pequenos corpos. Yashiro ficou tão impressionado que ordenou aos seus homens que iniciassem a aprendizagem na arte.

Funakoshi dava sempre ênfase ao desenvolvimento do carácter e disciplinadurante essas demonstrações. Quando participava nas exibições, gostava de executar a

Kata Kanku Dai, uma das mais longas do seu estilo, e talvez a mais representativa. Em 1912, a Primeira Esquadra Imperial da Marinha ancorou na Baía de Chujo, sob o comando do Almirante Dewa, que selecionou 12 homens da sua tripulação para estudarem Karaté durante uma semana. Foi graças a esses dois oficiais da Marinha que o Karaté começou a ser comentado em Tóquio. Os japoneses que viam essas demonstrações levavam as histórias consigo quando voltavam ao Japão.

Pela primeira vez na sua história, o Japão acharia algo na sua pequena possessão de Okinawa além de praias bonitas e o ar puro.

DIVULGAÇÃO DO KARATÉ NO JAPÃO

Em 1921, o então Príncipe Herdeiro Hirohito, em viagem para a Europa, fez escala na terra do Karaté e assistiu a uma demonstração liderada por Funakoshi, ficando muito impressionado. Por causa disso, no fim desse mesmo ano, Funakoshi foi convidado para fazer uma outra demonstração em Tóquio, numa Exibição Atlética Nacional. O convite foi prontamente aceite por Funakoshi, acreditando que esta seria uma ótima oportunidade para divulgar a sua arte.

Uma vez mais, a demonstração de Kata foi um sucesso, culminando com o aparecimento de muitos outros convites para demonstrações e ensino regular de Karaté. Funakoshi pretendia retornar logo para a sua terra, mas no decorrer dos acontecimentos foi ficando na ilha principal do Japão. Uma das pessoas que pediu para que

ele ficasse foi Jigoro Kano, o criador do Judo e presidente do Instituto Kodokan, de quem se tornaria muito amigo. Funakoshi resolveu ficar mais alguns dias para fazer demonstrações de suas técnicas no próprio Kodokan.

Em 1922 muda-se para Tóquio, ficando no dormitório estatal de Suidobata. Dormia num pequeno quarto junto à entrada e limpava o dormitório durante o dia, quando os estudantes estavam nas aulas. À noite, ensinava Karaté.

No Japão, Funakoshi foi ajudado por Jigoro Kano, o homem que reuniu vários estilos diferentes de Jujutsu para fundar o Judo. Kano tornou-se amigo íntimo de Funakoshi, e sem a sua ajuda nunca teria havido Karaté no Japão. Kano apresentou-o às pessoas certas, levou-o às festas certas, caminhou com ele através dos círculos sociais da elite japonesa. Mais tarde naquele ano, as classes mais altas dos japoneses convenceram-se do valor do treino de Karaté.

Funakoshi fundou um Dojo de Karaté num dormitório para estudantes de Okinawa, em Meisei Juku, de onde surgiram alunos extraordinários como Takagi e Nakayama (mais tarde da Nippon Karate Kyokai), Yoshida de Takudai, Obata de Keio, Egami de Waseda (o seu sucessor no Shotokai), Hirinoshi de Chuo, Nogushi de Waseda, e Otsuka. Sabe-se que nas suas viagens pelo Japão, enquanto fazia demonstrações e conferências, era acompanhado muitas vezes de Yoshitaka (seu filho), Egami e Otsuka.

Trabalhou como jardineiro, zelador e empregado de limpeza para se poder alimentar enquanto ensinava Karaté.

Ainda em 1922, a pedido do pintor Hoan Kosugi, Funakoshi publicou o seu primeiro livro, “ Ryukyu Kenpo Karate ”.

O grande terramoto de Kanto a 1 de setembro de 1923 destruiu as placas do seu livro, e levou alguns dos seus alunos com ele. Este livro teve grande popularidade e foi revisto e reeditado quatro anos após o seu lançamento, com o título alterado para “Rentan Goshin Karate Jutsu”.

Em 1925 Funakoshi começou a ter alunos dos vários colégios e universidades na área Metropolitana de Tóquio e nos anos seguintes esses alunos começaram a fundar os seus próprios clubes e a ensinar. Como resultado, o Karaté começou a espalhar-se desde o centro do império. No início da década de 1930, já havia clubes de Karaté em cada universidade de prestígio de Tóquio. Os principais instrutores eram Yoshitaka Funakoshi e Takeshi Shimoda. Aparentemente, Shimoda era especialista em Fendo Nen Ryu e também tinha praticado Ninjutsu, mas morreu muito novo em 1934, depois de uma das “tours” de exposições pelo Japão. Foi substituído por Yoshitaka (ou Gigo) Funakoshi, homem de excelente carácter e muito bem qualificado tecnicamente.

Na opinião de Shigeru Egami, não havia ninguém mais qualificado para ficar responsável pelo ensino. Devido à sua juventude e vigorosos métodos de ensino (classificados por vezes como brutalmente rígidos), surgiram imediatos conflitos hierárquicos com o veterano Otsuka Hironori. Foi dito que ele não conseguia aguentar os treinos intensos. Na verdade, abandonou a escola e criou o seu próprio estilo, “ A Via Harmoniosa ” – Wado



INTRODUÇÃO

Ryu. O nome é obviamente uma alusão ao seu conflito com Yoshitaka.

A influência de Yoshitaka era muito importante para o futuro do Karaté-Do, mas a morte veio cedo mais uma vez, e Yoshitaka morreu com 39 anos (1945) devido a uma tuberculose enquanto teimosamente se recusa a comer a ração americana dada ao povo faminto.

Funakoshi conseguiu muitos jovens interessados em Karaté porque o Japão estava em Guerra de Colonização na Bacia do Pacífico. Eles invadiram e conquistaram a Coreia, Manchúria, China, Vietnam, Polinésia, e outras áreas. Jovens a ponto de irem para a guerra vinham a Funakoshi para aprender a lutar, para poderem sobreviver ao recrutamento nas Forças Armadas Japonesas. O seu número de alunos aumentou bastante.

Por volta de 1933, Funakoshi desenvolveu exercícios básicos para prática das técnicas a pares. Tanto o ataque de cinco passos (Gohon Kumite) como o de um (Ippon Kumite) foram usados. Em 1934, um método de praticar esses ataques e defesas com colegas de um modo levemente mais irrestrito, semilivre (Jiyu Ippon Kumite), foi adicionado ao treino.

Finalmente, em 1935, um estudo de métodos de luta livre (Jiyu Kumite) com oponentes finalmente tinha começado. Até então, todo o Karaté treinado em Okinawa era composto basicamente de Kata. Isso era tudo. Agora, os alunos poderiam experimentar as técnicas das Katas uns com os outros sem causar danos sérios (treino de bunkai).

Neste mesmo ano de 1935, foi publicado seu segundo livro, "Karate-Do Kyohan". Este livro trata basicamente das Katas.

UMA REFORMA NO KARATÉ

A partir de 1936, Funakoshi passou a usar mais ostensivamente a mudança (empregada por Anko Itosu) dos caracteres kanji utilizados para escrever a palavra Karaté: o kanji «唐» significando "China" foi substituído pelo «空», lido de forma semelhante, mas com o significado de "Vazio". Karaté passou a significar "mãos vazias", e como os dois caracteres são lidos exatamente do mesmo modo, a pronúncia da palavra continuou a mesma.

Além disso, Funakoshi defendia que o termo "mãos vazias" seria o mais apropriado, pois representa não só o facto de o Karaté ser um método de defesa sem armas, mas também o seu espírito, de esvaziar o corpo de todos os desejos e vaidades terrenos. Com essa mudança, Funakoshi iniciou um trabalho de revisão e simplificação, que também passou pelos nomes das Katas, acreditando que os japoneses não dariam muita atenção por qualquer coisa que tivesse a ver com o dialeto de Okinawa. Estava certo, e o número de praticantes cresceu mais ainda.

Funakoshi tinha 71 anos em 1939, quando deu o primeiro passo dentro do seu primeiro Dojo oficial de Karaté, a 29 de Janeiro. O prédio foi pago por doações particulares, e uma placa foi pendurada sobre a entrada dizendo: "SHOTOKAN". "Sho" significa pinheiro. "To", as ondas ou o som que as árvores fazem quando o vento bate nelas. "Kan" significa edificação ou escola. "Shoto" era o pseudónimo que Funakoshi usava para assinar as suas caligrafias. Esse nome dado ao Shotokan Karaté Dojo foi uma homenagem dos seus alunos.



O mundo das Artes Marciais no Japão, especialmente dos anos 20 aos anos 40, era um momento ultranacionalista da história do país, e toda a arte que não era pura era chamada pagã e selvagem. Funakoshi venceu esse preconceito, e finalmente o Karatê foi reconhecido formalmente como uma arte marcial japonesa em 1941.

AS GUERRAS

Com a eminência de uma guerra pairando no ar, a necessidade de treino nas artes militares estava em crescimento. Jovens amontoavam-se nos Dojos, vindos de todas as partes do Japão. O Karatê cresceu com essa onda de militarismo e desfrutou de uma aceitação acelerada como resultado. O nacionalismo exacerbado fazia com que muitos quisessem mostrar que o Japão tinha uma modalidade de boxe mais simples, natural e eficiente que o boxe chinês.

Enquanto já se desenrolava a Segunda Guerra Sino-Japonesa, a 7 de dezembro de 1941, o Japão sofre um bombardeamento aéreo por parte dos norte-americanos, e o Shotokan Karate Dojo é destruído. Com os Estados Unidos exercendo pressão sobre Okinawa, a esposa de Funakoshi finalmente deixa a ilha e junta-se a ele em Kyushu no Sul do Japão, onde ficam até 1947. Com a guerra, a era dourada do Karatê em Okinawa tinha acabado. Todas as artes militares foram banidas rapidamente pelas forças norte-americanas.

Os Estados Unidos lançaram duas bombas atômicas sobre as cidades de Hiroshima e Nagasaki, e três dias depois, bombardeiros americanos sobrevoaram Tóquio em tal quantidade que chegaram a cobrir o Sol. O Japão estava derrotado, a Guerra do Pacífico terminada, mas o pesadelo de Funakoshi ainda havia de acabar.

Funakoshi e sua esposa tentaram viver em Kyushu, uma área predominantemente rural, sob a ocupação americana no Japão mas em 1947 ela morre, e Funakoshi retorna a Tóquio, para reencontrar os seus alunos de Karatê que ainda viviam.

Entretanto, um grupo destes alunos teve sucesso em convencer as autoridades que o Karatê era um desporto inofensivo. As autoridades americanas concederam, mais por não terem grande ideia do que o Karatê fosse. Além disso, alguns homens estavam interessados em aprender as artes militares secretas do Japão, e as proibições foram eliminadas completamente em 1948.

Em maio de 1949, os alunos de Funakoshi movem-se para transformar todos os clubes de Karatê universitários e

privados numa única organização, a que chamariam de Nihon Karate Kyokai (Associação Japonesa de Karaté, também conhecida por JKA – Japan Karate Associationn). Nomearam Funakoshi seu instrutor chefe.

Em 1955, um dos alunos de Funakoshi consegue arranjar um Dojo para a entidade.

OS MÉTODOS DE FUNAKOSHI

Funakoshi visitava e ensinava esporadicamente num dos clubes de Karaté recém formados, o Shichi-Tokudo. Um dia, durante um treino dado por Otsuka neste Dojo, Kogura, um Sandan (3º Dan) de Kendo (esgrima japonesa) e também cinto negro de Karaté, empunhou uma espada e desafiou Otsuka. Todos ficaram a ver o que aconteceria. Pensavam que ninguém poderia enfrentar uma Shinken (espada com lâmina real), quando manejada por um especialista em Kendo. Otsuka observou calmamente Kogura, e no momento em que este fez um movimento com a espada, Otsuka “varreu-lhe” os pés. Esta cena não tinha sido ensaiada e muito menos era um teste às suas capacidades; também refutando a filosofia de Funakoshi de que para estas situações, a prática de Kata era mais que suficiente, sendo esta a sua fundação como professor e técnico de Karaté.

Em 1927, três homens, Miki, Bo e Hirayama, decidiram que a prática de Kata era insuficiente, e tentaram introduzir o Jiyu-Kumite (combate livre). Utilizavam proteções e máscaras de Kendo para usarem as técnicas com contacto total. Funakoshi ouviu falar destes

combates, e quando se apercebeu incapaz de desencorajar esta prática que ele considerava que depreciava a Arte do Karaté, deixou de visitar o Shichi-Tokudo. Nem Funakoshi nem Otsuka voltaram lá novamente.

Foi depois destes eventos que Gichin Funakoshi proibiu os combates desportivos. Sendo assim, as primeiras competições só surgiram depois da sua morte.

Para Funakoshi, Kata era Karaté, e o seu treino aprofundado resumia toda a Arte.

Quando foi para o Japão central, Funakoshi ensinava 16 Katas: 5 Heian, 3 Tekki, Kanku Dai, Kanku Sho, Sochin, Hangetsu, Unsu, Chinte, Jutte e Jion. Ensinou aos seus alunos as mais básicas antes de eles progredirem até às formas mais avançadas. No total, ensinou cerca de 40 Katas, que mais tarde foram incluídas no limitado mas monumental trabalho de Shigeru Egami – “Karaté-Do para Especialistas”.

O treino repetitivo que ele instituiu resultou muito bem. Os seus alunos produziam um Karaté mais preciso e exato que outros praticantes.

Independentemente da sua sinceridade no ensino da arte do verdadeiro Karaté, Funakoshi não ficou sem sofrer difamações. Eram feitas críticas à sua insistência na Kata e tentava-se o descrédito do chamado “soft” Karaté, no qual se desperdiçava demasiado tempo.

Funakoshi insistia no método passado pelos seus Mestres, “hito Kata san-nen” – 3 anos para uma Kata.



Funakoshi acreditava que era preciso uma vida inteira para dominar uma mão cheia de Katas, e que 60 seriam suficientes. Ele escolheu aquelas que melhor se adaptavam ao stress físico e à autodefesa, acreditando sempre que Karaté era uma arte e não um desporto.

UMA LIÇÃO PARA O MUNDO

Funakoshi faleceu em 1957, aos 89 anos de idade. Foi professor de escola primária e professor de Karaté. Mudou-se para o Japão em 1922 (o que não foi um pequeno ato de coragem) e trouxe consigo o Karaté, dando ao Japão algo de Okinawa com o seu jeito pacifista. No processo, ele perdeu um filho, a sua esposa, o Dojo que os seus alunos construíram, o seu lar, e qualquer esperança de uma vida pacífica. Suportou duas grandes guerras que resultaram em calamidade nacional. Treinou jovens amigos e conheceu as suas famílias apenas para os ver a irem lutar e serem mortos pelas forças superiores dos Estados Unidos.

Viu o Japão arder, e os antigos templos e santuários serem totalmente aniquilados. Viu bombardeiros enegrecerem o Sol e pilares de fumo negro a subir de cada cidade no Japão, envenenando o ar que ele respirava. Ele viu o Japão cair da glória para uma nação miserável, dependendo de suprimentos de comida e roupas dos seus conquistadores.

A lição mais importante que ele nos ensinou está expressa na história do modo como ele agia ao passar pelo Dojo principal de Jigoro Kano. Caminhando pela rua, ele parava

e fazia uma pequena prece ao passar pelo Kodokan. E sempre que conduzia um carro, ele tirava o seu chapéu quando passava pelo Kodokan. Os seus alunos não entendiam porque ele estaria a rezar pelo sucesso do Judo. Ele explicou: "Eu não estou a rezar pelo Judo. Eu estou a oferecer uma prece em respeito ao espírito de Jigoro Kano. Sem ele, eu não estaria aqui hoje".

Gichin Funakoshi faleceu no dia 26 de abril de 1957. No seu túmulo está gravada sua célebre frase: Karate ni sente nashi (No Karaté não existe primeiro ataque). O monumento está localizado no Templo Engakuji na cidade de Kamakura, Japão.

CONTRIBUIÇÕES

O mestre Funakoshi acreditava que o Karaté era uma arte marcial única, cuja linhagem poderia ser rastreada conforme a sua evolução ocorreu. Assim, ele via as variações de estilo como variações da forma de ensinar a arte marcial. Este era um pensamento que era comungado por outros mestres, que relutavam em reconhecer um estilo próprio, como o mestre Kenwa Mabuni.

Ele planeou o seu sistema da Karaté para refletir as suas ideias de que esta arte deveria formar o praticante de forma completa, como atleta, como pessoa e como cidadão. Por conseguinte, ao nome do Karaté foi adicionada a partícula — Do — significando caminho.

Funakoshi travou intensa troca de conhecimentos com vários mestres (de várias escolas, estilos e artes marciais), com os quais buscou reunir-se. Da amizade

com Jigoro Kano resultou a ampla divulgação do To-Te por todo o Japão. Com Funakoshi, e com o fim de difundir a sua arte marcial, consolidou-se a alteração do nome de To-Te / Okinawa-Te para Karaté / Karate-Do, que ajudou a romper limites e superar preconceitos.

O mestre também alterou os nomes tradicionais (em chinês ou dialeto de Okinawa) de várias Katas, para nomes japoneses. Alguns exemplos são: Kushanku – tornou-se Kanku ; Wanshu – Empi ; Rohai – Meikyo ; Pinan – Heian, etc.

Os kihons também passaram a ter nomes padronizados em japonês.

Por toda uma vida dedicada ao Karaté-Do, O-Sensei Gichin Funakoshi é considerado como o "Pai do Karaté Moderno", e grande parte dos estilos mais praticados hoje em dia têm a sua influência direta ou indiretamente.

新時温
道推古
改移有
正人新
誰百自
得新弓
室中規
以是形
日
日

**Na busca do Antigo
Está a compreensão do Novo.
Ser-se Velho ou Novo,
É tudo uma questão de tempo.
Sobre todas as coisas
o Homem deve ter uma mente limpa.
Este é o verdadeiro caminho!
Quem o percorrerá correctamente?**

tradução do poema "Sōchin", de Gichin Funakoshi (Shoto)

SHIGERU EGAMI

O SUCESSOR DO GRANDE MESTRE

Shigeru Egami nasceu em 1912 na província de Fukuoka. Era um dos alunos mais antigos do Sensei Gichin Funakoshi, mas mais do que isso, ele foi um dos seus mais fiéis seguidores. Foi por essa razão que Funakoshi deixou nas suas mãos a organização Shotokai.

Egami conheceu o Mestre Funakoshi aos 18 anos de idade, quando começou a estudar na universidade de Waseda, onde ajudou a estabelecer o clube de Karaté. Antes, Egami já tinha praticado Judo, Kendo e Aikido. Juntamente com Yoshitaka e Shimoda, ele seguiu o seu mestre, fazendo exposições para difundir o Karaté como arte marcial japonesa.

Foi eleito membro do Comité de Avaliação por Funakoshi, sendo o mais novo instrutor a receber esta honra. Ensinou Karaté-Do nas universidades de Gakushuin, Toho e Chuo.

Depois da morte de Funakoshi em 1957, Shigeru Egami começou o seu trabalho tentando mudar a má reputação que o Karaté tinha como arte marcial mortal, algo que o seu mestre tentara fazer toda a sua vida. A sua ideia era esclarecer que o Karaté-Do é uma luta do indivíduo consigo mesmo, o que implica autossacrifício.

Estes são os aspetos filosóficos que podem ser transportados para todas as atividades da vida. O conceito essencial, acima da luta e das habilidades, era a autorrealização.

Em consequência desta ideia, Egami eliminou muitos



conceitos sobre vitória em combate, substituindo-a por uma procura de harmonia física e por um equilíbrio do ser humano através da prática de Karaté-Do.

Quando se considera o Karaté-Do que Egami desenvolveu ao longo dos seus anos de estudo, o mecanismo de algumas técnicas variou: a zona-alvo, os movimentos, etc. Em ataques extensos o método tornou-se mais fluído e contínuo. Colocou-se forte ênfase no desenvolvimento de um Kime perfeito, focando toda a energia num só ponto. Shigeru Egami realçou também a ideia de um único ataque e eliminou, em consequência de estudos rigorosos, todas as técnicas que podiam ser consideradas ineficientes ou duvidosas, usando o critério de que qualquer técnica devia estar em harmonia com a natureza do ser humano.

Para Egami o treino de Kata não deveria ser apenas uma sequência de movimentos. Estes deveriam ser executados com toda a energia vital. Quando o conseguiu, Egami finalmente executou a Taikyoku com completa liberdade de movimentos e domínio do corpo na perfeição, resultando numa inevitável revolução das Katas tradicionais.

O seu Karaté superava de longe o nível tradicional de Karaté, pela sua qualidade e fundamentos. O seu nível técnico dava ênfase ao Ma-ai (distância de segurança), no qual era inigualável. O seu excepcional Ma-ai permitia-lhe, quando confrontado com um oponente, derrotá-lo antes do combate. Esta superioridade mental caracteriza o seu Karaté e comprova o seu imenso valor.

O mestre Egami nunca solucionou um aspeto essencial do Karaté-Do, que era o de evitar todos os aspetos de combate desportivo dentro da arte. Ele considerava que as

competições modificavam demasiado o treino e o espírito do Karaté-Do. Isto torna-se perfeitamente claro para alguém que se aperceba de que o Karaté é mais do que ganhar combates.

No entanto, é evidente que a técnica tem sofrido alguma evolução, mas existiram coisas que se mantiveram invariáveis e que assim continuaram com Egami: os aspetos espirituais e formais da arte. Ele seguiu o caminho escolhido pelo seu mestre, revitalizando e perpetuando o Do.

As maiores heranças de Egami eram evitar a comercialização, destituir o Karaté das competições desportivas e aperfeiçoá-lo com os estudos rigorosos por ele realizados em relação aos aspetos internos e filosóficos da arte.

Na sua velhice, muitas doenças atingiram o Mestre Egami. O grande teste à sua força foi quando ficou sem comer durante 3 semanas devido a uma embolia cerebral, chegando a pesar apenas 37 Kg.

A 8 de Janeiro de 1981, uma pneumonia acabou com a vida do grande mestre. No entanto pode-se concluir que a sua morte prematura (pelo menos parcialmente), foi devida aos seus treinos duros e árduos, que o marcariam bastante.

Shigeru Egami sacrificou muito a sua saúde e bem-estar para obter a “verdade” – a herança que hoje em dia muitas pessoas por todo o mundo seguem e respeitam.

O Sensei Egami passou por Portugal em Junho de 1975, num estágio no Liceu D. Pedro V (Lisboa) com a direção técnica do Mestre Tomoji Miyamoto, seu aluno, assistente técnico, e Secretário-geral da Shotokai.

MITSUZUKE HARADA

O Mestre Mitsuzuke Harada nasceu na Manchúria a 16 de Novembro de 1928. Filho de um oficial do exército japonês, fica na China até aos 9 anos de idade, altura em que regressa a Tóquio.

Como a maior parte dos jovens japoneses, fez Kendo na escola. Com 13 anos de idade assiste a uma demonstração de Karaté de Yoshitaka Funakoshi, filho do Mestre Gichin Funakoshi.

Começou a praticar Karaté em 1943 com 15 anos de idade, no Shotokan Dojo do Mestre Gichin Funakoshi, recebendo instrução de Yoshitaka, Motonobu Hiroshini e de outros estudantes séniores do Dojo.

Durante a II Guerra Mundial (Março de 1945) o Shotokan Dojo em Tóquio é destruído por bombardeamentos americanos à cidade, e os seus treinos são interrompidos. Nessa altura, escreve uma carta a Gichin Funakoshi pedindo-lhe uma forma de retomar os treinos o mais rapidamente possível, e Funakoshi convida-o para treinar na casa do seu filho mais velho, em Koishikawa. Aí treinou com o próprio Sensei Funakoshi.

A sua “carreira” de karateka só começaria verdadeiramente em 1948 na Universidade de Waseda onde, paralelamente aos seus estudos de economia, se inscreve no Dojo de Karaté da Universidade. Aí pratica sob a orientação de alguns instrutores famosos na altura – Egami, Okuyama, Takagi, Watanabe, e o Sensei Funakoshi, que uma vez por semana ali ia dirigir os treinos.



Nesta Universidade e como capitão de equipa tem um colega famoso: Tsutomu Oshima.

Em 1949 a JKA (Japan Karate Association) foi formada, e Harada acompanhava o mestre Funakoshi muitas vezes nas suas viagens.

Durante um treino em Waseda é observado pelo mestre Egami que o convida a praticar pessoalmente com ele. A partir desta altura treina com ele todos os dias, 3 horas, durante 1 ano e meio. Esta prática pessoal foi um período extremamente rico que influenciou positivamente o seu percurso de karateka.

Do mestre Tadao Okuyama, guarda recordações de uma prática diferente, de métodos de treino e atitude mental já avançados para a época, que dificilmente poderiam ser transmitidos a grandes grupos (standardização de ensino), mas unicamente num contacto pessoal e constante.

Harada completou o seu bacharelato em Comércio em 1953, e o mestrado em 1955.

No Kodokan de Tóquio, no fim da guerra, o mestre Harada e o mestre Masatoshi Nakayama ensinam Karaté à Força Aérea Norte-Americana estacionada no Japão.

Nesse ano, enviado para o Brasil pelo Banco onde trabalhava, deixa o Japão e fica em São Paulo até 1962. Aí, o seu coordenador convida-o a fazer uma demonstração, que acaba por ter tanto sucesso que muitos dos seus colegas no Banco se tornam seus alunos de Karaté.

Harada escreve a Funakoshi pedindo para formar uma filial da JKA no Brasil, mas este aconselha-o a formar a sua própria organização. Harada fundou o “Brasil

Shotokan Karate Dojo”, e organiza o Karaté-Do Shotokan brasileiro.

Em 1956 recebe o seu diploma de Godan (5º Dan), assinado pelo próprio Sensei Gichin Funakoshi. Até hoje, recusa-se a aceitar qualquer outra graduação, e esta é a graduação mais alta que se pode atingir na sua organização (KDS).

Em Abril de 1957 Egami escreve a Harada com a notícia da morte do Sensei Funakoshi. No período que se segue surgiram muitos conflitos políticos que acabam por fazer com que vários alunos séniores (incluindo Harada) abandonassem a JKA e formassem a dita KDS – Karate-Do Shotokai (formalmente registada mais tarde, em 1965).

Em 1963 Harada já tem 16 yudansha (estudantes com cinto negro) no seu Dojo.

Nessa altura, um grupo de karatekas de Paris tinha ouvido falar do mestre e juntam dinheiro para o convidar a viajar à sua cidade. Harada despediu-se do Banco, com o intuito de tirar 1 ano para viajar, e depois regressar ao Brasil.

Depois de ensinar em França, viaja para a Bélgica e depois para o Reino Unido a convite de Kenshiro Abbe – Presidente do British Judo Council. No início de Novembro de 1963 dá um curso de Karaté no Dojo de Abbe.

A 23 de Novembro, Harada faz uma demonstração de Karaté no Campeonato Nacional de Judo que acontecia em Londres.

Durante a primeira metade dos anos 60, Harada ensinou Karaté no Reino Unido e em Bruxelas.

Em 1966 estabelece-se no Reino Unido, onde funda a “Karate-Do Shotokai of England”.

Harada regressou ao Japão por 6 meses em 1967, e apesar de não ter considerado esta viagem frutífera, confirmou um substituto para liderar o seu Dojo no Brasil: Arinobu Ishibata.

A KDS passou por várias reformas e divisões em 1971 e em 1988.

Em 1979 viaja a primeira vez a Portugal, e no ano seguinte torna-se Conselheiro Técnico Internacional da Associação Portuguesa de Karaté-Do (APK).

Em Outubro de 1998, a Nihon Karate-Do Shotokai convida o mestre Harada para regressar a Tóquio e demonstrar a

sua arte como parte das celebrações dos 60 anos do Karaté Shotokan, e o mestre aceita o convite, levando um grupo de estudantes séniores.

Em 2007 a Rainha Elisabete II nomeia Mitsuzuke Harada como Membro da Ordem do Império Britânico, pelos seus serviços ao Karaté.

Clive Layton, autor de trabalhos relativos a Artes Marciais, escreveu dois trabalhos biográficos sobre o mestre Harada: “Karate Master: The Life and Times of Mitsuzuke Harada” (1997) e “Reminiscences by Master Mitsuzuke Harada” (1999, co-escrito pelo próprio mestre).

O Mestre Harada reside em South Wales (Reino Unido) até aos dias de hoje.

“Se a qualidade da vida das pessoas for alterada para melhor através da prática de Karaté e estes forem capazes de dividir esses benefícios com a família e os outros, fico satisfeito.”

Sensei Mitsuzuke Harada

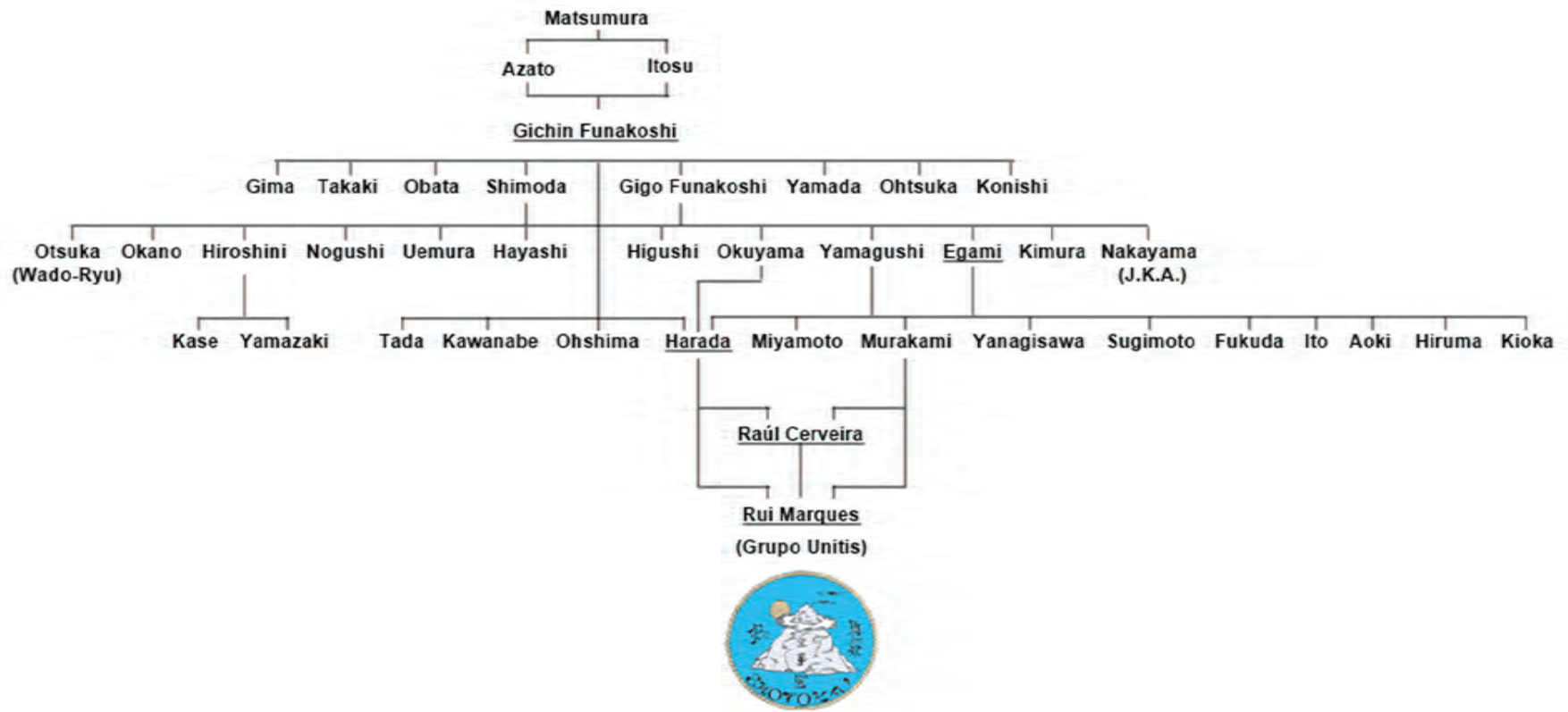




GENEALOGIA



GENEALOGIA





A HISTÓRIA DO SHOTOKAI

A HISTÓRIA DO SHOTOKAI

Gichin Funakoshi (1868-1957), considerado o pai do Karaté-Do moderno, estuda Karaté com Yasutsune Azato, um dos maiores (se não o mais importante) mestres de Okinawa, que também estudou com Sokon Matsumura.

Em 1922, devido à sua extensa sabedoria, cultura e nível técnico, foi convidado a participar numa exibição nas ilhas de Tóquio, no arquipélago Japonês. É depois convidado a ficar por várias pessoas importantes. Então estabelece-se lá, não voltando mais a Okinawa.

Em Tóquio, após um começo difícil, ele começa a expansão do Karaté. Tudo isto foi fortemente impulsionado pela abertura de clubes de Karaté nas universidades, que se mantêm até aos nossos dias.

Em 1935 o SHOTOKAI (Associação Shoto, sendo “Shoto” o pseudónimo de Funakoshi) é informalmente organizado, para reunir fundos para construir o Hombu Dojo (Quartel General de Treinos) para o mestre.

Em 1936 Funakoshi estabelece formalmente o nome “Karaté-Do” como o nome da sua arte. Depois disso, ainda no mesmo ano, todos os mestres de Okinawa se reúnem e aceitam esta designação.

Ainda no mesmo ano, o Shotokan Dojo é inaugurado, como quartel para o mestre Funakoshi.

Em 1949 Isao Obata estabelece a Nihon Karate-Do Kyokai (NKK), como meio de ajudar o mestre Funakoshi no

desenvolvimento do Karaté-Do. A ideia inicial desta associação era consolidar todos os grupos, o que não aconteceu. Nem todos os estudantes de Gichin Funakoshi quiseram fazer parte, como por exemplo Shigeru Egami e Genshin Hiroshini.

No início dos anos 50, uma forte fricção surge na NKK devido à comercialização do Karaté-Do. Os grandes mestres cortam relações com a NKK, que finalmente acaba nas mãos das universidades de Keio, Takushoku e Hosei.

Em 1956, é fundada, pelos mestres Gichin Funakoshi, Shigeru Egami e Genshin Hiroshini, entre outros, a Nihon Karaté-Do Shotokai, com o objetivo de preservar o verdadeiro Karaté-Do, sem o considerar um desporto.

Em Abril de 1957 o mestre Gichin Funakoshi morre, e a associação Shotokai organiza o funeral. A família de Funakoshi entrega à Associação Shotokai a herança dos documentos de O-Sensei, os nomes “Shotokai” e “Shotokan” e o símbolo do tigre (tori no maka), como eram seus desejos.

Shigeru Egami partilha a responsabilidade de dizer “Shotokai”.

Em 1981, o mestre Shigeru Egami morre. Genshin Hiroshini continua a dirigir a Shotokai juntamente com os seus antigos alunos.

O QUE É O SHOTOKAI E O QUE SIGNIFICA?

O nome Shotokai é formado por 3 ideogramas, ou Kanji.

O primeiro – 松 “SHO” – significa pinheiro;

O segundo – 涛 “TO” – significa onda;

E o terceiro – 会 “KAI” – significa associação ou organização

Mas os ideogramas japoneses não representam apenas palavras. Neste contexto, “Shoto” era também o pseudônimo com que o Sensei Gichin Funakoshi assinava os seus poemas e trabalhos literários.

“Shoto” representa o som que é produzido quando o vento sopra através das agulhas de um pinheiro – um som semelhante a uma onda. Funakoshi escolheu este pseudônimo por gostar de meditar em florestas de pinheiros.

Assim, SHOTOKAI é a Associação de Shoto, ou Funakoshi. Aquela que presidiu até à sua morte em 1957 e a única associação que realmente representava no momento da sua morte.

Há alguma diferença entre Shotokai e Shotokan?

Shotokai (a associação de Shoto), foi fundada em 1935 para recolher os fundos necessários para construir o principal Dojo de O-Sensei. Este Dojo recebeu o nome de Shotokan – o edifício, ou casa, de Shoto. Aqueles que lá treinaram foram, no final, conhecidos como aqueles que treinavam no Shotokan. Com o tempo ficaram conhecidos como os



Shotokan, mesmo sem Funakoshi alguma vez se ter referido ao que praticava como Shotokan em vez de Karaté-Do.

Quando o mestre Funakoshi morreu, os herdeiros da arte eram Shotokai, e especialmente Shigeru Egami (mais tarde Genshin Hiroshini). Todos os documentos do mestre, os nomes Shotokai e Shotokan, o seu símbolo (tigre), etc, foram deixados à custódia da Associação.

O Dojo Shotokan (casa mãe do Shotokai) foi reconstruído junto à casa de Funakoshi.

Fora do Japão, onde os desejos da família de Gichin Funakoshi foram difíceis de impor (talvez ainda pelo facto de a Shotokai não ter a energia ou o interesse de impor regras), pessoas têm usado o nome de "Shotokan" como uma forma fácil de obterem credibilidade.

Alguns envergonharam mesmo a insígnia pessoal de Funakoshi, obviamente sem autorização da sua família ou da Associação Shotokai. Isto criou uma grande confusão entre o público ao ponto de algumas pessoas pensarem que fora Funakoshi a criar o Karaté desportivo, algo que ele sempre desaprovou e proibiu entre os seus alunos.

Assim, concluindo, "Shotokai" é a Associação de Shoto, e "Shotokan" é o principal Dojo da Associação, sede do Shotokai no Japão.

Há no entanto uma exceção: o Karate Shotokan USA tinha autorização do mestre para o uso do nome. Todos os outros estão atualmente a ser desleais para com a memória do mestre.

No Japão, Shotokan e Shotokai são sinónimos.



CARACTERÍSTICAS DO SHOTOKAI

O conceito básico e fundamental do Shotokai é que o corpo deve estar relaxado, os movimentos devem ser suaves e devem projetar energia para além deles. A mente deve estar aberta e receptiva. As técnicas devem ser feitas de uma forma natural, evitando a tensão e a rigidez.

Deve dar-se particular atenção em não confundir suavidade com lentidão. O movimento deve ser suave no início e manter-se assim durante toda a sua trajetória, sem brusquidão. Este tipo de movimento tanto é efetuado devagar como muito rápido.

Um dos objetivos a atingir é o de obter máxima velocidade nos movimentos. No entanto, para suavizar os movimentos, estes devem ser praticados lentamente, aumentando o ritmo progressivamente.

Também a suavidade e fluidez podem estar juntas. Isto consiste em não bloquear as técnicas, mas sim em uni-las de uma forma contínua com a técnica seguinte.

Ao executar uma técnica, os movimentos dos braços devem começar e acabar em sintonia com o resto do corpo.

As técnicas de ataque e de defesa não acabam quando supostamente tocam no seu alvo. Devem pelo contrário prolongar-se até ao seu limite, para lá do alvo.

Na Kata, estas características são aplicadas para se obter uma execução fluída.

Os movimentos seguem-se uns aos outros continuamente, acomodando-se ao ritmo lógico da Kata. É também prática

comum evitar o uso do Kiai durante a Kata como método para aumentar a fluidez.

Em torneio, todo o treino é orientado para a arte da evasão, para neutralizar o ataque do adversário.

No Shotokai tradicional não há combate desportivo ou treino desportivo orientado. Todo o ênfase é colocado na prática de Yakusoku-Kumite (combate pre-determinado, como Ippon-Kumite, Sanbon-Kumite ou Gohon-Kumite) e Jiyu-Ippon-Kumite (combate livre de um ataque).

Tensão articular

Define-se pela força aplicada no conjunto das articulações usadas numa determinada técnica, através da extensão tendonal adjacente das mesmas. Desta forma, não utilizando qualquer contracção muscular além da necessária à sua execução, a técnica, apesar de fluída e veloz, manter-se-á forte o suficiente para não se deformar na altura do impacto. Assim, com a correcta aplicação de tensão (além de outros conceitos) conseguiremos otimizar a transferência energética (kimé), aquando do contacto. Para mais facilmente perceber, poderemos recorrer a analogia de uma qualquer bengala de um invisual a ser aberta: - Este mexe ligeiramente a mão (contração muscular) que inicia um rápido e fluído desdobraimento da bengala, através das suas uniões (articulações), findando este abruptamente com o esticar do elástico que percorre todo o seu interior (tendões).





O GRUPO UNITIS

A HISTÓRIA DO GRUPO UNITIS

O Grupo Unitis foi criado em 1987 pelo Sensei Rui Marques, como corolário de 14 anos de prática e 9 de ensino.

Lecionando em 3 Dojos na região de Lisboa (Grupo Desportivo do Banco Totta & Açores, Centro Cultural e Social de Sto. António dos Cavaleiros e Junta de Freguesia de São Domingos de Benfica), Rui Marques tinha a seu cargo na altura mais de 300 praticantes, em estágios de evolução diferentes.

Cedo sentiu necessidade de uniformizar métodos e de fomentar partilhas, com o objetivo de potenciar uma maior evolução e motivação dos praticantes, pelo que se tornava inevitável a adoção de uma identidade única.

O Grupo Unitis, apesar de não ter uma existência formal, passou então a ligar através de uma designação e um símbolo todos esses atletas numa prática comum e uniforme, na qual se privilegiava o intercâmbio entre Dojos

e a realização de atividades conjuntas, dentro e fora da prática do Karaté-Do

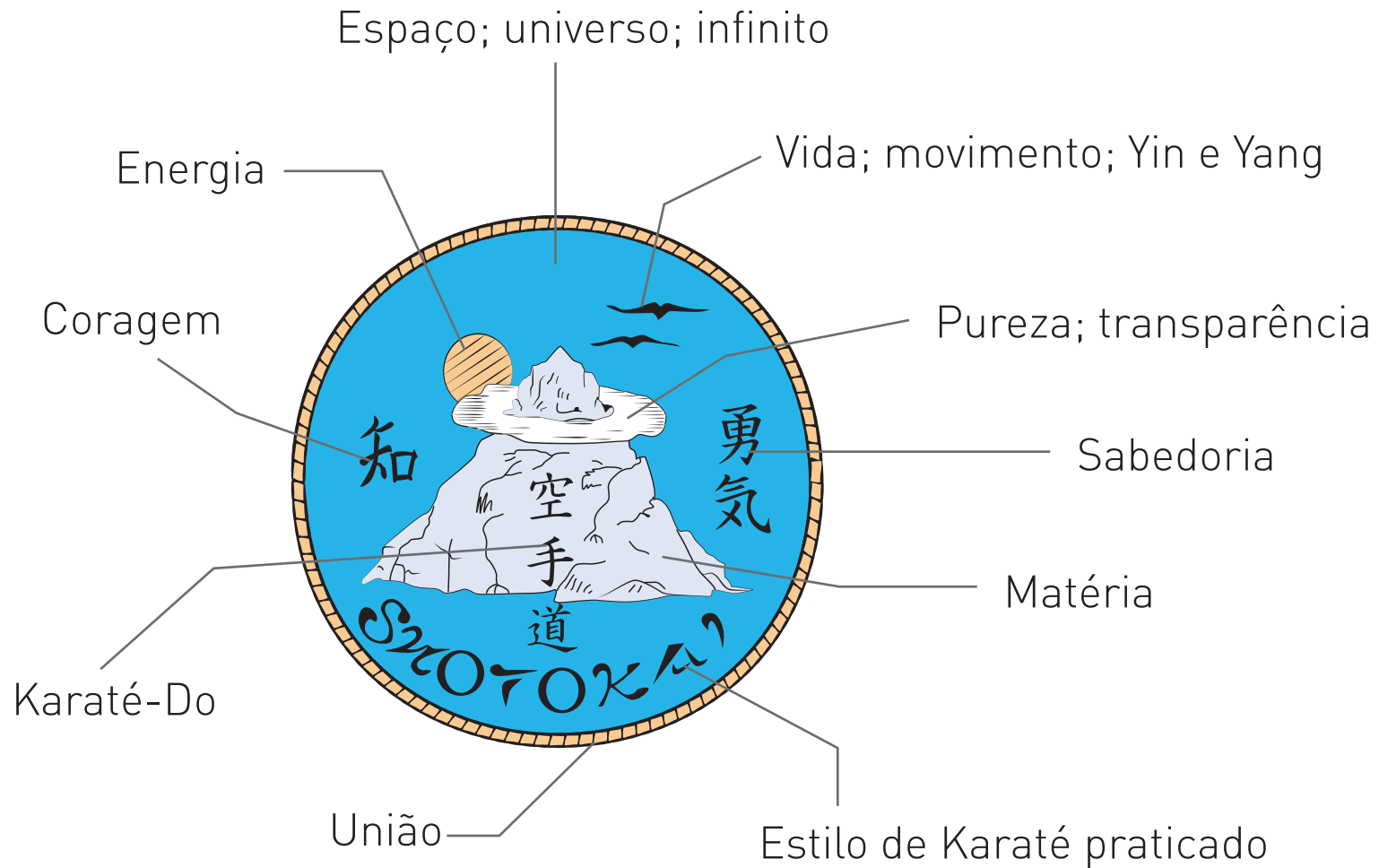
O étimo “Unitis” foi escolhido por melhor transmitir essa ideia de união e partilha.

Desde a sua criação, o Grupo Unitis já uniu mais de 2,5 milhares de praticantes, que muito contribuíram para a sua identidade que todos pretendemos fortalecer e renovar, para benefício dos seus atuais e futuros membros.

Integrou ginásios como o Clube Atlético São Brás (Amadora), o Centro Social e Paroquial de Casal de Cambra, o ginásio da Escola Secundária José Cardoso Pires (Sto. António dos Cavaleiros), o Atlantis Health Club (Benfica), o Grupo Desportivo dos Trabalhadores do Metro de Lisboa, o Judo Clube de Portugal, a Cooperativa de Ensino de Benfica (CEBE), a Casa do Povo de Gradil, o Grupo Desportivo Recreativo Cultural Casalinhense, a Capela de São Brás nos Moínhos da Funcheira, a União Recreativa e Desportiva de Fontanelas e Gouveia e a Academia Unitis na Pontinha.



A SIMBOLOGIA DO EMBLEMA DO GRUPO UNITIS





**GRUPO
UNITIS**



PRINCÍPIOS





COMPORTAMENTOS NO DOJO



COMPORTEAMENTO NO DOJO

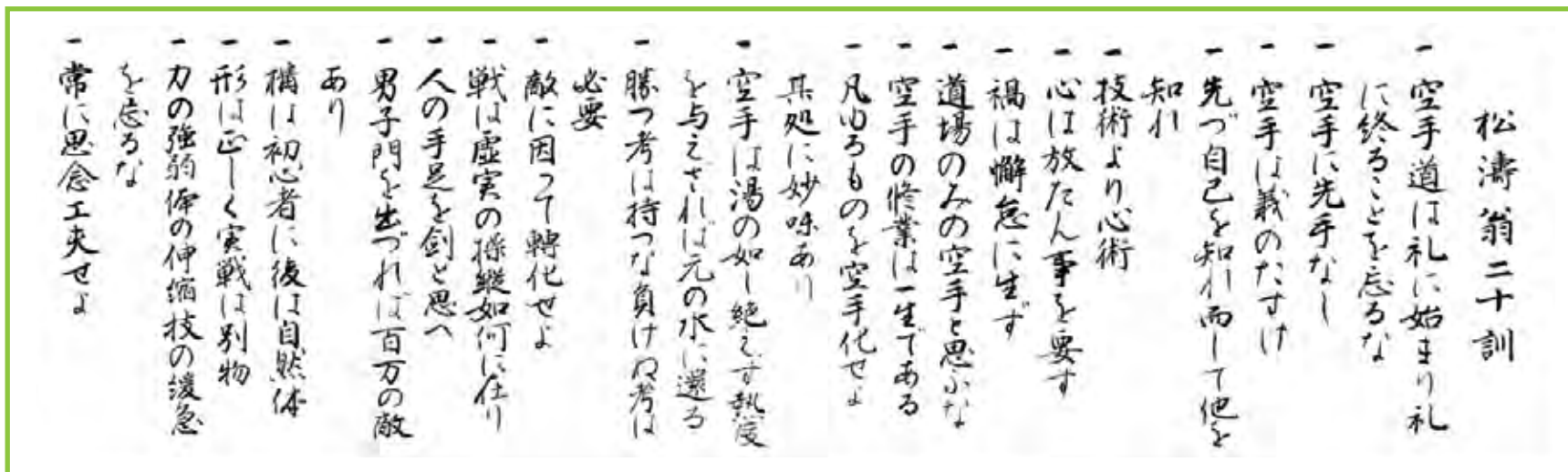
- ◆ Deve saudar à entrada e à saída.
- ◆ Deve respeitar os cinturões mais elevados e ajudar os de menor graduação.
- ◆ Quando não estiver a treinar, deve tomar uma atitude correta, mesmo estando fatigado.
- ◆ Deve conservar-se em silêncio e quando necessitar dizer alguma coisa deverá fazê-lo em tom baixo.
- ◆ Deve ter cuidado constante com a higiene corporal, bem como a limpeza do Kimono.
- ◆ Deve manter o Kimono sempre vestido corretamente.
- ◆ Deve cortar rentes as unhas dos pés e das mãos.
- ◆ Deve tirar pulseiras, anéis e fios antes de treinar.
- ◆ Deve respeitar os horários das classes.
- ◆ Não deve abandonar a classe sem acabar a lição, e quando o fizer será só com o conhecimento do instrutor.
- ◆ Antes e depois de treinar, os Karatekas devem saudar-se, para o que cada um deve ter o Kimono em ordem.
- ◆ Deve manter sempre a divisa.

Não converse, treine!

REGRAS DO TREINO



SHOTO NIJU KUN – AS 20 REGRAS DE SHOTO



1: KARATE-DO WA REI NI HAJIMARI, REI NI OWARU KOTO WO WASURU NA

“O treino de Karaté começa e acaba com Rei (cortesia).”

2: KARATE NI SENTE NASHI

“Não existem atitudes ofensivas no Karaté.”

3: KARATE WA GI NO TASUKE

“O Karaté é um auxílio à justiça.”

4: MAZU JIKO WO SHIRE, SHIKASHITE TA WO SHIRE

“Primeiro conhece-te a ti próprio, e depois aos outros.”

5: GIJUTSU YORI SHINJUTSU

“O espírito é mais importante que a técnica.”

6: KOKORO WA HANATAN KOTO WO YOSU

“É necessário deixar a mente livre.”

7: WAZAWAI WA KETAI NI SHOZU

“Os acidentes são o resultado do descuido.”

8: DOJO NOMI NO KARATE TO OMOU NA

“O treino de Karaté não se limita ao Dojo.”

9: KARATE NO JUGYO WA ISSHO DE ARU

“O Karaté é um treino para toda a vida.”

10: ARAYURU MONO WO KARATE KASEYO, SOKO NI MYOMI ARI

“Os problemas devem ser confrontados com o espírito do Karaté.”

11: KARATE WA YU NO GOTOSHI TAEZU NETSUDO WO ATAEZAREBA MOTO NO MIZU NI KAERU

“O Karaté é como a água morna – se não for aquecida arrefece.”

12: KATSU KANGAE WA MOTSU NA MAKENU KANGAE WA HITSUYO

“Não devemos criar a ideia de sermos vencedores ou derrotados.”

13: TEKI NI YOTTE TENKA SEYO

“Transforma-te conforme o teu adversário.”

14: TATAKAI WA KYOJUTSU NO SOJU IKAN NI ARI

“O segredo do combate consiste na arte de o dirigir.”

15: HITO NO TEASHI WO KEN TO OMOU

“Imagina os braços e as pernas como espadas.”

16: DANSHI MON WO SHUZUREBA HYAKUMAN NO TEKI ARI

“Quando saíres de casa, imagina que tens muitos oponentes à tua espera. É o teu comportamento que atrai problemas com eles.”

17: KAMAE WA SHOSHINSHA NI ATO WA SHIZENTAI

“Os principiantes devem dominar as baixas posições e a postura.”

18: KATA WA TADASHIKU JISSEN WA BETSU MONO

“Esforça-te por atingir a forma perfeita (Kata). O combate é diferente.”

19: CHIKARA NO KYOJAKU, TAI NO SHINSHUKU, WAZA NO KANKYU WO WASARUNA

“Não esquecer de aplicar corretamente: força e fraqueza de energia; extensão e contração do corpo; lentidão e velocidade das técnicas.”

20: TSUNE NI SHINEN KUFU SEYO

“Tenta sempre estudar e expressar-te melhor.”

NOTA: É possível encontrar interpretações diferentes dos princípios do Sensei Funakoshi. Esta é a tradução que é aplicada nos treinos do GRUPO UNITIS.





7 MÁXIMAS DO KARATÉ-DO

AS 7 MÁXIMAS DO KARATÉ-DO

As 7 Máximas do Karaté-Do são princípios básicos e fundamentais da prática, aplicados no trabalho a pares ou em formas de Kumite. Como tal, deverão ser compreendidos, interiorizados e treinados até à exaustão pelo praticante, de modo a que numa situação a dois, em que estão definidos o TORI (ação) e o UKE (reação), as consiga aplicar com plena eficácia.

Estes princípios, quando interligados, surgem expressos na prática de um modo natural e instintivo, levando o desempenho do praticante a aumentar, a aperfeiçoar-se, e consequentemente, a do adversário também.

Assim, e sem nenhuma ordem específica, tem-se:

- ◆ **YOI**
- ◆ **TIMING**
- ◆ **MA-AI**
- ◆ **KIME**
- ◆ **RESPIRAÇÃO**
- ◆ **REAÇÃO / EXPLOSÃO**
- ◆ **OPORTUNIDADE**

YOI

Numa tradução imediata, significa “concentração”, ou seja, estar atento e pronto a reagir, quer às vozes de comando do instrutor, em situações de Kihon individuais, de modo a que

a defesa ou ataque pedido seja efetuado com índice elevado de correção técnica e de decisão final, quer por outro lado e principalmente, reagir a qualquer iniciativa do oponente em situações de trabalho a pares ou de formas de Kumite (combate), de modo a que essa mesma reação seja efetuada com a rapidez e decisão final suficientes para inutilizar a ação contrária.

TIMING

Numa tradução imediata (do inglês), significa “o tempo certo”. O tempo certo do Uke reagir à ação do Tori - nem antes nem depois, mas exatamente ao mesmo tempo, tal como a imagem de um objeto refletida num espelho. A reação do Uke deverá ser instantânea de modo a que o arranque e a conclusão do seu recuo sejam exatamente simultâneos aos do avanço do Tori, a tal ponto que, à primeira vista, não seja possível detetar qual dos oponentes é o Tori e qual é o Uke (harmonia com o oponente).

“ O estudo do momento oportuno depende da criação da situação concreta do encontro de técnicas. É dela que depende a determinação da distância e da velocidade, e portanto, da rapidez ou lentidão de uma técnica.

O momento oportuno excede o momento temporal do agora, enquanto entre o depois e o antes. O momento oportuno não é achado, mas antes criado. É em função desta qualificação temporal que se define o que é a perfeição: realizar o momento oportuno e tornar o Karaté como uma possível apropriação da vida.”

António Caeiro

MA-AI (Ver pág. 98)

Numa tradução imediata, significa “distância de segurança”. A distância segura não é uma quantidade de espaço fixa, estereotipada. Cada praticante tem a sua distância segura, que variará conforme a envergadura e a técnica do adversário que se lhe depare.

Assim, a distância de segurança é o espaço que permite inutilizar qualquer ação atacante do adversário, sem nos retirar a nossa própria capacidade de contra-atacar, ou seja, é o espaço que nos dá segurança mas não nos retira a oportunidade de atacar. É a distância real para a aplicação prática do Karaté-Do. Real porque qualquer distância menor nos coloca em perigo (invade o nosso espaço circundante de sobrevivência), enquanto que qualquer distância maior ou menor não tem sentido prático no trabalho a pares ou de Kumite, dando azo também a que num recuo do Uke, o Tori efetue dois ou mais avanços para conquistar distância real para a sua técnica.

KIME

Numa tradução imediata, significa “decisão final” (energia vital), ou seja, representa uma libertação de energia explosiva e decisiva na parte final da execução de qualquer defesa ou ataque, de modo a que para além do seu esboço técnico tenha resultado prático efetivo (os ataques conseguem penetrar as defesas, e as defesas conseguem desviar os ataques).

O Kime está assim associado a um estado de espírito de desafio e de agressividade para com o adversário. Cada

momento de ação/reação é tido como o único (o primeiro e o último), em que só um pode vencer, pelo que nesse momento será empregue todo o potencial energético (mental e físico) dos dois oponentes. É uma auto mentalização que incute instinto de sobrevivência e que se repercute na concretização da técnica.

Força = massa x aceleração²

Massa = Peso do corpo na direcção da técnica

Aceleração = Movimento de inercia (poder ser real ou virtual)

Direcionar a energia na finalização da técnica esvaziando os pulmões e contração abdominal,.

RESPIRAÇÃO

É um aspeto inter-relacionado com a máxima anterior – Kime – já que na parte final de qualquer técnica, ao expirar (abdominalmente, esvaziando os pulmões e contraindo a barriga) o praticante contribui decisivamente para a libertação (mais ou menos explosiva) de energia nesse momento.

Por outro lado o controlo do ritmo na respiração, além de influir no próprio ritmo de execução das técnicas, contribui para a regularização da pequena e grande circulação, e consequentemente, dos batimentos cardíacos, mantendo assim a capacidade aeróbica do praticante mais ou menos constante durante todo o exercício (respiração abdominal e não peitoral).

REAÇÃO / EXPLOSÃO

Consiste na execução, por parte do Tori, de um ritmo de avanços e recuos completamente irregulares (uns rápidos, outros lentos; uns isolados, outros seguidos) ao invés de um ritmo estereotipado e monótono que facilita em muito o trabalho do Uke. O objetivo é então buscar incessantemente falhas no Timing do Uke, tentar enganá-lo de modo a que ele ceda espaço na sua distância de segurança, e se crie uma oportunidade de ataque para o Tori.

OPORTUNIDADE

Consiste na tentativa, por parte do Uke, de roubar o poder de iniciativa ao Tori, ao buscar incessantemente falhas momentâneas no seu estado de concentração. Nesse instante em que o Tori conceder inconscientemente a oportunidade, o Uke invadirá a distância de segurança com uma técnica de ataque em antecipação (com ou sem contra-ataque; com ou sem entrada). Se a sua técnica tiver tido sucesso, os papéis trocar-se-ão passando o Uke a Tori e vice-versa.



A photograph of a white karate gi (uniform) and a black belt, neatly folded and placed on a dark grey surface. The gi is folded into a compact, rectangular shape, with the belt coiled on top. The background is a solid, dark grey color. A white horizontal bar is overlaid across the middle of the image, containing the title text in green.

Ο ΚΑΡΑΤÉ-ΓΙ Ε Ο ΟΒΙ

O KARATE-GI E O OBI

No Karaté, o uso de um Kimono (ou Karate-Gi) e de um cinto (Obi) tem um papel muito importante, tanto com o propósito de manter a tradição, como para a própria performance do praticante.

O Kimono é uma túnica tradicional Japonesa, que foi adotada nas artes marciais e se traduz nos modernos Karate-Gi, ou “Fato de Karaté”. O seu design pretende permitir ao praticante a liberdade de movimentos.

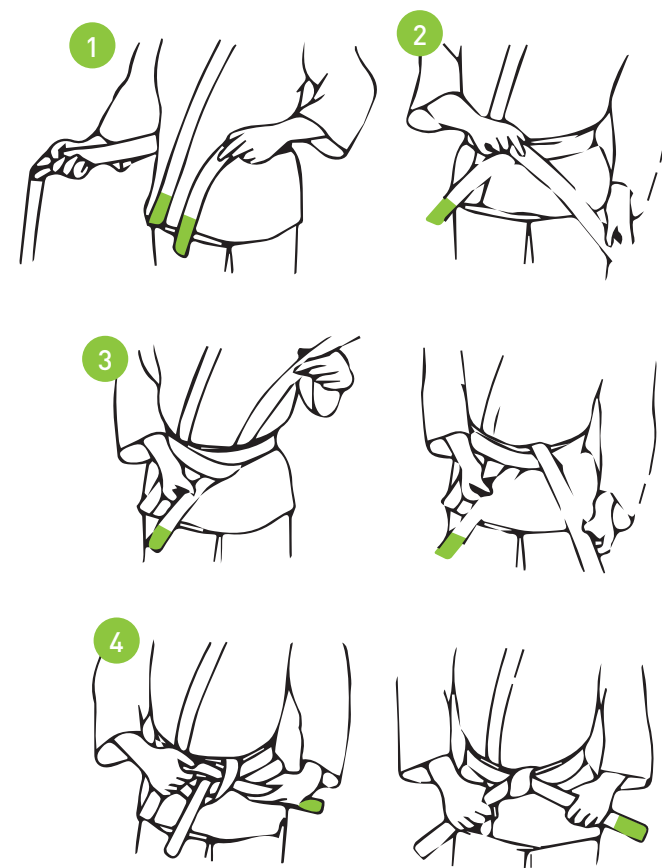
Também como na tradição Japonesa, o Karate-Gi é acompanhado de um Obi (cinturão), que nos dias de hoje difere de cor de acordo com o nível de experiência do praticante. (ver Pág.74 – “Graduações”)

Como Colocar o Cinto

1. Coloca o símbolo do cinto à tua frente, junto ao símbolo do kimono.
2. Pega na outra ponta do cinto e fá-la dar duas voltas à tua cintura.

Esta ponta do cinto fará todo o trabalho até ao final!

3. Traz a mesma ponta para cima, por trás do restante cinto, e certifica-te que ambas as pontas têm o mesmo comprimento.
4. Cruza as duas pontas deixando a que tem o símbolo em baixo, de forma a que a ponta oposta complete o nó de baixo para cima.



“Quando treino com o meu fato de Karaté (karaté-gi) é como se fosse uma camada extra do corpo, que não só me mantém a temperatura corporal, protege, mas também absorve um pouco de mim através do meu suor, molda-se à minha forma física e identifica-me como praticante perante os outros (representa a arte marcial que treino, assim como o estilo praticado). Em suma, quando treino, transponho no meu Gi parte do meu ADN e moldo-o à minha forma, criando um elo único entre mim e ele, tornando-o uma parte corporal de mim.”

Testemunho de Sérgio Ildefonso – 1º Dan – 37 anos



A DOBRAGEM DO KIMONO

O CERIMONIAL

Na posição de Seiza, retirar o emblema e coloca-lo à frente.

Em seguida, retirar e enrolar o cinto, com o diâmetro interior igual ao do emblema, e com a etiqueta da ponta virada para fora, e coloca-lo do lado direito.

Depois, dispor o kimono no chão tal como é vestido: direito, com as mangas esticadas, sem rugas, e com a face esquerda (a do emblema do Grupo Unitis) por cima da direita. Os atilhos devem estar esticados e escondidos por dentro do kimono. O emblema ficará à frente, para lá do kimono, e do cinto à direita.

As proteções (**Kensapos, para cintos amarelos e acima**) devem ser colocadas do lado esquerdo do kimono.

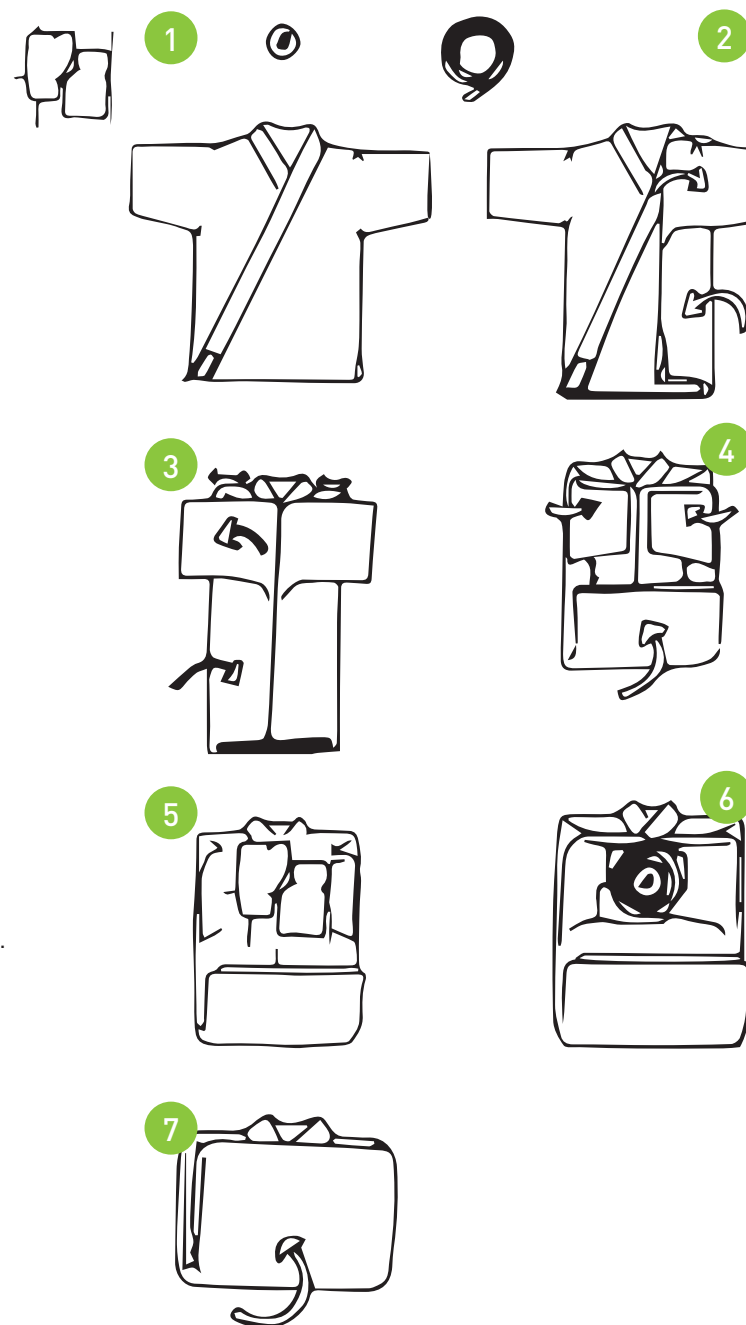
De seguida, pegar pelas pontas do kimono e dobrá-las até metade, e a restante manga para fora.

Fazer o mesmo à outra parte do kimono, de modo a que as duas partes fiquem exatamente iguais e unidas a meio, e que as dobras nos ombros fiquem com o mesmo tamanho.

Dobrar a metade de fora das mangas para dentro, pela largura das dobras dos ombros, e dobrar a parte de baixo do kimono para cima, de modo a que fique a quatro dedos de distância das dobras das mangas.

Colocar as Kensapos por cima das dobras das mangas, com a saída do polegar para baixo e dispostas simetricamente. Colocar o cinto já enrolado por cima das Kensapos, com a etiqueta virada para cima, e colocar o emblema (direito) no espaço do meio do cinto.

Dobrar a metade de baixo do kimono por cima da parte de cima, tapando o cinto e o emblema. Confirmar os vincos e o tamanho das dobras.





OS ESTÁDOS DE EVOLUÇÃO DA CONCENTRAÇÃO

YOI

O Yoi corresponde a uma situação de expectativa (ver para reagir).

Trabalhando a parte física, o Uke vê a ação externa do Tori e reage posteriormente para a anular. Uma ação externa leva a uma reação externa. O Uke reage após a ação do Tori.

Se a mente estiver apegada às técnicas, ela conseguirá vencer. Durante o treino, a mente não pode estar ocupada com inúmeros pensamentos, mas sim vazia (princípio do Mokuso).

IRIMI

O Irimi corresponde a uma situação de antecipação (sentir para reagir).

Trabalhando a parte mental, o Uke vai estudando o comportamento físico do Tori ao realizar o ataque, acabando por detetar os pequenos sinais corporais que denunciam ou precedem o início do ataque, e age simultaneamente para o anular. Uma ação externa leva a uma ação interna. O Uke age ao mesmo tempo do Tori.

ZANCHIN

O Zanchin corresponde a uma situação de alerta constante (pressentir para agir).

Trabalhando a parte mental a um nível mais evoluído, o Uke

deteta a intenção mental de ataque do Tori, e antes que ele a consiga exprimir fisicamente (ou seja, antes que o corpo cumpra a ordem de comando do cérebro), age em antecipação, retirando-lhe a oportunidade da situação. Uma ação interna leva a uma ação interna. O Uke age antes do Tori.

SATORI

O Satori é o último e mais avançado estágio de evolução do ser, em que se atinge nada menos do que a perfeição.

A harmonia interior – perfeita complementaridade entre componente física e mental – conduz à harmonia exterior – perfeita integração do ser com o meio envolvente, tornando-se num todo globalmente harmonioso. Assim, não há espaço para confrontos ou ações antagónicas, porque simplesmente não há razão de ser para atritos ou desafios. A situação de conflito deixa de existir quando tudo está em absoluta harmonia.

É importante aprender que controlar o adversário não é resistir ao seu movimento, mas sim deixá-lo fluir, controlando-o. Do mesmo modo, à medida que se treina, a mente e o corpo unem-se e passam a ser uma só. Então, a pessoa age com perfeita liberdade, e pode atingir o mais alto nível de treino marcial.



O KIAI



O QUE SIGNIFICA KIAI?

Através da análise imediata do termo, este pode ser dividido em duas partes:

- ◆ **KI:** espírito ou energia vital – proporcionar grande potência às técnicas por meio da respiração, da concentração e da contração máxima e imediata dos músculos.
- ◆ **AI:** união ou harmonia.

O Kiai consiste na reunião dirigida de toda a nossa energia vital num só ponto, com um só objetivo. Mais, é um estado de espírito que permite ao praticante por um lado controlar o seu corpo e a sua mente, e por outro, controlar ou surpreender o adversário. Assim, ao afirmar-se que um praticante está repleto de Kiai, significa que ele pode dispor controladamente e de imediato de todo o seu potencial energético, focando-o num só ponto.

Para tal, o controlo da respiração é fundamental. O praticante deverá reaprender a respirar, conhecer o ritmo da sua respiração e colocá-la no abdómen, zona limitada superiormente pelo diafragma, e onde se encontra o nosso centro de gravidade – o Hara. Assim que tiver tomado consciência dessa zona, o praticante deve nela concentrar toda a sua energia física e mental (Kikai – oceano de energia), mais concretamente no seu ponto nuclear, situado dois dedos abaixo do umbigo – o Seikonokiten. Assim que tiver encontrado então a posição certa e um ritmo respiratório constante e profundo, o Kiai explodirá, podendo ser realizado de três modos diferentes, conforme a sua finalidade (para além da principal que é a libertação da energia acumulada).

KIAI RESPIRATÓRIO

Consiste numa expiração mais “forçada”, no sentido de ser mais profunda, intensa e sonora. Tem o objetivo de proceder ao controlo da respiração, e conseqüentemente, das pequenas e grandes circulações, regularizando o ritmo dos batimentos cardíacos.

KIAI GUTURAL

Consiste num grito – curto, seco e intenso – numa sonorização de energia através das cordas vocais, com o objetivo de, antes do ataque, surpreender o adversário ou nele criar um desvio mental, uma abertura na sua concentração que nos leve a uma situação de oportunidade favorável.

KIAI ABDOMINAL

É composto por duas partes interligadas entre si: um Kiai respiratório, realizado até se esvaziar todo o ar nos pulmões, e um Kiai gutural, ainda mais intenso e arrebatador do que o normal, realizado até se esvaziar a voz. Este Kiai é sentido como se fosse um regurgitar compulsivo de energia proveniente do abdómen.

A sua duração é variável (não tem que ser necessariamente prolongado), constituindo a forma máxima e de mais difícil realização de Kiai, ao exigir uma total disponibilidade física e mental, e conseqüentemente, um nível avançado de evolução na compreensão e prática do Karaté-Do.



Psicologicamente, é aplicado como um grito de desespero. O grito de revolta da nossa mente com o nosso corpo. A derradeira arma para vencer a tentação fácil de abdicar, de não se ir mais além do que julgamos ser possível, em cada momento de prática da arte. É o canal de esvaziamento total do nosso eu.

Num estádio de aperfeiçoamento mais avançado, o Kiai poderá por si só, pela libertação explosiva de energia a ele inerente, servir para bloquear o ataque do adversário, sem nenhum esboço físico da técnica.

PRINCÍPIOS



**GRUPO
UNITIS**



O MOKUSO



O QUE É O MOKUSO?

O Mokuso consiste no estudo do vazio, o processo de retorno ao estado mental de uma criança recém-nascida, à gênese da parte espiritual do ser, onde não existe a percepção de sensações pré-concebidas, como o medo, o perigo e a dor, e onde como tal, não são desencadeadas reações como o receio, a precaução, a inibição ou a hesitação. Assim, quando atacado, o corpo reage com uma naturalidade instantânea e automática, em instinto reflexo, obedecendo apenas à sensibilidade do seu espírito e ao seu instinto, nato a qualquer ser vivo, de defesa de si próprio e do seu espaço para garantir a sua sobrevivência. Atinge-se então o sentimento de Mushin – movermo-nos sem dar conta disso.

Se a mente não estiver vazia, o corpo está tenso, limitando a velocidade e a percepção sensitiva. O corpo deverá estar descontraído para servir como condutor energético, ou seja, para poder libertar de volta para o meio envolvente todo o Ki que absorveu.

“Do mesmo modo que a superfície polida de um espelho reflete tudo o que se lhe ponha diante, e um vale tranquilo emite até os sons mais insignificantes, também o discípulo de Karaté deverá esvaziar a sua mente de todo o sentimento egoísta. Só assim poderá reagir contra tudo o que possa encontrar pela frente.”

MOKUSO COMO MEDITAÇÃO - COMO SE PRÁTICA?

O Mokuso pratica-se sentado na posição de Seiza, com o dedo grande do pé direito sobre o dedo grande do pé esquerdo e com a coluna cervical, dorsal e lombar alinhadas longitudinalmente numa perpendicular ao chão. O queixo é

puxado para dentro e os olhos semicerrados, direcionados para um ponto no chão, dois metros à frente. A língua toca levemente no palato dos dentes. Os braços estão caídos, com os cotovelos encaixados nas ancas, os antebraços apoiados nas coxas e os pulsos apoiados nas virilhas. As mãos são postas em forma de concha, com os dedos unidos formando um globo hemisférico – os polegares, fletidos e unidos, representam o Pólo Norte; os restantes dedos, com os da mão esquerda sobrepostos aos da mão direita até às falangetas, representam o Pólo Sul. O epicentro deste globo deverá estar direcionado para o ponto nuclear do nosso centro de gravidade, localizado dois dedos abaixo do umbigo – o Seikonokiten.

Inicialmente será difícil esvaziar a mente. Para ultrapassar tal dificuldade pratica-se o

Susoku-kan (equilíbrio da mente), que consiste numa contagem lenta, repetida e contínua de 1 a 10, acompanhada pela respiração coordenada. O praticante não se concentra em absolutamente mais nada senão na respiração e na contagem. A contagem tornar-se-á progressivamente mais lenta e a respiração mais profunda, até se começarem a sentir os batimentos cardíacos: primeiro o peitoral, depois o temporal, e por fim o carotidiano.

Paralelamente, o Hara começará a fluir para a frente e para baixo, com cada vez maior intensidade. A Terra exercerá uma atração cada vez mais forte sobre o nosso corpo, o qual se tornará gradualmente mais pesado, sem que o praticante o sinta (se o sentir é porque não está

verdadeiramente abstraído). Após o tempo necessário até a mente estar controlada, o passo seguinte é esvaziá-la.

Se pensar em como o fazer, a mente não estará vazia. Nenhum esforço poderá estar envolvido.

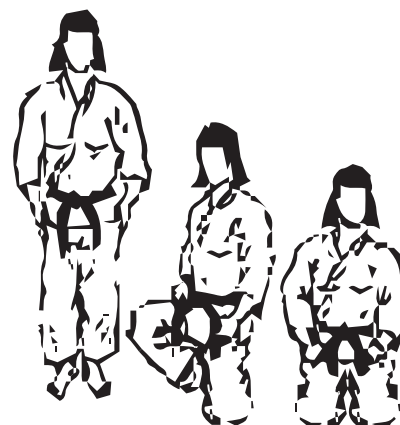
Para os homens:

1. Pé esquerdo para baixo e para trás, apoiado na parte Koshi.
2. Pé direito para baixo e para trás, apoiado na parte Koshi.
3. Sentar-se sobre os calcanhares e afastar os joelhos.



Para as mulheres:

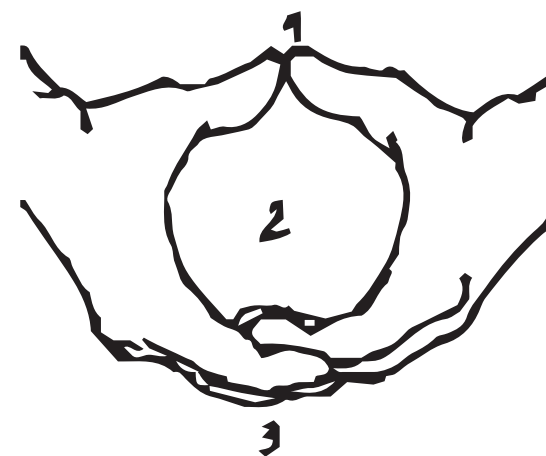
1. Joelho esquerdo para baixo, com o pé apoiado na parte Koshi.
2. Joelho direito para baixo, com o pé apoiado na parte Koshi.
3. Sentar-se sobre os calcanhares e manter os joelhos unidos.



Depois de se ajoelhar na posição de Seiza, e à voz de Mokuso, o karateka vira as palmas das mãos para cima, inspirando, e lentamente junta-as junto ao seu Hara, formando o globo hemisférico representado na figura, dois dedos abaixo do umbigo – Seikonokiten – onde se encontra o seu centro de gravidade (Hara)

1. Pólo Norte
2. Centro da Terra (dois dedos abaixo do umbigo – Seikonokiten)
3. Pólo Sul

(mão esquerda sobre a mão direita, sobrepondo os dedos até às falangetas)







PROGRAMA TÉCNICO

GRADUAÇÕES

O Sistema de graduações do Karaté moderno, sob a influência de Gichin Funakoshi, deriva daquele usado no Judo. Adotou-se o sistema de cintos coloridos, que foi elaborado por Jigoro Kano para os seus alunos de Judo, com o objetivo de, além de deixar claro o nível do praticante, estabelecer um "caminho" a ser percorrido – ideia muito própria da filosofia do "Do".

A ordem e as cores dos cintos podem variar de acordo com a escola ou linha seguida.

Além dos diferentes sistemas de graduação, existem ainda cintos de duas cores. Estes são atribuídos aos atletas que são considerados demasiado novos para obter a graduação seguinte por não possuírem ainda as capacidades físicas de um corpo adulto. Estes cintos também podem ser atribuídos quando o praticante se encontra num estágio intermédio entre graduações. Neste último caso, o exame de graduação é normalmente dividido em partes.

CADA GRADUAÇÃO TEM COMO PRESUPOSTO O CONHECIMENTO DAS GRADUAÇÕES ANTERIORES.

No GRUPO UNITIS, o sistema de graduações utilizado encontra-se na tabela ao lado:

A atribuição de créditos para a progressão na graduação é atribuída mediante a frequência de estágios e workshops ao longo do ano. É atribuído um crédito por cada hora de estágio ou workshop.

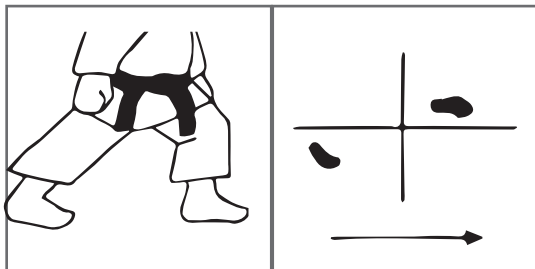
Branco	9º Kyu	6 Créditos
Branco / 1 lista	9º Kyu	2 Créditos
Branco / 2 listas	9º Kyu	2 Créditos
Branco / Amarelo	9º Kyu	2 Créditos
Amarelo	8º Kyu	8 Créditos
Amarelo / Laranja	8º Kyu	4 Créditos
Laranja	7º Kyu	8 Créditos
Laranja / Verde	7º Kyu	4 Créditos
Verde	6º Kyu	12 Créditos
Azul	5º Kyu	18 Créditos
Vermelho	4º Kyu	24 Créditos
Castanho	3º Kyu	24 Créditos
Castanho	2º Kyu	24 Créditos
Castanho	1º Kyu	24 Créditos
Negro	1º Dan	32 Créditos
Negro	2º Dan	44 Créditos
Negro	3º Dan	52 Créditos
Negro	4º Dan	60 Créditos
Negro	5º Dan	



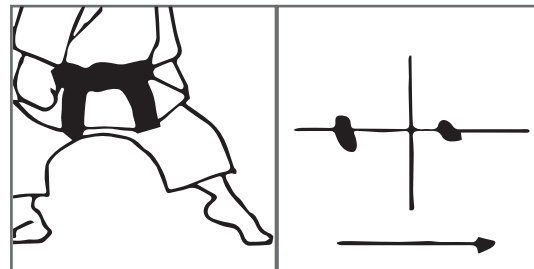
9^o KYU

KIHON

POSIÇÕES (SHISEI-WAZA)

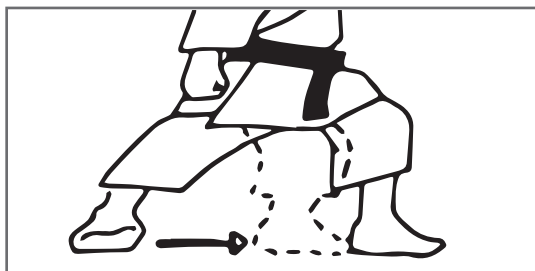


Zenkutsu dachi - "Posição da perna frontal"

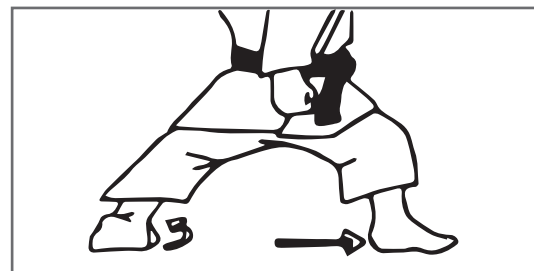


Kokutsu dachi - " Posição da perna traseira"

DESLOCAMENTOS



Ayumi ashi



NOTA: todos os deslocamentos que se seguem podem ser executados avançando ou recuando, mudando o pé que se desloca primeiro.

EXEMPLO: OKURI ASHI recuando = pé da frente meio passo para trás, pé de trás meio passo para trás.

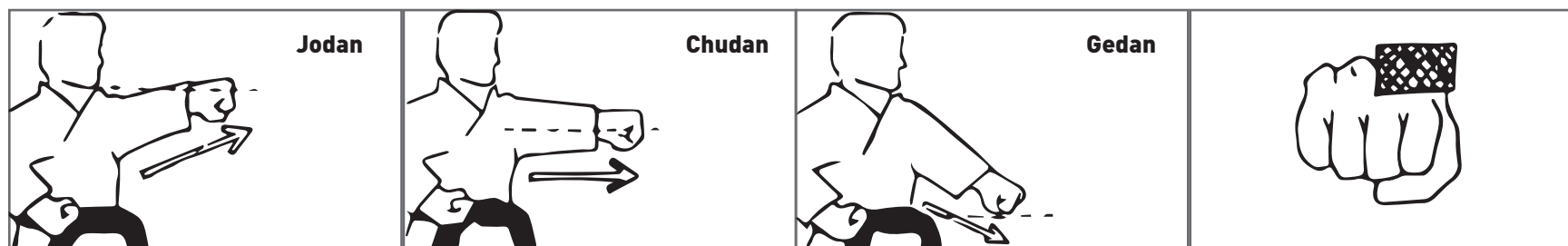
INSTRUÇÕES

AVANÇAR: AYUMI ASHI

RECUAR: HIKI ASHI

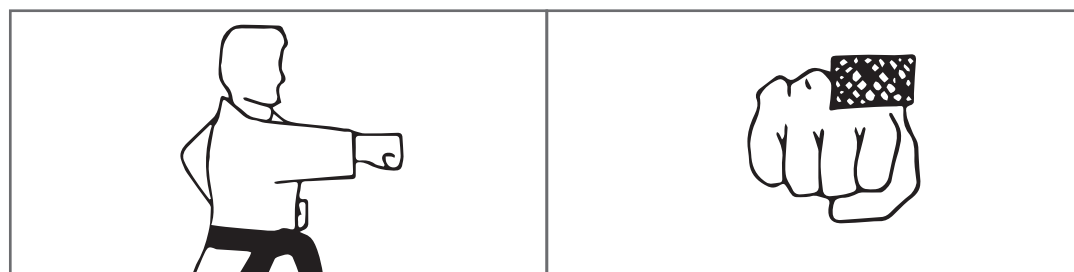
KIHON

ATAQUES DE BRAÇOS (TSUKI-WAZA)



Oi tsuki - "Soco directo"

Imaginação prévia: **FORTE** (através do cotovelo) e **RÁPIDO** (através do deslocamento do pé de trás quando avança, e o pé da frente quando recua). Também designado por "CHOKU TSUKI". Quando executado diretamente a partir de uma posição de pé, é designado por "SEIKEN CHOKU TSUKI".

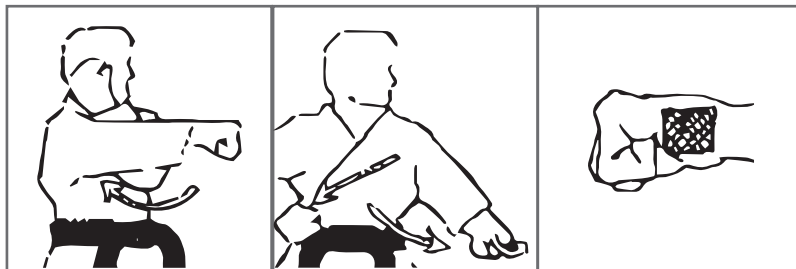


Gyaku tsuki - "Soco contrário à perna"

NOTA: todos os ataques e defesas podem ser realizados em três níveis diferentes. Nível baixo (Gedan), Nível médio (Chudan) e Nível alto (Jodan)

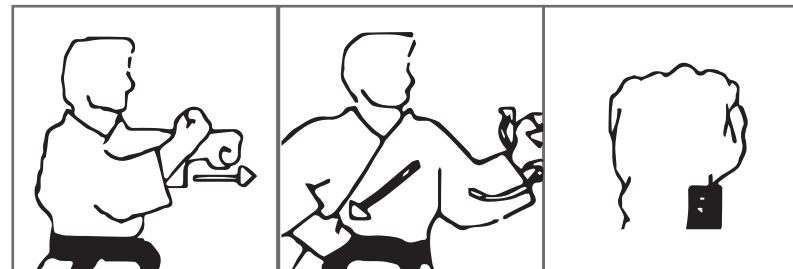
KIHON

DEFESAS DE BRAÇOS (UKE-WAZA)



Gedan barai - "Varrimento ao nível baixo"

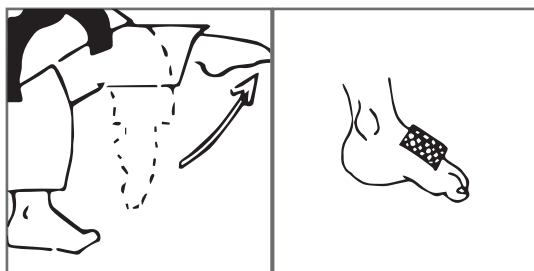
Imaginação prévia:
FORTE (cotovelo) e
PESADO (martelo
da mão)



Ude uke - "Defesa de dentro para fora"

Imaginação prévia:
perfilação do corpo

PONTAPÉS (GERI-WAZA)



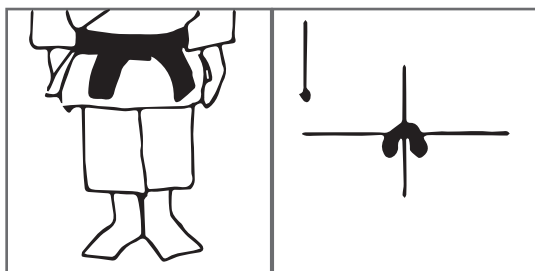
Mae geri keage - "Pontapé frontal de afastamento"

NOTA: a maior parte dos pontapés pode ser efectuada na sua forma normal (com a perna de trás) ou com a perna da frente, sendo denominado de "kizami geri" (pontapé com a perna frontal).

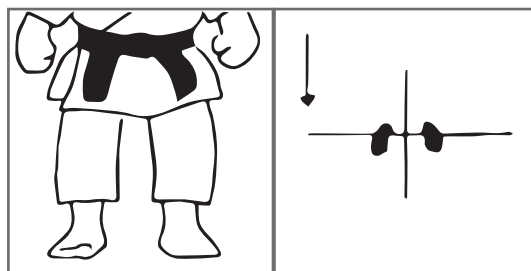
Na maior parte dos casos, os pontapés podem também ser efectuados ao nível jodan, chudan ou gedan.

KIHON

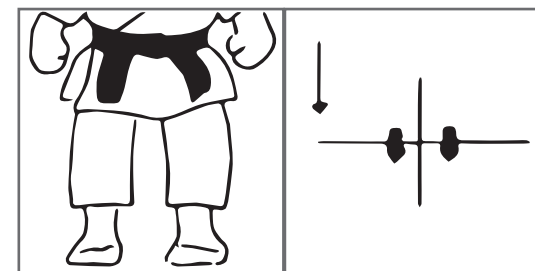
POSIÇÕES (SHISEI-WAZA)



Musubi dachi - "Posição informal de atenção"

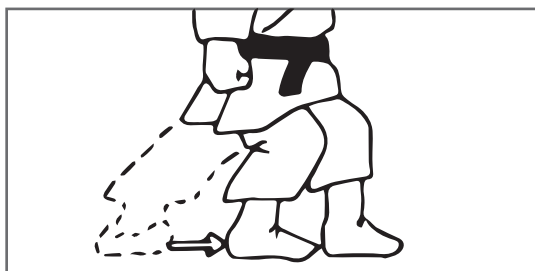


Hachiji dachi - "Posição dos pés em '8'."

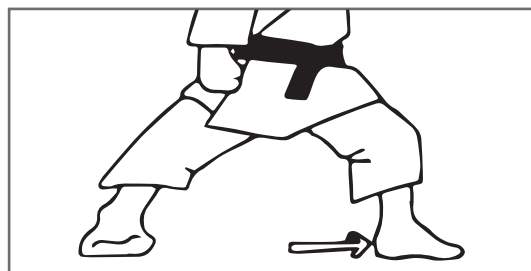


Heiko dachi - "Posição dos pés paralelos"

DESLOCAMENTOS

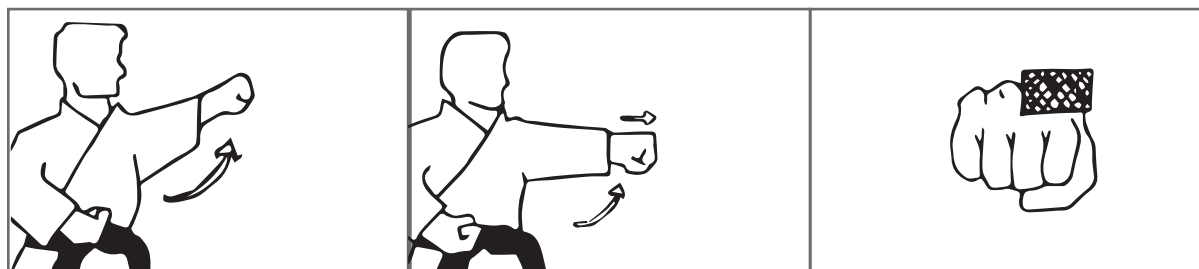


Okuri ashi



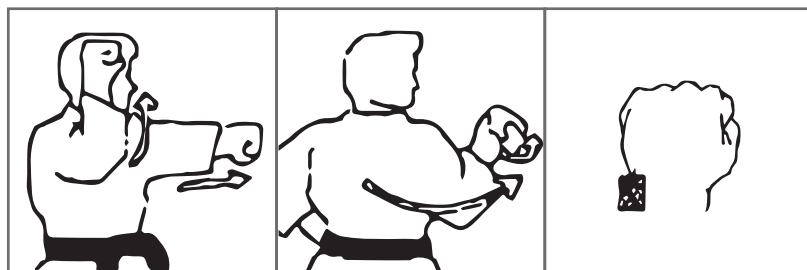
KIHON

ATAQUES DE BRAÇOS (TSUKI-WAZA)



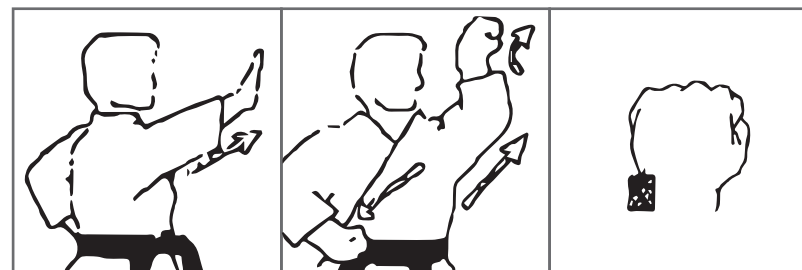
Age tsuki - "Soco ascendente"

DEFESAS DE BRAÇOS (UKE-WAZA)



Uchi komi - "Defesa circular de fora para dentro"

Imaginação prévia:
movimento circular

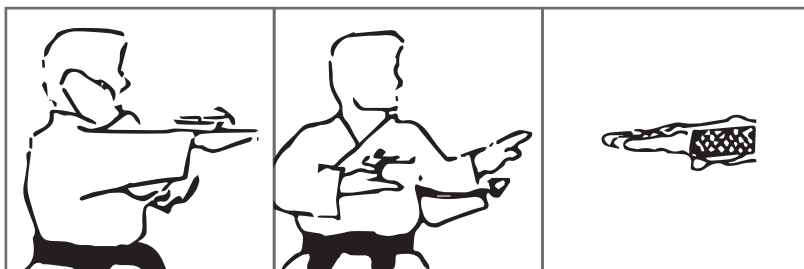


Jodan Age uke - "Defesa ascendente"

Imaginação prévia:
obliquidade do corpo

KIHON

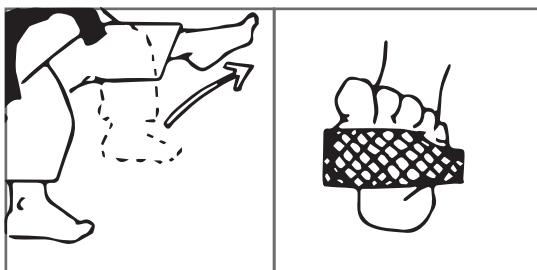
DEFESAS DE BRAÇOS (UKE-WAZA)



Shuto uke - "Defesa com a faca da mão"

Imaginação
prévia: movimento tangente

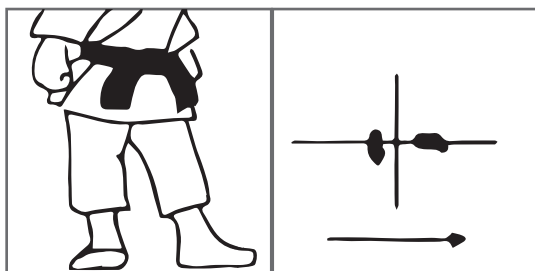
PONTAPÉS (GERI-WAZA)



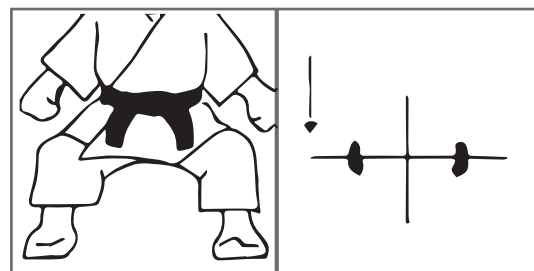
Mae geri kekomi - "Pontapé frontal de penetração"

KIHON

POSIÇÕES (SHISEI-WAZA)

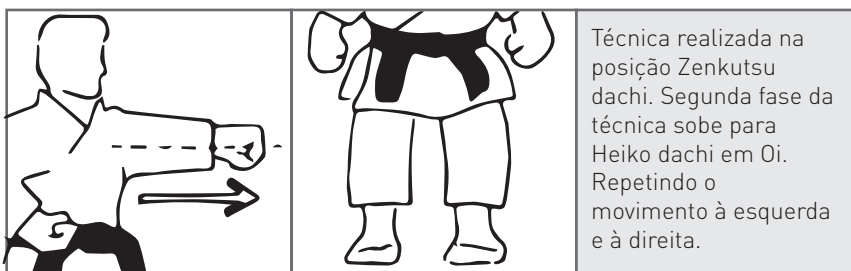


Teiji dachi - "Posição de pés em 'T'"



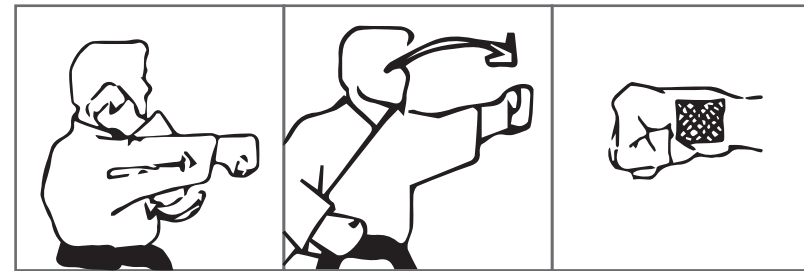
Kiba dachi - "Posição de cavaleiro"

ATAQUES DE BRAÇOS (TSUKI-WAZA)



Técnica realizada na posição Zenkutsu dachi. Segunda fase da técnica sobe para Heiko dachi em Oi. Repetindo o movimento à esquerda e à direita.

Seiken choku tsuki chudan - "Ataque directo sem preparação"



Tetsui uchi chudan - "Ataque com o martelo da mão"

KIHON

Todas as técnicas de defesa, ataque, posições e deslocamentos das graduações anteriores.

No exame será pedido combinações de defesa e contra-ataque simples.

KUMITÉ

IPPON KUMITÉ

Ataques: Oi tsuki chudan, Oi tsuki jodan

Defesas: Gedan barai, Ude uke, Uchi komi, Jodan age uke

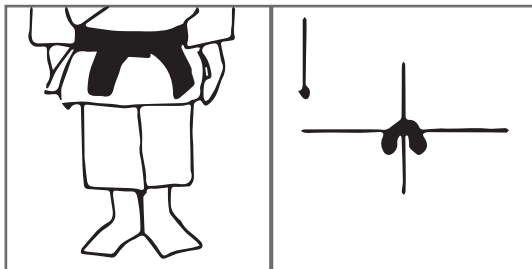
Contra-ataque: Gyaku tsuki chudan

Descritivo:

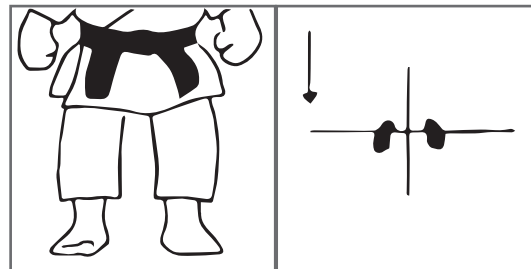
Neste exercício os praticantes tem a iniciação ao combate. Um combate com ataques e defesas definidos onde existe um que ataca (TORI) e um que defende (UKE).

KIHON

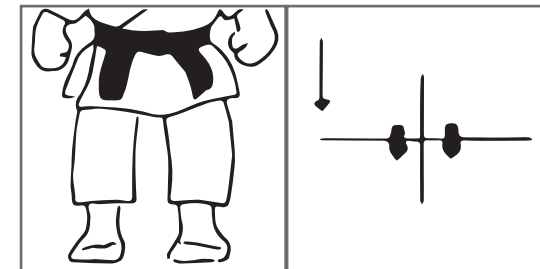
POSIÇÕES (SHISEI-WAZA)



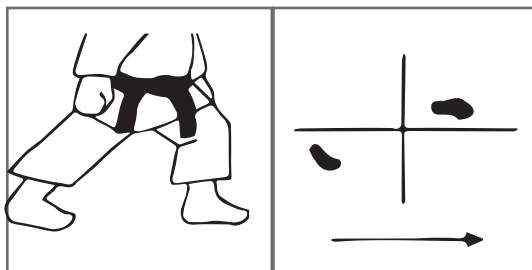
Musubi dachi - "Posição informal de atenção"



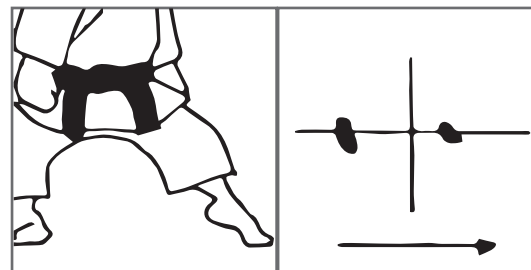
Hachiji dachi - "Posição dos pés em '8'."



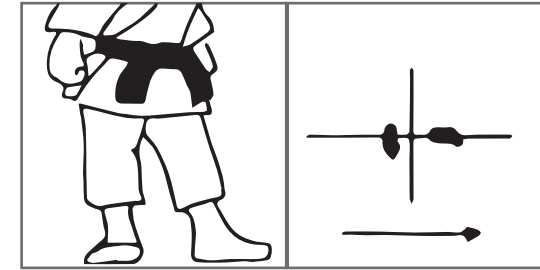
Heiko dachi - "Posição dos pés paralelos"



Zenkutsu dachi - "Posição da perna frontal"



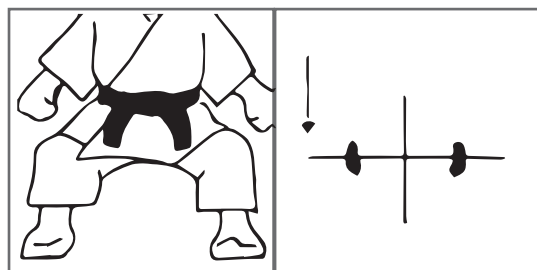
Kokutsu dachi - "Posição da perna traseira"



Teiji dachi - "Posição de pés em 'T'"

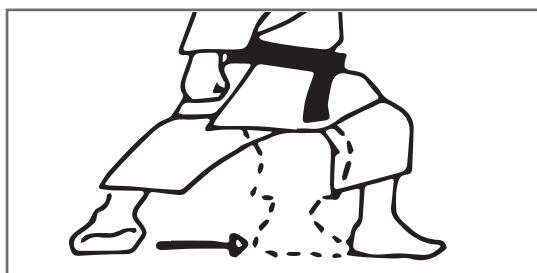
KIHON

POSIÇÕES (SHISEI-WAZA)

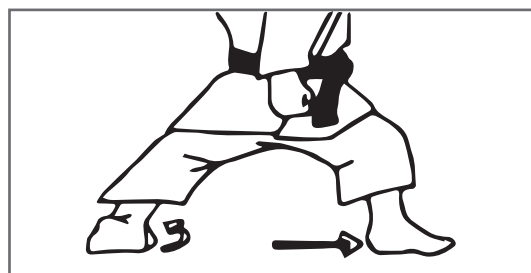


Kiba dachi - "Posição de cavaleiro"

DESLOCAMENTOS



Ayumi ashi



NOTA: todos os deslocamentos que se seguem podem ser executados avançando ou recuando, mudando o pé que se desloca primeiro.

EXEMPLO: OKURI ASHI recuando = pé da frente meio passo para trás, pé de trás meio passo para trás.

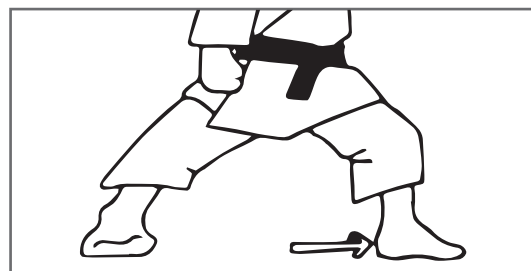
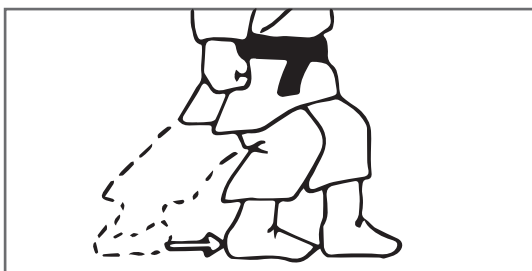
INSTRUÇÕES

AVANÇAR: AYUMI ASHI

RECUAR: HIKI ASHI

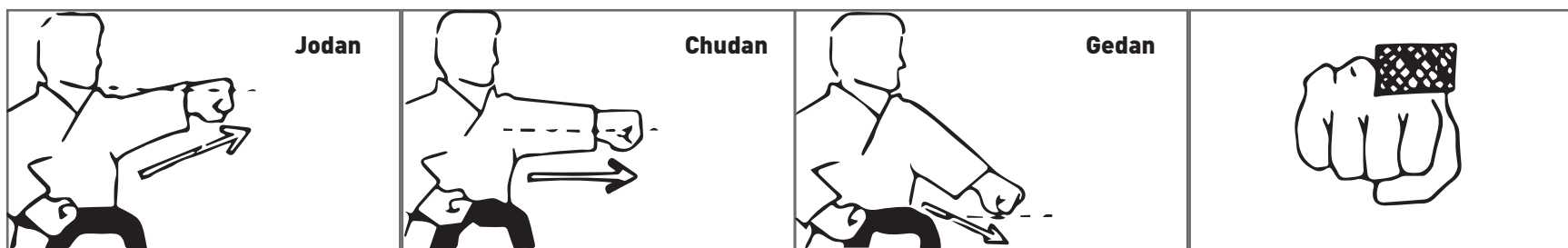
KIHON

DESLOCAMENTOS



Okuri ashi

ATAQUES DE BRAÇOS (TSUKI-WAZA)



Oi tsuki - "Soco directo"

Imaginação prévia: FORTE (através do cotovelo) e **RÁPIDO** (através do deslocamento do pé de trás quando avança, e o pé da frente quando recua). Também designado por "CHOKU TSUKI". Quando executado diretamente a partir de uma posição de pé, é designado por "SEIKEN CHOKU TSUKI".

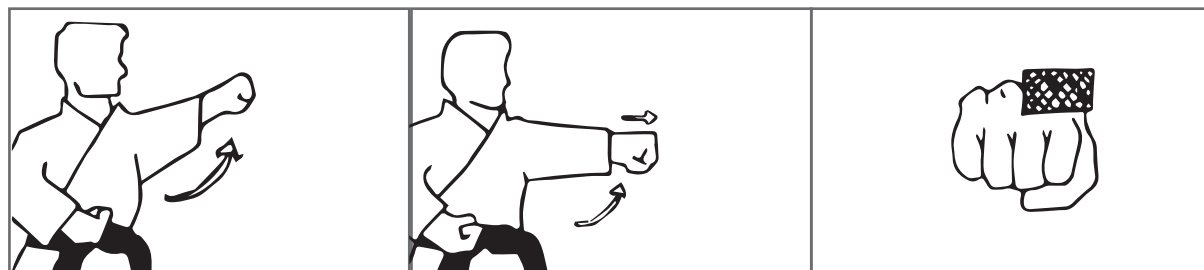
KIHON

ATAQUES DE BRAÇOS (TSUKI-WAZA)



Gyaku tsuki - "Soco contrário à perna"

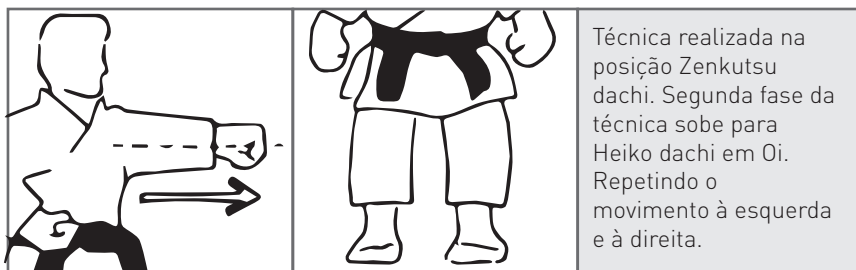
NOTA: todos os ataques e defesas podem ser realizados em três níveis diferentes. Nível baixo (Gedan), Nível médio (Chudan) e Nível alto (Jodan)



Age tsuki - "Soco ascendente"

KIHON

ATAQUES DE BRAÇOS (TSUKI-WAZA)

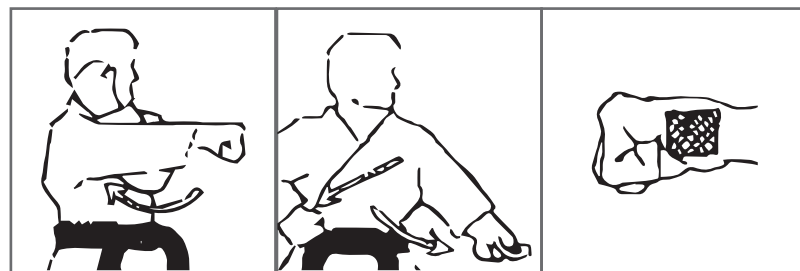


Seiken choku tsuki chudan - "Ataque directo sem preparação"



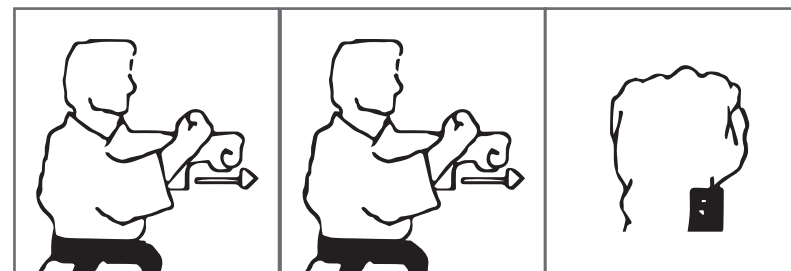
Tetsui uchi chudan - "Ataque com o martelo da mão"

DEFESAS DE BRAÇOS (UKE-WAZA)



Gedan barai - "Varrimento ao nível baixo"

Imaginação prévia:
FORTE (cotovelo) e PESADO (martelo da mão)

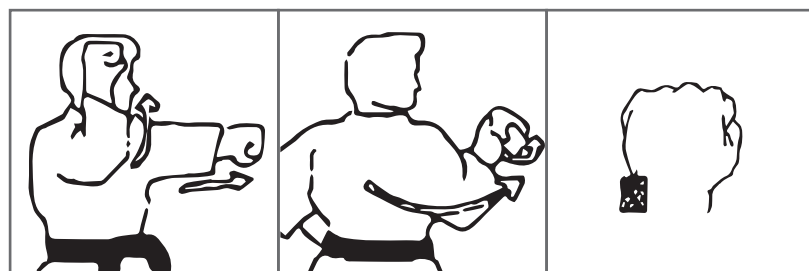


Ude uke - "Defesa de dentro para fora"

Imaginação prévia:
perfilção do corpo

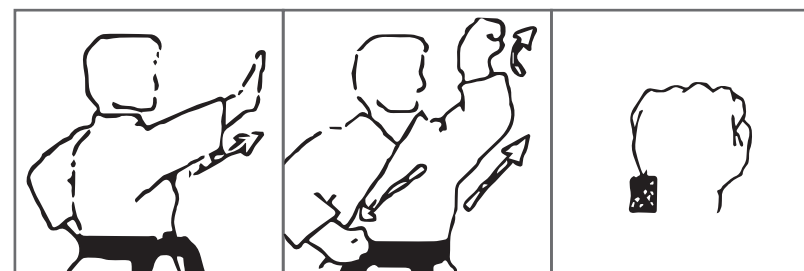
KIHON

DEFESAS DE BRAÇOS (UKE-WAZA)



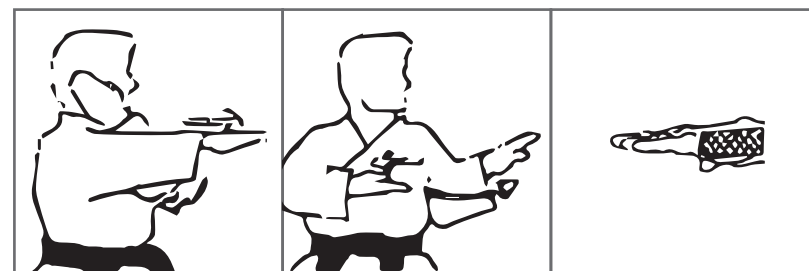
Uchi komi - "Defesa circular de fora para dentro"

Imaginação prévia:
movimento circular



Jodan Age uke - "Defesa ascendente"

Imaginação prévia:
obliquidade do corpo

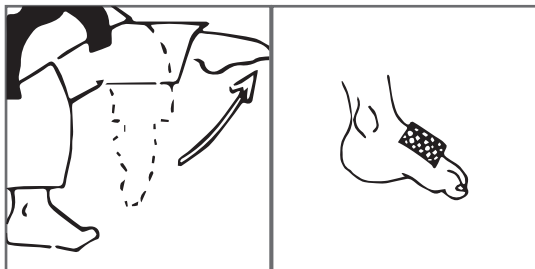


Shuto uke - "Defesa com a faca da mão"

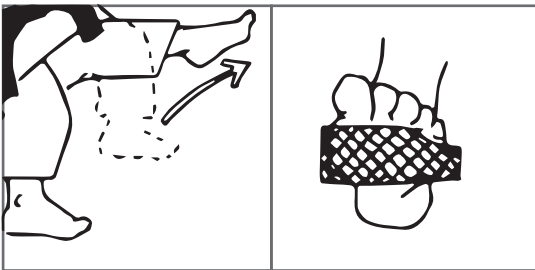
Imaginação prévia: movimento tangente

KIHON

PONTAPÉS (GERI-WAZA)



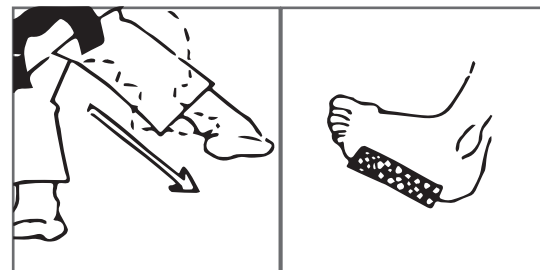
Mae geri keage - "Pontapé frontal de afastamento"



Mae geri kekomi - "Pontapé frontal de penetração"

NOTA: a maior parte dos pontapés pode ser efectuada na sua forma normal (com a perna de trás) ou com a perna da frente, sendo denominado de "kizami geri" (pontapé com a perna frontal).

Na maior parte dos casos, os pontapés podem também ser efectuados ao nível jodan, chudan ou gedan.



Fumi komi - "Pontapé de esmagamento"

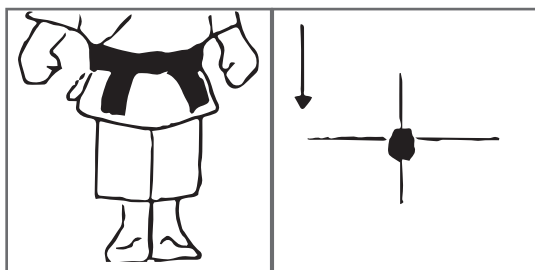




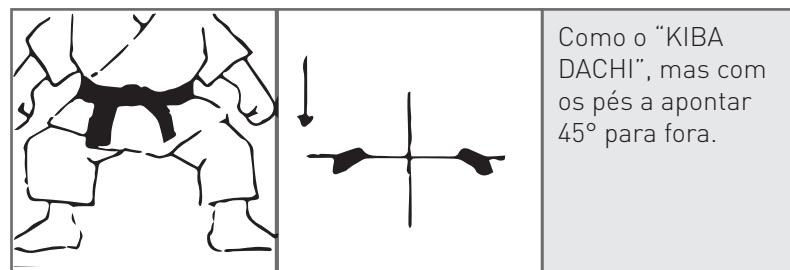
8° KYU

KIHON

POSIÇÕES (SHISEI-WAZA)

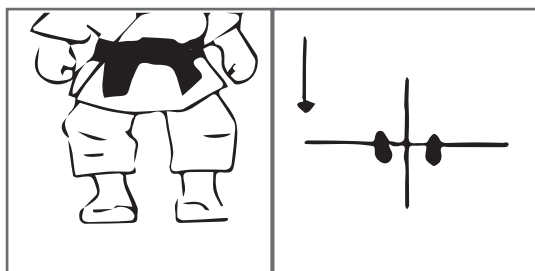


Heisoku dachi - "Posição de pés unidos"

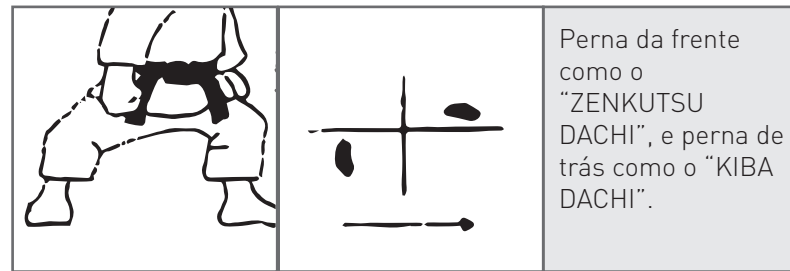


Como o "KIBA DACHI", mas com os pés a apontar 45° para fora.

Chico dachi - "Posição quadrada, também designado 'SUMO DACHI' "



Heisokon dachi - "Posição de pés paralelos, pernas fletidas"

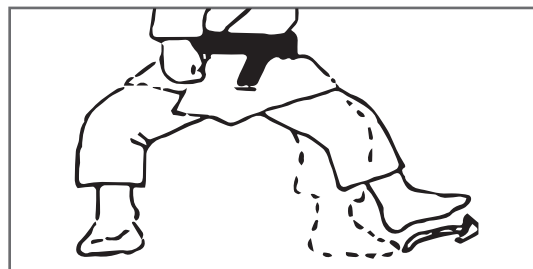
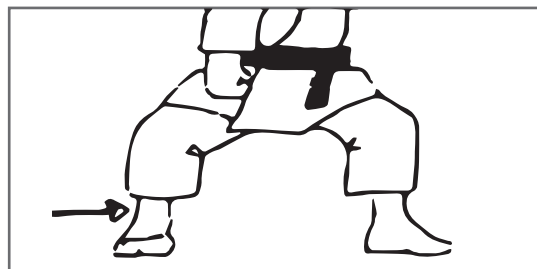


Perna da frente como o "ZENKUTSU DACHI", e perna de trás como o "KIBA DACHI".

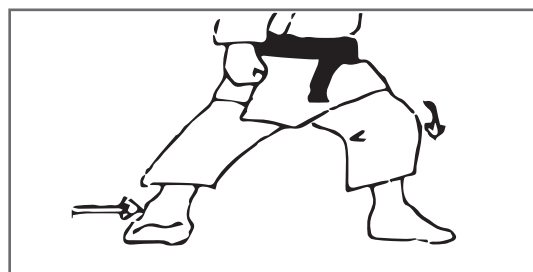
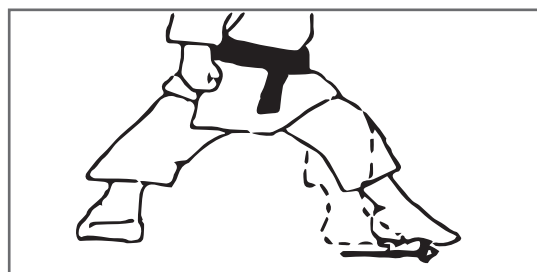
Fudo dachi - "Posição imóvel"

KIHON

DESLOCAMENTOS



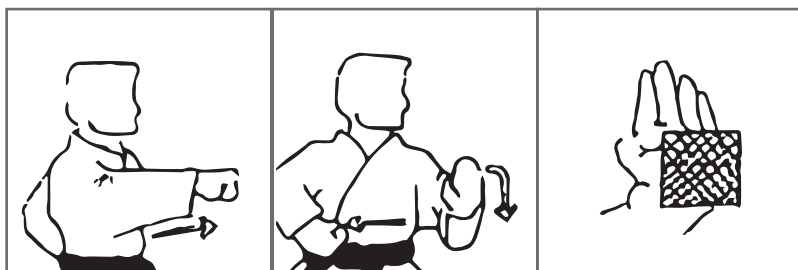
Yori ashi



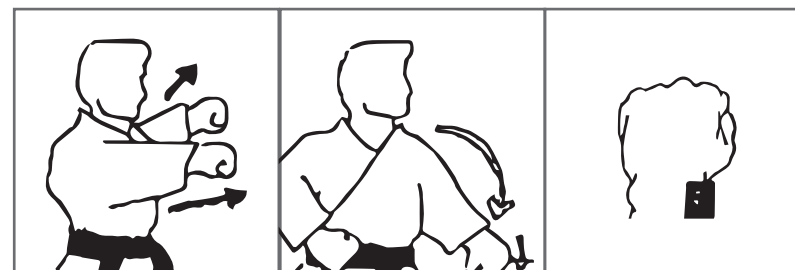
Tsugi ashi

KIHON

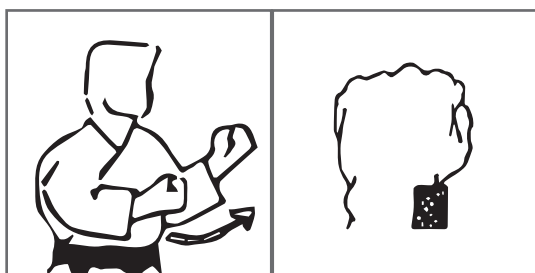
DEFESAS DE BRAÇOS (UKE-WAZA)



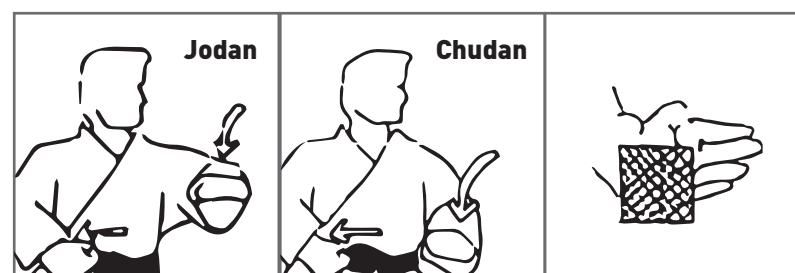
Teisho uke chudan - "Defesa ao nível médio com a palma da mão"



Sukui uke - "Defesa de colher"



Moroté uke - "Defesa reforçada"

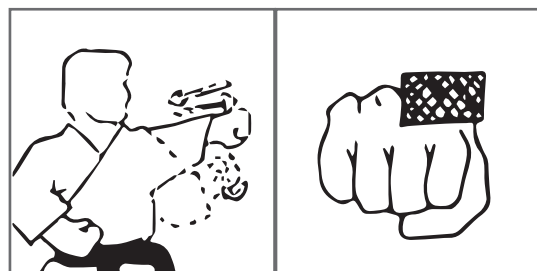


Osae uke - "Defesa de pressão"

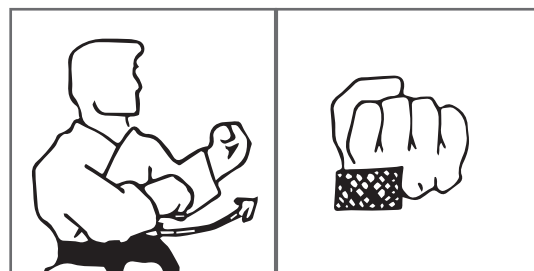
Acompanha o ataque controlando a técnica do oponente

KIHON

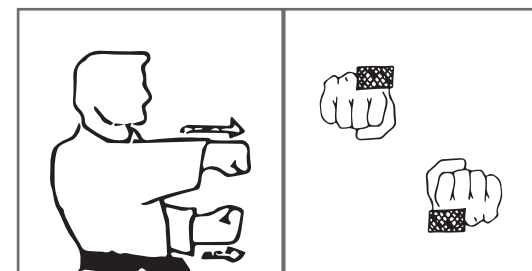
ATAQUES DE BRAÇOS (TSUKI-WAZA)



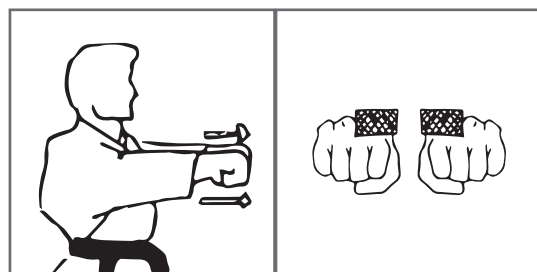
Mae té - "Mão em frente"



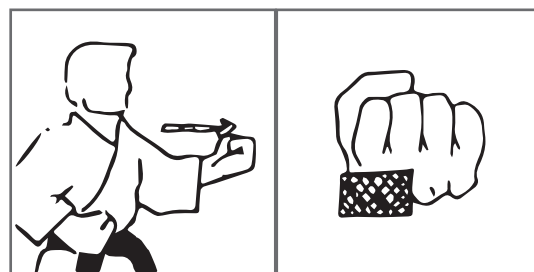
Moroté uchi - "Ataque de mão reforçada"



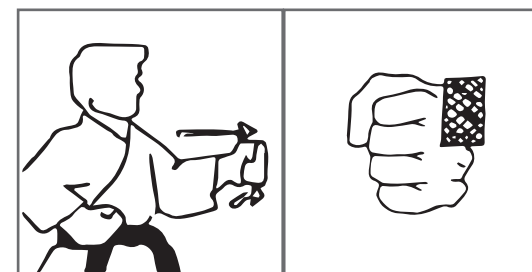
Yama tsuki - "Soco de montanha"



Moroté tsuki - "Soco reforçado"



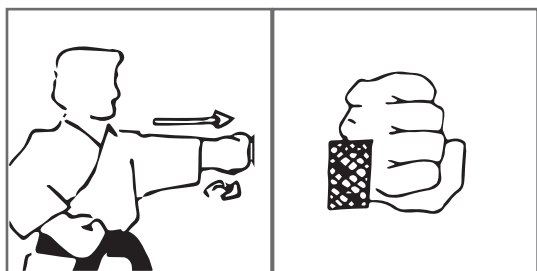
Ura tsuki - "Soco invertido"



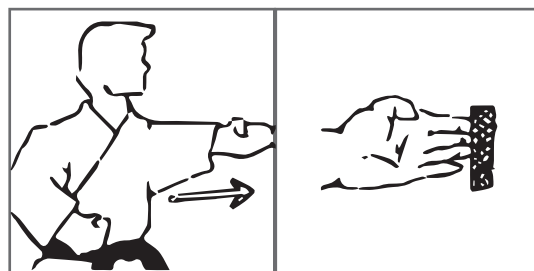
Taté tsuki - "Soco de mão vertical"

KIHON

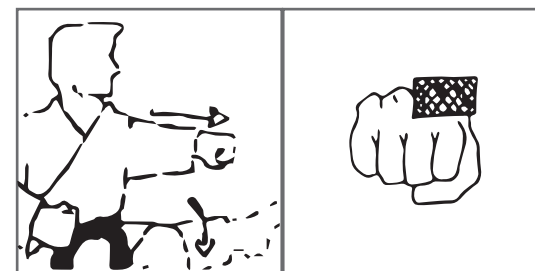
ATAQUES DE BRAÇOS (TSUKI-WAZA)



Uchi tsuki - "Soco interior"



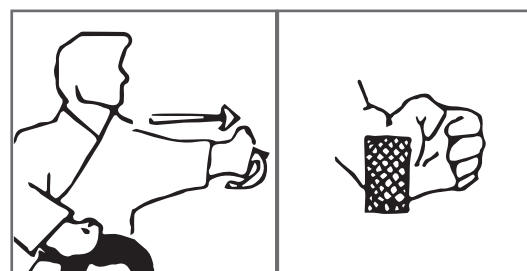
Nukité uchi - "Ataque de mão em lança"



Kizami - "Soco com a mão da frente"



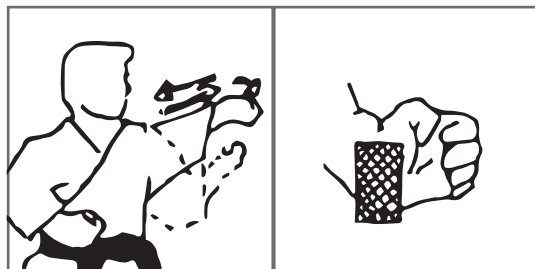
Uraken directo (braço esticado) - "Ataque de punho reverso"



Teisho uchi chudan - "Ataque ao nível médio com a palma da mão"

KIHON

ATAQUES DE BRAÇOS (TSUKI-WAZA)

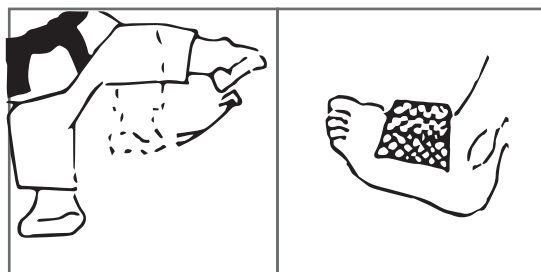


Teisho uchi jodan - "Ataque ao nível alto com a palma da mão"

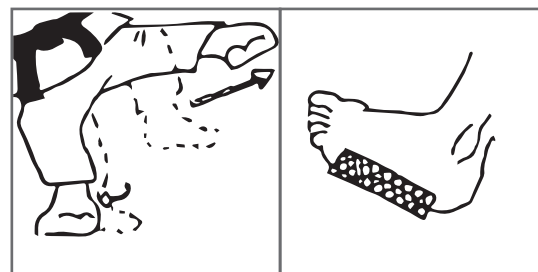


Teisho uchi gedan- "Ataque ao nível baixo com a palma da mão"

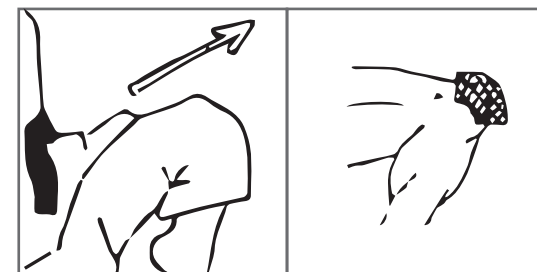
PONTAPÉS (GERI-WAZA)



Yoko geri keage - "Pontapé lateral de afastamento"



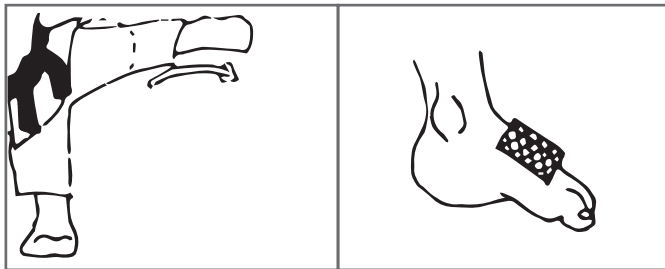
Yoko geri kekomi - "Pontapé lateral de penetração"



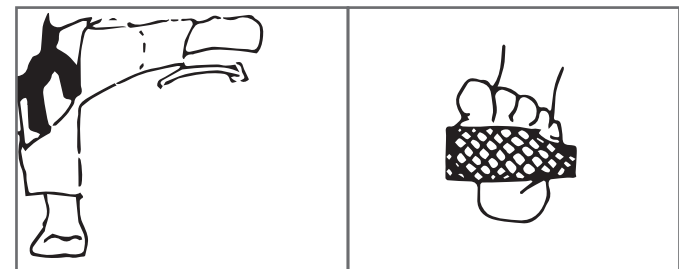
Hiza geri - "Joalhada para a frente"

KIHON

PONTAPÉS (GERI-WAZA)



Mawashi geri keage - "Pontapé circular de afastamento"



Mawashi geri kekomi - "Pontapé circular de penetração"

KUMITÉ

IPPON KUMITÉ

Ataques: Chudan Oi Tsuki; Jodan Oi Tsuki; Mae Geri Kekomi; Yoko Geri Kekomi; Jodan Mawashi Geri Keage

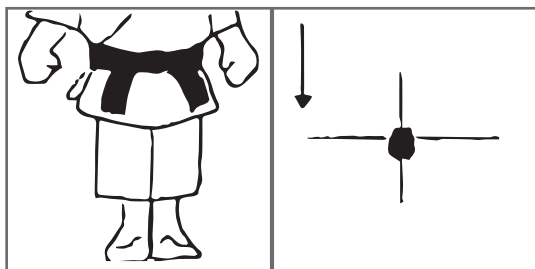
Defesas: Gedan Barai; Ude Uke; Uchi Komi; Chudan Shuto Uke; Teisho Uke; Jodan Age Uke; Sukui Uke; Jodan Shuto Uke

Contra-ataques: Chudan Gyaku Tsuki seguido da mesma defesa para controlo da mão do adversário. No caso do controlo da mão do adversário após o mawashi é shuto uke chudan.

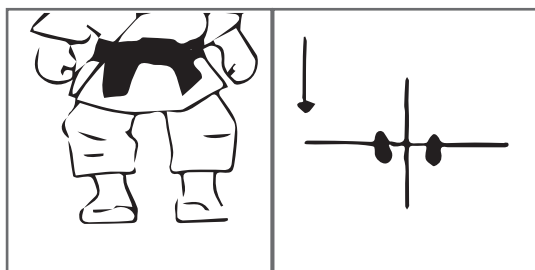
Este exercício tem por base o ippon kumité de cinto branco com a inclusão de mais defesas seguidas por contra-ataque.

KIHON

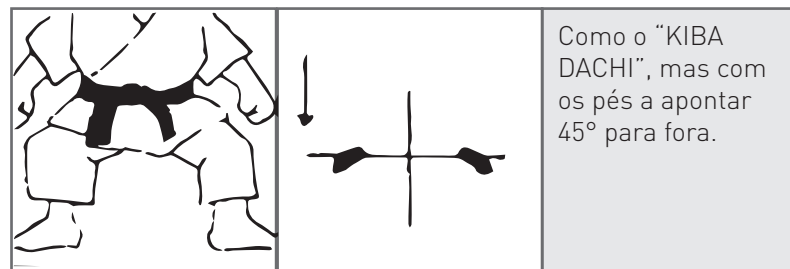
POSIÇÕES (SHISEI-WAZA)



Heisoku dachi - "Posição de pés unidos"

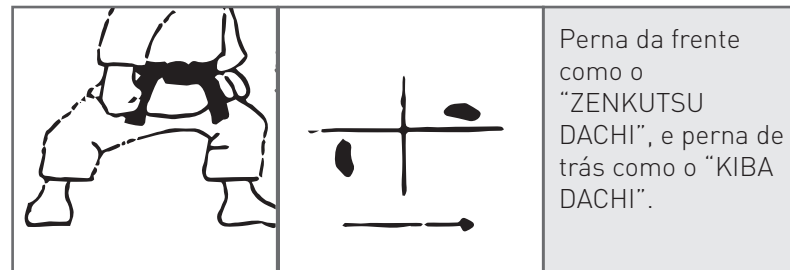


Heisokon dachi - "Posição de pés paralelos, pernas fletidas"



Como o "KIBA DACHI", mas com os pés a apontar 45° para fora.

Chico dachi - "Posição quadrada, também designado 'SUMO DACHI' "

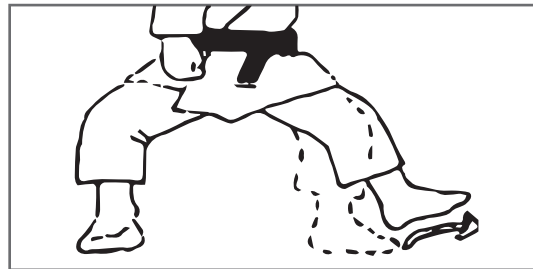
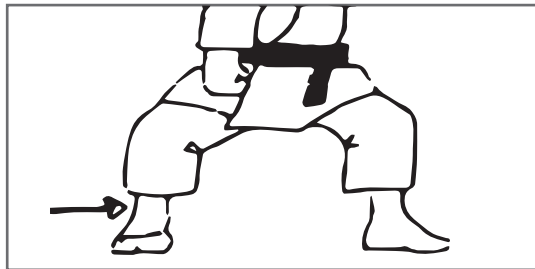


Perna da frente como o "ZENKUTSU DACHI", e perna de trás como o "KIBA DACHI".

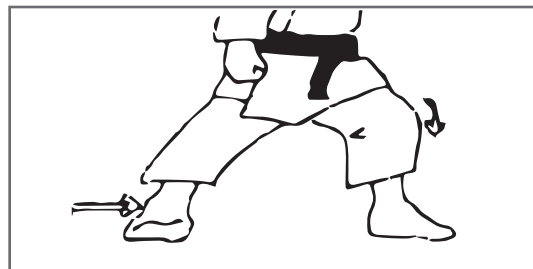
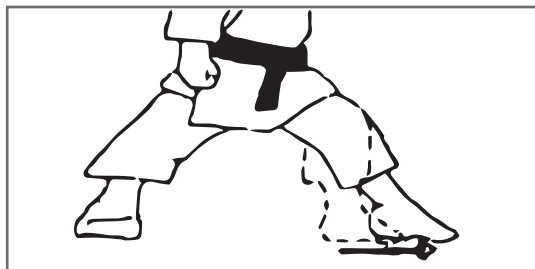
Fudo dachi - "Posição imóvel"

KIHON

DESLOCAMENTOS



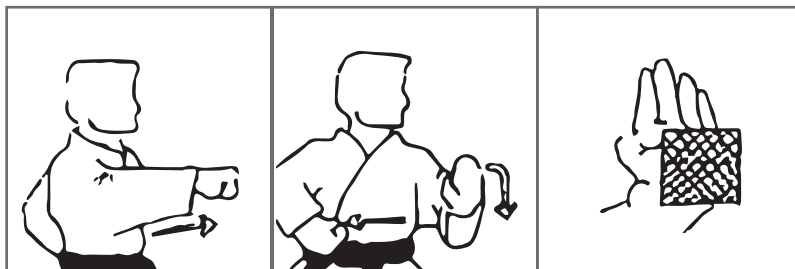
Yori ashi



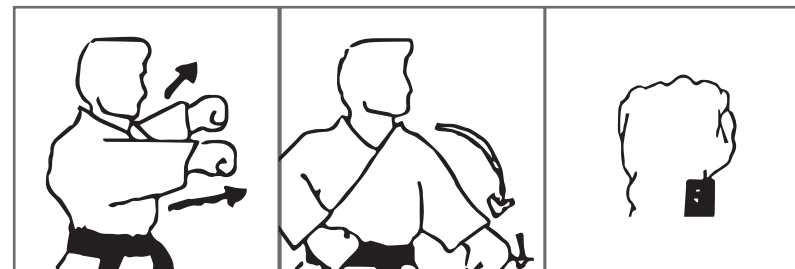
Tsugi ashi

KIHON

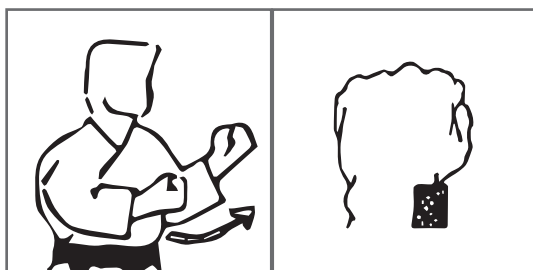
DEFESAS DE BRAÇOS (UKE-WAZA)



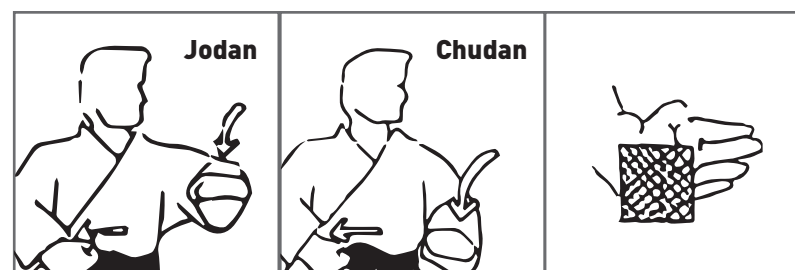
Teisho uke chudan - "Defesa ao nível médio com a palma da mão"



Sukui uke - "Defesa de colher"



Moroté uke - "Defesa reforçada"

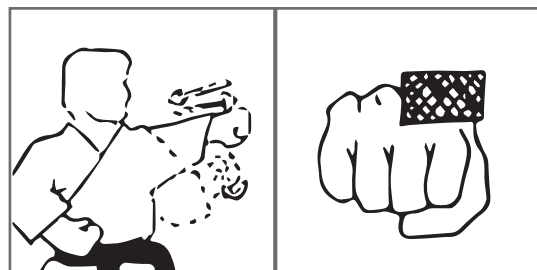


Osaé uke - "Defesa de pressão"

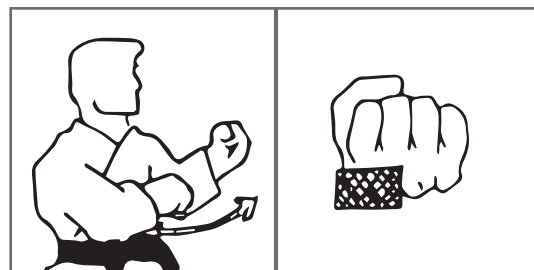
Acompanha o ataque controlando a técnica do oponente

KIHON

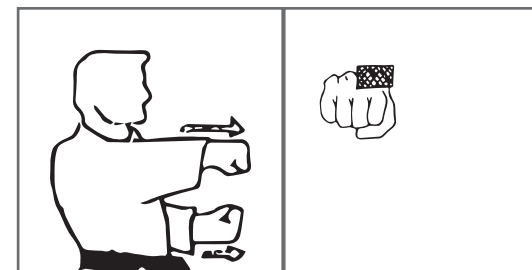
ATAQUES DE BRAÇOS (TSUKI-WAZA)



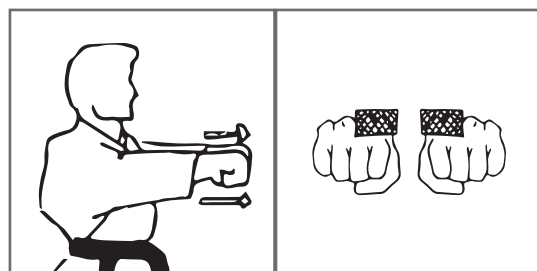
Mae té - "Mão em frente"



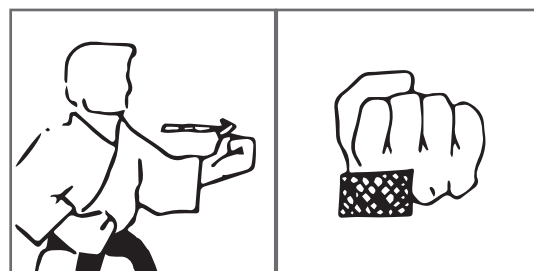
Moroté uchi - "Ataque de mão reforçada"



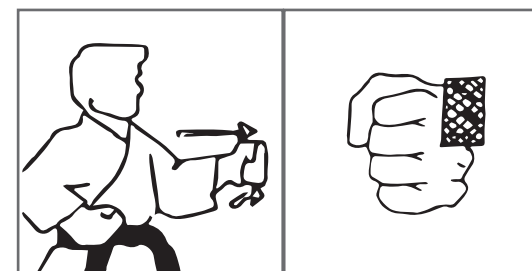
Yama tsuki - "Soco de montanha"



Moroté tsuki - "Soco reforçado"



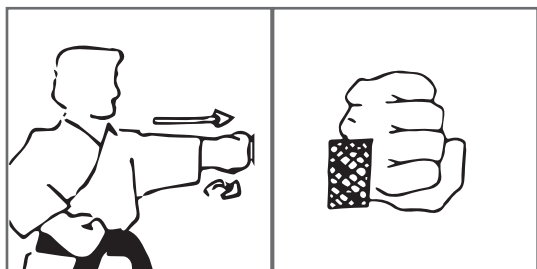
Ura tsuki - "Soco invertido"



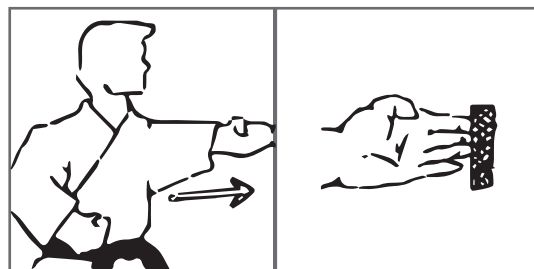
Taté tsuki - "Soco de mão vertical"

KIHON

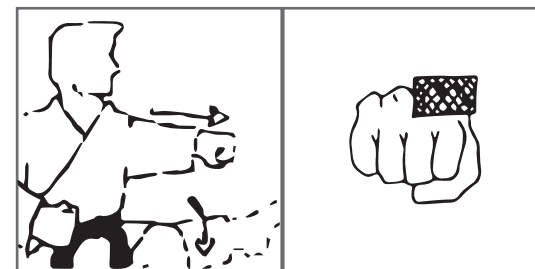
ATAQUES DE BRAÇOS (TSUKI-WAZA)



Uchi tsuki - "Soco interior"



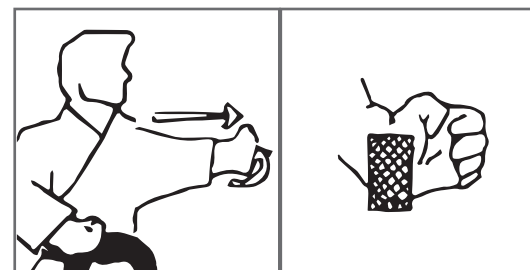
Nukité uchi - "Ataque de mão em lança"



Kizami - "Soco com a mão da frente"



Uraken directo (braço esticado) - "Ataque de punho reverso"



Teisho uchi chudan - "Ataque ao nível médio com a palma da mão"

KIHON

ATAQUES DE BRAÇOS (TSUKI-WAZA)

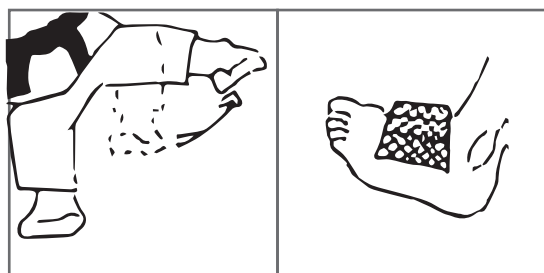


Teisho uchi jodan - "Ataque ao nível alto com a palma da mão"

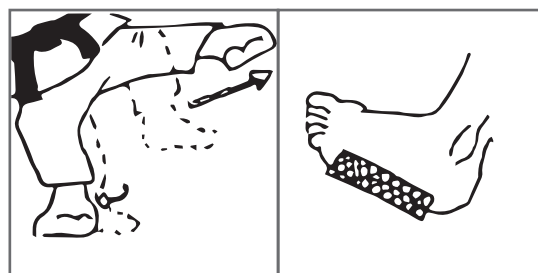


Teisho uchi gedan- "Ataque ao nível baixo com a palma da mão"

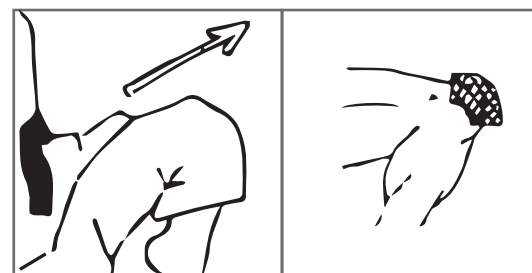
PONTAPÉS (GERI-WAZA)



Yoko geri keage - "Pontapé lateral de afastamento"



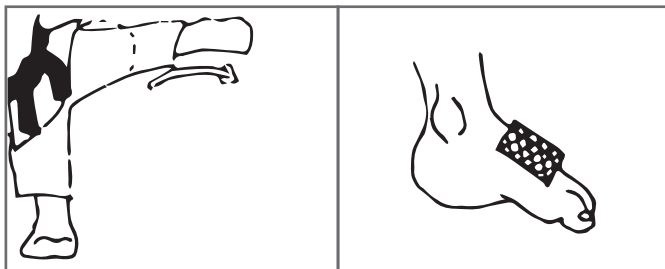
Yoko geri kekomi - "Pontapé lateral de penetração"



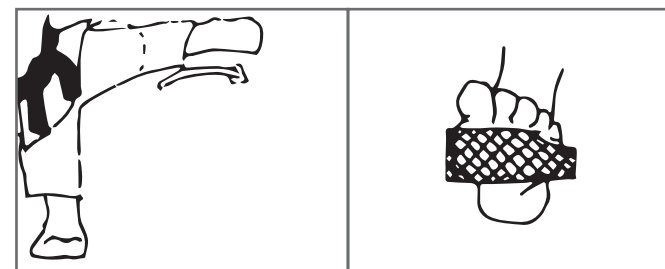
Hiza geri - "Joalhada para a frente"

KIHON

PONTAPÉS (GERI-WAZA)



Mawashi geri keage - "Pontapé circular de afastamento"



Mawashi geri kekomi - "Pontapé circular de penetração"

KUMITÉ

Ataques: Chudan Oi Tsuki; Jodan Oi Tsuki; Mae Geri Kekomi; Yoko Geri Kekomi; Jodan Mawashi Geri Keage

Defesas: Gedan Barai; Ude Uke; Uchi Komi; Chudan Shuto Uke; Teisho Uke; Jodan Age Uke; Sukui Uke; Jodan Shuto Uke

Contra-ataques: Chudan Gyaku Tsuki seguido da mesma defesa para controlo da mão do adversário. No caso do controlo da mão do adversário após o mawashi é shuto uke chudan

Este exercício tem por base o ippon kumité de cinto branco com a inclusão de mais defesas seguidas por contra-ataque.

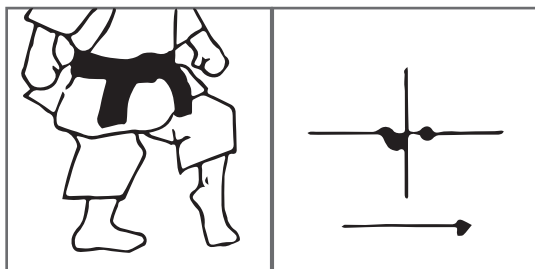




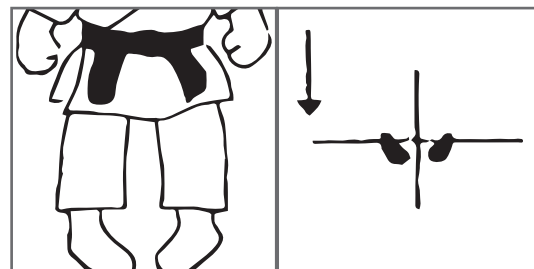
7° KYU

KIHON

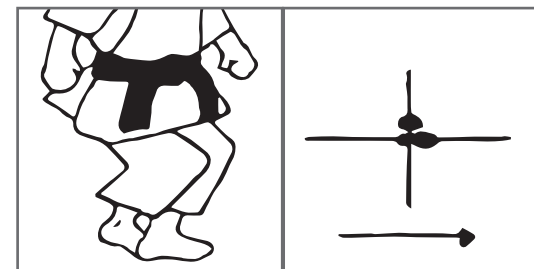
POSIÇÕES (SHISEI-WAZA)



Neko ashi dachi - "Posição das pernas de gato"

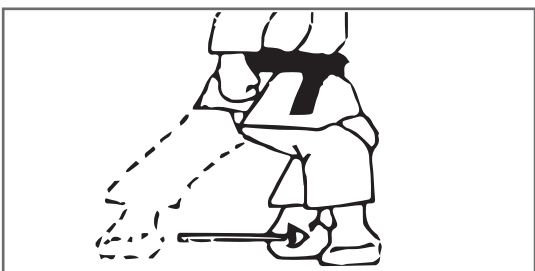


Uchi hachiji dachi - "Posição dos pés em 8"

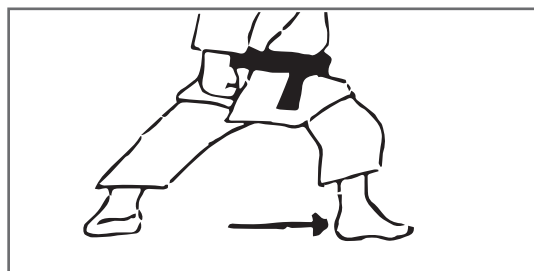


Kake ou Kosa dachi - "Posição das pernas em gancho"

DESLOCAMENTOS

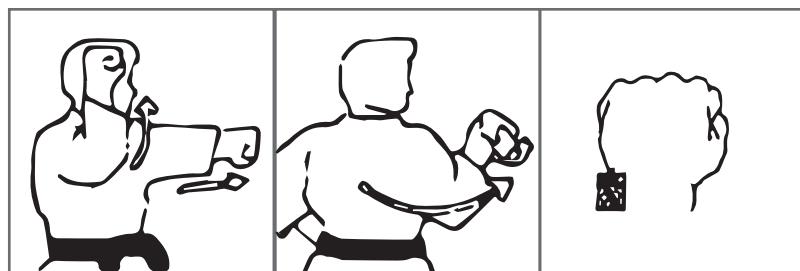


Kakiwake ashi



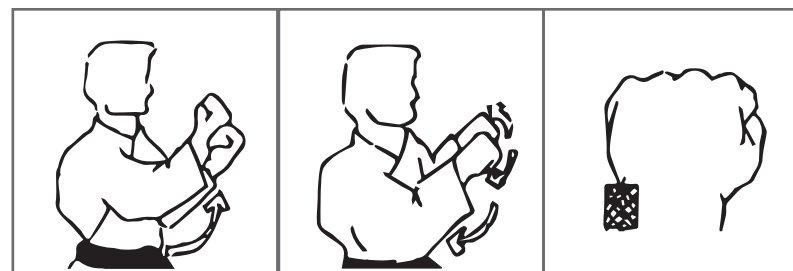
KIHON

DEFESAS DE BRAÇOS (UKE-WAZA)

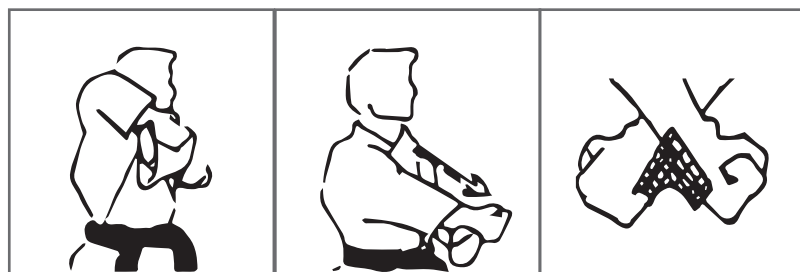


Soto uke - "Defesa exterior"

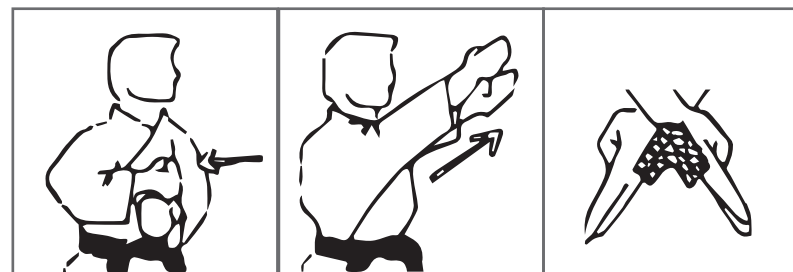
Igual ao "UCHI KOMI", só que a defesa é feita por fora do ataque



Kakiwake uke - "Defesa em cunha"



Juji uke gedan - "Defesa em 'X' ao nível baixo"



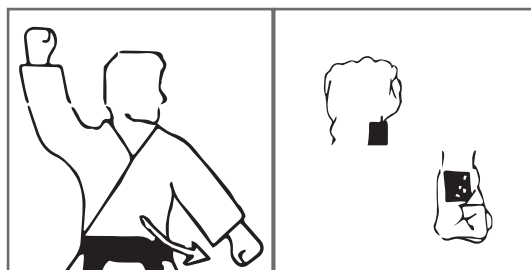
Juji uke jodan - "Defesa em 'X' ao nível alto"

KIHON

DEFESAS DE BRAÇOS (UKE-WAZA)

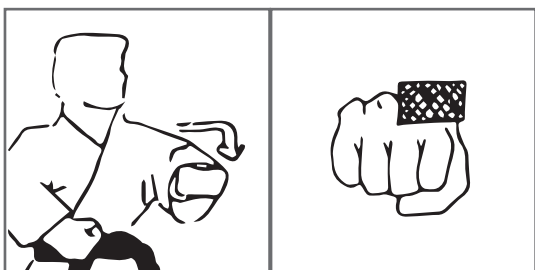


Empi uke - "Defesa com o cotovelo"



Manji uke - "Defesa em espiral"

ATAQUES DE BRAÇOS (TSUKI-WAZA)



Mawashi tsuki - "Soco circular"

Sanbon tsuki: Num único avanço, três tsuki: Oi tsuki, Gyaku tsuki e Oi tsuki novamente.

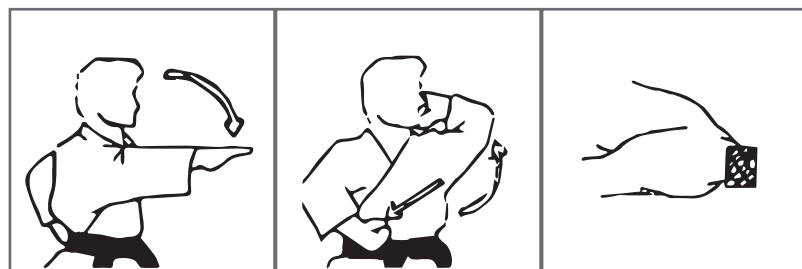
Gohon tsuki: Num único avanço, cinco tsuki: Oi tsuki, Gyaku tsuki, Oi tsuki, Gyaku tsuki e oi tsuki.

Sanbon oi tsuki: Três avanços, três Oi tsuki.

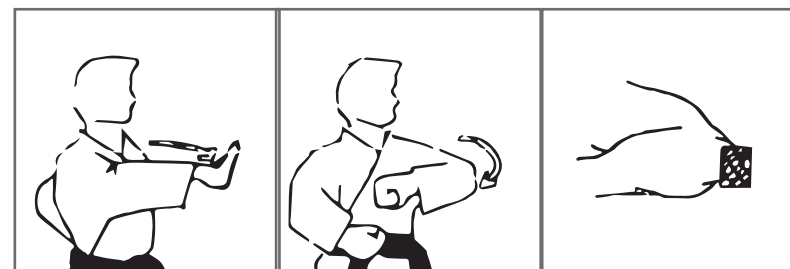
Gohon oi tsuki: Cinco avanços, cinco Oi tsuki.

KIHON

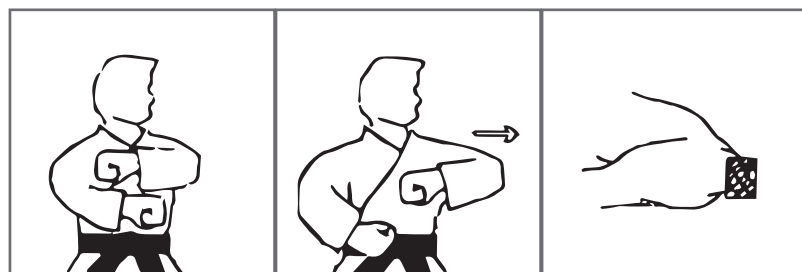
ATAQUES DE BRAÇOS (TSUKI-WAZA)



Tate empi uchi - "Ataque vertical com o cotovelo"



Mawashi empi uchi - "Ataque circular com o cotovelo"



Yoko empi uchi - "Ataque lateral com o cotovelo"



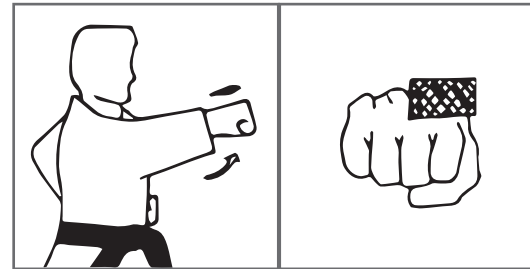
Otoshi empi uchi - "Ataque de queda do cotovelo"

KIHON

ATAQUES DE BRAÇOS (TSUKI-WAZA)



Uraken uchi - "Ataque de punho reverso"



Gyaku age tsuki - "Soco ascendente contrário à perna"

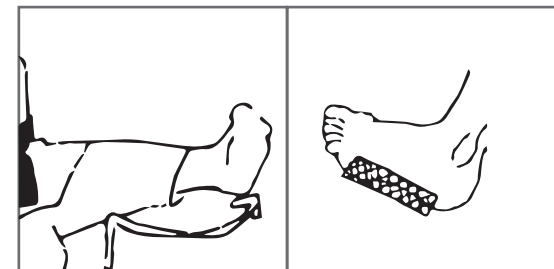
PONTAPÉS (GERI-WAZA)



Nami-ashi geri - "Pontapé de perna em onda"



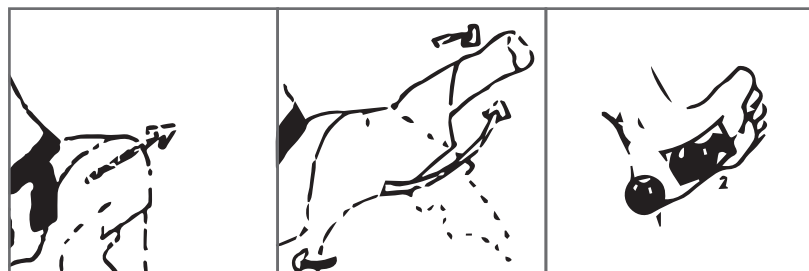
Mikazuke geri - "Pontapé de lua crescente"



Ura mikazuke geri - "Pontapé reverso de lua crescente"

KIHON

PONTAPÉS (GERI-WAZA)



Ura mawashi geri - "Pontapé circular reverso"

KUMITÉ

IPPON KUMITÉ EM LINHA

Ataques: Chudan Oi Tsuki; Jodan Oi Tsuki; Mae Geri Kekomi; Yoko Geri Kekomi; Jodan Mawashi Geri Keage

Defesas: Gedan Barai; Ude Uke; Uchi Komi; Chudan Shuto Uke; Teisho Uke; Jodan Age Uke; Sukui Uke; Jodan Shuto Uke

Contra-ataques: Chudan Gyaku Tsuki seguido da mesma defesa para controlo da mão do adversário. No caso do controlo da mão do adversário após o mawashi é shuto uke chudan.

Este exercício tem por base o ippon kumité de cinto amarelo em linha. Ao ficar sem espaço o “uke” tem de utilizar as oportunidades

KUMITÉ

SANBON KUMITÉ EM LINHA

Ataques: 3 Chudan oi tsuki

Defesas: Gedan barai, Suki uke, Gedan barai (**Contra-ataques:** Chudan Gyaku Tsuki) e Gedan barai

ou

Ataques: 3 Chudan oi tsuki

Defesas: Gedan barai, Gedan barai, Gedan barai (**Contra-ataques:** Chudan gyaku tsuki) e Gedan barai

ou

Ataques: 3 Chudan oi tsuki

Defesas: Distância, Distância, Gedan barai (**Contra-ataques:** Chudan gyaku tsuki) e Gedan barai

GOHON KUMITÉ EM LINHA

Ataques: 5 Jodan oi tsuki

Defesas: 4 Teisho uke, Jodan age uke (**Contra-ataques:** Chudan gyaku tsuki)

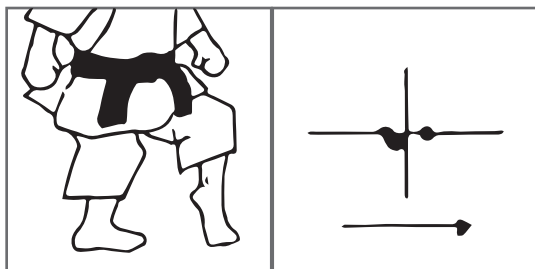
ou

Ataques: 5 Jodan Oi Tsuki

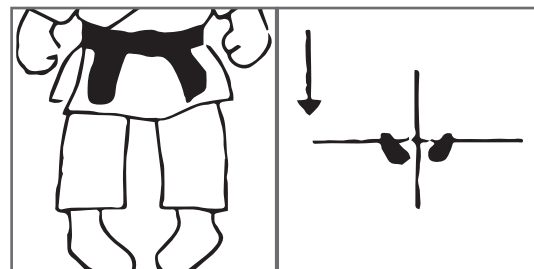
Defesas: Distância, Distância, Distância, Distância, Jodan age uke (**Contra-ataques:** Chudan gyaku tsuki)

KIHON

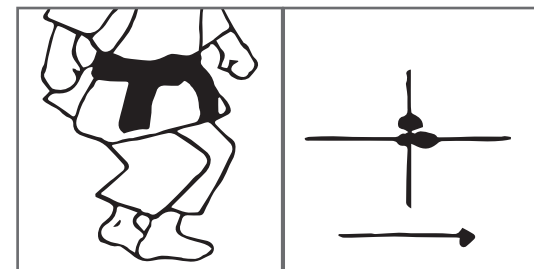
POSIÇÕES (SHISEI-WAZA)



Neko ashi dachi - "Posição das pernas de gato"

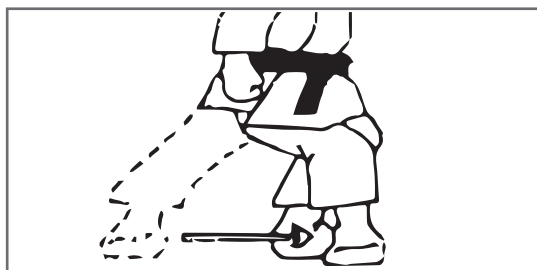


Uchi hachiji dachi - "Posição dos pés em 8"

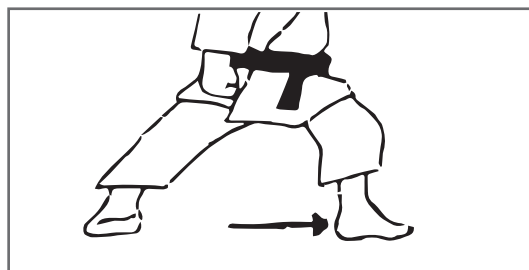


Kake ou Kosa dachi - "Posição das pernas em gancho"

DESLOCAMENTOS

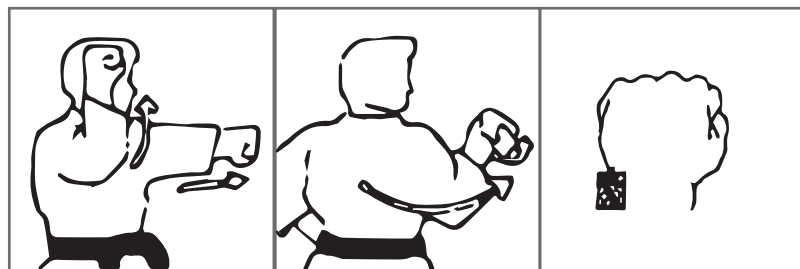


Kakiwake ashi



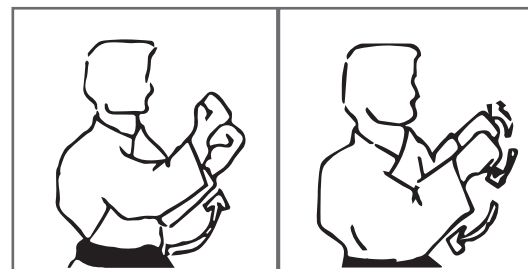
KIHON

DEFESAS DE BRAÇOS (UKE-WAZA)

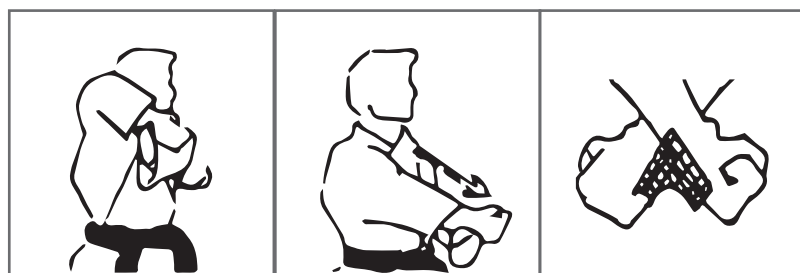


Soto uke - "Defesa exterior"

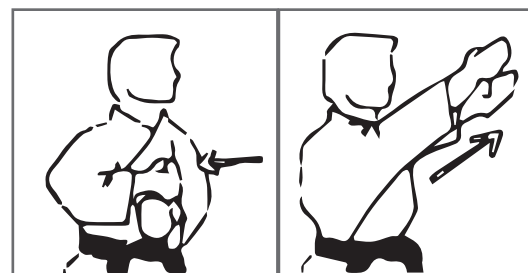
Igual ao "UCHI KOMI", só que a defesa é feita por fora do ataque



Kakiwake uke - "Defesa em cunha"



Juji uke gedan - "Defesa em 'X' ao nível baixo"



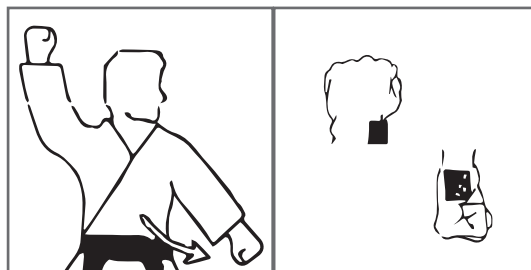
Juji uke jodan - "Defesa em 'X' ao nível alto"

KIHON

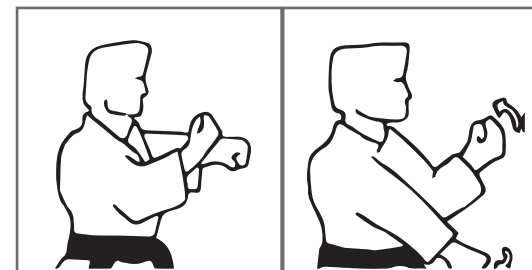
DEFESAS DE BRAÇOS (UKE-WAZA)



Empi uke - "Defesa com o cotovelo"

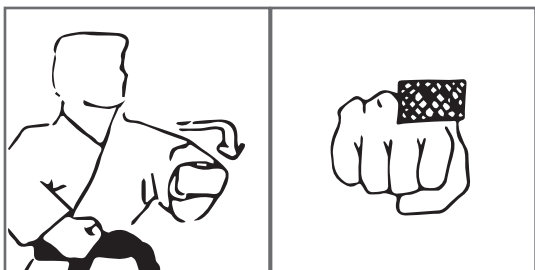


Manji uke - "Defesa em espiral"



Kosa uke - "Defesa cruzado"

ATAQUES DE BRAÇOS (TSUKI-WAZA)



Mawashi tsuki - "Soco circular"

Sanbon tsuki: Num único avanço, três tsuki: Oi tsuki, Gyaku tsuki e Oi tsuki novamente.

Gohon tsuki: Num único avanço, cinco tsuki: Oi tsuki, Gyaku tsuki, Oi tsuki, Gyaku tsuki e Oi tsuki.

Sanbon oi tsuki: Três avanços, três Oi tsuki.

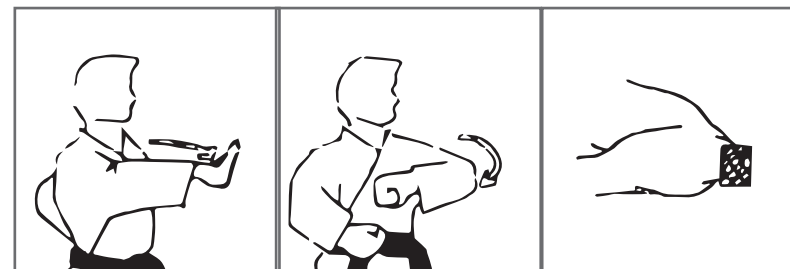
Gohon oi tsuki: Cinco avanços, cinco Oi tsuki.

KIHON

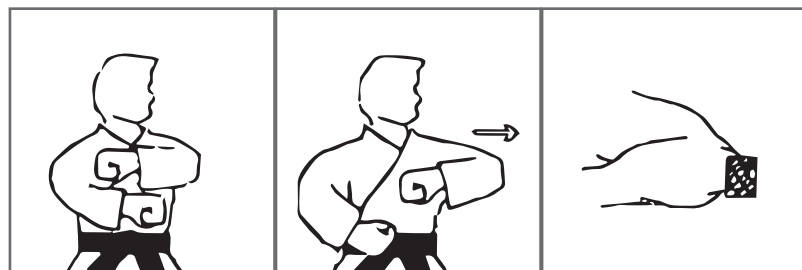
ATAQUES DE BRAÇOS (TSUKI-WAZA)



Tate empi uchi - "Ataque vertical com o cotovelo"



Mawashi empi uchi - "Ataque circular com o cotovelo"



Yoko empi uchi - "Ataque lateral com o cotovelo"



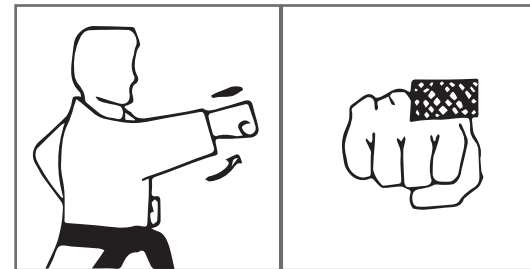
Otoshi empi uchi - "Ataque de queda do cotovelo"

KIHON

ATAQUES DE BRAÇOS (TSUKI-WAZA)



Uraken uchi - "Ataque de punho reverso"



Gyaku age tsuki - "Soco ascendente contrário à perna"

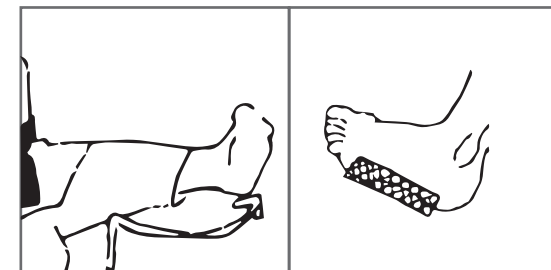
PONTAPÉS (GERI-WAZA)



Nami-ashi geri - "Pontapé de perna em onda"



Mikazuke geri - "Pontapé de lua crescente"



Ura mikazuke geri - "Pontapé reverso de lua crescente"

KIHON

PONTAPÉS (GERI-WAZA)



Ura mawashi geri - "Pontapé circular reverso"

KUMITÉ

IPPON KUMITÉ EM LINHA

Ataques: Chudan Oi Tsuki; Jodan Oi Tsuki; Mae Geri Kekomi; Yoko Geri Kekomi; Jodan Mawashi Geri Keage

Defesas: Gedan Barai; Ude Uke; Uchi Komi; Chudan Shuto Uke; Teisho Uke; Jodan Age Uke; Sukui Uke; Jodan Shuto Uke

Contra-ataques: Chudan Gyaku Tsuki seguido da mesma defesa para controlo da mão do adversário. No caso do controlo da mão do adversário após o mawashi é shuto uke chudan

Este exercício tem por base o ippon kumité de cinto amarelo em linha. Ao ficar sem espaço o "uke" tem de utilizar as oportunidades

KUMITÉ

SANBON KUMITÉ EM LINHA

Ataques: 3 Chudan oi tsuki

Defesas: Gedan barai, Suki uke, Gedan barai (**Contra-ataques:** Chudan Gyaku Tsuki) e Gedan barai

ou

Ataques: 3 Chudan oi tsuki

Defesas: Gedan barai, Gedan barai, Gedan barai (**Contra-ataques:** Chudan gyaku tsuki) e Gedan barai

ou

Ataques: 3 Chudan oi tsuki

Defesas: Distância, Distância, Gedan barai (**Contra-ataques:** Chudan gyaku tsuki) e Gedan barai

GOHON KUMITÉ EM LINHA

Ataques: 5 Jodan oi tsuki

Defesas: 4 Teisho uke, Jodan age uke (**Contra-ataques:** Chudan gyaku tsuki)

ou

Ataques: 5 Jodan Oi Tsuki

Defesas: Distância, Distância, Distância, Distância, Jodan age uke (**Contra-ataques:** Chudan gyaku tsuki)

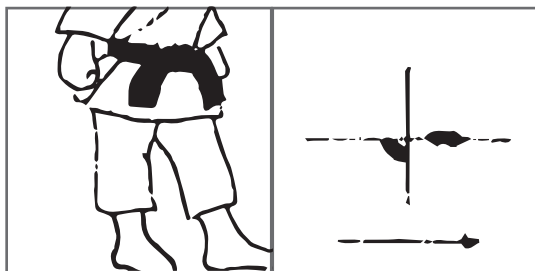




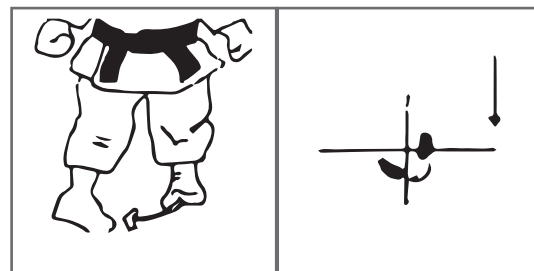
6° KYU

KIHON

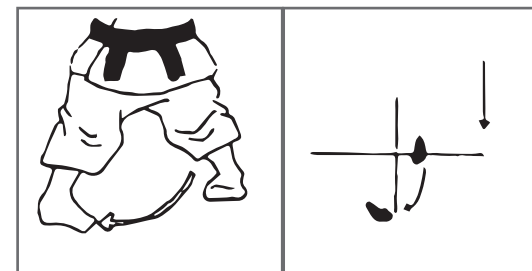
POSIÇÕES (SHISEI-WAZA)



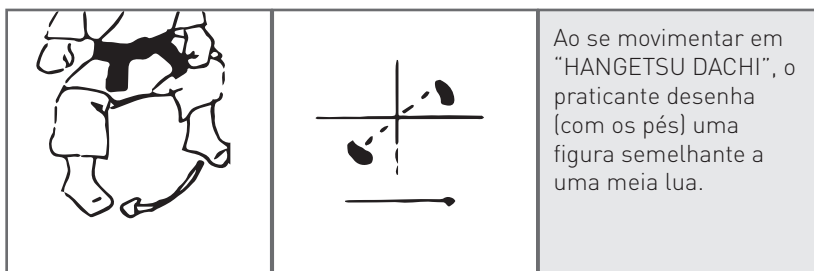
Reihoji dachi - "Posição dos pés em 'L'"



Sanchin dachi - "Posição de ampulheta"



Sochin dachi - "Posição enraizada"

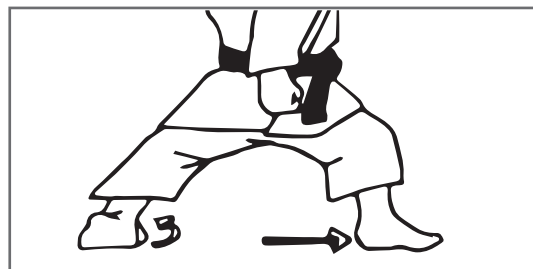
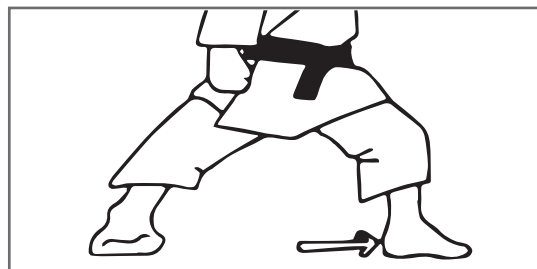


Ao se movimentar em "HANGETSU DACHI", o praticante desenha (com os pés) uma figura semelhante a uma meia lua.

Hangetsu dachi - "Posição 'Meia Lua', também designado 'SU DACHI' "

KIHON

DESLOCAMENTOS



Kirikaeshi

Uma forma de "kirikaeshi" também é praticada no karaté.

Original do kendo, "kirikaeshi" significa literalmente "atacar repetidamente".

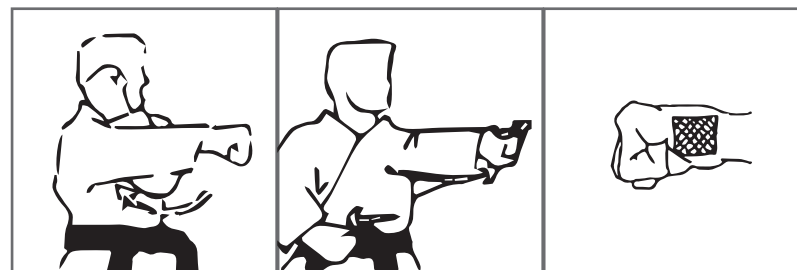
No karaté, "kirikaeshi" é quando o praticante troca de pés no mesmo sítio com um salto rápido ou recuando o pé da frente e avançando o pé de trás.

Este movimento pode ser visto na kata "empi".

DEFESAS DE BRAÇOS (UKE-WAZA)



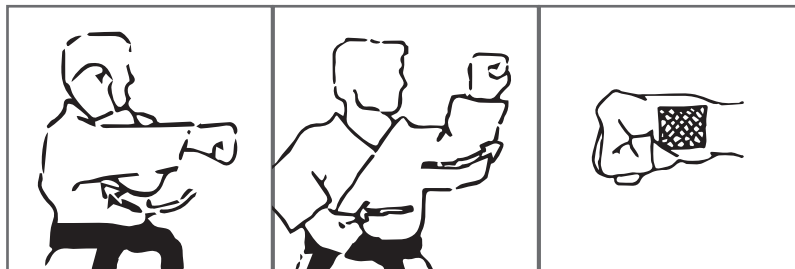
Shuto barai Jodan - "Varrimento ao nível alto com a faca da mão"



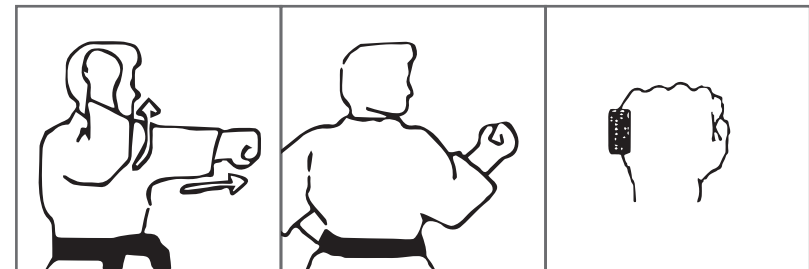
Chudan barai - "Varrimento ao nível médio"

KIHON

DEFESAS DE BRAÇOS (UKE-WAZA)

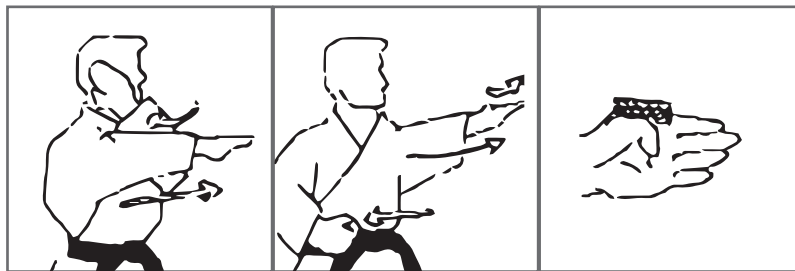


Jodan barai - "Varrimento ao nível alto"

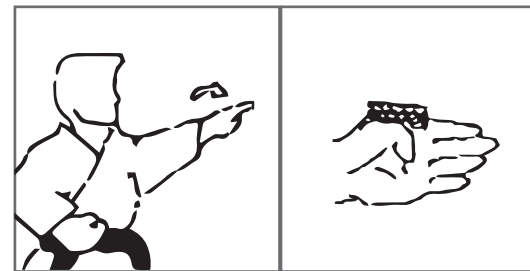


Tettsui uke - "Defesa da mão de martelo"

ATAQUES DE BRAÇOS (TSUKI-WAZA)



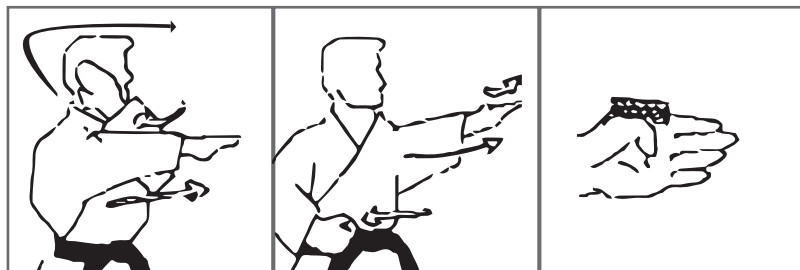
Mae haito uchi - "Ataque frontal com a borda da mão"



Mawashi haito uchi - "Ataque circular com a borda da mão"

KIHON

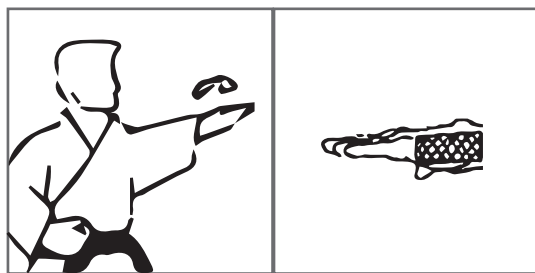
ATAQUES DE BRAÇOS (TSUKI-WAZA)



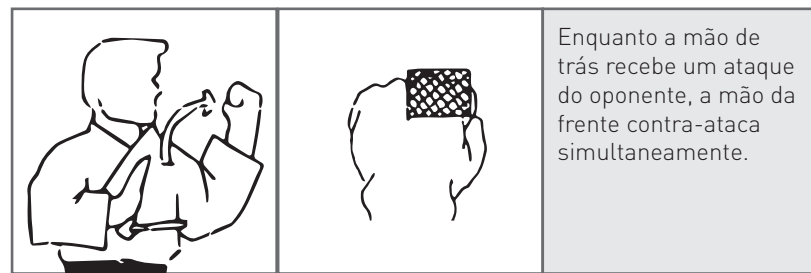
Ushiro mawashi haito uchi - "Ataque rotativo com a borda da mão"



Mae shuto uchi - "Ataque frontal com a faca da mão"



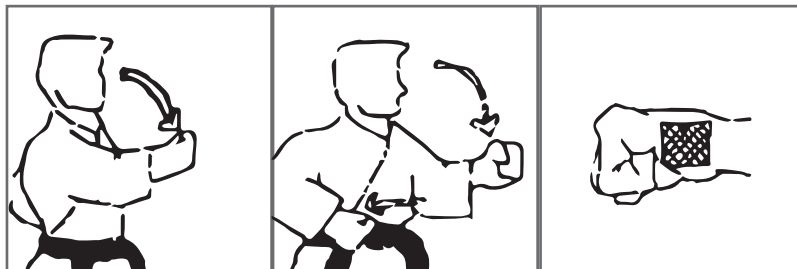
Mawashi shuto uchi - "Ataque circular com a faca da mão"



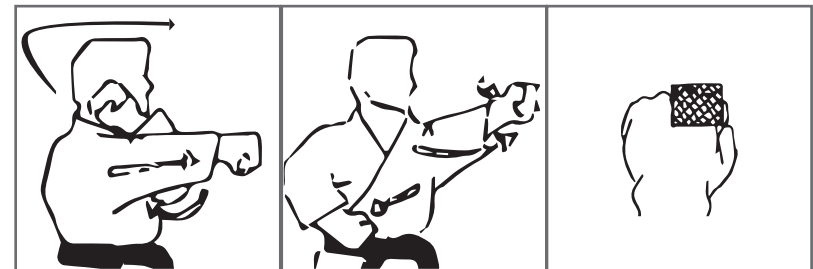
Riken uchi - "Ataque com as costas do punho"

KIHON

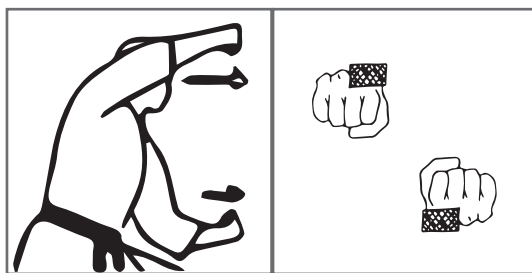
ATAQUES DE BRAÇOS (TSUKI-WAZA)



Otoshi uchi - "Ataque de queda"



Ushiro mawashi uraken - "Ataque rotativo de punho reverso"



Fura tsuki

KIHON

PONTAPÉS (GERI-WAZA)



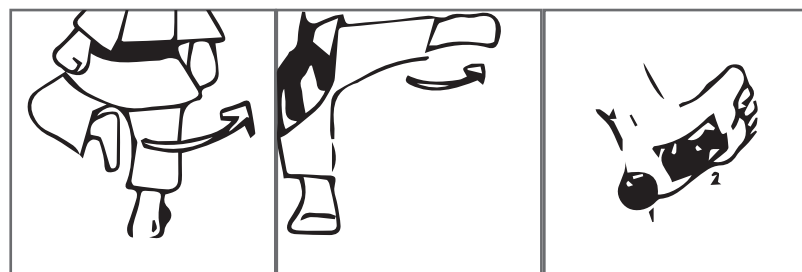
Também designado por "AGE HIZA GERI"

Hittsui geri - "Pontapé ascendente com o joelho"



Saltando, o atleta executa um "MAE GERI CHUDAN KEKOMI" seguido de um "MAE GERI JODAN KEAGE"

Nidan geri - "Pontapé de dois níveis"



Ushiro mawashi geri - "Pontapé circular à retaguarda (rotativo)"



Ushiro geri - "Pontapé à retaguarda"

KUMITÉ

SANBON KUMITÉ EM LINHA, TAI SABAKI E IRIMI

Este exercício tem por base o Gohon kumité de cinto laranja.

GOHON KUMITÉ EM LINHA, TAI SABAKI E IRIMI

Este exercício tem por base o Gohon kumité de cinto laranja.

JIYU IPPON KUMITÉ

Este exercício tem por base o ippon kumité de cinto laranja. Os deslocamentos são livres.

MIDALÉ

Exercício consiste na esquiva do corpo sem defesa. O ataque é feito com Oi tsuki.

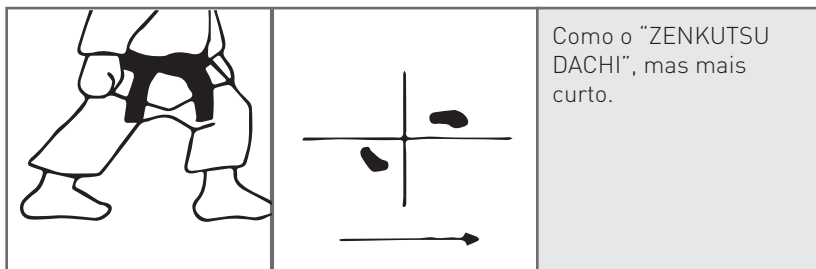




5° KYU

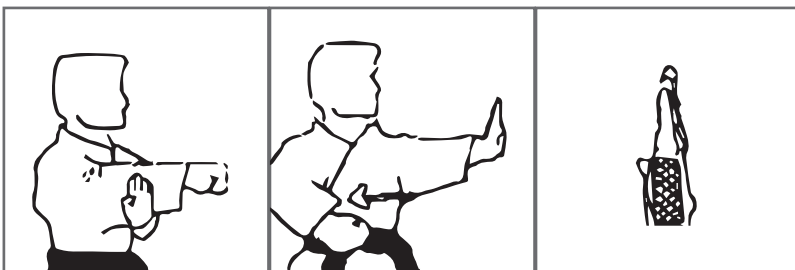
KIHON

POSIÇÕES (SHISEI-WAZA)

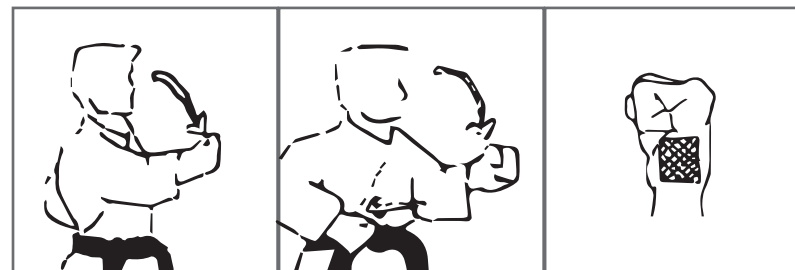


Moto dachi - "Posição fundacional"

DEFESAS DE BRAÇOS (UKE-WAZA)



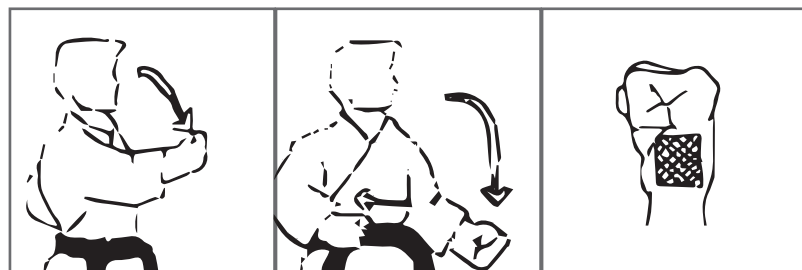
Tate shuto uke - "Defesa de faca da mão vertical"



Otoshi uke chudan - "Defesa de queda ao nível médio"

KIHON

DEFESAS DE BRAÇOS (UKE-WAZA)



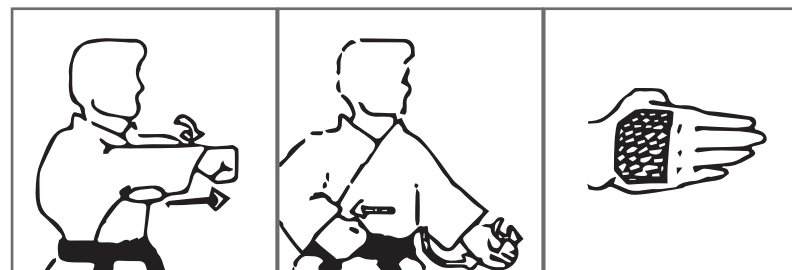
Otoshi uke gedan- "Defesa de queda ao nível baixo"



Haisho uke chudan- "Defesa ao nível médio com as costas da mão"



Haisho uke jodan- "Defesa ao nível alto com as costas da mão"



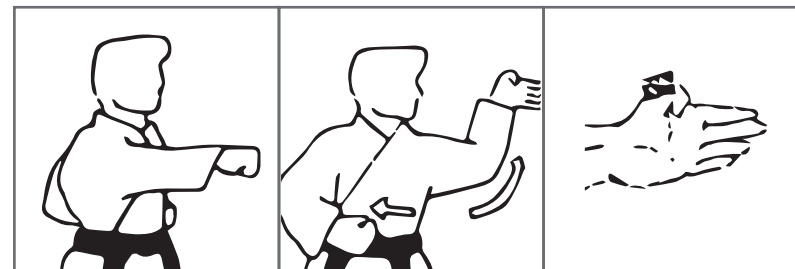
Haisho uke gedan- "Defesa ao nível baixo com as costas da mão"

KIHON

DEFESAS DE BRAÇOS (UKE-WAZA)

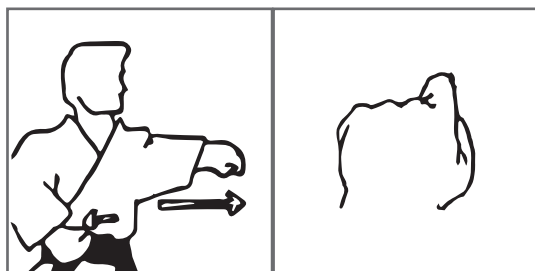


Kakuto uke - "Defesa de pulso fletido"

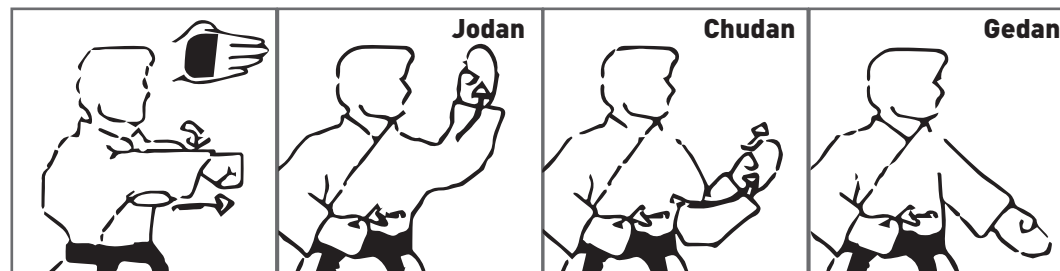


Keito uke - "Defesa de cabeça de galinha"

ATAQUES DE BRAÇOS (TSUKI-WAZA)



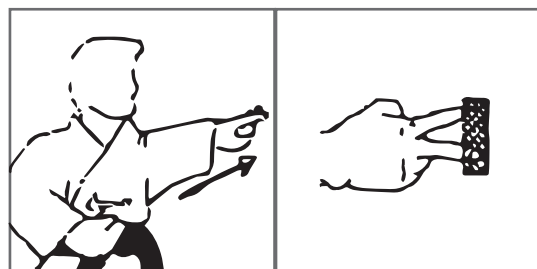
Ippon ken uchi - "Ataque com o nó do dedo indicador"



Haisho uchi - "Ataque com as costas da mão"

KIHON

ATAQUES DE BRAÇOS (TSUKI-WAZA)



Nihon nukite uchi - "Ataque de mão em lança de dois dedos"

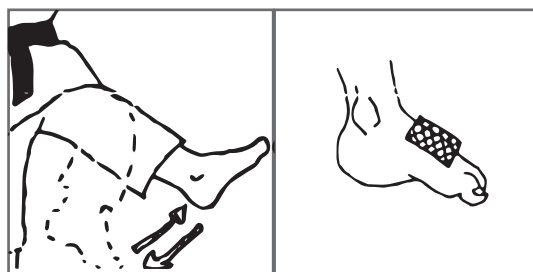


Kumade uchi - "Ataque frontal com a faca da mão"

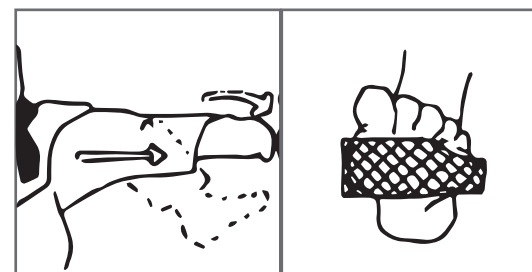
PONTAPÉS (GERI-WAZA)



Kakato geri - "Pontapé de cima para baixo"



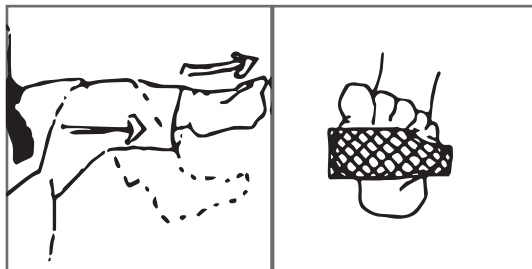
King geri



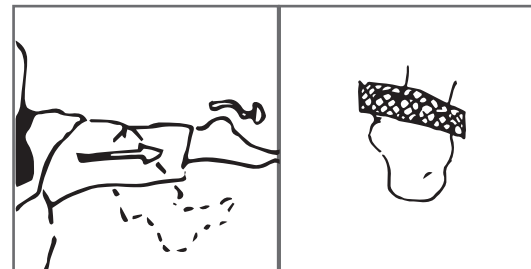
Mawashi mae geri

KIHON

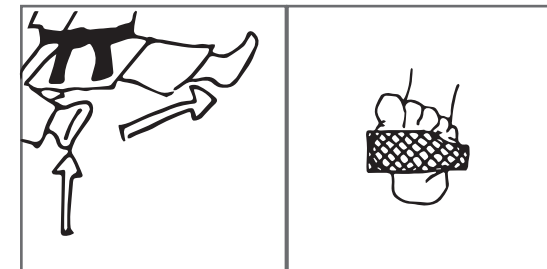
PONTAPÉS (GERI-WAZA)



Ura mae geri



Ushiro mae geri



Mae Tobi geri

KUMITÉ

OKURI JIYU IPPON KUMITÉ

Após o primeiro ataque, os ataques seguintes são livres

HAISO KUMITÉ

Livre, com velocidade média

JIYU KUMITÉ

Kumité livre

MIDALÉ

Exercício consiste na esquiva do corpo sem defesa (até 3 oponentes). O ataque é feito com Oi tsuki ou Mae geri.

TAMESHIWARI

Teste de quebra com 1 madeira e 1 telha utilizando tanto os braços como as pernas.

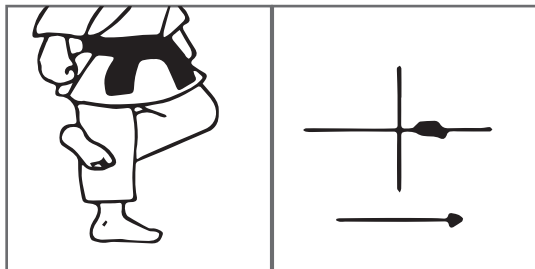




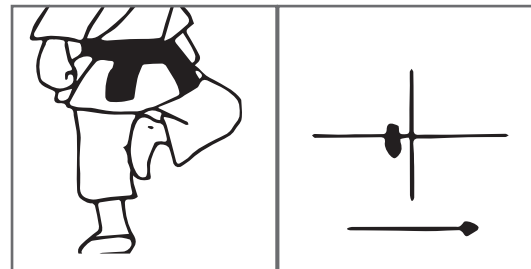
4° KYU

KIHON

POSIÇÕES (SHISEI-WAZA)



Sagi ashi dachi - "Posição das pernas de garça"

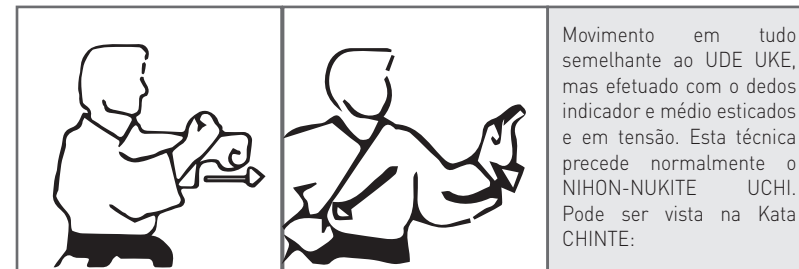


Gankaku dachi - "Posição do Grou, também designado 'TSURU-ASHI DACHI' "

DEFESAS DE BRAÇOS (UKE-WAZA)



Nagashi uke - "Defesa de deflexão de movimento"

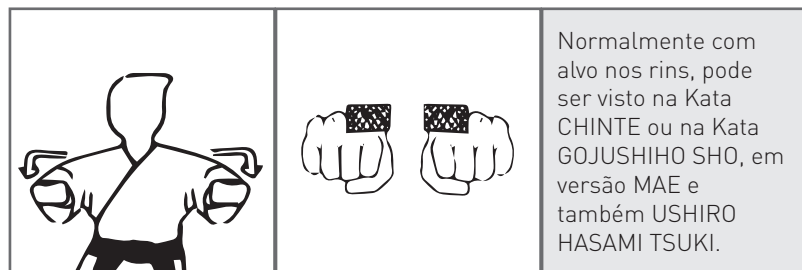


Movimento em tudo semelhante ao UDE UKE, mas efetuado com o dedos indicador e médio esticados e em tensão. Esta técnica precede normalmente o NIHON-NUKITE UCHI. Pode ser vista na Kata CHINTE:

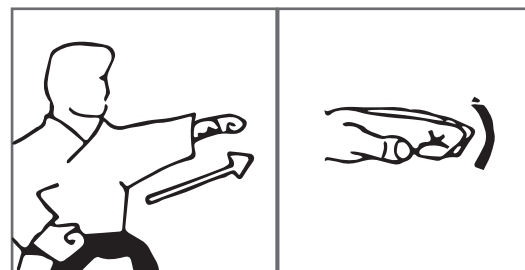
Nihon-nukite uke - "Defesa de mão em lança de dois dedos"

KIHON

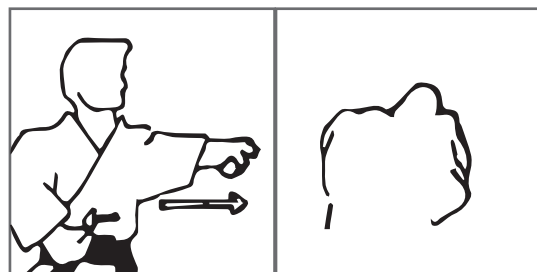
ATAQUES DE BRAÇOS (TSUKI-WAZA)



Hasami tsuki - "Soco em tesoura"



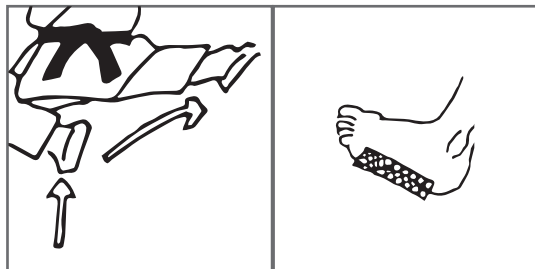
Hiraken uchi - "Ataque com os segundos nós dos dedos (falanginhas)"



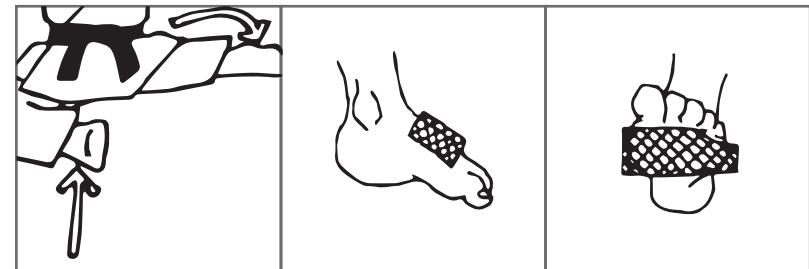
Nakadaka-ken uchi - "Ataque com o nó do dedo médio"

KIHON

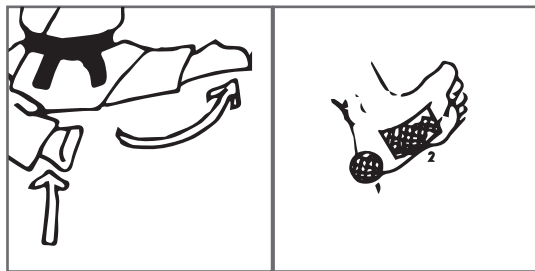
PONTAPÉS (GERI-WAZA)



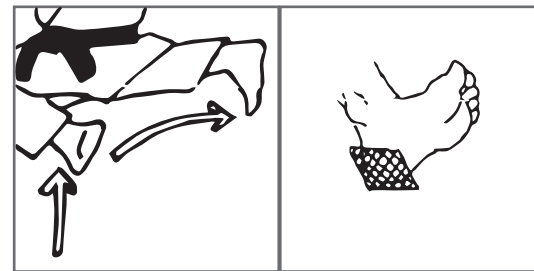
Yoko tobi geri - "Pontapé lateral saltado"



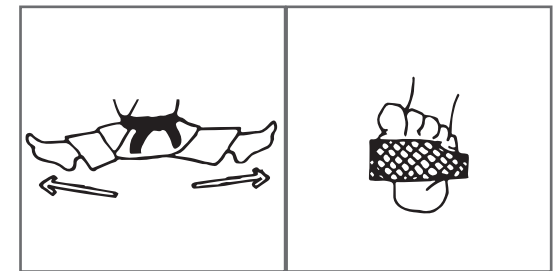
Mawashi tobi geri - "Pontapé circular saltado"



Ura Mawashi tobi geri - "Pontapé circular saltado reverso"



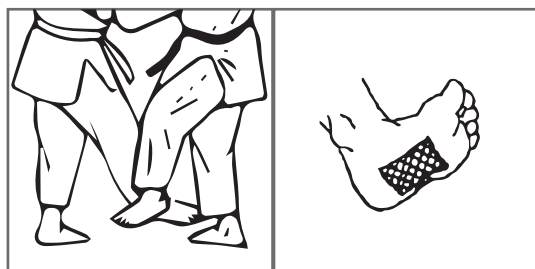
Ushiro tobi geri - "Pontapé saltado à retaguarda"



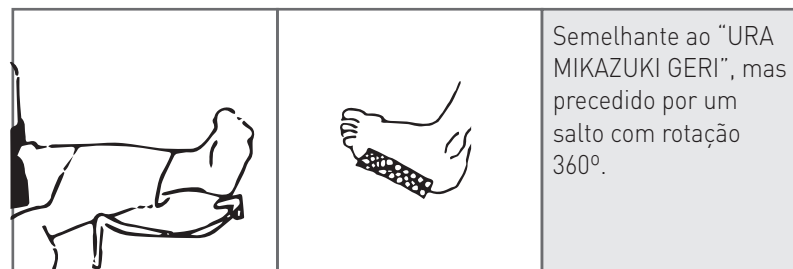
Sosoku geri - "Pontapés simultâneos"

KIHON

PONTAPÉS (GERI-WAZA)



Ashi barai - "Varrimento de perna"



Ushiro tobi mikazuki geri - "Pontapé de meia lua saltado à retaguarda"

KUMITÉ

RANDORI KUMITÉ

MIDALÉ

Exercício consiste na esquiva do corpo sem defesa (até 5 oponentes). O ataque é feito com Oi tsuki, Mae geri e Mawashi geri.

SHIAI KUMITÉ

Livre, ao estilo de competição

TAMESHIWARI

Teste de quebra com 2 madeiras e 2 telhas utilizando tanto os braços como as pernas. A quebra das telhas são juntas.

KATAS

TEKKI SANDAN

TEKKI (AS 3 KATAS TEKKI, SEGUIDAS)

TEN-NO-KATA (OMOTE E URA)

Esta Kata é uma seleção de técnicas básicas pré-arranjadas pelo Sensei Gichin Funakoshi com o objetivo de poder ser aprendida por praticantes de qualquer nível, com ou sem experiência em Artes Marciais. É composta por duas partes: "OMOTE" (para praticar a solo), e "URA" (para praticar com um parceiro). A Ten-no-Kata contém posições, ataques e defesas base, e o praticante deve usá-la como método de melhorar o seu Kihon.





3° KYU



2° KYU



1° KYU

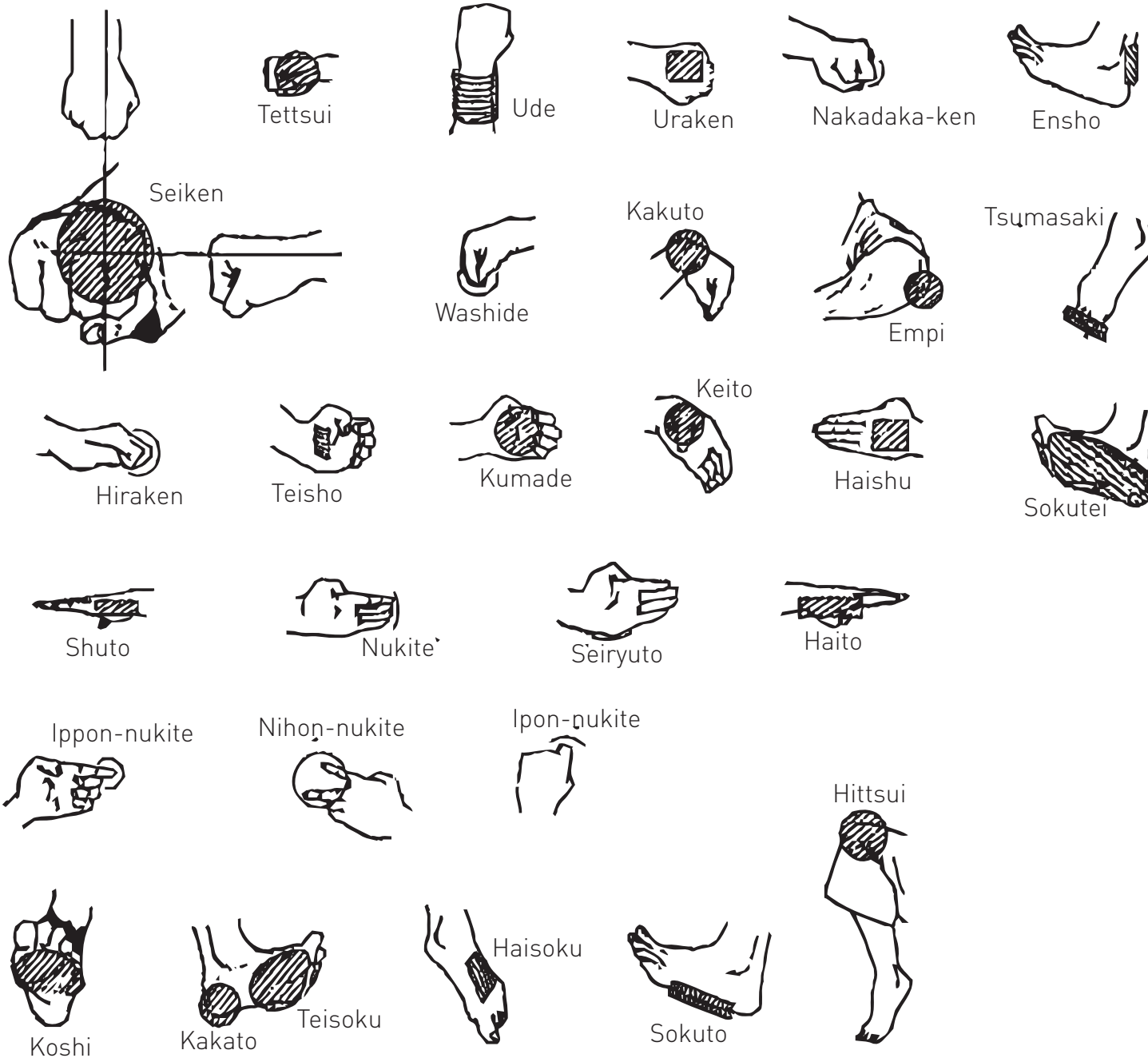


1° DAN

A black and white photograph of several young children in Taekwondo uniforms. They are standing on a wooden floor, and one child in the foreground is looking down at something in their hands. The uniforms are white with a circular emblem on the chest and a belt. The background is a plain wall.

PARTES DOS BRAÇOS E PERNAS

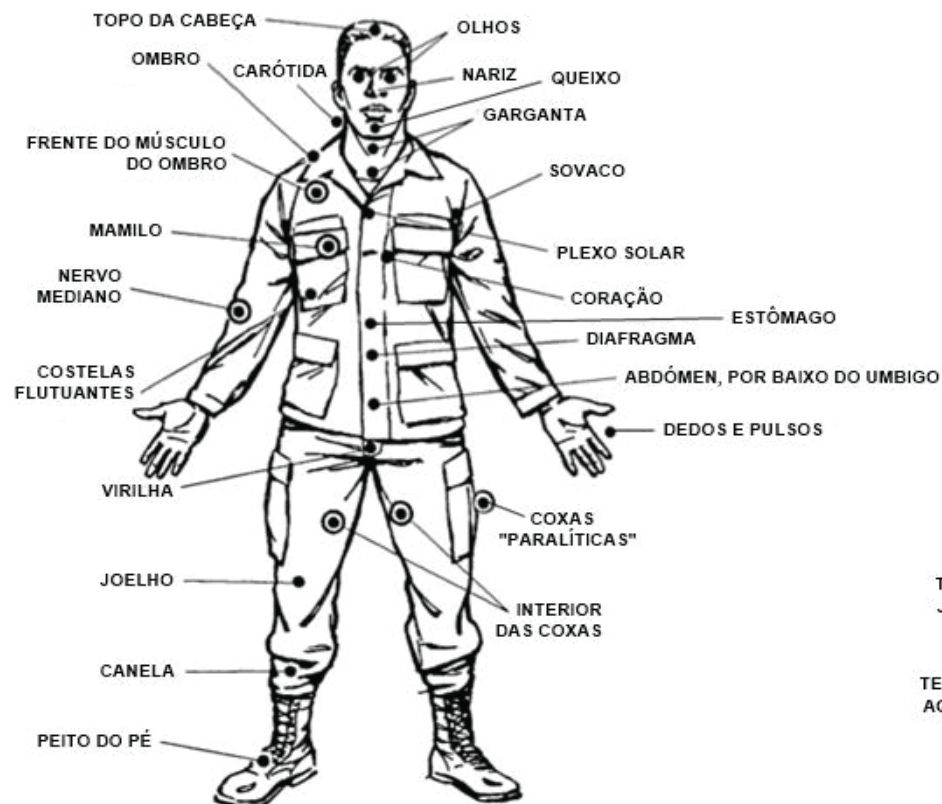
PARTES DOS BRAÇOS E PERNAS



A black and white photograph of two martial artists, a woman on the left and a man on the right, in white uniforms and black belts. They are in a sparring stance, facing each other with their fists raised. The background consists of vertical curtains. A white horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing the text.

PONTOS DE PRESSÃO (KYUSHO)

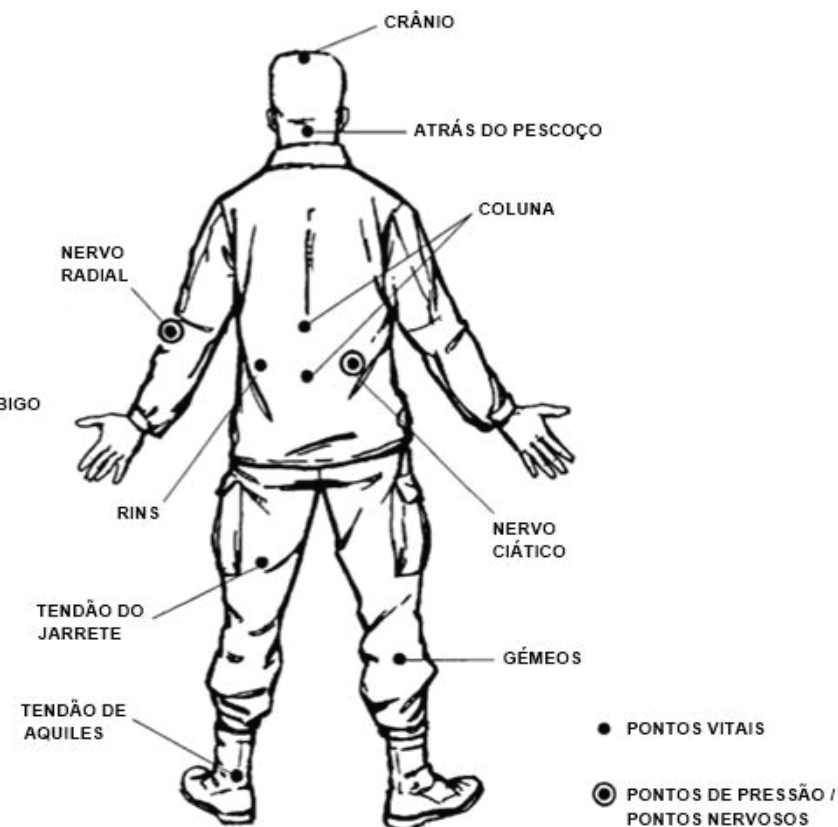
Os Pontos de Pressão ou Pontos de Acupressão correspondem a um conjunto de pontos específicos do corpo humano cuja estimulação têm efeitos atordoantes, debilitantes e incapacitantes. Isto acontece devido à sua localização em áreas onde os nervos no corpo humano estão mais acessíveis - Como os nervos são os mensageiros do sistema nervoso, um ataque a um nervo pode afectar funções musculares (sentido cérebro -> músculo) ou o estado de consciência (sentido corpo -> cérebro).



Os Pontos Vitais são um subconjunto dos Pontos de Pressão que, devido à sua localização e estrutura, quando sujeitos a ataques podem provocar a morte.

Na cultura oriental, a definição da localização dos pontos de pressão utiliza os mapeamentos energéticos do corpo - o Meridianos Energéticos.

Ver Workshop de pontos de pressão



A black and white photograph of a martial arts dojo. In the foreground, a man with a beard and long hair, wearing a white gi, stands in profile on the left. On the right, a woman in a white gi is walking. In the background, several other students in white gis are practicing various movements, including punches and kicks. The floor is tiled, and there are dark curtains or walls in the background.

TIPOS DE DISTÂNCIA (MAI-AI)

MAI-AI

Numa tradução imediata, significa “distância de segurança”. É a distância a ser mantida contra oponentes, permitindo inutilizar qualquer acção atacante do adversário. É o espaço que nos dá segurança mas não nos retira a oportunidade de atacar (um ponto em que as forças são essencialmente neutras, mas onde tudo pode acontecer).

Existem 3 tipos de distância de segurança:

Distância de entrada: Através da entrada pelo ataque, aplicação da distância mínima que inutiliza qualquer ataque do adversário, não nos retirando a oportunidade de contra-atacar.

Distância de esquiva: Através da esquiva à trajectória de um ataque, aplicação da distância mínima que inutiliza qualquer ataque do adversário, não nos retirando a oportunidade de atacar.

Distância de recuo: Recuando na mesma linha do oponente, aplicação da distância mínima que inutiliza qualquer ataque do adversário, não nos retirando a oportunidade de atacar.

Quanto à proximidade entre os oponentes, existem 3 tipos de distâncias caracterizadas por cores:

Distância grande (verde) |_____|_____|

Também denominada como “distância segura”, é o espaço físico que inutiliza qualquer técnica de ataque em que o oponente use apenas um avanço.

Esta distância não é uma distância real de combate, mas sim um ponto em que os adversários se analisam mutuamente, antes de tentarem criar uma oportunidade de ataque, reduzindo a distância.

Distância média (amarela) |_____|

Também designada como “distância de perigo”, é o espaço físico que já permite alcançar o oponente com um ataque de um avanço. Esta é a distância mais mutável, variando de acordo com o ataque selecionado – de braços ou de pernas – e com a amplitude da movimentação de cada praticante.

Distância pequena (vermelha) |_|

Também denominada como “distância de ação constante”, é uma distância de combate corpo-a-corpo, onde os oponentes estão tão próximos que não necessitam de avançar para alcançar o adversário. Quando se encontra nesta distância, o praticante não poderá ficar imóvel: deve defender-se e contra-atacar até que a situação esteja controlada ou a distância mude.



PRINCIPIOS DE APLICAÇÃO NOS PONTAPÉS

BALANÇO

Consiste no controlo da direção do peso do corpo durante a execução do pontapé, garantindo que nem esteja demasiado peso à frente, nem atrás. Transmite uma sensação como se quatro cordas atadas à nossa cintura, igualmente espaçadas entre si, nos puxassem simultaneamente para fora e com a mesma força, executando assim idêntica tensão.

EQUILÍBRIO

Consiste na compensação equitativa da distribuição do peso do corpo pela nossa base de sustentação, nomeadamente as duas pernas – a de apoio, e a que está levantada a executar o pontapé. Transmite uma sensação como se tratasse do princípio do equilíbrio dos pratos da balança.

ESTABILIDADE

Consiste na aplicação do lançamento do peso do corpo para a frente de modo a que, no momento do embate do pontapé contra uma superfície resistente, o corpo não sofra um impacto para trás. A estabilidade deverá aplicar-se quer em movimento (estabilidade dinâmica), quer parado (estabilidade estática).



KATAS



AS KATAS

Kata (型, forma) é uma sequência de movimentos — técnicas de ataque e defesa — cujo objetivo é proporcionar ao praticante a aprendizagem mais aprofundada da arte e simultaneamente, experiência de luta. Também é conhecido por “balé da morte”.

Antes da evolução do Karatê moderno e da criação de métodos mais básicos e simplificados de transmissão do conhecimento, a arte marcial era ensinada somente pela prática ostensiva de Kata. A Kata possui outras facetas além do treino físico. Cada forma possui também uma componente psicológica – pois prepara o karateka para um combate real – e uma componente filosófica – que busca transmitir valores e pensamentos críticos, para avaliar as situações serenamente, sem as limitar a embates físicos.

No estilo Shotokai existem ao todo 30 Katas.

Na maior parte das escolas do estilo, praticam-se apenas 26 Katas, mas foram criadas mais formas elementares pelos mestres Gichin e Gigo Funakoshi, que servem de pré-aprendizagem às Katas tradicionais, compondo as séries Taikyoku e Ten-no-Kata.

No Grupo Unitis, para além das Katas instituídas no estilo, treinamos ainda uma versão da Empi-No-Kata, desenvolvida pelo Mestre Raúl Cerveira.

As Katas podem ser organizadas principalmente em duas origens diferentes, sendo que de algumas sabe-se muito pouco e com vaga certeza da real origem.

Shorin-Ryu

Taikyoku Shodan

Taikyoku Nidan

Taikyoku Sandan

Heian Shodan

Heian Nidan

Heian Sandan

Heian Yondan

Heian Godan

Bassai Dai

Bassai Sho

Empi

Gankaku

Wankan

Gojushiho Dai

Gojushiho Sho

Shorei-Ryu

Tekki Shodan

Tekki Nidan

Tekki Sandan

Jutte

Hangetsu

Jion

Jion

Jion

Jion

Jion

Jion

Jion

Jion

Jion

Jion

Outras

Ten-no-Kata

Empi-no-Kata

Jiin

Meikyo

Nijushiho

Sochin

Chinte

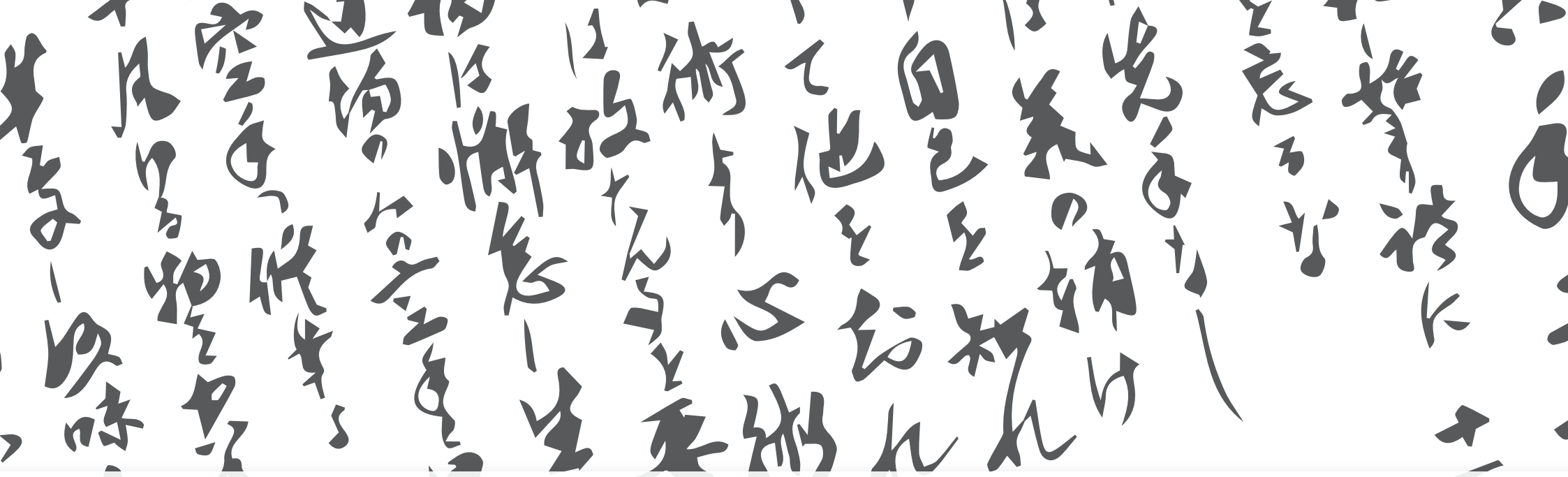
Unsu

Kanku Dai

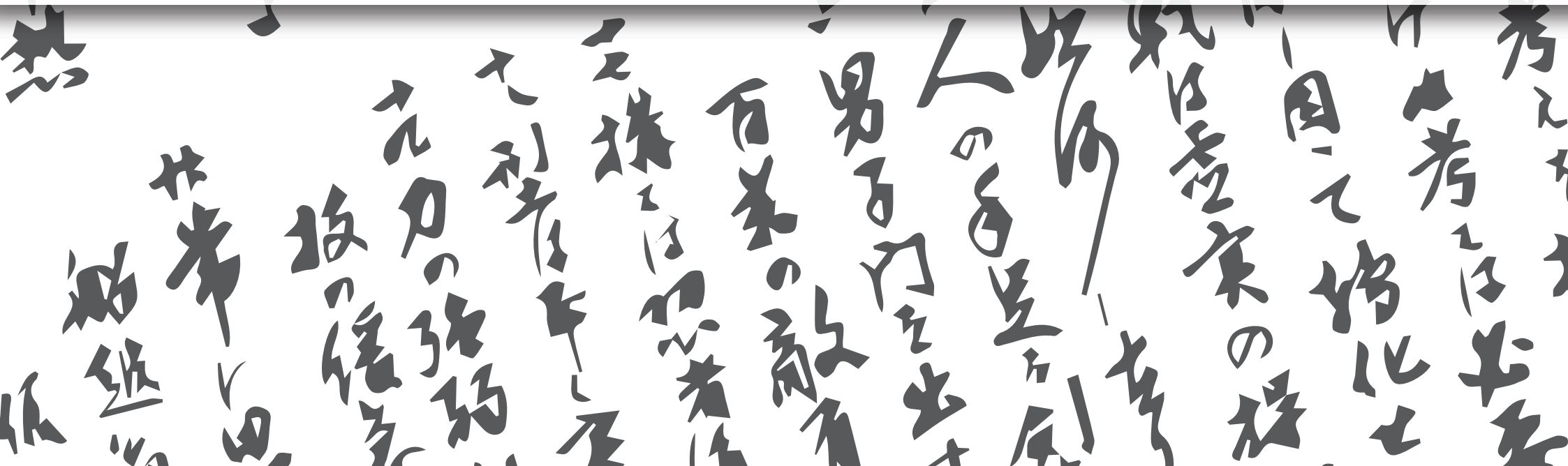
Kanku Sho

Para realmente dominar e compreender uma Kata, o karateka deve praticá-la nas suas versões “OMOTE” (normal) e “URA” (reversa).

Algumas Katas podem também ser executadas numa versão “GO” (de trás para a frente).



ESCRITA EM KATAKANA



O katakana (片仮名) é uma das formas de escrita utilizadas pelos japoneses, juntamente com o hiragana, e o kanji (adotado do chinês). A sua criação é atribuída ao monge budista, erudito, poeta e artista japonês Kukai, ou Kobo Daishi (postumamente), um Grande Mestre também responsável pela propagação do budismo, na sua linha Shingon – “A Verdadeira Palavra”.

O katakana pode também ser utilizado para se referir a qualquer caracter do hiragana.

Dos alfabetos japoneses, este é o mais antigo e foi desenvolvido para simplificar os kanji de origem chinesa, que chegaram antes do começo da isolamento cultural japonesa.

Estes caracteres, ao contrário dos kanji, não têm nenhum valor conceitual, senão unicamente fonético. Graficamente

apresentam uma forma angular e geométrica.

No Karaté, o katakana é muito utilizado pelos praticantes para traduzirem foneticamente os seus nomes e os bordarem nos seus cintos (vermelho, castanho ou negro) ou kimonos.



Ao bordar o seu cinto, o karateka deverá fazê-lo usando as cores apropriadas:

Cinto Vermelho: bordado a linha negra ou branca

Cinto Castanho: bordado a linha negra, amarela ou branca

Cinto Negro: bordado a linha laranja, vermelha, dourada, prateada ou branca

KATAKANA - 46 formas base **カタカナ** mais 61 fonemas adaptados.

ヒョ	チュ	キヤ	ン	ワ	ラ	ヤ	マ	ハ	ナ	タ	サ	カ	ア	ド	ズ	ガ	
hyo	chu	kya	n	wa	ra	ya	ma	ha	na	ta	sa	ka	a	do	zu	ga	
ミヤ	チヨ	キユ			リ		ミ	ヒ	ニ	チ	シ	キ	イ	バ	ゼ	ギ	
mya	cho	kyu			ri		mi	hi	ni	chi	shi	ki	i	ba	ze	gi	
ミュ	ニヤ	キヨ			ル	ユ	ム	フ	ヌ	ツ	ス	ク	ウ	ビ	ゾ	グ	
myu	nya	kyo			ru	yu	mu	fu	nu	tsu	su	ku	u	bi	zo	gu	
ミヨ	ニユ	シヤ			レ		メ	ヘ	ネ	テ	セ	ケ	エ	ブ	ダ	ゲ	
myo	nyu	sha			re		me	he	ne	te	se	ke	e	bu	da	ge	
リヤ	ニヨ	シュ			ヲ	ロ	ヨ	モ	ホ	ノ	ト	ソ	コ	オ	ベ	ヂ	ゴ
rya	nyo	shu			wo	ro	yo	mo	ho	no	to	so	ko	o	be	ji	go
リュ	ヒヤ	シヨ	ピョ	ピヤ	ビユ	ヂヨ	ヂヤ	ジュ	ギョ	ギヤ		ペ	ピ	ボ	ズ	ザ	
ryu	hya	sho	pyo	pya	byu	jyo	jya	jyu	gyo	gya		pe	pi	bo	zu	za	
リョ	ヒユ	チャ	ピユ	ピヨ	ビヤ	ヂユ	ジヨ	ジヤ	ギユ			ポ	プ	パ	デ	ジ	
ryo	hyu	cha	pyu	byo	bya	jyu	jyo	jya	gyu			po	pu	pa	de	ji	

二六六日一先
二六六日は
心先寸自
而て
三技術
六心は放
七福は懈
八道場の六
凡空手
十月り名物

FONTES

中子化
一生
七
一生寸
主委寸
心術
と忘れ
と忘れ
の補け
日たし

Memo Grupo Unitis – Shotokai 2003 (Sensei Rui Marques e alunos)

SEITOKAI Students Book (Tiago Pedroso)

Karate-Do Kyohan (Gichin Funakoshi)

Karate-Do Nyumon (Gichin Funakoshi)

Karate-Do: O meu modo de vida (Gichin Funakoshi)

Wikipedia





GRUPO UNITIS
MEMO



Karaté-do SHOTOKAI