

GRUPO UNITIS *MEMO*

空手道松涛会



KARATÉ-DO • SHOTOKAI

Esta revisão esteve a cargo de Tiago Pedroso, membro do Grupo Unitis – Karaté-Do Shotokai, autorizada e com direção técnica do Mestre Rui Marques.

Tem como base o “*Memo Grupo Unitis – 2003*”, escrito pelo Mestre Rui Marques e seus alunos.



PALAVRAS DO AUTOR:

Foi com grande entusiasmo que recebi e aceitei o convite do Mestre Rui Marques para executar este trabalho.

É meu desejo profundo que o “*Memo Grupo Unitis – 2014*” possa contribuir positivamente para o desenvolvimento técnico dos praticantes, e para o seu conhecimento geral sobre a nossa Arte Marcial.

Orgulho-me de fazer parte do Grupo Unitis desde 1992, e de poder agora partilhar convosco a minha dedicação e paixão pelo Karaté-Do.

Vejo no Grupo Unitis um potencial de futuro com a mesma identidade única que nos tem caracterizado desde a criação do grupo em 1987, agora num momento de rejuvenescimento, proporcionado pela continuidade de um grande número de membros séniores no grupo.

O Karaté-Do está a passar um momento muito diferente da realidade de há 20 anos atrás, e é minha opinião sincera que o futuro da Arte nas suas raízes tradicionais está na mão da nossa geração.

Deposito a minha esperança no nosso grupo, e é com humildade que vos trago aquilo que considero uma ferramenta valiosa para o estudo do Karaté-Do Shotokai – o “*Memo Grupo Unitis – 2014*”.

Tiago Pedroso

PARTE I – ORIGENS	5	PARTE V – TÉCNICA	93
Prefácio.....	6	Partes dos braços e das pernas.....	94
Introdução.....	8	Pontos de pressão (kyusho).....	96
A História do Karaté-Do.....	11	Os tipos de Distância (Ma-ai).....	98
A História dos Mestres.....	18	Posições (Shisei-Waza).....	100
Genealogia.....	31	Deslocamentos.....	107
O Karaté-Do Shotokai.....	32	Defesas de braços (Uke-Waza).....	110
O Grupo Unitis.....	36	Ataques de braços (Tsuki-Waza).....	120
PARTE II – PRINCÍPIOS	38	Pontapés (Geri-Waza).....	130
Comportamento no Dojo.....	39	Princípios de aplicação prática dos pontapés.....	139
Regras de Treino.....	41	Técnicas de projeção (Nage-Waza).....	141
Dojo Kun.....	42	PARTE VI – KATAS	147
Shoto Niju Kun.....	43	Introdução.....	148
As 7 Máximas do Karaté-Do.....	45	Taikyoku Shodan.....	149
O Karaté Gi e o Obi.....	49	Taikyoku Nidan.....	150
A Dobragem do Kimono.....	51	Taikyoku Sandan.....	151
Os Estados de Evolução da Concentração.....	53	Heian Shodan.....	152
O Kiai.....	55	Heian Nidan.....	153
O Mokuso.....	58	Heian Sandan.....	154
PARTE III – VOCABULÁRIO	61	Heian Yondan.....	155
A,B.....	62	Heian Godan.....	156
C,D,E.....	63	Bassai Dai.....	157
F,G.....	64	Bassai Sho.....	158
H.....	65	Tekki Shodan.....	159
H,I,J.....	66	Tekki Nidan.....	160
J,K.....	67	Tekki Sandan.....	161
K,M.....	70	Kanku Dai.....	162
M,N,O,P.....	71	Kanku Sho.....	163
R,S.....	72	Jion.....	164
S.....	73	Ji'in.....	165
T,U.....	74	Jutte.....	166
W,Y,Z.....	75	Empi.....	167
Contagem.....	76	Hangetsu.....	168
Vocabulário de Competição.....	77	Meikyo.....	169
A Escrita em Katakana.....	79	Chinte.....	170
PARTE IV – PROGRAMA TÉCNICO	81	Unsu.....	171
Graduações.....	82	Sochin.....	172
9º Kyu – Cinto Branco.....	83	Gankaku.....	173
8º Kyu – Cinto Amarelo.....	84	Nijushiho.....	174
7º Kyu – Cinto Laranja.....	85	Gojushiho Dai.....	175
6º Kyu – Cinto Verde.....	86	Gojushiho Sho.....	176
5º Kyu – Cinto Azul.....	87	Wankan.....	177
4º Kyu – Cinto Vermelho.....	88	Ten-no-Kata.....	178
3º Kyu – Cinto Castanho.....	89	Fontes.....	179
2º Kyu – Cinto Castanho.....	90		
1º Kyu – Cinto Castanho.....	91		
1º Dan – Cinto Negro.....	92		

Parte I

ORIGENS

Prefácio.....	6
Introdução.....	8
A História do Karaté-Do.....	11
A História dos Mestres.....	18
Genealogia.....	31
O Karaté-Do Shotokai.....	32
O Grupo Unitis.....	36

PREFÁCIO



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.

A 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 Karatê 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 Karaté. 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 Karaté 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 Karaté 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 primogênito 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 Karatê 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 Karatê 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 Karatê 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.

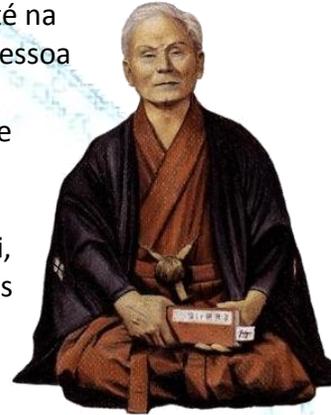
A HISTÓRIA DOS MESTRES

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 atual 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 seletivo.

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 Karatê 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 disciplina durante 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 Karatê durante uma semana. Foi graças a esses dois oficiais da Marinha que o Karatê 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 KARATÊ NO JAPÃO

Em 1921, o então Príncipe Herdeiro Hirohito, em viagem para a Europa, fez escala na terra do Karatê 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 Karatê. 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.

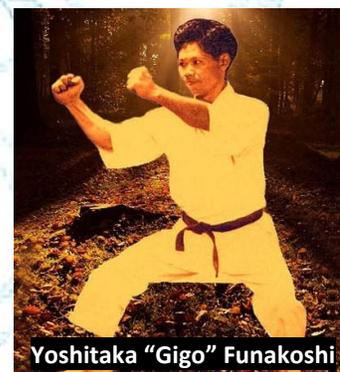
Ainda em 1922, a pedido do pintor Hoan Kosugi, Funakoshi publicou o seu primeiro livro, “ Ryukyu Kenpo Karate ”.

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 exibições 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 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 Karaté 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 Karaté 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 Karaté 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 Karaté que ainda viviam.

Entretanto, um grupo destes alunos teve sucesso em convencer as autoridades que o Karaté era um desporto inofensivo. As autoridades americanas concederam, mais por não terem grande ideia do que o Karaté 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 Karaté universitários e privados numa única organização, a que chamariam de Nihon Karate Kyokai (Associação Japonesa de Karaté, também conhecida por JKA – Japan Karate Association). 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
得新可
宜守規
行其範
日々

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 "Sôchin", 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.

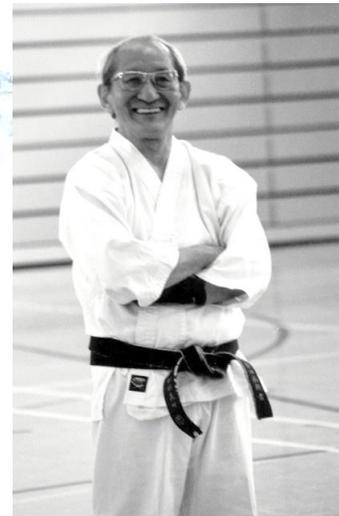
Durante um treino em Waseda é observado pelo mestre Egami que o convida a praticar pessoalmente com ele. A partir desta altura treina com ele todos os dias, 3 horas, durante 1 ano e meio. Esta prática pessoal foi um período extremamente rico que influenciou positivamente o seu percurso de karateka.

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).

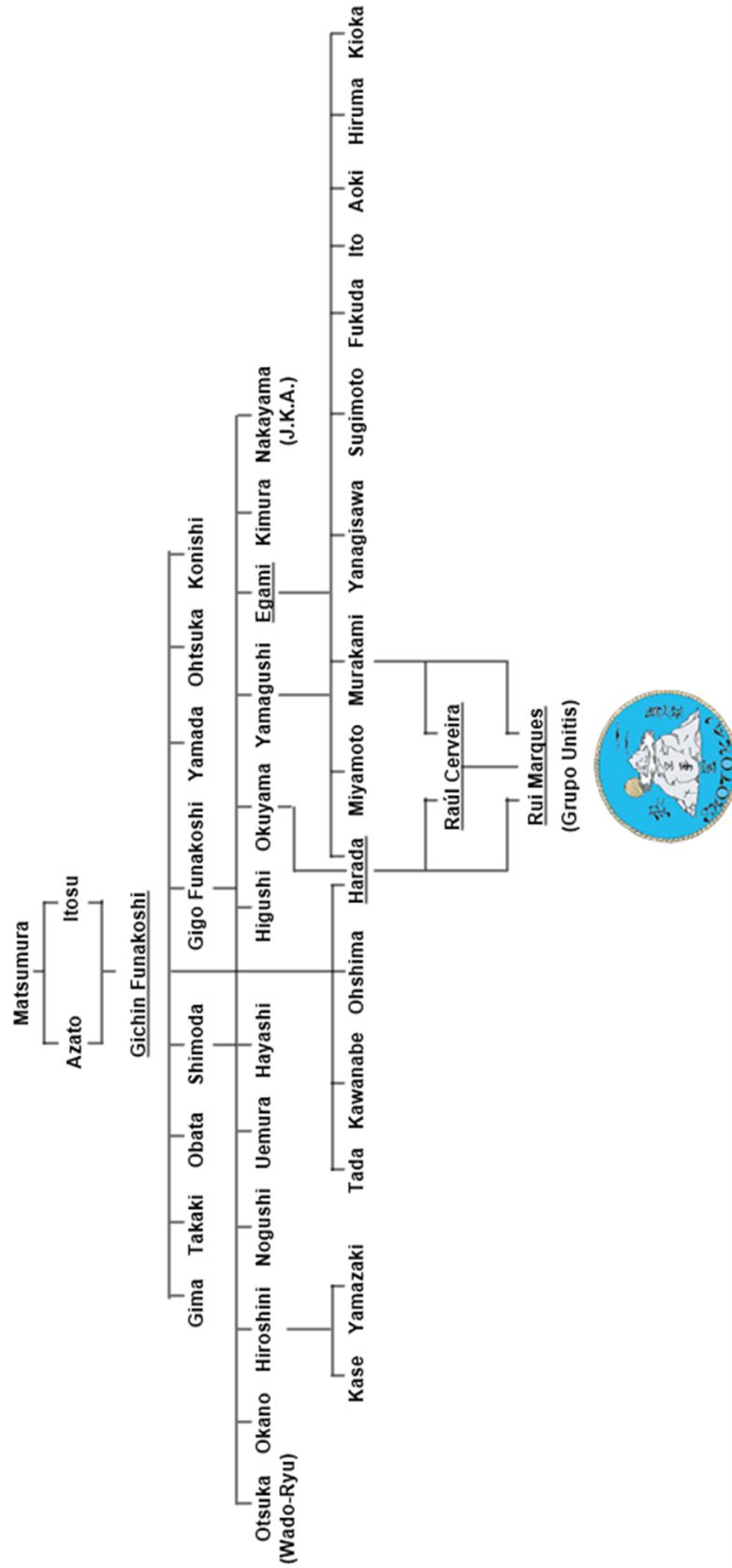
O Mestre Harada reside em South Wales (Reino Unido) até aos dias de hoje.

“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





O KARATÉ-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 pseudónimo 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 pseudónimo 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   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 aten o em não confundir suavidade com lentidão. O movimento deve ser suave no início e manter-se assim durante toda a sua trajetória, sem brusquid o. 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 l  do alvo.

Na Kata, estas características são aplicadas para se obter uma execu o fluída.

Os movimentos seguem-se uns aos outros continuamente, acomodando-se ao ritmo lógico da Kata.   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).

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



- ◆ SOL: energia
- ◆ CÉU AZUL: espaço; universo; infinito
- ◆ AVES: vida; movimento; Yin e Yang
- ◆ NÚVEM: pureza; transparência
- ◆ MONTANHA: matéria
- ◆ CARACTERES À DIREITA: sabedoria
- ◆ CARACTERES À ESQUERDA: coragem
- ◆ CARACTERES CENTRAIS: Karaté-Do
- ◆ SHOTOKAI: estilo de Karaté praticado
- ◆ CORDA: união

Parte II

PRINCÍPIOS

Comportamento no Dojo.....	39
Regras de Treino.....	41
Dojo Kun.....	42
Shoto Niju Kun.....	43
As 7 Máximas do Karaté-Do.....	45
O Karate-Gi e o Obi.....	49
A Dobragem do Kimono.....	51
Os Estados de Evolução da Concentração.....	53
O Kiai.....	55
O Mokuso.....	58

COMPORTAMENTO 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

AS REGRAS DE TREINO – “DOJO KUN”

O Dojo kun - 道場訓 - é o conjunto de regras a ser seguido pelos praticantes de Karaté. Inspirado no Bushido, diz-se que foi compilado na sua forma atual por Kanga Sagugawa aproximadamente em 1750, e seria obra original do monge budista Bodhidharma. Ainda na Índia, antigamente eram mais de 20 regras, mas o sensei conseguiu resumi-las apenas em cinco, para os ocidentais também as poderem aprender.

Em muitas escolas de Karaté, são normalmente recitados no começo e no fim das aulas, com o objetivo de reforçar na mente dos praticantes a ideia de que a Arte Marcial é antes de tudo um instrumento de aperfeiçoamento pessoal, um modelo (de perseverança e temperança) que se deve levar para a vida quotidiana. Estes preceitos representam os ideais filosóficos do Karaté.

HITOTSU! JINKAKU KANSEI NI TSUTOMURU KOTO!

Esforçar-se pela perfeição do carácter.

CARÁCTER

HITOTSU! MAKOTO NO MICHI O MAMORU KOTO!

Defender os caminhos da verdade.

SINCERIDADE

HITOTSU! DORYOKU NO SEISHIN O YASHINAU KOTO!

Fomentar o espírito de esforço.

ESFORÇO

HITOTSU! REIGI O OMONZURU KOTO!

Honrar os princípios da etiqueta.

ETIQUETA

HITOTSU! KEKKI NO YU O IMASHIMURU KOTO!

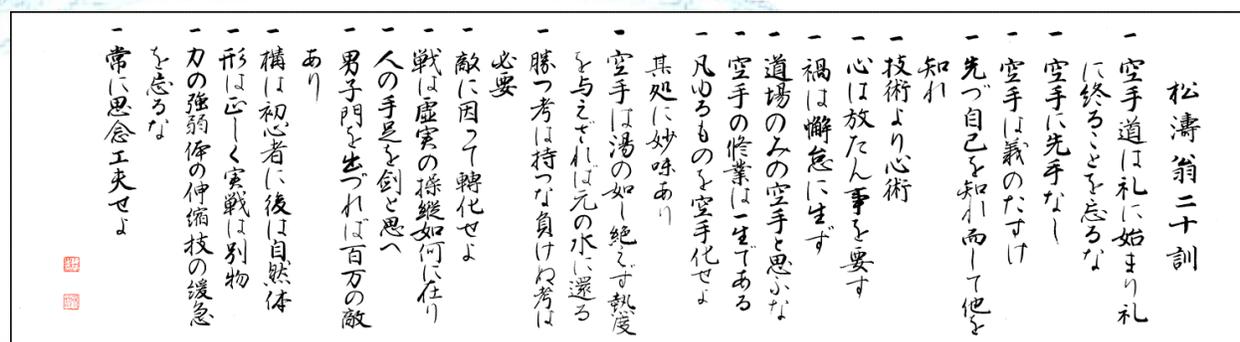
Guardar-se de sentimentos impetuosos.

AUTO-CONTROLO

一、人格完成に努むること
一、誠の道を守ること
一、努力の精神を養うこと
一、礼儀を重んずること
一、血気の勇を戒むること

道場訓

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 Karatê começa e acaba com Rei (cortesia).”

2: KARATE NI SENTE NASHI

“Não existem atitudes ofensivas no Karatê.”

3: KARATE WA GI NO TASUKE

“O Karatê 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 Karatê não se limita ao Dojo.”

9: KARATE NO JUGYO WA ISSHO DE ARU

“O Karatê 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 Karatê.”

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 atraí 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.*

AS 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 segura”. 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 segura é o espaço que permite inutilizar qualquer ação atacante do adversário, sem nos retirar a nossa própria capacidade atacante, 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 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 conseguirem penetrar as defesas, e as defesas conseguirem 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.

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.



O KARATE-GI E O OBI

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.82 – “Graduações”)

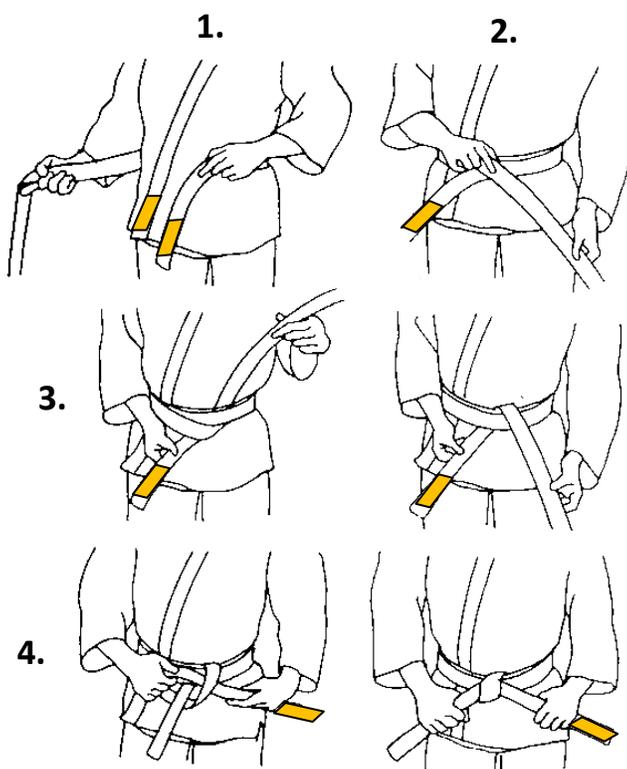
Como Colocar o Cinto

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.



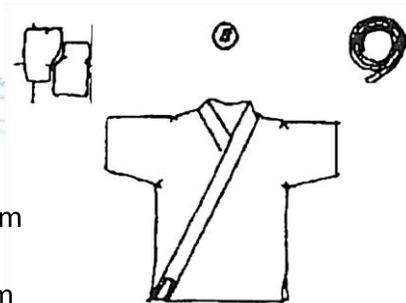
A DOBRAGEM DO KIMONO

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.

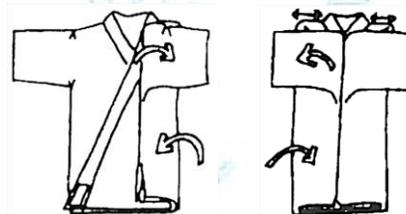
Depois, dispor o kimono no chão tal como é vestido: direito, com as mangas esticadas, sem rugas, e com a face esquerda (a do emblema do Grupo Unitis) por cima da direita. Os atilhos devem estar esticados e escondidos por dentro do kimono. O emblema ficará à frente, para lá do kimono, e do cinto à direita.

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.

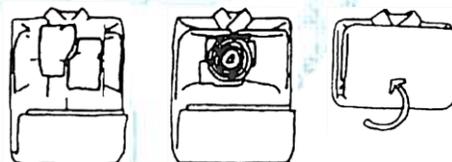
Fazer o mesmo à outra parte do kimono, de modo a que as duas partes fiquem exatamente iguais e unidas a meio, e que as dobras nos ombros fiquem com o mesmo tamanho.



Dobrar a metade de fora das mangas para dentro, pela largura das dobras dos ombros, e dobrar a parte debaixo 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 ESTADOS 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 estágio 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.



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 génese 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 Karatê deverá esvaziar a sua mente de todo o sentimento egoísta. Só assim poderá reagir contra tudo o que possa encontrar pela frente.”

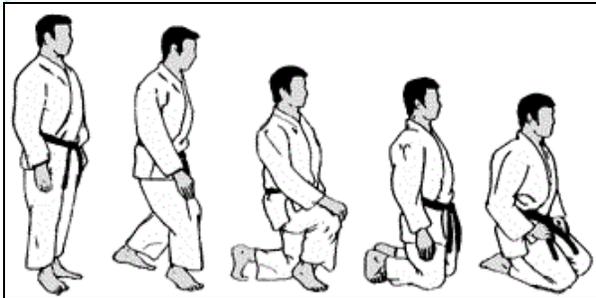
Mokuso como Meditação - Como se pratica?

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:

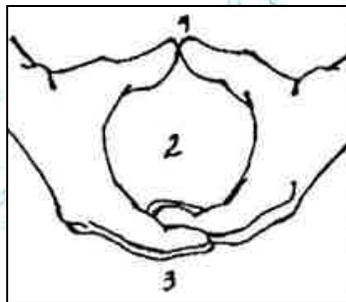
1. Pé esquerdo para baixo e para trás, apoiado na parte Koshi.
2. Pé direito para baixo e para trás, apoiado na parte Koshi.
3. Sentar-se sobre os calcanhares e afastar os joelhos.



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)



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

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

Parte III

VOCABULÁRIO

A,B.....	62
C,D,E.....	63
F,G.....	64
H.....	65
H,I,J.....	66
J,K.....	67
K,M.....	70
M,N,O,P.....	71
R,S.....	72
S.....	73
T,U.....	74
W,Y,Z.....	75
Contagem.....	76
Vocabulário de Competição.....	77
A escrita em Katakana.....	79

A

ABARA:	Parte lateral do peito
ABARA-BONE:	Costelas
AGE:	Levantar; para cima
AGO/AGOTO:	Maxilar
AI:	Harmonia; unificação; integração
AI HANMI:	Parceiros frente à frente, ambos com o mesmo pé adiantado
AIKI:	Combinação de duas (ou mais) energias; harmonização de energia
AI-UCHI:	Ataque simultâneo, destruição mútua
AKA:	Vermelho
AME-NO-UKIHASHI:	"A ponte flutuante do céu"; simboliza o elo entre os reinos espiritual e material da existência
ARIGATO GOZAIMASHITA:	"Muito obrigado", expressão japonesa utilizada entre instrutores e estudantes ao final do treino
ASHI:	Perna ou pé
ASHI BARAI:	Varrer com o pé
ASHI WAZA:	Técnicas de pernas
ASHI KUBI:	Tornozelo
ATAMA:	Cabeça
ATE:	Golpe / pancada direcionada a um ponto anatómico frágil
ATEMI:	Ataques
ATEMI WAZA:	Técnicas de ataque
AU:	Azul
AWASE:	Combinar; atrair a ação do parceiro iniciando a execução da técnica
AWASE UKE:	Defesa com as mãos unidas
AYUMI ASHI:	Caminhar; marchar

B

BANZAI:	Vitória. "Viva"; "hurra", etc.
BO:	Bastão longo
BOKKEN:	Espada de madeira
BUDO:	Disciplinas marciais do Japão moderno
BUDOKA:	Praticante de arte marcial
BUJUTSU:	Artes marciais japonesas clássicas
BUNKAI:	Estudo das técnicas e aplicações da KATA
BUSHIDO:	Código dos guerreiros do período clássico no Japão
BUSHIN:	"Espírito marcial," o nível mais alto de mestria nas artes marciais

C

CHA:	Castanho; chá
CHA-DO:	A arte do chá
CHI:	Termo chinês para “energia vital” – Ki
CHIAM:	Honrado professor
CHIISAI:	Pequeno
CHINTE:	“Mãos Chinesas”; “Mãos Incríveis” (Kata)
CHIKARA:	Utilização da força
CHOKU:	Direto
CHOSHI:	Ritmo
CHU:	Médio
CHUDAN:	Altura/nível médio

D

DACHI:	Posição
DAI:	Grande; longo
DAN:	Nível; Graduação – no Karaté a graduação dos cintos negros vai de Shodan (1º grau) a Godan (5º grau) ou Judan (10º grau)
DANKYU:	Sistema de graduação de Karaté moderno. Data de 1887 para a frente. Baseado no modelo militar de atribuição de Graus
DANTAI:	Membro; grupo; reunião
DESHI:	Discípulo
DO:	Caminho; destino; via
DOJO:	Sítio de estudo do “Caminho” ou “Via”.
DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA:	Forma Japonesa de “Muito obrigado”- ao término de uma aula é formal agradecer ao instrutor e esse aos alunos
DORI:	[também pronunciado tori] Pegar; segurar
DOSA:	Movimentos básicos; mais comumente kihon-dosa

E

EKKU:	Um remo de madeira usado em Okinawa como arma
EMPI:	Cotovelo (também referido como HIJI)
ENPI:	“Andorinha Voando” (Kata)
ENBUSEN:	Linha imaginária das Katas
EN-NO-IRIMI:	Entrada circular; entrar atrás de um ataque e controlá-lo num movimento circular
ENCHO:	Parte de trás do calcanhar

F

FU:	Estilo; maneira; tipo
FUDOSHIN:	Espírito calmo quando em perigo
FUMI:	Esmagamento; quebra
FUMIKOMI:	Pontapé em forma de "pisão", normalmente ao joelho; "fumi"= esmagamento + "komi" = entrada
FUDO-SHIN:	"Espírito Imutável"; atitude mental inexpugnável
FUKUSHIDOIN:	Instrutor de primeiro nível

G

GAESHI:	Contra ataque
GAIWAN:	Gume externo do antebraço
GANKAKU:	"Garça num rochedo" (Kata)
GATEME:	Imobilizar; controlar
GARAMI:	Deter; enfaixar; envolver
GASSHUKU:	Período intenso de treino durando vários dias. Em português poderia ser traduzido para "retiro"
GE:	Baixo
GEDAN:	Altura/nível baixo
GEIKO:	Exercício; forma de treino
GERI:	Pontapé
GI:	Uniforme usado na prática de artes marciais japonesas, vulgarmente denominado Kimono
GO:	5; duro; de trás para a frente (aplicado às Katas)
GODAN:	5º nível
GOHON:	5 passos
GO-NO-SEN:	"Ataque atrasado". Envolve uma ação defensiva ou contra ataque, em resposta ao oponente. <i>(Na continuação, "Sen" é uma iniciativa defensiva lançada em simultâneo com o ataque do oponente; "Sen-no-sen" é atacar roubando a iniciativa; e "Sensen-no-sen" é uma iniciativa lançada em antecipação do ataque do oponente, no momento em que este já está mentalmente comprometido com o movimento, e por isso, psicologicamente para lá do momento de cancelar a sua decisão. Esta última estratégia é geralmente considerada como o nível mais alto de reação nas Artes Marciais clássicas.)</i>
GOJUSHIHO:	54 passos (Kata)
GOMEN:	Desculpe; perdão (por exemplo, ao se retirar do Dojo)
GOSHI:	Ancas
GOSHIN(DO):	Defesa Pessoal; o Caminho (Do) da Defesa Pessoal. Estilo desenvolvido pelo Sensei Hiroshi Shirai (10º Dan Karaté-Do Shotokan)
GYAKU:	Inverso; contrário; oposto
GYAKU-HANMI:	Posição reversa na qual os parceiros tem o pé oposto à frente

H

HA:	Dentes
HACHI:	8
HACHIDAN:	8º nível
HACHI-MAKI:	Pano para a cabeça
HAI:	"Sim"
HAISHU:	Costas da mão
HAISOKU:	Peito do pé
HAITO:	Lateral interior da mão
HAIWAN:	Plano superior do antebraço
HAJIME:	Comando para iniciar
HAKAMA:	"Saia-calça" samurai usada por praticantes de Aikido e Kendo
HANGETSU:	Meia lua; "lua crescente"; semicírculo
HANA:	Nariz
HANBO:	Bastão curto (meio bo – 90cm). <i>Armas relacionadas são: o Bo (1,818 metros) e o Jo (1,212 metros)</i>
HANMI:	Meio corpo; posição semilateral das ancas
HANSHI:	"Mestre". Um título dado aos cintos negros de mais alta graduação de uma organização e significa que este tem a compreensão total daquela arte
HANTAI:	Reverso; oposto
HARA:	Região da barriga, três dedos abaixo e acima do umbigo, sede do KI - energia interior
HARA-KIRI:	"Cortar o ventre". Ritual samurai de suicídio. Processo extremamente lento e doloroso utilizado como método de demonstrar a coragem, o autocontrolo e a forte determinação característicos de um samurai. Como parte do código de honra do Bushido, o Hara-kiri (ou seppuku) era uma prática comum entre os samurais que consideravam a sua vida como uma entrega à honra de morrer gloriosamente, rejeitando cair nas mãos dos seus inimigos, ou como forma de pena de morte frente à desonra por um crime, delito ou por outro motivo que os ignomiassem.
HARAI-TE:	Técnicas longas de braços
HARAI-WAZA:	Técnicas longas
HEIAN:	Mente calma (Kata)
HEIKO:	Paralelo
HEISOKU:	Sola do pé
HENTE:	Sequência de técnicas sem trocar de mão. A mão que defende também contra-ataca, e produz tantos movimentos quantos necessários
HENKA-WAZA:	Técnicas explorando variações possíveis
HICHU:	Maçã-de-adão
HIDARI:	Esquerda

HIJI:	Cotovelo (também referido como EMPI)
HIKI-ASHI:	Recuo do pé/perna; preparação da técnica de pernas
HIKITE:	Recuo da mão; preparação da técnica de braços
HIRABASAMI:	Parte carnuda da mão entre o polegar e o indicador
HIRAKEN:	4 dedos semifechados; ataque de “punho achatado”, executado com os segundos nós dos dedos
HIRA-KOTE:	Plano superior do antebraço
HITSUI:	Joelho
HIZA:	Outro termo para joelho
HIZAGASHIRA:	Rótula
HON:	Fundamental; principal
HONBU:	“Quartel General”; Honbu = Dojo principal
HONE:	Oso(s)
HOREN-NO-KAMAE:	Posição em que uma mão cobre a outra (fechada)
HYOSHI:	O timing perfeito

I

IAI:	Técnicas de combates onde ambos os oponentes partem da posição de Seiza
IAI-DO:	A arte de desembainhar e cortar com a espada
ICHI:	1
IKI:	Respiração; o ato físico de respirar
ILE:	Não; negação
IN:	Palavra japonesa para Yin
INASU:	Evasão de um ataque somente desviando o corpo da linha de ataque
IPPON:	1 ponto; primeiro; o único
IPPON KEN:	Junta da segunda falange do dedo anular
IPPON KUMITE:	Combate de um passo/técnica
IPPON SHOBU:	Combate de um ponto, usado em torneios tradicionais
IRIMI:	Penetrar; entrar; situação de luta muito próxima em que se desvia a defesa ou ataque do oponente para entrar; Antecipação (sentir para reagir – ver <i>“Os Estados de Evolução da Concentração”</i> , página 53)

J

JIKAN:	"Tempo"
JIKU ASHI:	Pé sobre o qual é efetuada a rotação; pivot
JIN-NO-KOKYU:	A respiração do ser humano; o terceiro estágio da meditação com respiração
JIIN:	Nome de um Monge (Kata)
JION:	Nome de um Templo (Kata)
JITSU:	(ou “JUTSU”) Técnica
JIYU:	Livre; não programado

JIYU IPPON KUMITE:	Combate de movimentação livre, mas anunciando cada ataque antes de o executar
JIYU KUMITE:	Combate livre
JIYU-WAZA:	Técnicas livres
JO (JÔ):	Bastão curto de madeira (1,212 metros). <i>Armas relacionadas são o Bo (1,818 metros) e o Hanbo (meio bo – 90cm)</i>
JO (JÓ):	Alto
JODAN:	Altura/nível alto
JO-DORI:	Técnicas para desarmar um oponente armado com bastão
JOSEKI:	Lugar de honra
JO-TAI-KEN:	Treino de bastão contra espada
JU:	10; suave; flexível
JUDAN:	10º nível
JUDO:	Sistema de arte marcial moderno criado por Jigoro Kano (1860-1938)
JU-ICHI:	11
JUJI:	Cruz
JUJUTSU / JUJITSU:	Sistemas japoneses de combate desarmado
JUN TSUKI:	Soco que precede o movimento da perna do mesmo lado
JUNBI UNDO:	Exercícios de aquecimento
JUTSU:	Técnica. Denominava as artes marciais de combate (Jujutsu, Kenjutsu, Karate-jutsu)
JUTTE:	10 mãos (Kata, também conhecida como "Jitte")
K	
KA:	Estudante (aquele que estuda)
KACHIKAKE:	Queixo
KAI:	Associação; união
KAICHO:	Presidente de uma organização/associação
KAISHO:	Mão aberta (refere-se aos movimentos com a mão aberta ou em que o punho não esteja completamente fechado)
KAI-TE:	Virar; trocar de direção
KAITEN:	Anca
KAKATO:	Calcanhar
KAKEJIKU:	Um pergaminho pendente
KAKIWAKE:	Separar
KAKUTO:	Parte superior do pulso
KAKUSHI-WAZA:	"Técnicas secretas"
KAMA:	Pequena foice, usada como arma (em pares) em Okinawa
KAMAE:	Atitude; postura "combativa"; prontidão
KAMAE-TE:	Comando dado para entrar em posição de guarda

KAMI:	Deus; divindade; espírito divino; inspiração sagrada; anjo guardião; ser humano iluminado
KAMIDANA:	“Estante dos Deuses”; altar miniatura – parte da Shomen.
KAMIKAZE:	Vento divino
KAMIZA:	A parte do dojo onde pergaminhos, fotografias do fundador, e outras coisas são mostradas
KAN:	Escola; casa
KANSHA:	Gratidão profunda e sincera
KANCHO:	Chefe do Dojo
KANGEIKO:	Treino intensivo de Inverno
KANKU:	Olhar para o céu (Kata)
KANSETSU-WAZA:	Técnicas de rompimento/quebra
KAO:	Face
KAPPO:	Técnicas de ressuscitar pessoas que sucumbiram a um choque ao sistema nervoso
KARA:	Vazio
KARATE:	Sistema moderno de artes marciais originado em Okinawa, introduzido ao mundo por Gichin Funakoshi (1868-1957)
KARATE-DO:	Caminho das mãos vazias. Modo de vida do Karaté. Isto não só implica o aspecto físico de Karaté, mas também os aspetos mentais e sociais de Karaté
KARATEKA:	O praticante de Karaté
KATA:	"Forma Padrão"; esquemas de técnicas pré-determinadas, usados como veículo de aprendizagem ; combate imaginário contra vários oponentes
KATAI:	Rígido; duro; imóvel
KATA-DORI:	Ser segurado na região do ombro
KATANA:	Sabre – espada japonesa. <i>Tantô (30cm), Shotô (31 to 61cm), Daitô (>61cm)</i>
KEAGE:	Para cima; de afastamento
KEIKO:	Treino; treino do espírito
KEITO:	Parte anterior do polegar (junção entre o dedo e a mão)
KEKOMI:	Penetrante
KEMPO:	(ou Kenpo) Termo usado para descrever sistemas de lutas que usam o punho. Nesta consideração, KARATE também é KEMPO
KEN:	Espada; nós dos dedos; punho
KENDO:	Esgrima moderna japonesa, praticada principalmente como um desporto competitivo
KENJITSU / KENJUTSU:	A arte da espada
KENSEI:	Técnicas com KIAI silencioso. Relacionado com a meditação
KI:	Energia vital
KIAI:	Grito penetrante; aplicação da técnica com emprego total da força espiritual. Grito libertado com o propósito de focar toda a energia num único momento; manifestação de KIME

KIHON:	Técnicas de base; fundamental
KIME:	Foco de potência; finalização; do verbo: Kimeru = decidir/concluir)
KIMONO:	Karate Gi; uniforme
KIMUSUBI:	O elo do ki; a mistura de energias
KIN:	Testículos; virilha; músculo
KI-NO-NAGARE:	Técnicas fluídas
KI-O-TSUKI:	"Atenção". Posição em que o lutador está em Musubi Dachi
KIRIKAESHI:	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 um passo rápido, possibilitando-lhe a evasão a um ataque
KIRITSU:	Levantar-se (cerimonial)
KO:	Pequeno; posterior
KO BO ICHI:	O conceito de "conexão" de Ataque-defesa
KOBUSHI:	Punho
KOHAI:	Júnior; alguém com menos experiência; contrário de Sempai
KOKEN:	Articulação do pulso das costas da mão
KOKORO:	"Espírito / Coração". Na cultura japonesa, o espírito mora no coração
KOKYU:	O sopro da vida, sopro vital do cosmos; tecnicamente, "boa harmonia"
KOKYU-HO:	Exercícios especiais para desenvolver o poder da respiração
KOKYU-ROKU:	Poder da respiração com algo distinto do poder físico puro
KOKYU-UNDO:	Exercícios de movimentos respiratórios realizados sentados ou em pé
KOMI:	Interior; por dentro
KOSHI:	Pata de tigre; almofada dos dedos dos pés
KOSHIN:	Rabo
KOTE:	Antebraço
KU:	9 (também pronunciado "Kiyu")
KUATSU:	O método de ressuscitar uma pessoa que perdeu os sentidos devido a estrangulamento ou choque
KUBI:	Pescoço
KUCHI:	Boca
KUDEN:	"Ensinaamentos secretos" transmitidos oralmente; implica uma transmissão direta, pessoa-a-pessoa, coração-a-coração
KUMADE:	Pata de urso. Todos os dedos
KUMANO:	Distrito antigo na região de Wakayama, considerado o centro da espiritualidade japonesa
KUMI:	Ataque; pegar; agarrar; encontro
KUMI-JO:	Treino de bastão com parceiro
KUMITE:	Encontro de mãos; luta
KUN:	Juramento
KURUBUSHI:	Tornozelo
KUTSU:	Dobrado

KUZUSHI:	Desequilíbrio
KYO:	Conjunto de técnicas
KYU:	Graduação de cintos inferiores a negro
KYUDAN:	9º nível
KYUDO:	A Via do Arco – Arte marcial que estuda o arco e flecha japonês
KYUSHO:	Pontos vitais

M

MA-AI:	Distância de segurança. Intervalo correto entre os parceiros; distanciamento perfeito
MA-AI GA TOH:	Distancia não formal (incorreta)
MAE:	Frente
MAKI:	Enrolar
MAKIWARA:	Alvo de treino feito de "palha enrolada"
MAKOTO:	Um sentimento de sinceridade absoluta e franqueza total que requer uma mente totalmente livre de pensamentos
MANABU:	Método de aprender imitando e seguindo o instrutor
MANDALA:	Diagrama sagrado; mapa cósmico
MASAKATSU AGATSU:	"A verdadeira vitória é a Auto Vitória"
MATTE:	"Espera"
MAWASHI:	Circular; redondo
MAWATTE:	Viragem
MAYOKO:	Lateralmente; do lado
ME:	Olho(s); feminino
MEN:	Máscara de Kendo
MENKYU:	Sistema de atribuição de Títulos (relacionado a uma arte marcial real) Kakuto Bu-jutsu. Data de 1600 para trás. Não é um sistema de atribuição de "Graus" pelo modelo militar
MEIKYO:	Espelho brilhante; reflexo da mente/espírito (Kata)
MIGI:	Direito(a)
MI:	Pessoa (corpo de uma pessoa)
MIDALE:	Exercício de ataques e defesas consecutivas com evasão (método de treino introduzido pelo Sensei Shigeru Egami)
MIENAI:	"Eu não pude ver." Indicação dos juízes auxiliares sobre determinada técnica
MIKAZUKI:	Quarto de lua crescente
MIMI:	Orelha
MISOGI:	Purificação do corpo e da mente
MOKUSO:	Meditação; estudo do vazio
MOMO:	Coxa
MONTEI:	Seguidor

MOROTE:	Ambas as mãos; mão reforçada
MUBOBI:	Advertência por descuido com sua própria segurança
MUDANSHA:	Alunos que se preparam para exame de cinto negro
MUNADORI:	Ser segurado na região do peito
MUNE:	Peito
MUSHIN:	Estado de integração entre a mente e o corpo no qual a mente se acha livre de ilusões
MUSUBI:	Calcanhares unidos

N

NAGARE:	Fluxo; fluxo ininterrupto de ki durante a execução de uma técnica
NAGE:	Projeção; atirar
NAKADAKA-KEN:	Punho fechado com o dedo do meio saído
NAOTE:	Voltar à posição
NEN:	Concentração
NEKO:	Gato (Neko-ashi-dachi = Posição das pernas de gato)
NI:	2
NI-JU:	20
NIJUSHIHO:	24 passos (Kata)
NODO:	Garganta
NUKITE:	"Mão de espada / lança". Ataque desferido com a ponta dos dedos
NUNCHAKU:	Arma de Okinawa que consiste em bastões unidos por corda ou corrente. Foi originalmente utilizado pelos Okinawenses como instrumento de colheita para destroçar palha de arroz

O

O:	Grande; masculino
OBI:	Cinto
OKURI:	Ambos; os dois
OMOTE:	Normal (aplicado a Katas)
ONEGAI SHIMASU:	"Boas vindas dadas ao aluno quando inicia a prática"
OSOI:	Devagar, lento
OSHIEGO:	Aluno
OTAGAI-NI-REI:	Saudação mutual em respeito
OTOSHI:	Para baixo; cair; "cair de um penhasco"
OYO-WAZA:	Aplicação da interpretação das técnicas de uma KATA, variando de acordo com as condições do momento

P

PINAN:	Antigo nome chinês para as Katas Heian
---------------	--

R

RANDORI:	Exercício livre; combate amigável
REI:	Saudação; respeito
REIGI:	Etiqueta. Manter e buscar sempre a etiqueta formal
REN:	Vários; múltiplos
RENMEI:	Federação
RENSEI:	Observar e criticar o desempenho dos competidores num torneio
RENSHI:	"Uma pessoa que se dominou a si mesma". Um especialista das técnicas daquele sistema
RENSHU:	Treino físico (oposto a Keiko – treino do espírito)
RENZOKU:	Continuar sem interrupção
RENZUKI:	Socos contínuos como um só
RITSU-REI:	Saudação de pé
RO:	Velho
ROKU:	6
RYO:	Ambos
RYOTE:	Ambas as mãos
RYU:	Literalmente: "corrente". Usado como: estilo; método; filosofia

S

SABAKI:	Evasão
SAGARU:	Recuar ou desviar-se
SAGATSU / SHUGO:	Alinhar
SAI:	Uma arma de Okinawa que é moldada em forma de tridente com o dente do meio maior
SAMURAI:	Guerreiro japonês; nobreza militar do Japão pré-industrial
SAN:	3
SANBON:	Três pontos / três técnicas
SANBON KUMITE:	Combate de três passos
SASHITE:	Elevar a mão para golpear, agarrar, ou bloquear
SATORI:	Iluminação; o estado mais evoluído de concentração: perfeição – harmonia interna e externa
SAYONARA:	Adeus; até logo
SEI:	Normal; comum
SEIKEN:	Junta frontal da mão formada pela articulação do dedo indicador e anular
SEIRYUTO:	Técnica que usa a base do SHUTO, próximo à articulação
SEIZA:	Forma correta de se sentar formalmente sobre os joelhos
SEMPAI:	O estudante mais antigo
SEN:	Positivo; iniciativa

SENCHU:	Campeão
SEN NO SEN:	Iniciativa sobre iniciativa; atacar ao mesmo tempo que o oponente tenta atacar
SENPAI:	Superior; sénior do Dojo; veterano
SEN SEN NO SEN:	Iniciativa antes de iniciativa; atacar antes que o oponente o consiga fazer
SENSEI:	Palavra respeitosa que indica professor. Indica tanto respeito que o próprio professor não deve usá-la referindo-se a si mesmo
SENSEI-NI-REI:	Saudação ao Professor
SENTE:	Primeiro ataque; primeira iniciativa
SHI:	4
SHICHI:	7
SHIDOIN:	Instrutor assistente
SHIGAKU:	O “ponto cego”
SHIHAN:	Grande Mestre
SHINKEN SHOBU:	Combate até à morte
SHIKO:	Equilíbrio
SHIME-WAZA:	Técnicas de estrangulamento
SHIN:	Verdade; fé; real; genuíno; ser sincero
SHINAI:	Espada de bambu
SHIRI:	Nádegas
SHIRO:	Branco
SHISEI:	Posição
SHITEI:	Específico; “SHITEI KATA”: Kata obrigatória
SHIWARI:	Teste de quebra
SHIZENTAI:	Posição natural – o corpo fica relaxado mas alerta
SHO:	Curto; pequeno; inicial; o primeiro de uma série
SHOCHUGEIKO:	Treino intensivo de verão
SHODAN:	1º Dan; primeiro nível de cinto negro
SHOGUN:	Governador militar
SHOMEN:	Frente/topo da cabeça. Também a frente/parede principal de um Dojo
SHUGO:	Alinhar; juntar-se
SHUTO:	A faca da mão. Extensão carnosa que vai do punho ao dedo mindinho.
SÖCHIN:	“Preservar a Paz” (Kata). Deve pronunciar-se “Sôchin”
SODE:	Manga
SOKUTO:	Lateral ou faca do pé
SOKUTEI:	Sola do pé
SOSOKU:	Simultâneo
SOTO:	Exterior; de fora
SUKUI:	Colher
SUMO:	Luta tradicional japonesa
SUWARI-WAZA:	Técnicas usadas a partir da posição sentado

T

TAI:	Corpo (“TAI SABAKI”= evasão do corpo)
TAIKYOKU:	Preparação do corpo (Kata)
TAISO:	Exercícios
TAMESHIWARI:	Teste de força, normalmente envolvendo a quebra de um determinado material, como uma madeira ou telha
TATAMI:	Tipo de colchão usado tradicionalmente como piso no Japão, e em Dojos
TATE:	Vertical
TE:	Mão
TEIJI:	Pés em “T”
TEISHO:	Palma da mão
TEISOKU:	Planta do pé
TEKKI:	Cavaleiro de ferro (Kata)
TEKUBI:	Pulso
TEM:	Céu; universo
TETSU GETA:	Sandálias de ferro usadas em práticas tradicionais
TETTSUI:	Lateral do punho; martelo da mão
TOBI:	Salto
TOKUI:	Proficiente; melhor; (Tokui Kata = a melhor Kata)
TONFA:	Ferramenta de agricultura transformada em arma pelos Okinawenses, com cerca de 38,1 – 50,8 cm de comprimento
TORI:	O que tem iniciativa; aquele que executa
TSUI:	Martelo
TSUKAMI-WAZA:	Técnica de agarrar a arma, perna ou braço do adversário
TSUKI:	Soco
TSUKITE:	A mão/braço que executa o soco
TUITE:	Habilidades lutando

U

UCHI:	Ataque; interior; por dentro
UCHI DESHI:	Estudante que vive num dojo dedicando tempo integral ao treinamento e às vezes aos serviços pessoais do Sensei
UDE:	Braço
UKE:	Bloqueio ou defesa; aquele que defende; receber
UKEMI:	Queda; queda controlada; literalmente “o piso recebendo a pessoa”
UKEMI-WAZA:	Técnicas de traumatizar
UNSU:	Separar as nuvens (Kata)
URA:	Inverso; oposto; a parte de trás
URAKEN:	Costas da mão/punho (quando fechado)
USAGI TOBI:	Salto de cócoras; “salto à coelho” – exercício
USHIRO:	Para trás; atrás; retaguarda

W

WAKA:	Novo
WANKAN:	Coroa do Rei (Kata)
WAKE:	Dividir; separar
WAKI:	Lateral do peito; costelas
WARA:	Palha (Makiwara = objeto de treino usado no Japão)
WAZA:	Técnica
WAZA-ARI:	“Meia técnica”; meio ponto em competições

Y

YAMA:	Montanha
YAME:	Acaba o movimento, não acaba a concentração
YAKUSOKU:	Previamente combinado; pré-arranjo
YASSUME:	Relaxar; repousar
YO:	Palavra japonesa para Yang
YOI:	Preparar; atenção; foco
YOKO:	Lado; lateral
YON:	Outra palavra para 4
YOSHI:	Continuem! Prossigam a luta!
YOWAI:	Fraco
YUDANSHA:	Praticante graduado; cinto negro (qualquer grau)
YUSEI GASHI:	Vitória por superioridade

Z

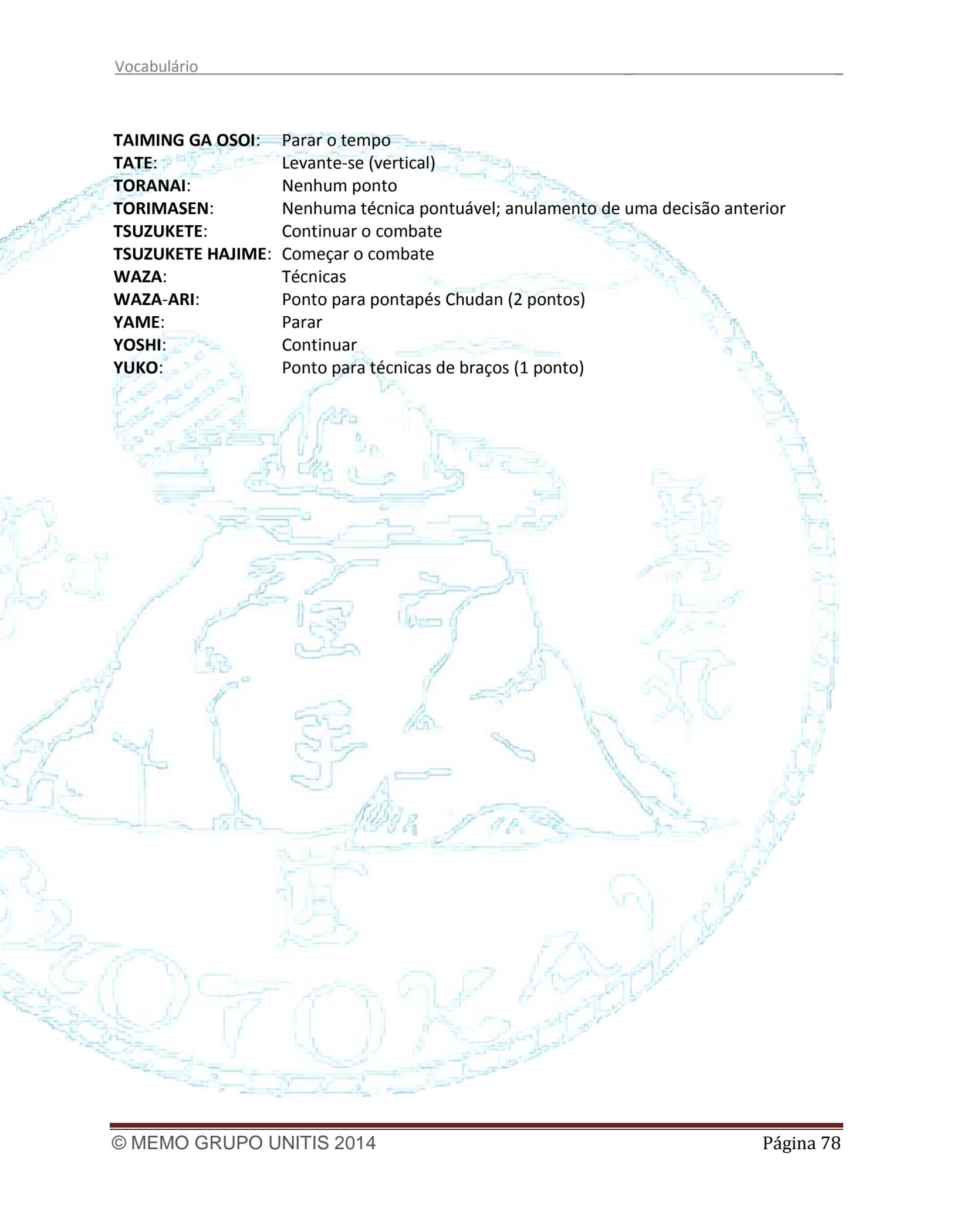
ZANSHIN:	Foco total; alerta constante; sentir para reagir
ZA-REI:	Saudação de joelhos
ZA-ZEN:	Meditação de joelhos/sentado
ZEN:	Virtude; bondade; frente
ZENSHIN:	Posição à frente, atento à luta
ZORI:	Sandálias de palha

Contagem

NUMERAL	SINO-JAPONÊS	PRONÚNCIA
0	零 ; 〇	(rei) ; (zero) ; (nuru)
1	一	(ichi)
2	二	(ni)
3	三	(san)
4	四	(shi/yon)
5	五	(go)
6	六	(roku)
7	七	(shichi/nana)
8	八	(hachi)
9	九	(kyū/ku)
10	十	(jū)
11	十一	(jū ichi)
20	二十	(ni-jū)
24	二十四	(ni-jū-shi)
30	三十	(san-jū)
40	四十	(yon-jū)
54	五十四	(go-jū-shi)
100	百	(hyaku)
200	二百	(ni-hyaku)
600	六百	(roppyaku)
700	七百	(nana-hyaku)
800	八百	(happyaku)
1000	千	(sen)
1835	千八百三十五	(sen-happyaku-san-jū-go)
7000	七千	(nana-sen)
8000	八千	(hassen)
10000	万/萬	(man)
1 Milhão	百万	(hyaku-man)
10 Milhões	千万	(sen-man)
100 Milhões	億	(oku)
1 Trilião	兆	(chō)

Vocabulário de Competição

AKA:	Vermelho
ATOSHI BARAKU:	30 segundos para o fim do combate
AO:	Azul
CHUKOKU:	1ª infração (cat. 1 ou 2: CATEGORIA 1 é para a “Conduta” e 2 para “Contacto”)
ENCHO-SEN:	Extensão da luta. Começa à voz de “Shobu Hajime” do árbitro
FUKUSHIN:	Juízes (bandeiras)
HAJIME:	Começar
HANTEI:	Decisão do vencedor
HANSOKU:	Penalização por infrações (resultando numa vitória por 8-0 para o oponente)
HANSOKU-CHUI:	3ª infração
HIKIWAKE:	Empate
IPPON:	Ponto para pontapés Jodan (3 pontos) e para projeção + técnica de finalização
IPPON SHOBU:	Combate de 1 ponto, usado em torneios
JIKAN:	Tempo
JOGAI:	Fora da área de competição
JOGAI HANSOKU CHUI:	3º JOGAI. NIHON (2 pontos) para o oponente
JOGAI HANSOKU:	4º JOGAI. Vitória para o oponente
JOGAI KEIKOKU:	2º JOGAI
KACHI:	Vencedor (AKA NO KACHI: Vermelho vence)
KANSA:	Supervisor do combate
KEIKOKU:	2ª infração
KIKEN:	Renúncia
MOTO NO ICHI:	Posições iniciais
MUBOBI:	Aviso por negligência com a sua própria segurança
NO KACHI:	Vitória
SANBON SHOBU:	Combate de 3 pontos, usado em torneios
SENCHU:	Campeão
SHIAI:	Competição ou combate de torneio
SHIKKAKU:	Desqualificação do torneio
SHIRO:	Branco (em algumas competições, o cinto branco é usado em vez do azul)
SHOBU HAJIME:	Começo do combate competitivo
SHUGO:	O árbitro principal chama os outros para deliberação
SHUSHIN:	Árbitro (também referido como Shimpan)
SORE MADE:	“É tudo.”; terminado; acabou o tempo
SONO MAMA:	“Não se mova” – dito pelo árbitro em caso de possível lesão



TAIMING GA OSOI:	Parar o tempo
TATE:	Levante-se (vertical)
TORANAI:	Nenhum ponto
TORIMASEN:	Nenhuma técnica pontuável; anulamento de uma decisão anterior
TSUZUKETE:	Continuar o combate
TSUZUKETE HAJIME:	Começar o combate
WAZA:	Técnicas
WAZA-ARI:	Ponto para pontapés Chudan (2 pontos)
YAME:	Parar
YOSHI:	Continuar
YUKO:	Ponto para técnicas de braços (1 ponto)

A ESCRITA EM KATAKANA

片仮名

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 carácter 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	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	チャ	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	
ミョ	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	ニョ	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	ピャ	ビユ	ヂョ	ヂャ	ジュ	ギョ	ギャ		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	ビョ	ビャ	ヂユ	ジョ	ジャ	ギユ		ポ	プ	パ	デ	ジ
ryo	hyu	cha			pyu	byo	bya	jyu	jyo	jya	gyu		po	pu	pa	de	ji

Parte IV

PROGRAMA TÉCNICO

Graduações.....	82
9ºKyu – Cinto Branco.....	83
8ºKyu – Cinto Amarelo.....	84
7ºKyu – Cinto Laranja.....	85
6ºKyu – Cinto Verde.....	86
5ºKyu – Cinto Azul.....	87
4ºKyu – Cinto Vermelho.....	88
3ºKyu – Cinto Castanho.....	89
2ºKyu – Cinto Castanho.....	90
1ºKyu – Cinto Castanho.....	91
1ºDan – Cinto Negro.....	92

Gradações

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 duas partes.

No GRUPO UNITIS, este é o sistema de graduações utilizado:

Cinto Branco	9º Kyu	Tempo mínimo de 7 meses, cerca de 56 aulas
Cinto Amarelo	8º Kyu	Tempo mínimo de 8 meses, cerca de 64 aulas
Cinto Laranja	7º Kyu	Tempo mínimo de 8 meses, cerca de 64 aulas
Cinto Verde	6º Kyu	Tempo mínimo de 12 meses, cerca de 96 aulas
Cinto Azul	5º Kyu	Tempo mínimo de 18 meses, cerca de 144 aulas
Cinto Vermelho	4º Kyu	
Cinto Castanho	3º Kyu	
Cinto Castanho	2º Kyu	
Cinto Castanho	1º Kyu	
Cinto Negro	1º Dan	
Cinto Negro	2º Dan	
Cinto Negro	3º Dan	
Cinto Negro	4º Dan	
Cinto Negro	5º Dan	



Kihon

Posições (Shisei-Waza)

- ◆ *Musubu Dachi*
- ◆ *Hachiji Dachi*
- ◆ *Heiko Dachi*
- ◆ *Zenkutsu Dachi*
- ◆ *Kiba Dachi*
- ◆ *Kokutsu Dachi*
- ◆ *Teiji Dachi*

Deslocamentos

- ◆ *Ayumi Ashi*
- ◆ *Okuri Ashi*

Ataques de braços (Tsuki-Waza)

- ◆ *Oi Tsuki*
- ◆ *Gyaku Tsuki*
- ◆ *Age Tsuki*

Defesas de braços (Uke-Waza)

- ◆ *Gedan Barai*
- ◆ *Ude Uke*
- ◆ *Uchi Komi*
- ◆ *Jodan Age Uke*
- ◆ *Shuto Uke*

Pontapés (Geri-Waza)

- ◆ *Fumikomi Geri*
- ◆ *Mae Geri Keage*
- ◆ *Mae Geri Kekomi*

Kumite

- ◆ ***Ippon Kumite***

Ataques: Chudan Oi Tsuki; Jodan Oi Tsuki

Defesas: Gedan Barai; Ude Uke; Uchi Komi; Jodan Age Uke

Contra-ataques: apenas Chudan Gyaku Tsuki

Kata

- ◆ *Taikyoku Shodan*
- ◆ *Taikyoku Nidan*
- ◆ *Taikyoku Sandan*
- ◆ *Heian Shodan*



Kihon

Posições (Shisei-Waza)

- ◆ Heisoku Dachi
- ◆ Heisokon Dachi
- ◆ Fudo Dachi
- ◆ Shiko Dachi

Deslocamentos

- ◆ Yori Ashi
- ◆ Tsugi Ashi

Defesas de braços (Uke-Waza)

- ◆ Teisho Uke
- ◆ Sukui Uke
- ◆ Morote Uke
- ◆ Osaе Uke

Ataques de braços (Tsuki-Waza)

- ◆ Mae Te
- ◆ Morote Uchi
- ◆ Yama Tsuki
- ◆ Morote Tsuki
- ◆ Ura Tsuki
- ◆ Tate Tsuki
- ◆ Uchi Tsuki
- ◆ Nukite Uchi

Pontapés (Geri-Waza)

- ◆ Yoko Geri Keage
- ◆ Yoko Geri Kekomi
- ◆ Mawashi Geri Keage
- ◆ Mawashi Geri Kekomi

Kumite

- ◆ Ippon Kumite

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

Kata

- ◆ Heian Nidan
- ◆ Heian Sandan
- ◆ Heian Yondan



Kihon

Posições (Shisei-Waza)

- ◆ *Neko-Ashi Dachi*
- ◆ *Uchi-Hachiji Dachi*
- ◆ *Kake Dachi*

Deslocamentos

- ◆ *Kakiwake Ashi*

Defesas de braços (Uke-Waza)

- ◆ *Soto Uke*
- ◆ *Kakiwake Uke*
- ◆ *Juji Uke*
- ◆ *Empi Uke*

Ataques de braços (Tsuki-Waza)

- ◆ *Mawashi Tsuki*
- ◆ *Sanbon Tsuki*
- ◆ *Gohon Tsuki*
- ◆ *Sanbon Oi Tsuki*
- ◆ *Gohon Oi Tsuki*
- ◆ *Empi Uchi*
- ◆ *Kizami Tsuki*
- ◆ *Uraken Uchi*

Pontapés (Geri-Waza)

- ◆ *Ura Mawashi Geri*
- ◆ *Nami-Ashi Geri*
- ◆ *Mikazuki Geri*
- ◆ *Ura Mikazuki Geri*

Kumite

- ◆ *Ippon Kumite* – Em linha, com oportunidades
- ◆ *Sanbon Kumite* – Em linha, com oportunidades
- ◆ *Gohon Kumite* – Em linha, com oportunidades

Kata

- ◆ *Heian Godan*
- ◆ *Empi-no-Kata*
- ◆ *Tekki Shodan*



Kihon

Posições (Shisei-Waza)

- ◆ *Reinoji Dachi*
- ◆ *Sanchin Dachi*
- ◆ *Sochin Dachi*
- ◆ *Hangetsu Dachi*

Defesas de braços (Uke-Waza)

- ◆ *Jodan Shuto Barai*
- ◆ *Chudan Barai*
- ◆ *Jodan Barai*
- ◆ *Tettsui Uke*

Ataques de braços (Tsuki-Waza)

- ◆ *Teisho Uchi*
- ◆ *Haito Uchi*
- ◆ *Shuto Uchi*
- ◆ *Riken Uchi*
- ◆ *Tettsui Uchi*

Pontapés (Geri-Waza)

- ◆ *Ushiro Mawashi Geri (Rotativo)*
- ◆ *Ushiro Geri*
- ◆ *Hittsui Geri*
- ◆ *Nidan Geri*

Kumite

- ◆ *Sanbon Kumite – Tai Sabaki e Irimi*
- ◆ *Gohon Kumite – Tai Sabaki e Irimi*
- ◆ *Jiyu-Ippon Kumite – Deslocamento livre*
- ◆ *Midare – Apenas com Oi Tsuki*

Kata

- ◆ *Bassai Dai*
- ◆ *Kanku Dai*
- ◆ *Jion*



Kihon

Posições (Shisei-Waza)

- ◆ *Moto Dachi*

Defesas de braços (Uke-Waza)

- ◆ *Otoshi Uke*
- ◆ *Tate-Shuto Uke*
- ◆ *Haishu Uke*

Ataques de braços (Tsuki-Waza)

- ◆ *Otoshi Uchi*
- ◆ *Ippon-ken Uchi*
- ◆ *Nakadaka-ken Uchi*
- ◆ *Haishu Uchi*
- ◆ *Age Gyaku Tsuki*

Pontapés (Geri-Waza)

- ◆ *Kakato Geri*
- ◆ *Kin Geri*
- ◆ *Mawashi Mae Geri*
- ◆ *Ura Mae Geri*
- ◆ *Ushiro Mae Geri*
- ◆ *Mae Tobi Geri*

Kumite

- ◆ **Okuri-Jiyu-Ippon Kumite** – Após o primeiro ataque, os ataques seguintes são livres
- ◆ **Haiso Kumite** – Livre, com velocidade média
- ◆ **Midare** – (até 3 oponentes) Oi Tsuki; Mae Geri
- ◆ **Jiyu Kumite** – Livre

Kata

- ◆ *Meikyo*
- ◆ *Hangetsu*
- ◆ *Tekki Nidan*

Tameshiwari - Teste de quebra com 1 madeira e 1 telha



Kihon

(Aperfeiçoamento do Kihon dos programas anteriores)

Kumite

(Aperfeiçoamento do Kumite dos programas anteriores)

- ◆ **Midare** – (até 5 oponentes) Oi Tsuki; Mae Geri; Mawashi Geri
- ◆ **Randori Kumite**
- ◆ **Shiai Kumite** – Livre, ao estilo de competição

Kata

- ◆ *(Aperfeiçoamento das Katas dos programas anteriores, com ênfase no Bunkai)*
- ◆ Tekki Sandan
- ◆ Tekki (As 3 Katas Tekki, seguidas)
- ◆ Ten-no-Kata (Omote e Ura)

Tameshiwari - *Teste de quebra com 2 madeiras e 2 telhas*



Kihon

(Aperfeiçoamento do Kihon dos programas anteriores)

Kumite

(Aperfeiçoamento do Kumite dos programas anteriores)

Kata

- ◆ Jutte
- ◆ Ji'in

Tameshiwari - *Teste de quebra com 3 madeiras e 3 telhas*



Kihon

(Aperfeiçoamento do Kihon dos programas anteriores)

Kumite

(Aperfeiçoamento do Kumite dos programas anteriores)

Kata

- ◆ Bassai Sho
- ◆ Kanku Sho

Tameshiwari - *Teste de quebra com 3 madeiras e 3 telhas*



Kihon

Posições (Shisei-Waza)

- ◆ *Sagi-Ashi Dachi*

Defesas de braços (Uke-Waza)

- ◆ *Nagashi Uke*
- ◆ *Keito Uke*
- ◆ *Kakuto Uke*
- ◆ *Morote Age Uke*
- ◆ *Kosa Uke*
- ◆ *Manji Uke*

Pontapés (Geri-Waza)

- ◆ *Yoko Tobi Geri*
- ◆ *Mawashi Tobi Geri*

Kumite

- ◆ *Happo Kumite* – Livre, com vários oponentes
- ◆ *Happo Midare* – Com vários oponentes

Kata

- ◆ *Empi*
- ◆ *Sochin*
- ◆ *Wankan*

Tameshiwari - Teste de quebra com 3 madeiras e 3 telhas



Kihon

Posições (Shisei-Waza)

- ◆ *Gankaku Dachi*

Pontapés (Geri-Waza)

- ◆ *Ura Mawashi Tobi Geri*
- ◆ *Ushiro Tobi Geri*
- ◆ *Sosoku Geri*

Kumite

(Aperfeiçoamento do Kumite dos programas anteriores)

Kata

- ◆ *Gankaku*
- ◆ *Chinte*
- ◆ *Unsu*
- ◆ *Nijushiho*
- ◆ *Gojushiho Dai*
- ◆ *Gojushiho Sho*

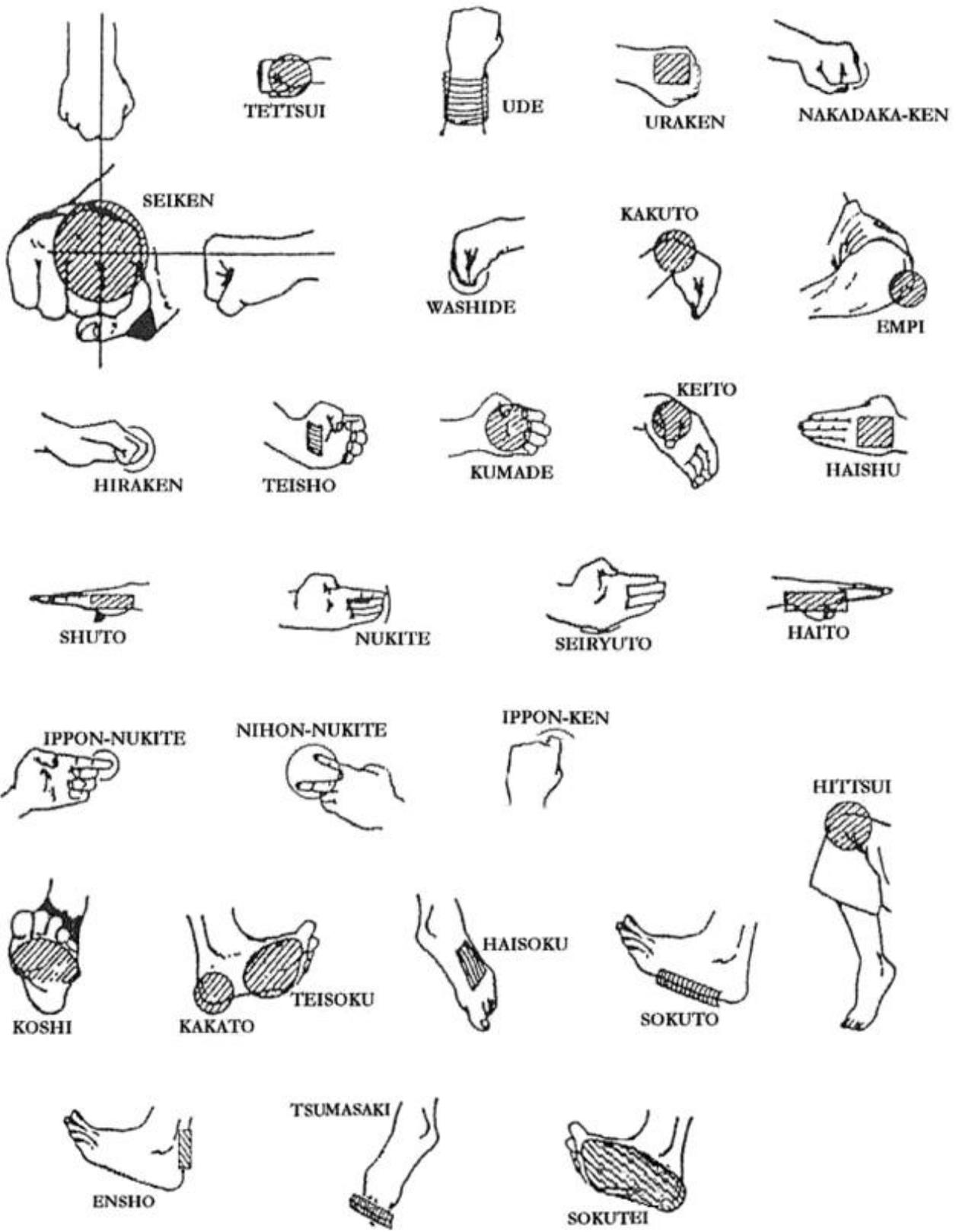
Tameshiwari - *Teste de quebra livre, demonstrando a imaginação e capacidade de diversificação de cada praticante.*

Parte V

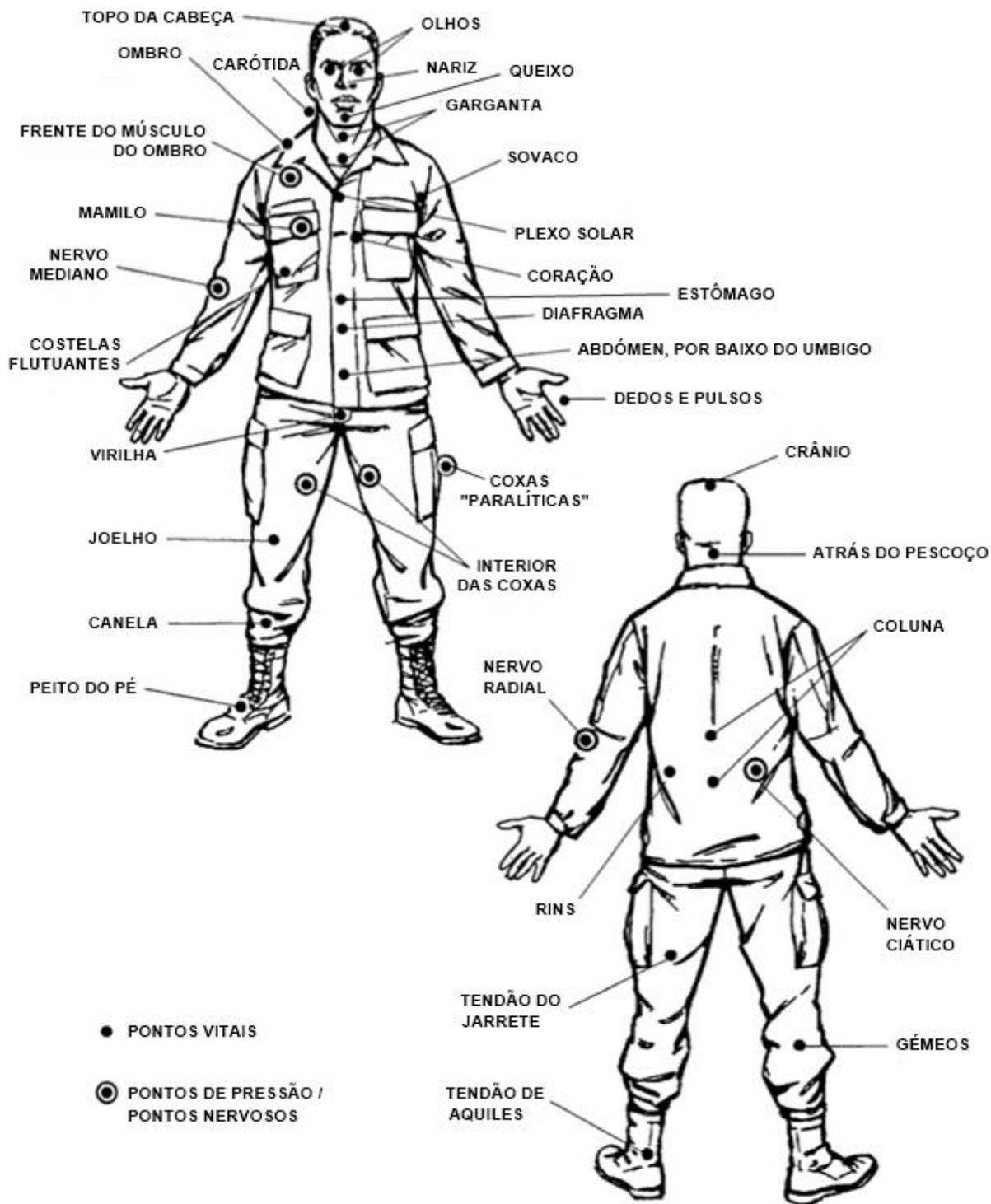
TÉCNICA

Partes dos braços e das pernas.....	94
Pontos de pressão (Kyusho).....	96
Os tipos de Distância (Ma-ai).....	98
Posições (Shisei-Waza).....	100
Deslocamentos.....	107
Defesas de braços (Uke-Waza).....	110
Ataques de braços (Tsuki-Waza).....	120
Pontapés (Geri-Waza).....	130
Princípios de aplicação prática dos pontapés.....	139
Técnicas de projeção (Nage-Waza).....	141

PARTES DOS BRAÇOS E DAS PERNAS



PONTOS DE PRESSÃO (KYUSHO)



OS TIPOS DE DISTÂNCIA (MA-AI)

Ma-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 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.

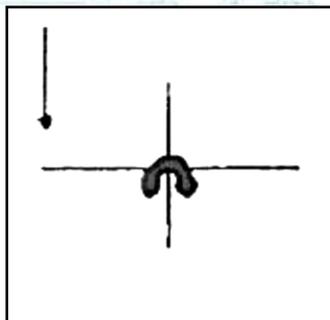
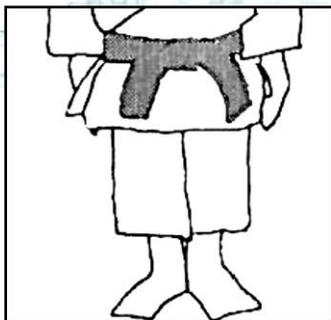
Distância pequena (vermelha) | _ |

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.

POSIÇÕES (SHISEI-WAZA)

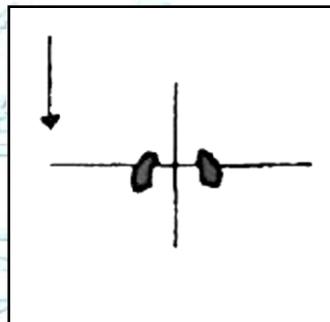
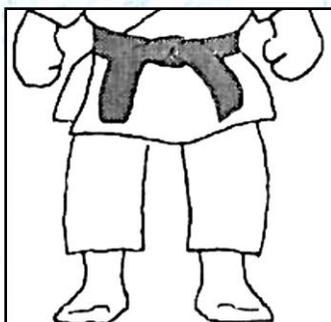
MUSUBI DACHI

“Posição informal de atenção”



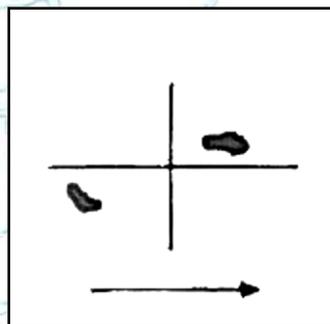
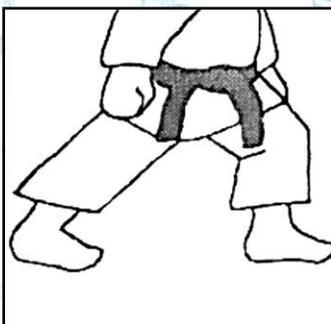
HACHIJI DACHI

“Posição dos pés em ‘8’. Do caracter japonês 八 - ‘Hachi’ “



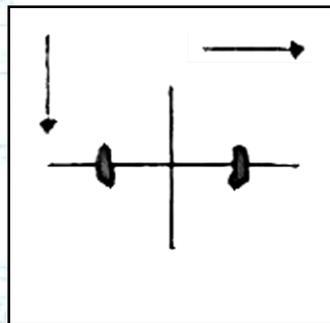
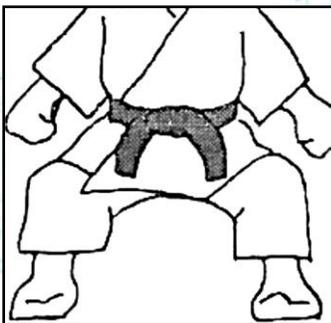
ZENKUTSU DACHI

“Posição da perna frontal”



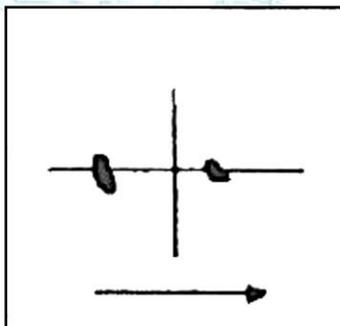
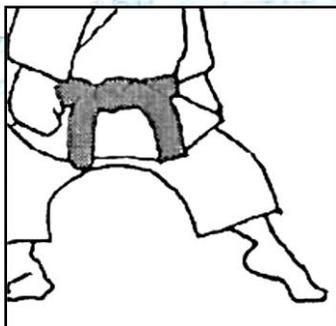
KIBA DACHI

“Posição de cavaleiro”



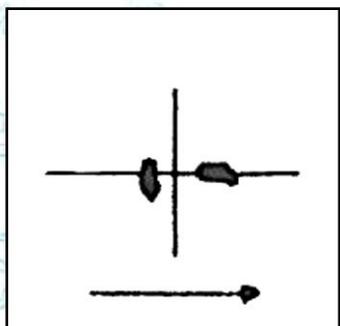
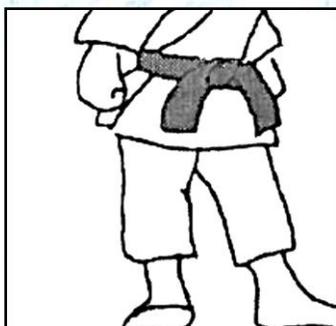
KOKUTSU DACHI

“Posição da perna traseira”



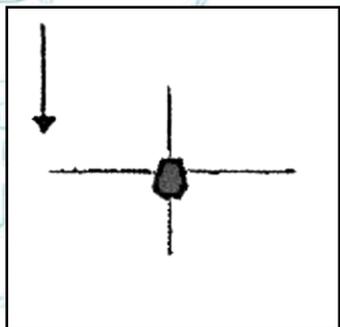
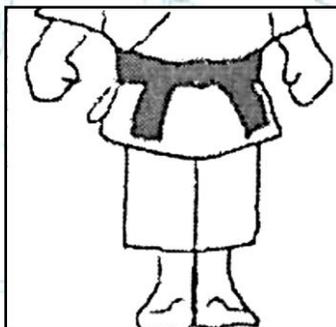
TEIJI DACHI

“Posição de pés em ‘T’, também designada por ‘CHOJI DACHI’ “



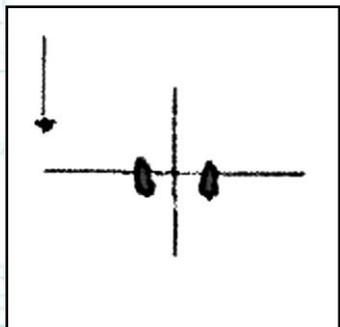
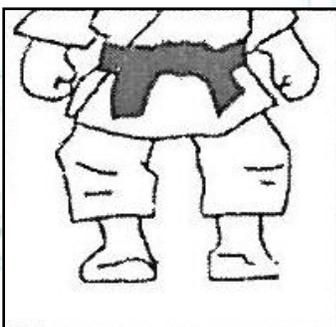
HEISOKU DACHI

“Posição de pés unidos”



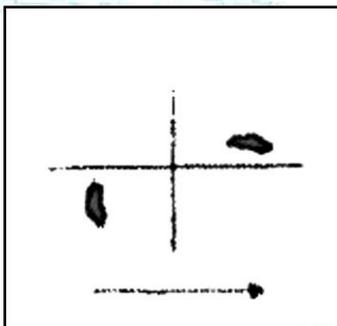
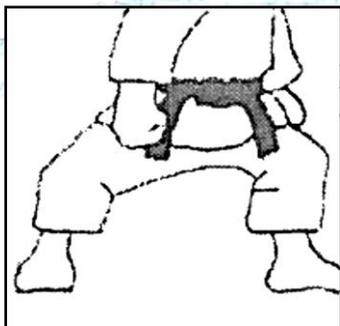
HEISOKON DACHI

“Posição de pés paralelos, pernas fletidas”



FUDO DACHI

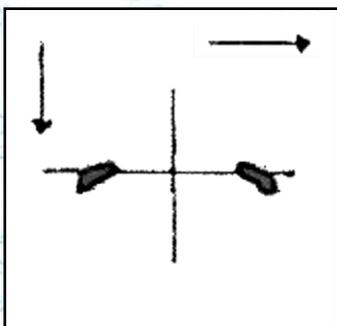
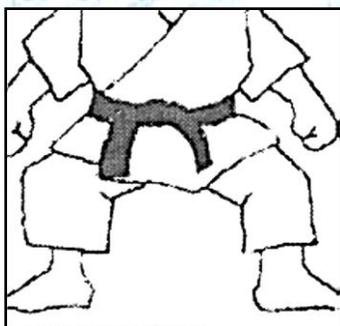
“Posição imóvel”



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

SHIKO DACHI

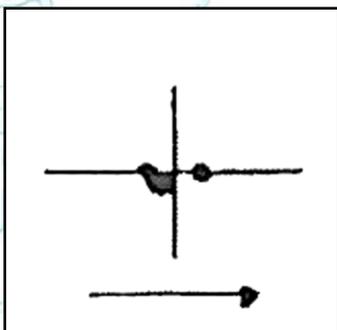
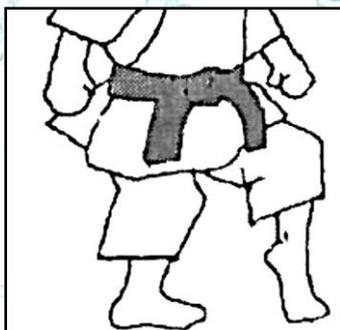
“Posição quadrada, também designado ‘SUMO DACHI’ “



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

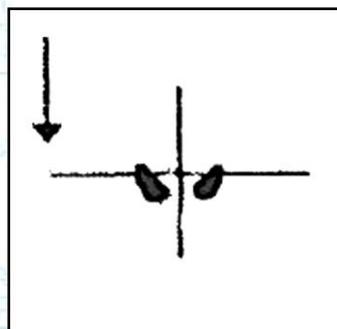
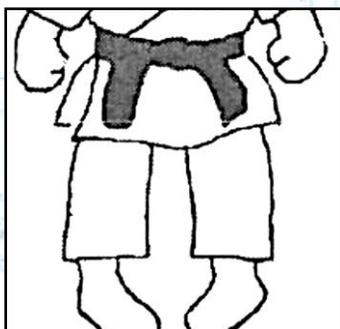
NEKO-ASHI DACHI

“Posição das pernas de gato”



UCHI HACHIJI DACHI

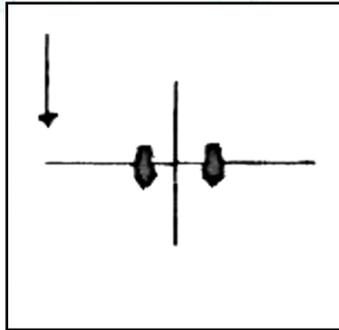
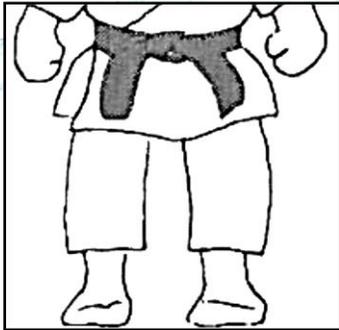
“Posição dos pés em ‘8’, para dentro”



Como o “HACHIJI DACHI”, mas com os pés a apontar 45° para dentro.

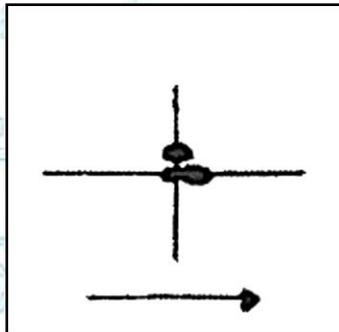
HEIKO DACHI

“Posição dos pés paralelos”



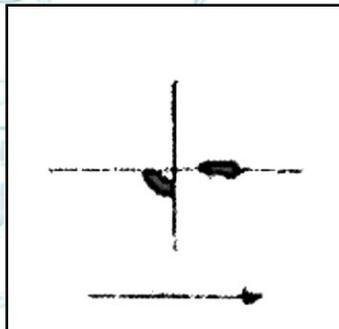
KAKE DACHI

“Posição das pernas em gancho, também designado ‘KOSA DACHI’ “



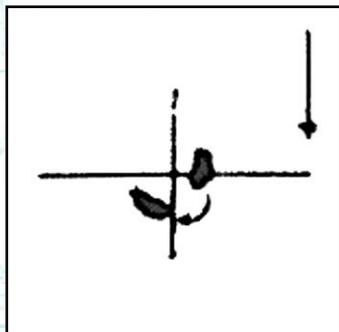
REINOJI DACHI

“Posição dos pés em ‘L’ “



SANCHIN DACHI

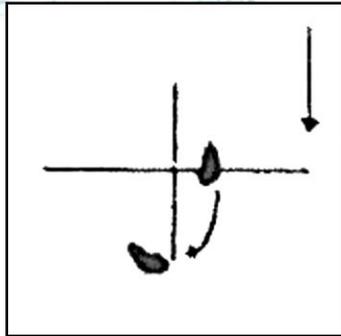
“Posição de ampulheta”



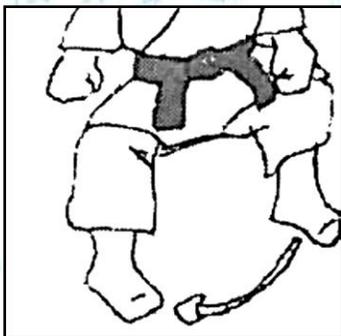
SOCHIN DACHI



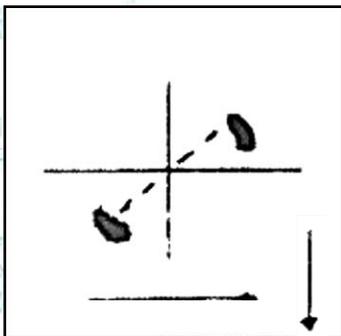
“Posição enraizada”



HANGETSU DACHI

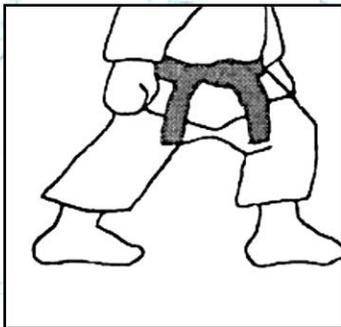


“Posição ‘Meia Lua’, também designado ‘SU DACHI’ “

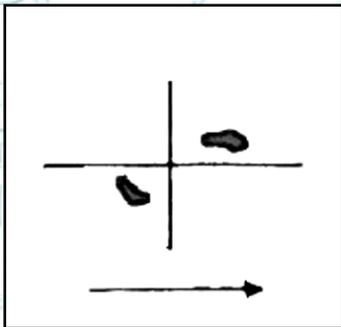


Ao se movimentar em “HANGETSU DACHI”, o praticante desenha (com os pés) uma figura semelhante a uma meia lua.

MOTO DACHI

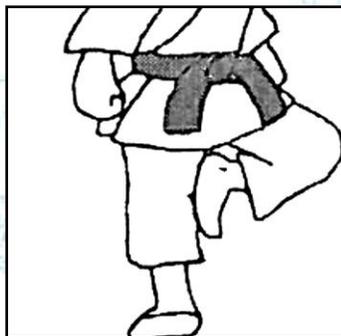


“Posição fundacional”

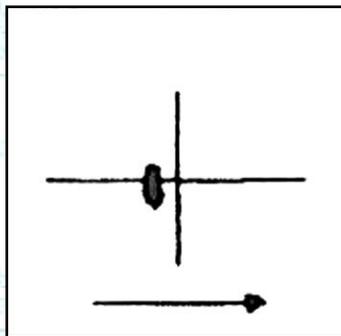


Como o “ZENKUTSU DACHI”, mas mais curto.

SAGI-ASHI DACHI

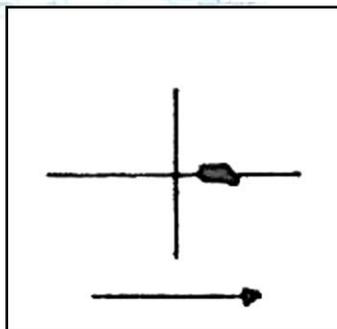
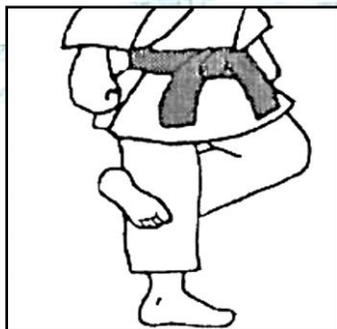


“Posição das pernas de garça”



GANKAKU DACHI

“Posição do Grou, também designado ‘TSURU-ASHI DACHI’ ”



DESLOCAMENTOS



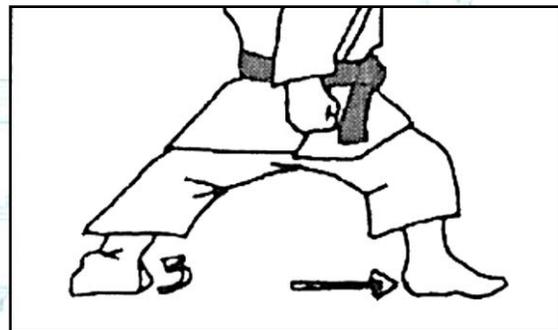
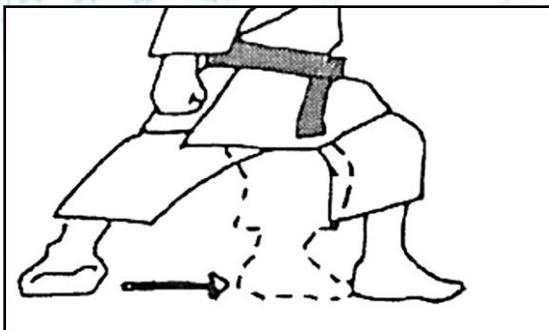
AVANÇAR: AYUMI ASHI

RECUAR: HIKI ASHI

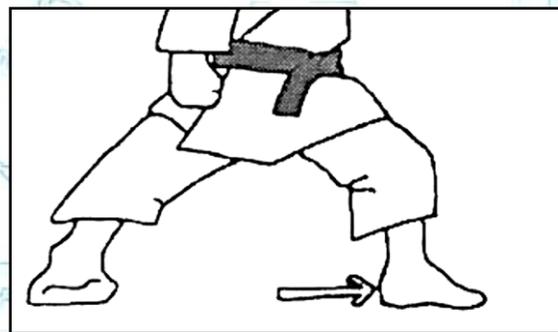
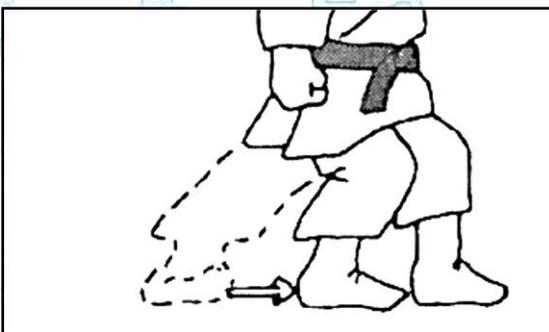
NOTA: TODOS OS DESLOCAMENTOS QUE SE SEGUEM PODEM SER EXECUTADOS AVANÇANDO OU RECUANDO, MUDANDO O PÉ QUE SE DESLOCA PRIMEIRO.

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

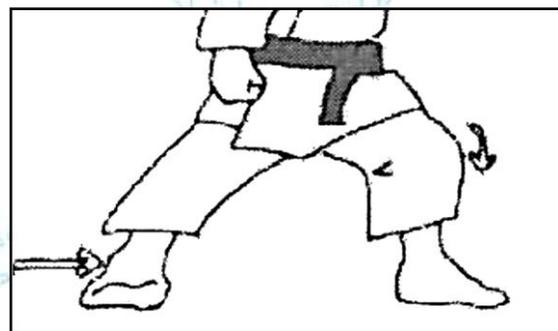
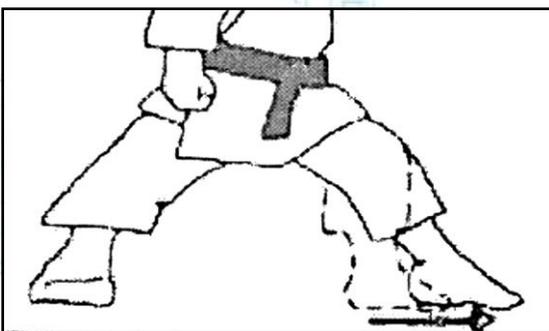
AYUMI ASHI



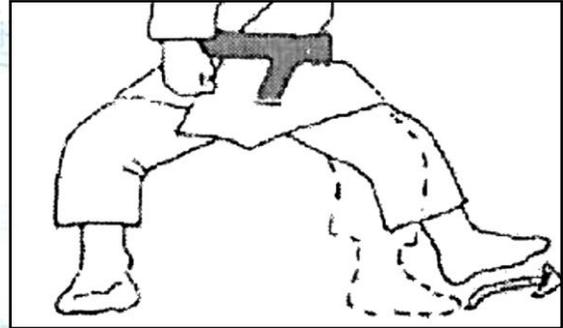
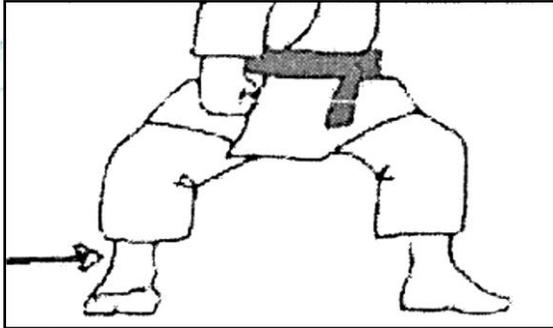
OKURI ASHI



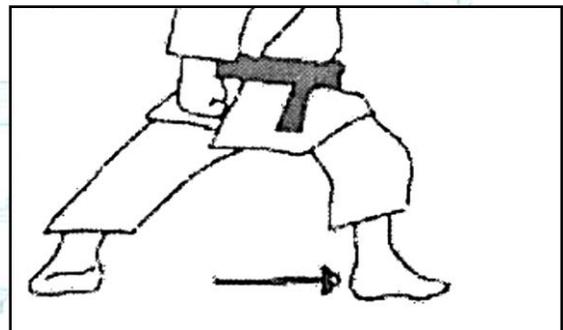
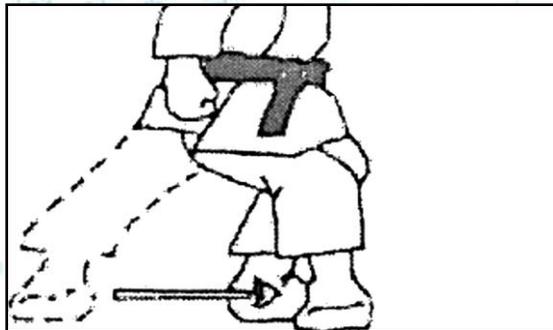
YORI ASHI



TSUGI ASHI

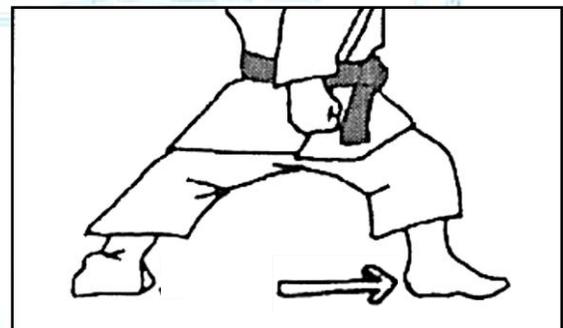
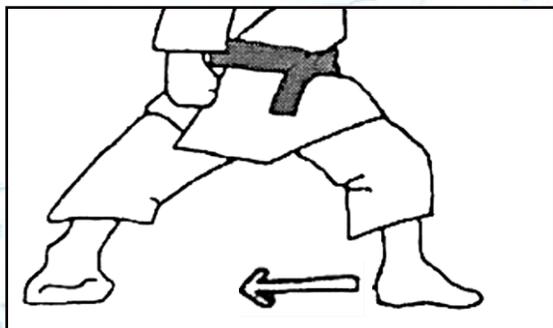


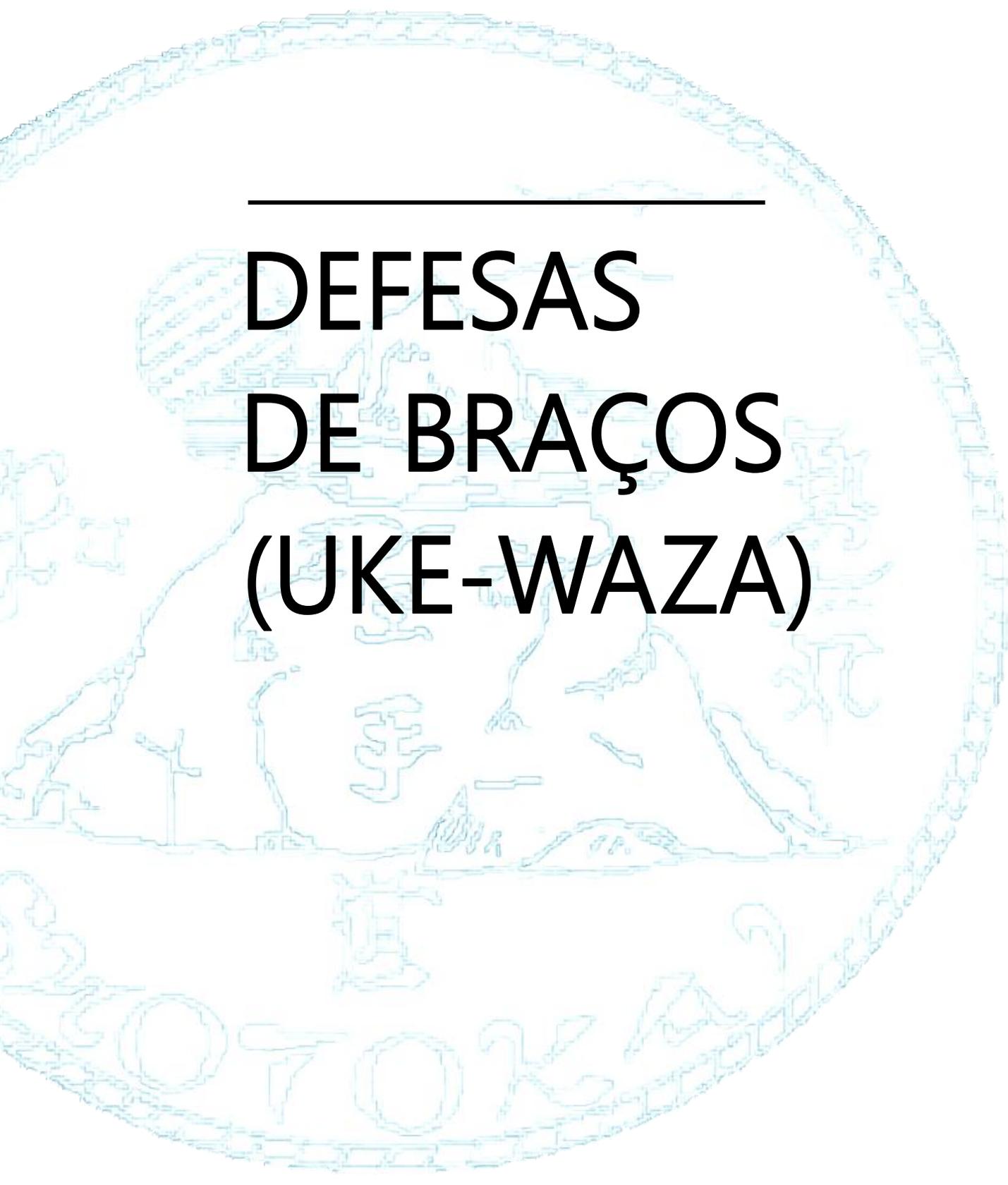
KAKIWAKE ASHI



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”.

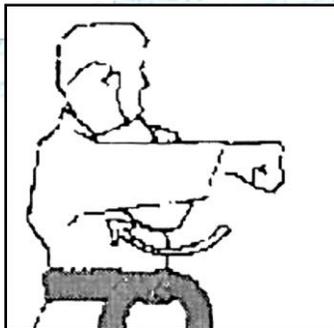
KIRIKAESHI



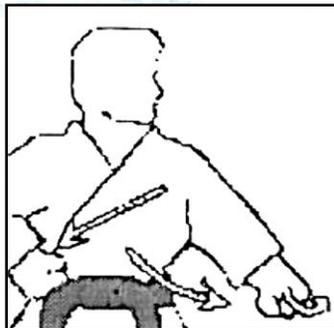


DEFESAS DE BRAÇOS (UKE-WAZA)

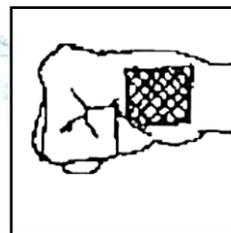
GEDAN BARAI



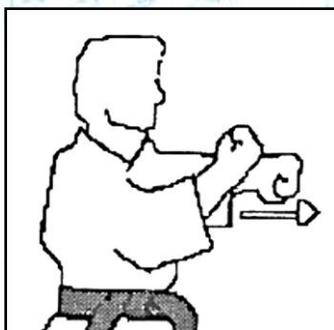
“Varrimento ao nível baixo”



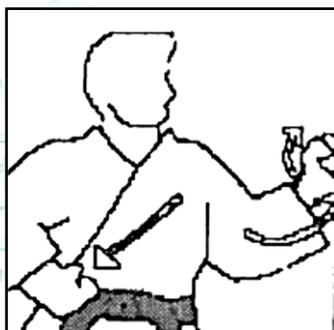
(Imaginação prévia:
FORTE (cotovelo) e
PESADO (martelo da
mão)



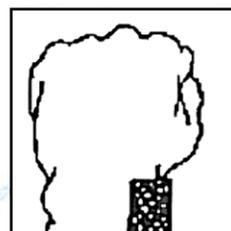
UDE UKE



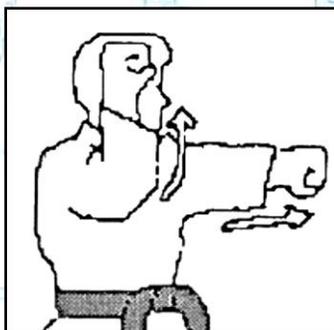
“Bloqueio com o antebraço”



(Imaginação prévia:
PERFILADAÇÃO DO
CORPO)



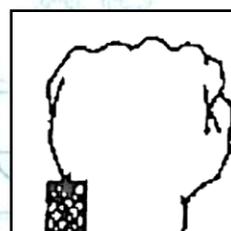
UCHI KOMI



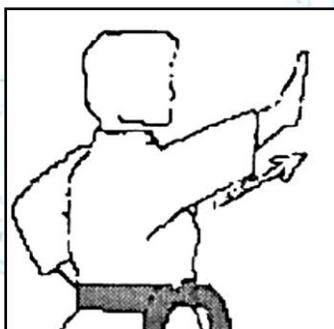
“Pancada interior”



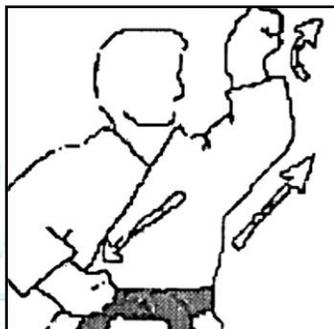
(Imaginação prévia:
MOVIMENTO
CIRCULAR)



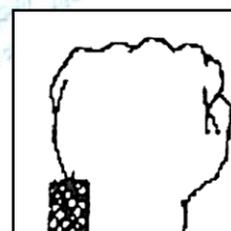
JODAN AGE UKE



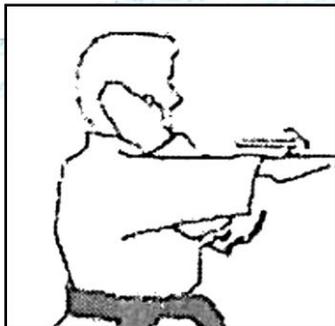
“Bloqueio ascendente”



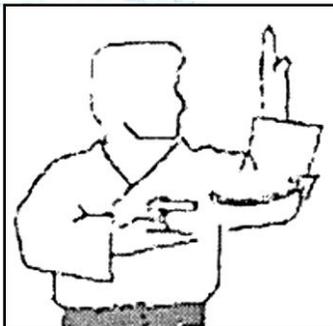
(Imaginação prévia:
OBLIQUIDADE DO
CORPO)



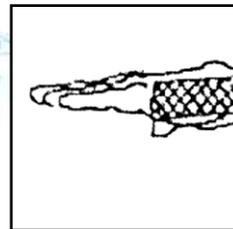
JODAN SHUTO UKE



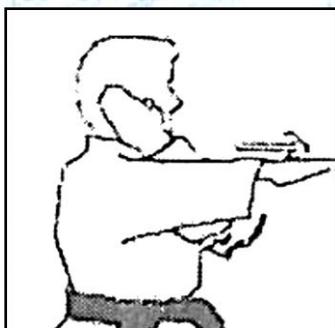
“Bloqueio ao nível alto com a faca da mão”



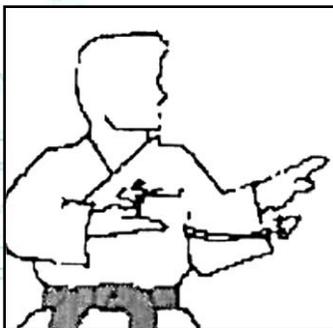
(Imaginação prévia:
MOVIMENTO
TANGENTE)



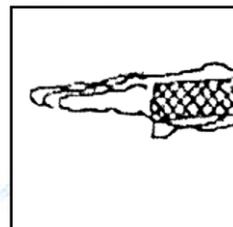
CHUDAN SHUTO UKE



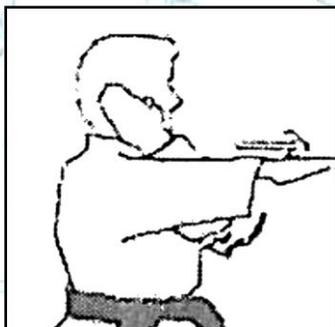
“Bloqueio ao nível médio com a faca da mão”



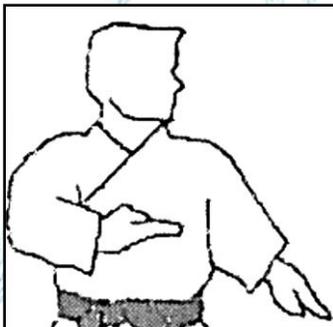
(Imaginação prévia:
MOVIMENTO
TANGENTE)



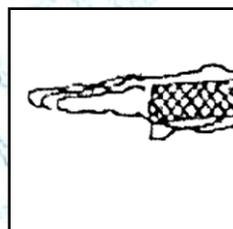
GEDAN SHUTO UKE



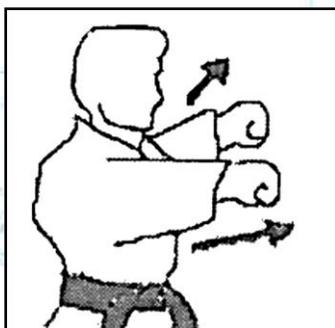
“Bloqueio ao nível baixo com a faca da mão”



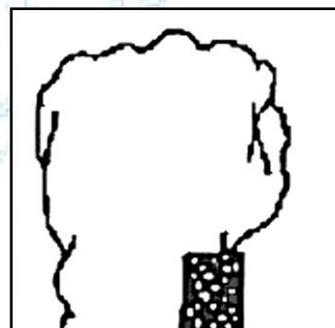
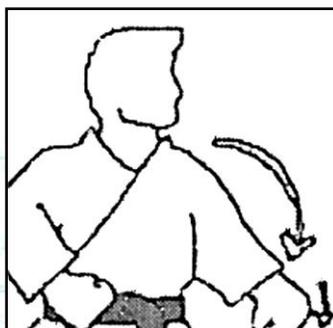
(Imaginação prévia:
MOVIMENTO
TANGENTE)



SUKUI UKE

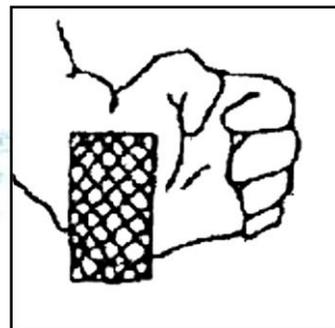
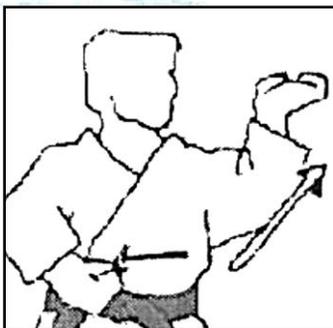
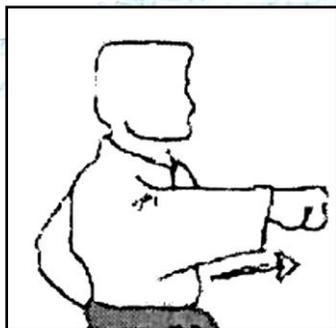


“Bloqueio de colher”



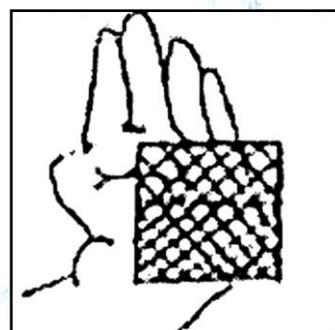
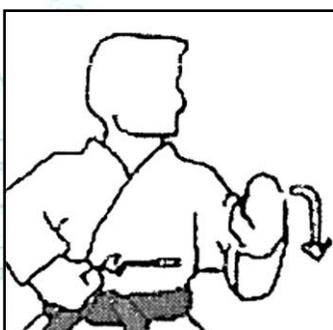
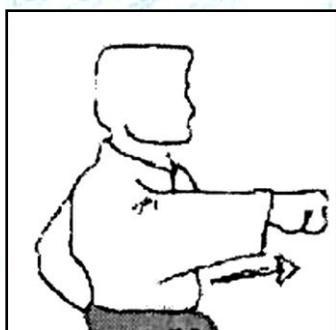
JODAN TEISHO UKE

“Bloqueio ao nível alto com a palma da mão”



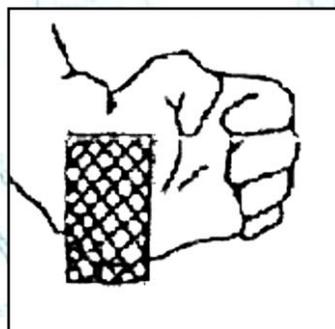
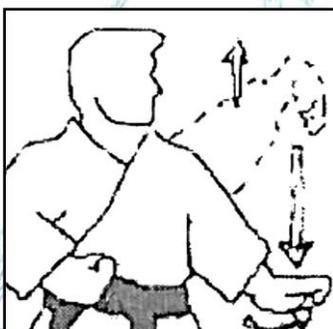
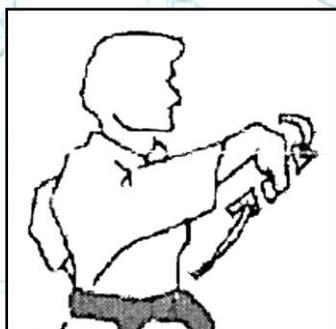
CHUDAN TEISHO UKE

“Bloqueio ao nível médio com a palma da mão”



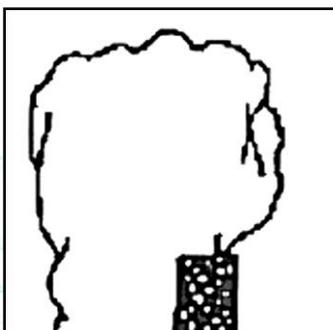
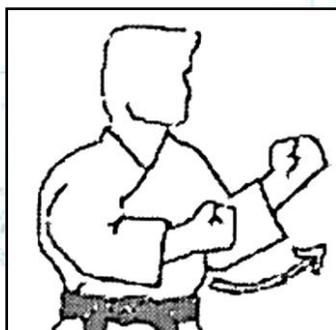
GEDAN TEISHO UKE

“Bloqueio ao nível baixo com a palma da mão”



MOROTE UKE

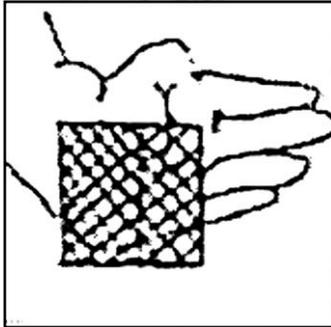
“Bloqueio reforçado”



JODAN OSAE UKE



“Bloqueio de pressão ao nível alto”

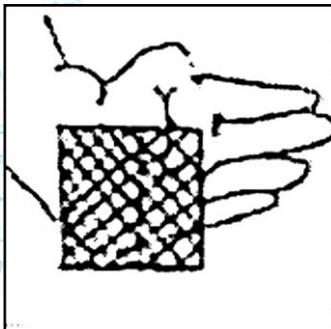


(Bloqueia um ataque JODAN, trazendo-o até CHUDAN)

CHUDAN OSAE UKE

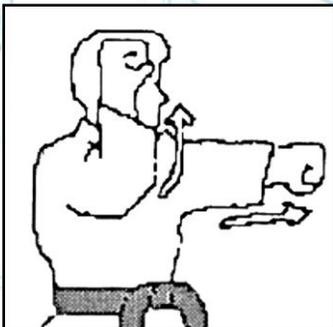


“Bloqueio de pressão ao nível médio”



(Bloqueia um ataque CHUDAN, trazendo-o até GEDAN)

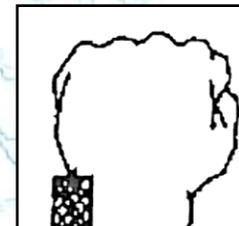
SOTO UKE



“Bloqueio exterior”



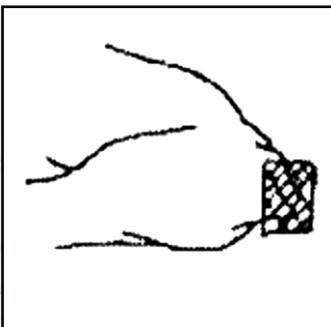
(Igual ao “UCHI KOMI”, só que a defesa é feita por fora do ataque)



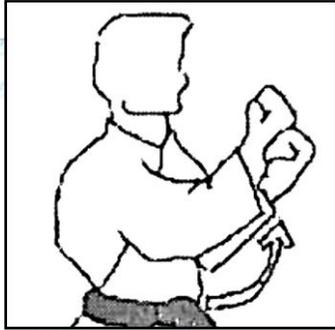
EMPI UKE



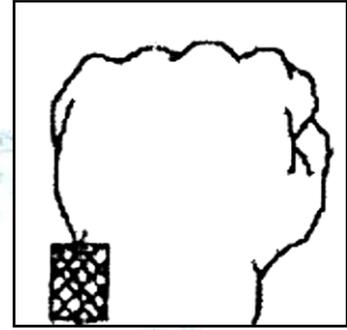
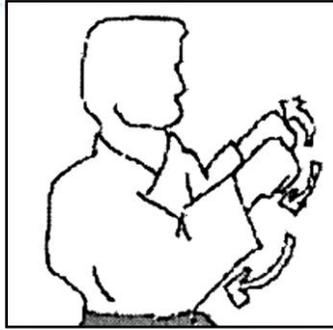
“Bloqueio com o cotovelo”



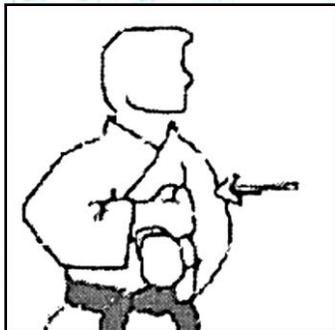
KAKIWAKE UKE



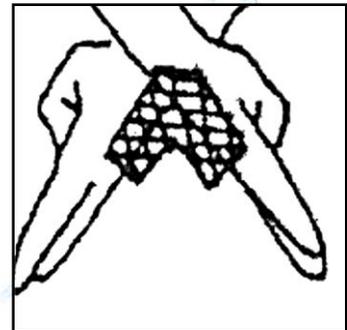
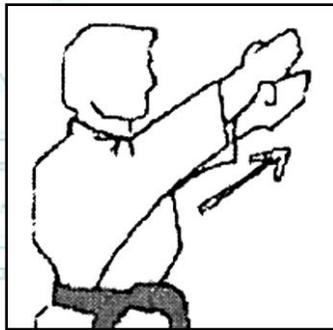
“Bloqueio em cunha”



JODAN JUJI UKE



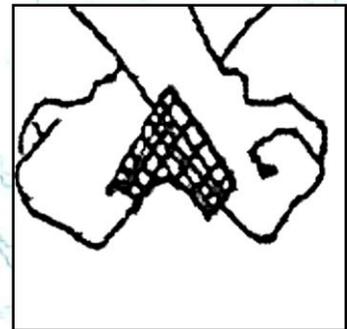
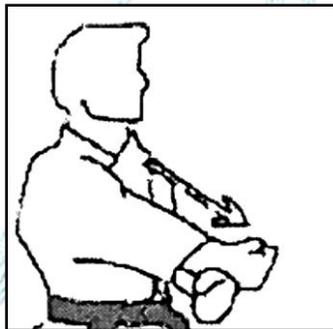
“Bloqueio em “X” ao nível alto”



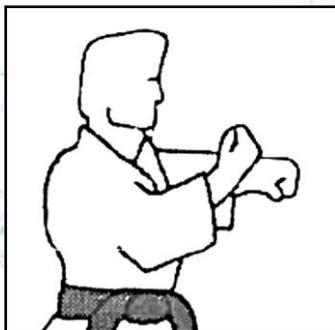
GEDAN JUJI UKE



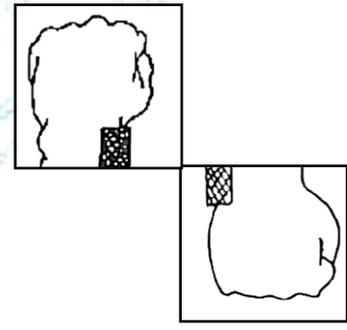
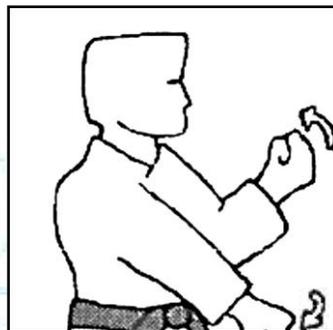
“Bloqueio em “X” ao nível baixo”



KOSA UKE

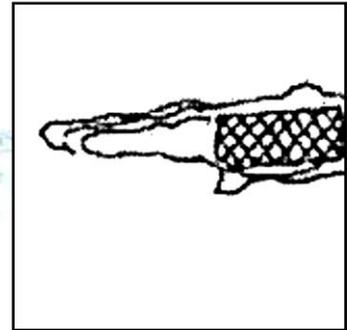
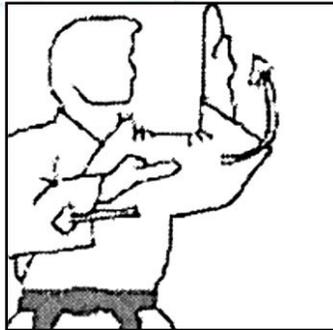
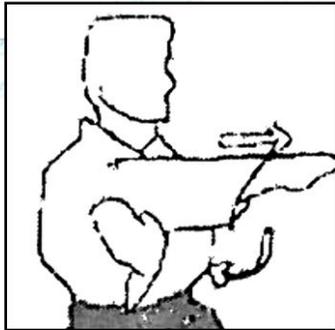


“Bloqueio cruzado”



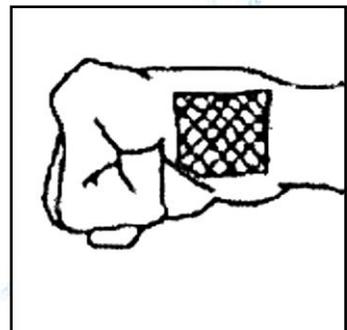
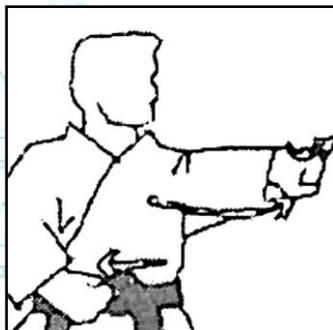
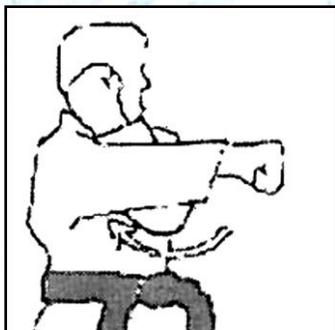
JODAN SHUTO BARAI

“Varrimento ao nível alto com a faca da mão”



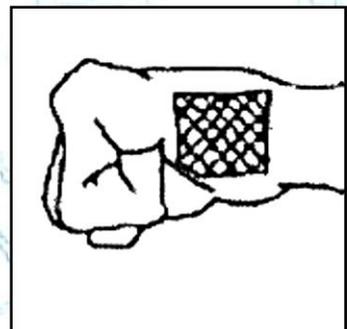
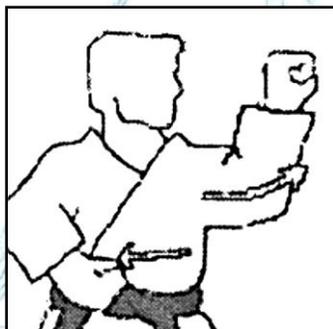
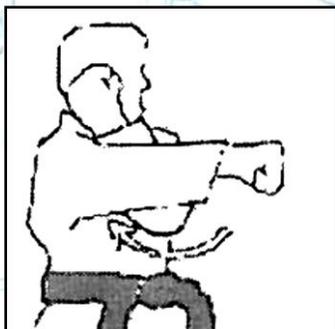
CHUDAN BARAI

“Varrimento ao nível médio”



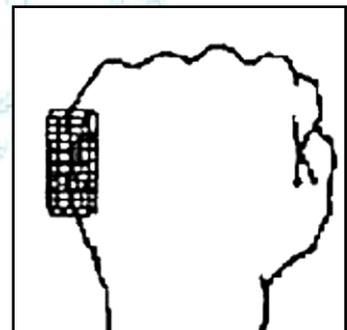
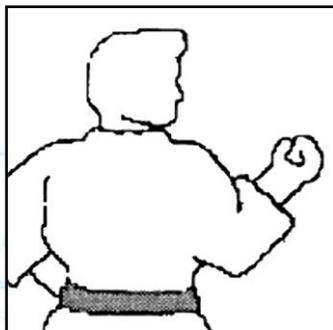
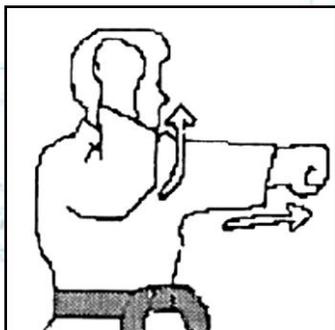
JODAN BARAI

“Varrimento ao nível alto”



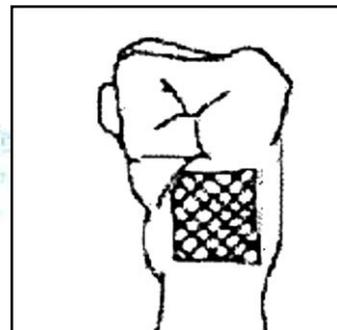
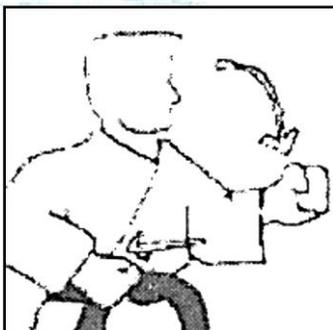
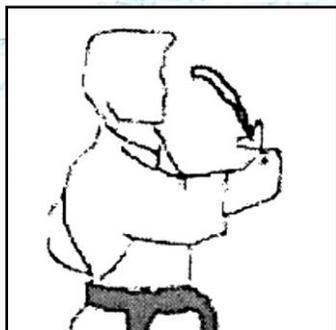
TETTSUI UKE

“Bloqueio da mão de martelo”



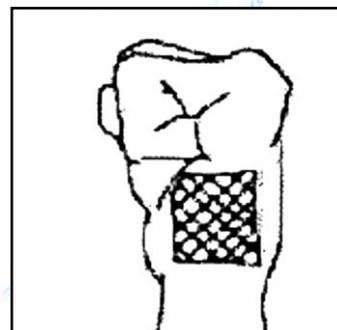
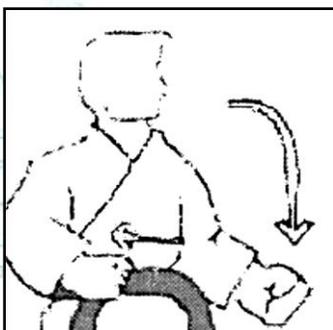
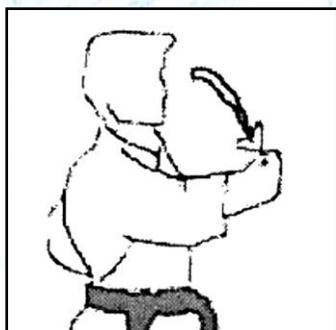
CHUDAN OTOSHI UKE

“Bloqueio de queda ao nível médio”



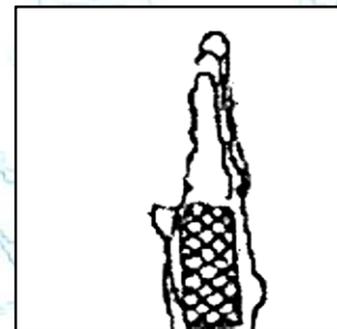
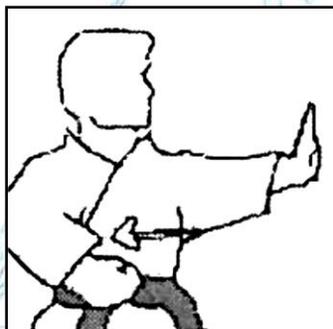
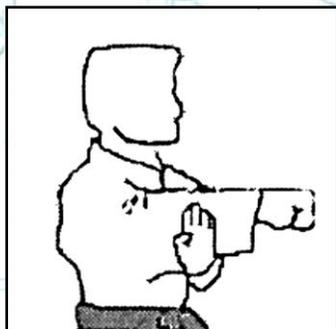
GEDAN OTOSHI UKE

“Bloqueio de queda ao nível médio”



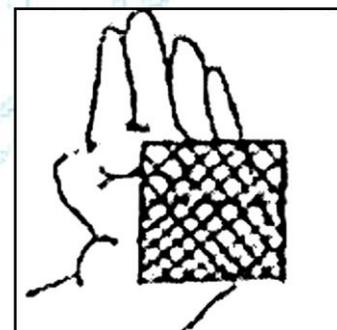
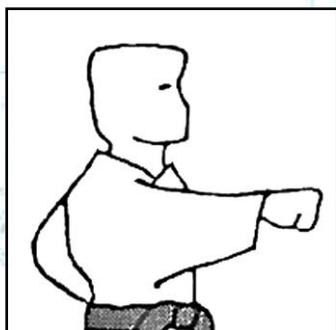
TATE SHUTO UKE

“Bloqueio de faca da mão vertical”



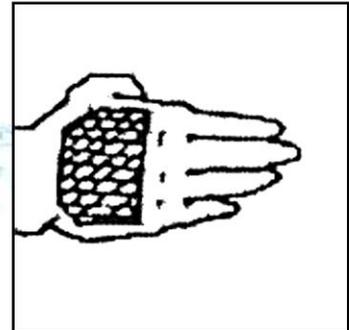
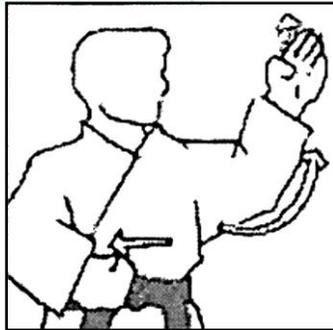
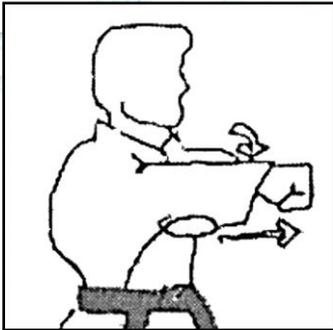
NAGASHI UKE

“Bloqueio de deflexão de movimento”



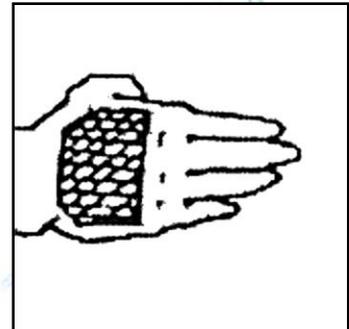
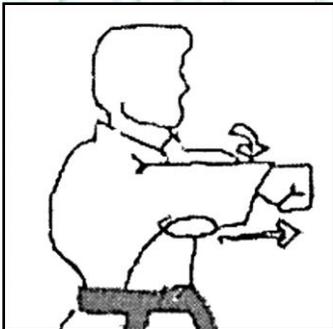
JODAN HAISHU UKE

“Bloqueio ao nível alto com as costas da mão”



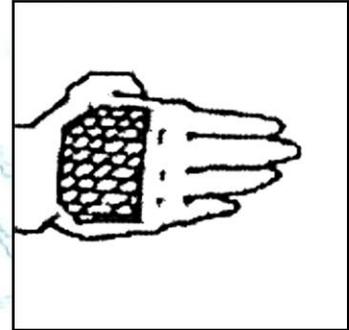
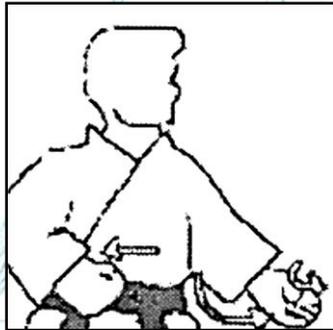
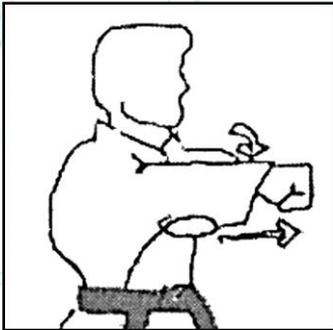
CHUDAN HAISHU UKE

“Bloqueio ao nível médio com as costas da mão”



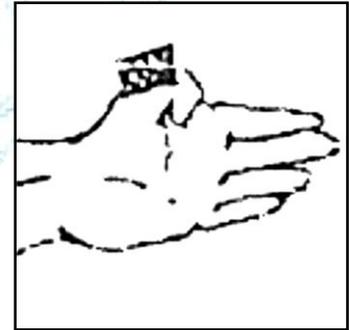
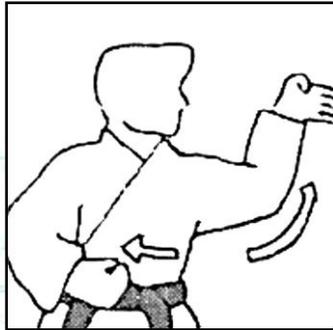
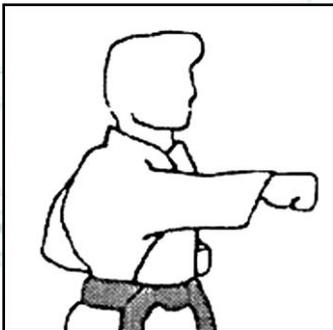
GEDAN HAISHU UKE

“Bloqueio ao nível baixo com as costas da mão”

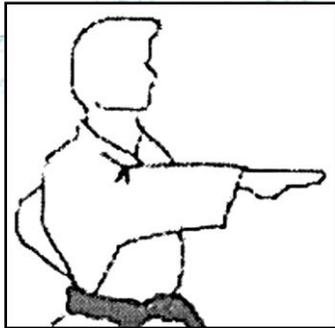


KEITO UKE

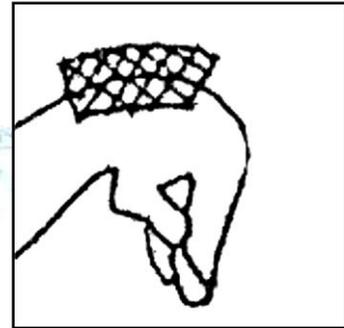
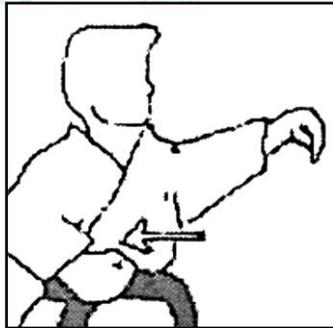
“Bloqueio de cabeça de galinha”



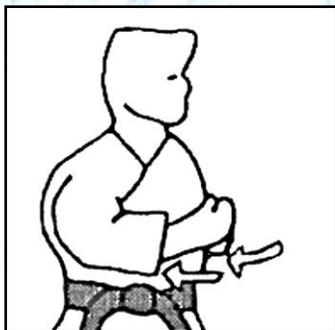
KAKUTO UKE



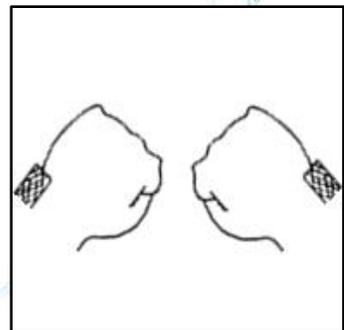
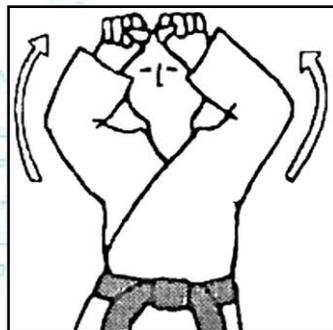
“Bloqueio de pulso fletido”



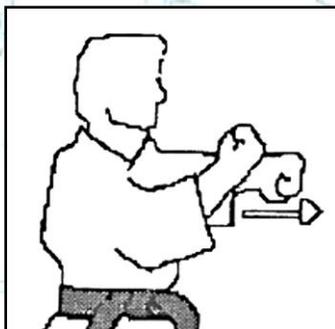
MOROTE AGE UKE



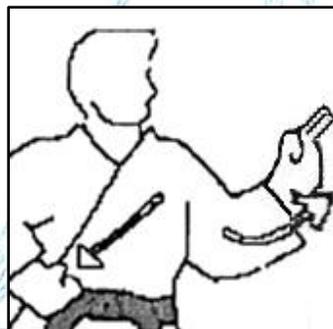
“Bloqueio ascendente reforçado”



NIHON-NUKITE UKE



“Bloqueio de mão em lança de dois dedos”

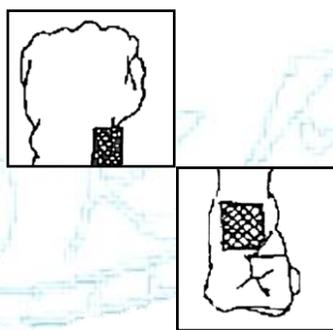


Movimento em tudo semelhante ao UDE UKE, mas efetuado com o dedos indicador e médio esticados e em tensão. Esta técnica precede normalmente o NIHON-NUKITE UCHI. Pode ser vista na Kata CHINTE:

MANJI UKE



“Bloqueio em espiral”

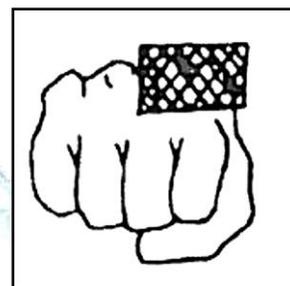
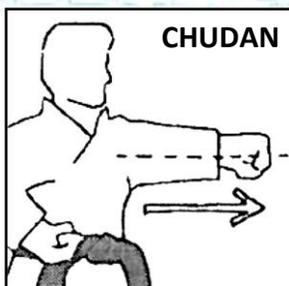
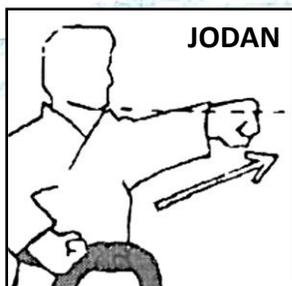


Também conhecido como o “bloqueio em suástica”, pois quando executa esta técnica em KOKUTSU DACHI, o praticante assemelha-se ao kanji que parece uma suástica 卐. Este kanji significa espiral, ou rodopio.

ATAQUES DE BRAÇOS (TSUKI-WAZA)

OI TSUKI

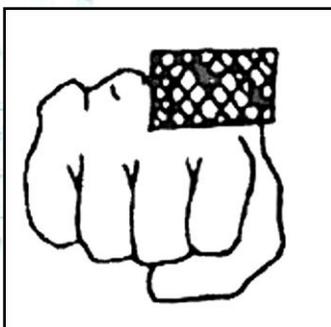
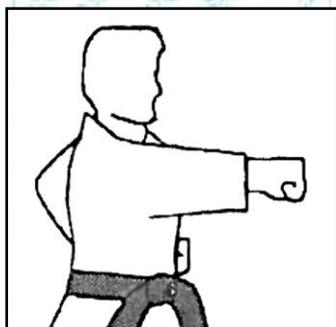
“Soco direto”



(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”.

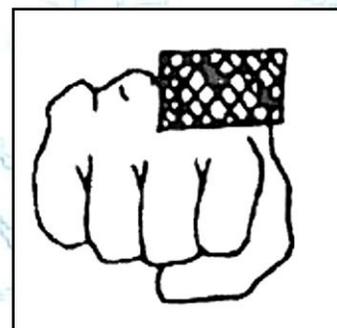
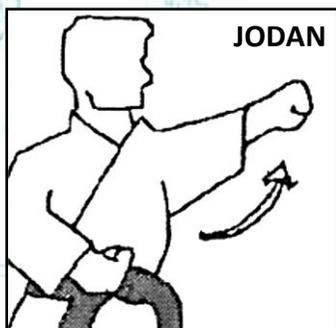
GYAKU TSUKI

“Soco contrário à perna”



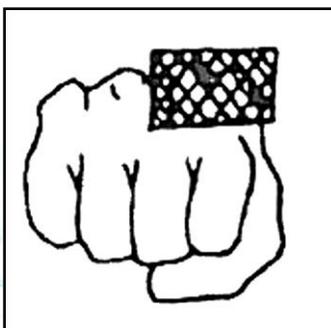
AGE TSUKI

“Soco ascendente”

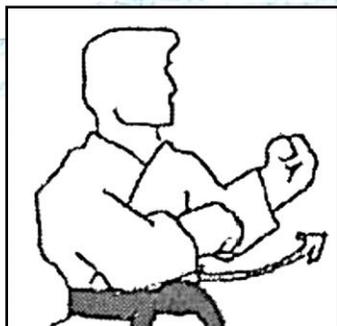


MAE TE

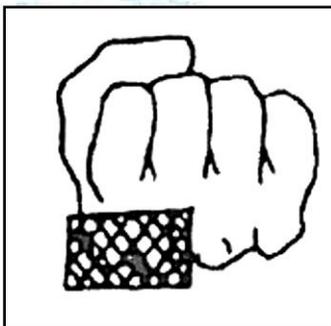
“Mão em frente”



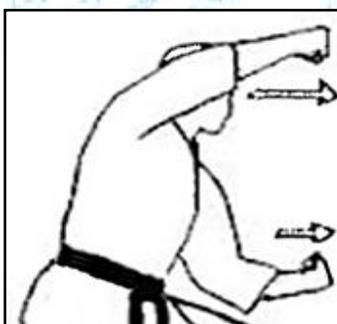
MOROTE UCHI



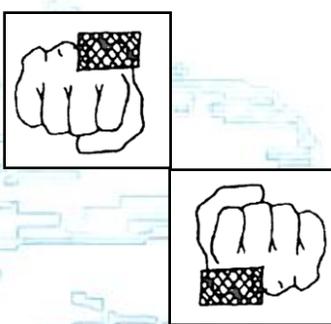
“Ataque de mão reforçada”



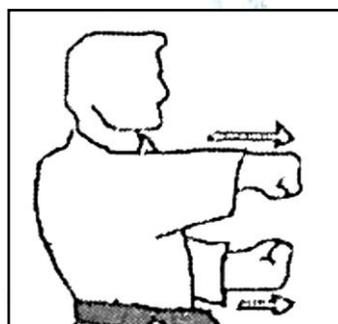
YAMA TSUKI



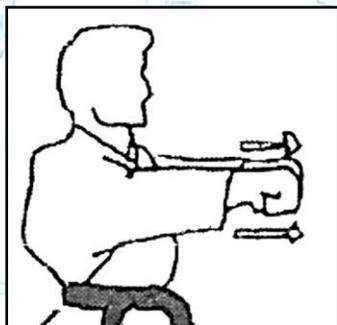
“Soco de montanha”



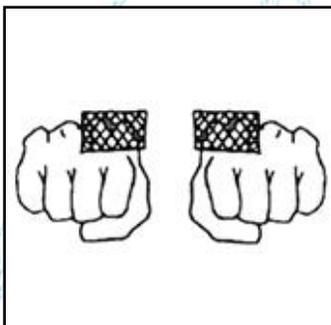
FURA TSUKI



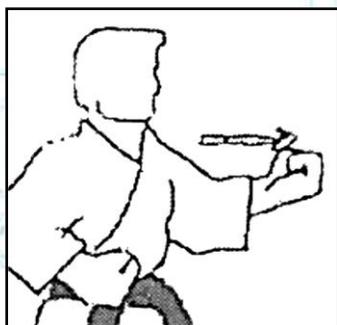
MOROTE TSUKI



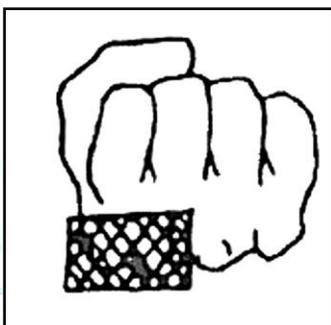
“Soco reforçado”



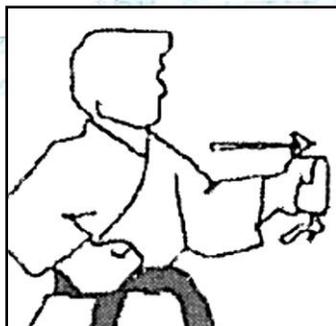
URA TSUKI



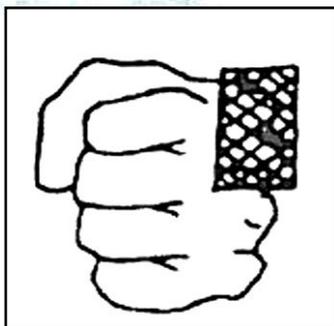
“Soco invertido”



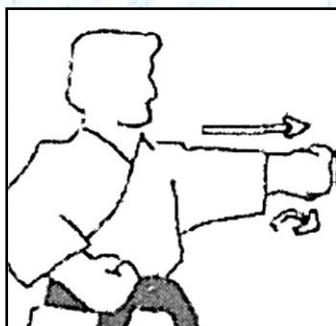
TATE TSUKI



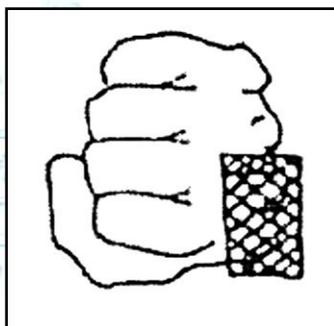
“Soco de mão vertical”



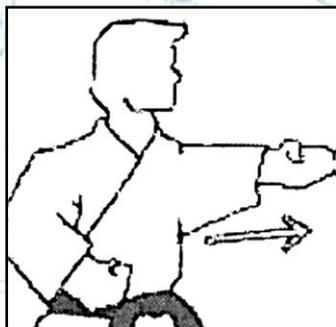
UCHI TSUKI



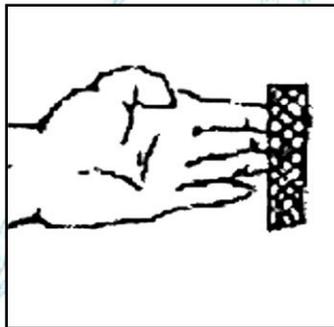
“Soco interior”



NUKITE UCHI



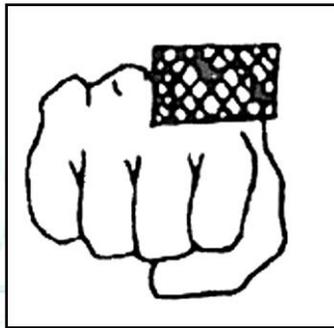
“Ataque de mão em lança”



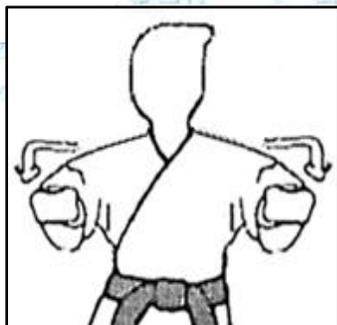
MAWASHI TSUKI



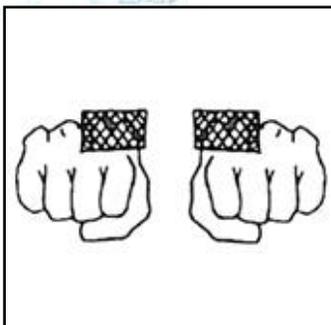
“Soco circular”



HASAMI TSUKI



“Soco em tesoura”



Normalmente com alvo nos rins, pode ser visto na Kata CHINTE ou na Kata GOJUSHIHO SHO, em versão MAE e também USHIRO HASAMI TSUKI.

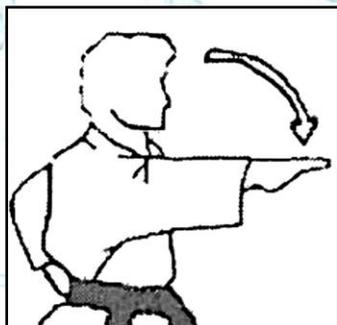
SANBON TSUKI: Num único avanço, três TSUKI: OI TSUKI, GYAKU TSUKI E OI TSUKI novamente.

GOHON TSUKI: Num único avanço, cinco TSUKI: OI TSUKI, GYAKU TSUKI, OI TSUKI, GYAKU TSUKI E OI TSUKI.

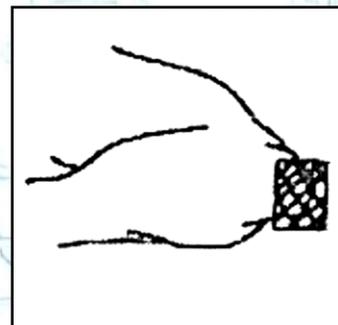
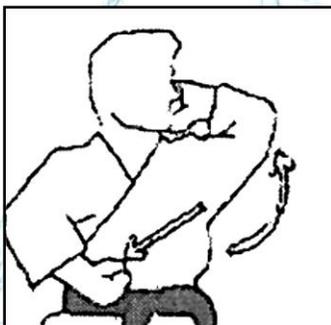
SANBON OI TSUKI: Três avanços, três OI TSUKI.

GOHON OI TSUKI: Cinco avanços, cinco OI TSUKI.

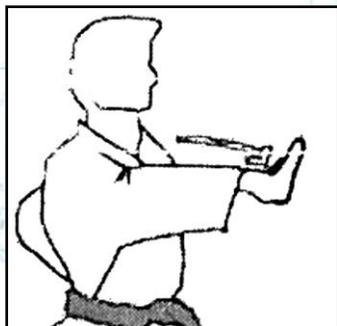
TATE-EMPI UCHI



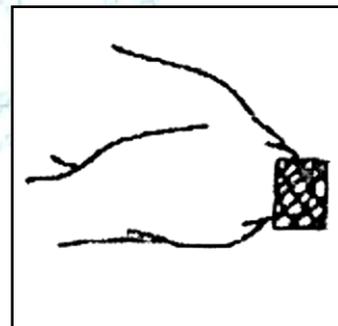
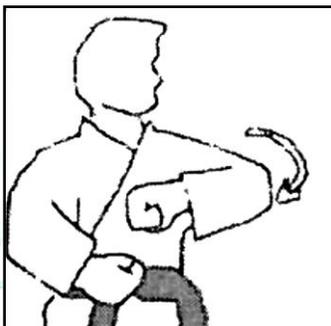
“Ataque vertical com o cotovelo”



MAWASHI-EMPI UCHI

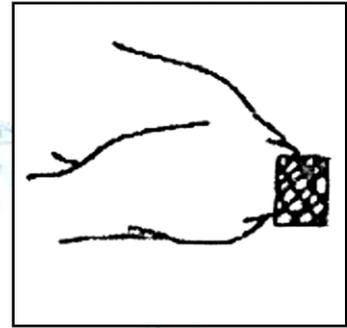
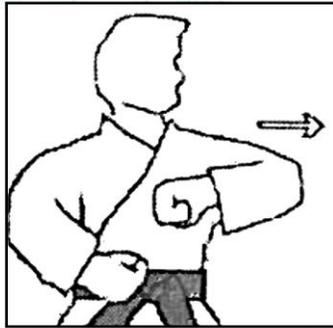
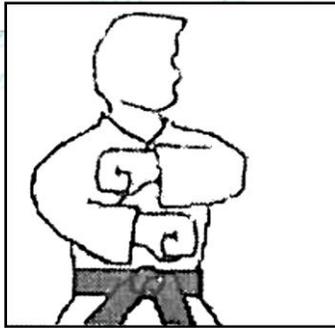


“Ataque circular com o cotovelo”



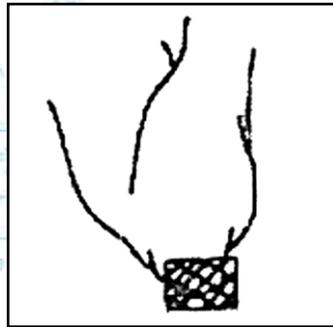
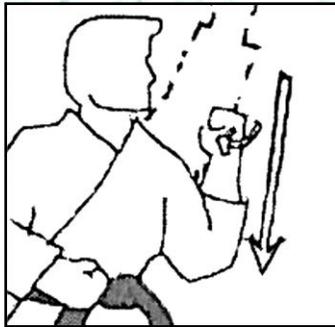
YOKO-EMPI UCHI

“Ataque lateral com o cotovelo”



OTOSHI-EMPI UCHI

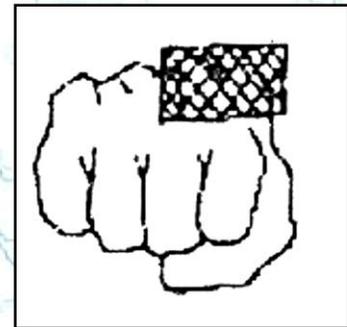
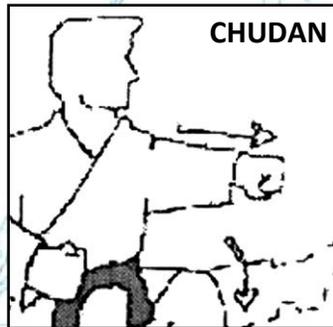
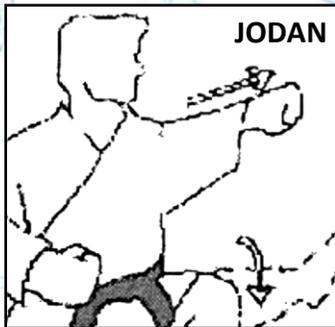
“Ataque de queda do cotovelo”



KIZAMI TSUKI

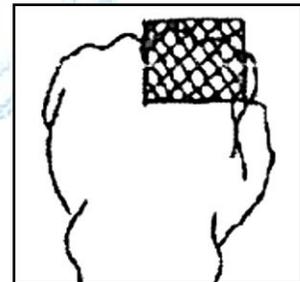
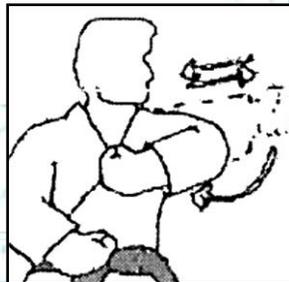
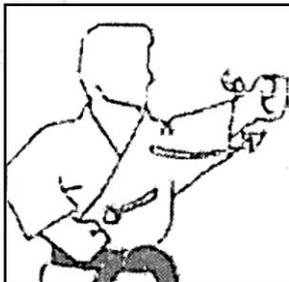
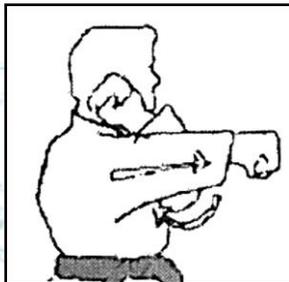
“Soco com a mão da frente”

executado após um pontapé



URAKEN UCHI

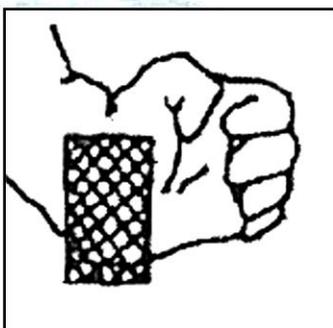
“Ataque de punho reverso”



JODAN TEISHO UCHI

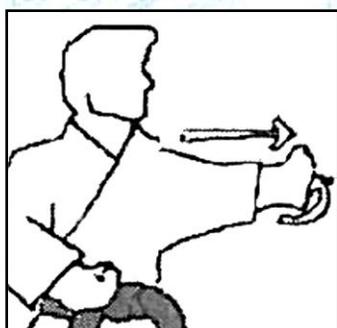


“Ataque ao nível alto com a palma da mão”

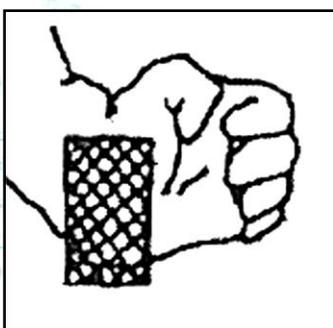


Também pode ser efetuado batendo com toda a palma da mão (com os dedos dobrados), sendo então designado “KUMADE UCHI” – ataque de mão de urso.

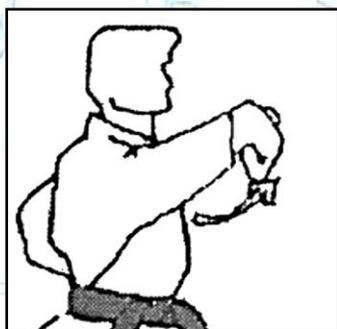
CHUDAN TEISHO UCHI



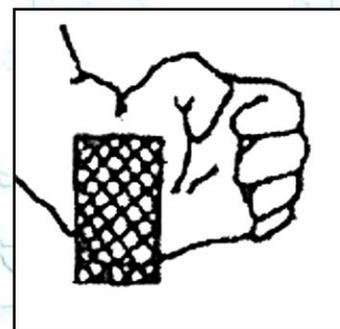
“Ataque ao nível médio com a palma da mão”



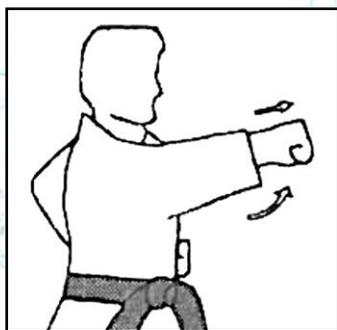
GEDAN TEISHO UCHI



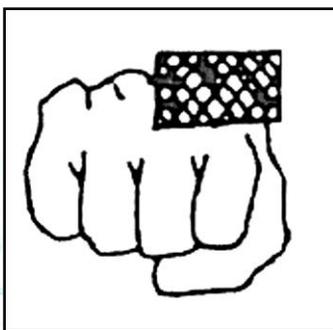
“Ataque ao nível baixo com a palma da mão”



GYAKU AGE TSUKI

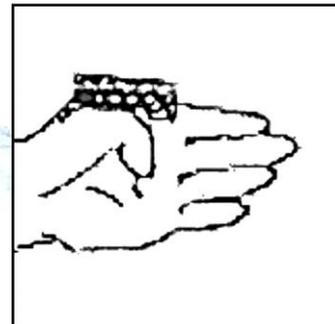
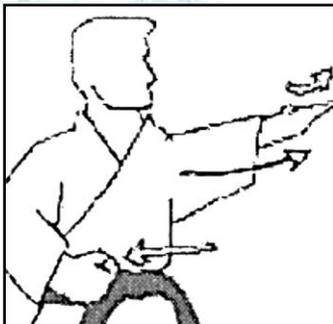


“Soco ascendente contrário à perna”



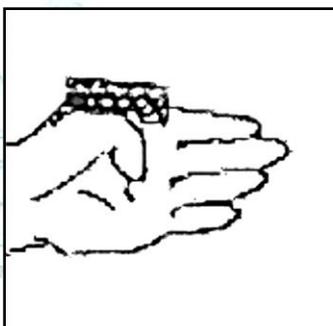
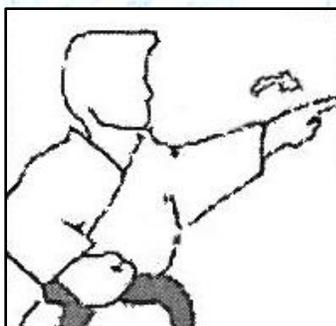
(MAE) HAITO UCHI

“Ataque frontal com a borda da mão”



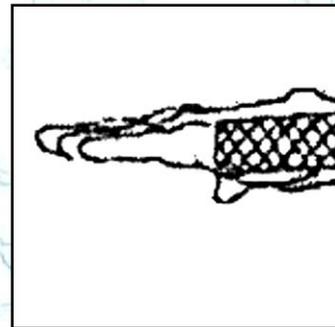
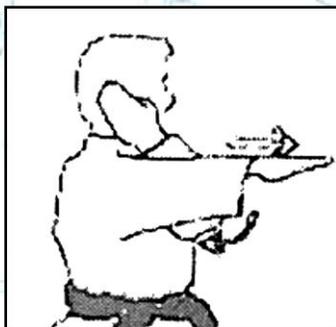
MAWASHI HAITO UCHI

“Ataque circular com a borda da mão”



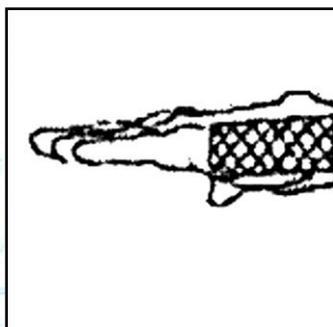
(MAE) SHUTO UCHI

“Ataque frontal com a faca da mão”

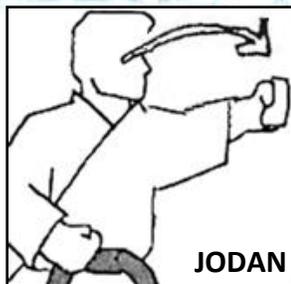
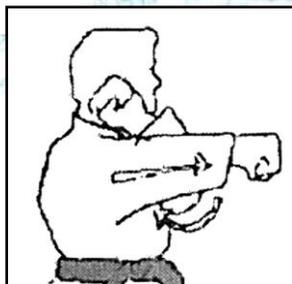


MAWASHI SHUTO UCHI

“Ataque circular com a faca da mão”



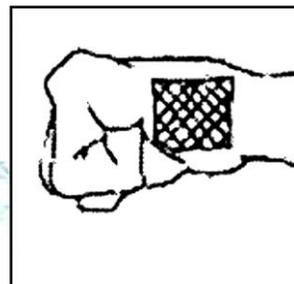
TETSUI UCHI "Ataque com o martelo da mão"



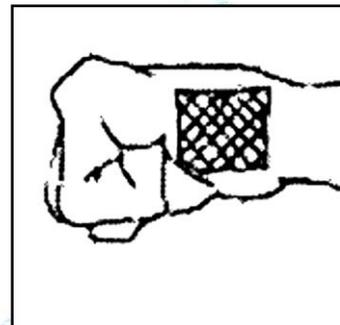
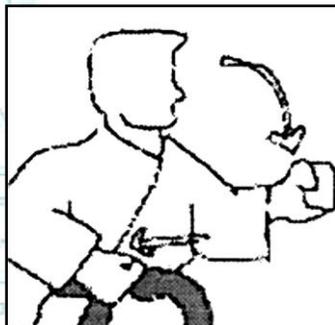
JODAN



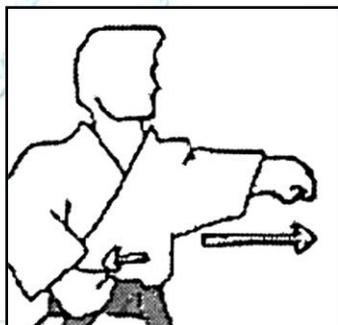
CHUDAN



OTOSHI UCHI "Ataque de queda"



IPPON-KEN UCHI "Ataque com o nó do dedo indicador"

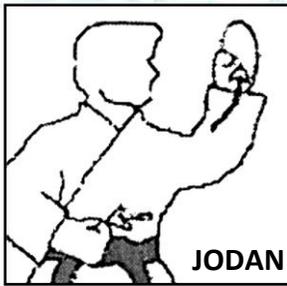
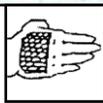
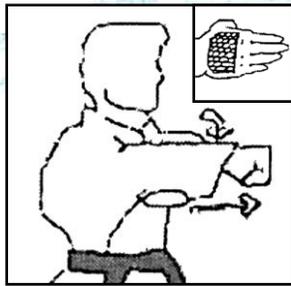


NAKADAKA-KEN UCHI "Ataque com o nó do dedo médio"



HAISHU UCHI

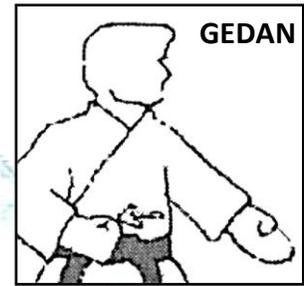
“Ataque com as costas da mão”



JODAN



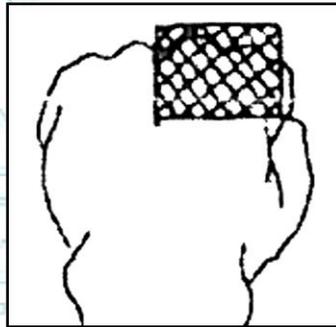
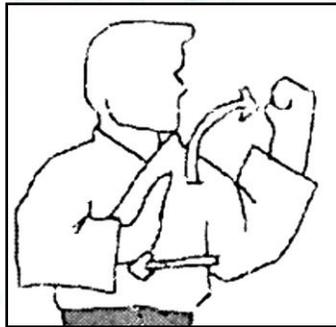
CHUDAN



GEDAN

RIKEN UCHI

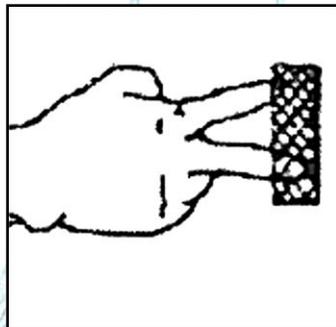
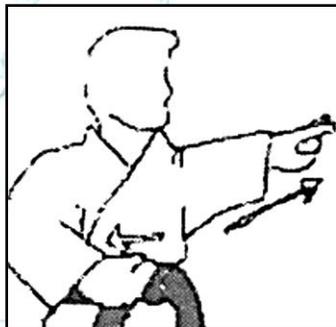
“Ataque com as costas do punho”



Enquanto a mão de trás recebe um ataque do oponente, a mão da frente contra-ataca simultaneamente.

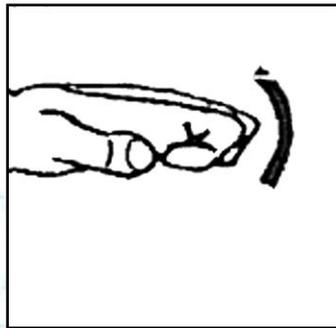
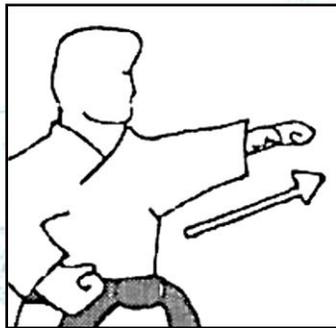
NIHON-NUKITE UCHI

“Ataque de mão em lança de dois dedos”



HIRAKEN UCHI

“Ataque com os segundos nós dos dedos (falanginas)”



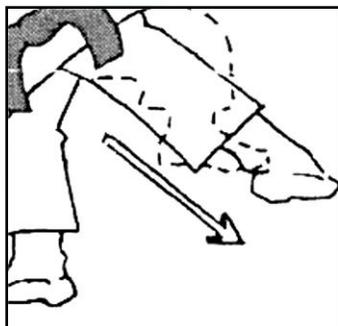
PONTAPÉS (GERI-WAZA)

NOTA:

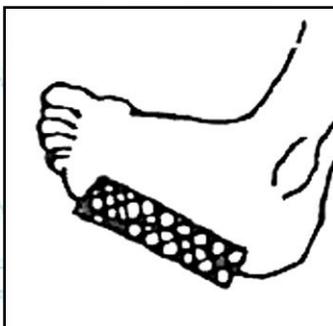
A MAIOR PARTE DOS PONTAPÉS PODE SER EFECTUADA NA SUA FORMA NORMAL (com a perna de trás) OU COM A PERNA DA FRENTE, SENDO DENOMINADO DE “**KIZAMI GERI**” (pontapé com a perna frontal).

NA MAIOR PARTE DOS CASOS, OS PONTAPÉS PODEM TAMBÉM SER EFECTUADOS AO NÍVEL JODAN, CHUDAN OU GEDAN.

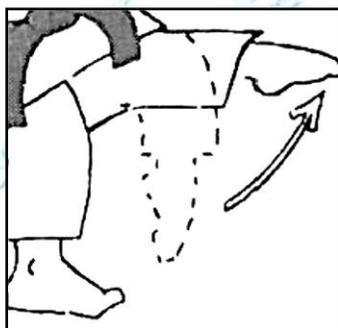
FUMIKOMI GERI



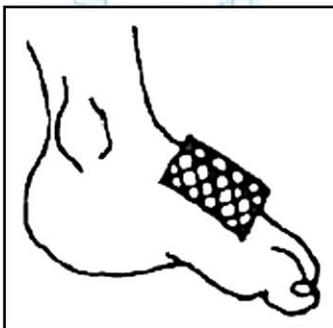
“Pontapé de esmagamento”



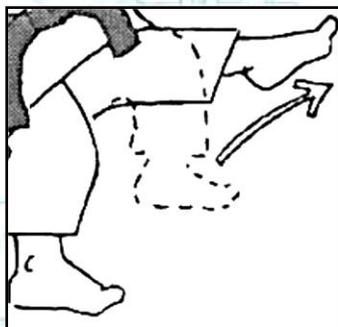
MAE GERI KEAGE



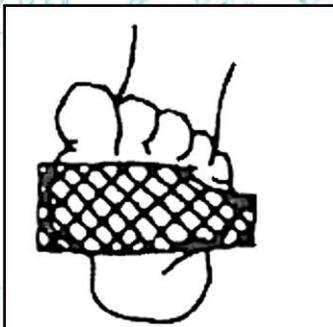
“Pontapé frontal de afastamento”



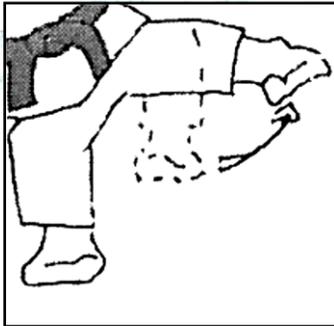
MAE GERI KEKOMI



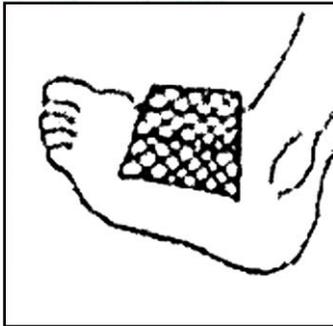
“Pontapé frontal de penetração”



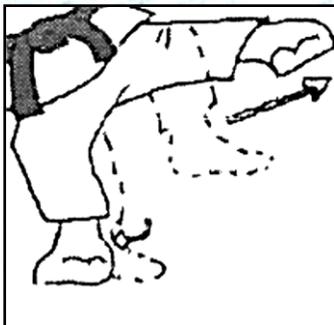
YOKO GERI KEAGE



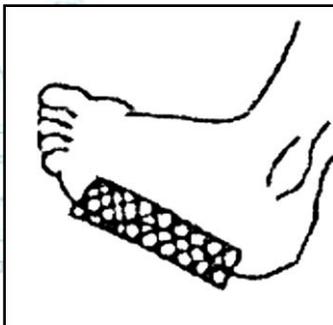
“Pontapé lateral de afastamento”



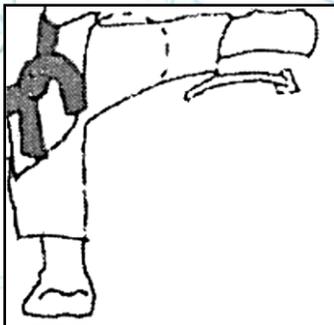
YOKO GERI KEKOMI



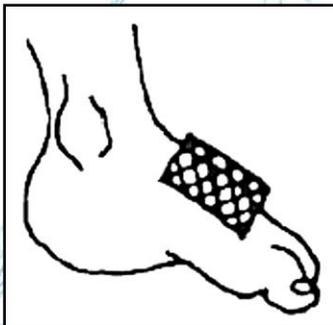
“Pontapé lateral de penetração”



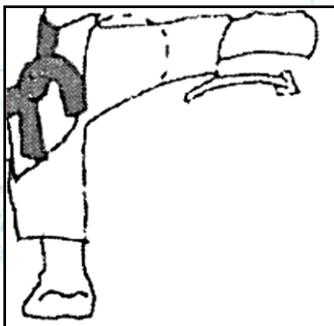
MAWASHI GERI KEAGE



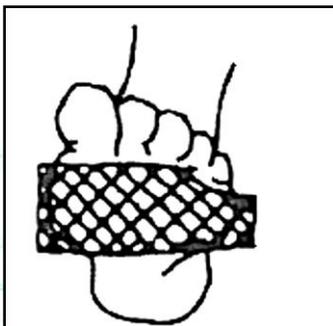
“Pontapé circular de afastamento”



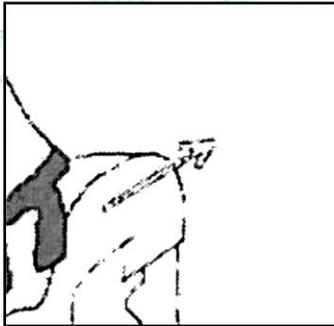
MAWASHI GERI KEKOMI



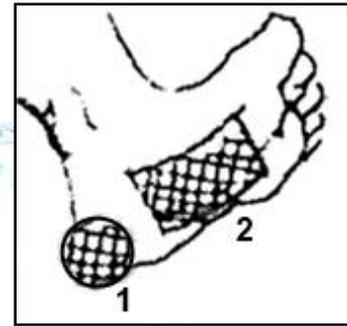
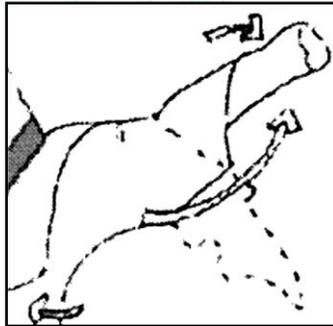
“Pontapé circular de penetração”



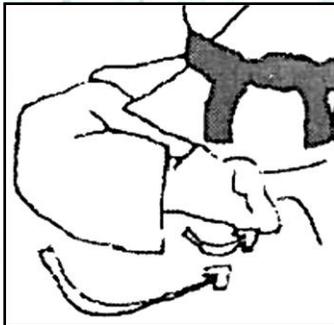
URA MAWASHI GERI



“Pontapé circular reverso”



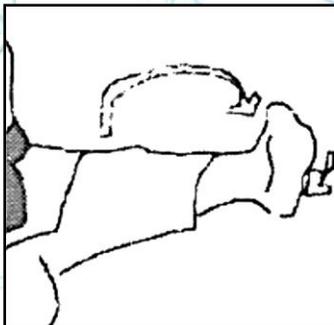
NAMI-ASHI GERI



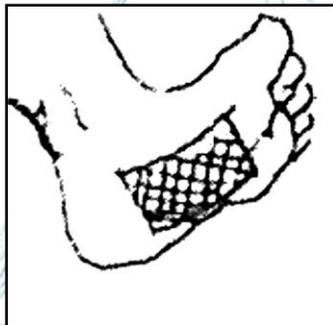
“Pontapé de perna em onda”



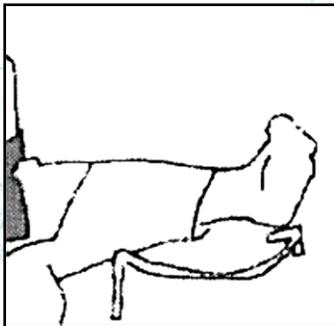
MIKAZUKE GERI



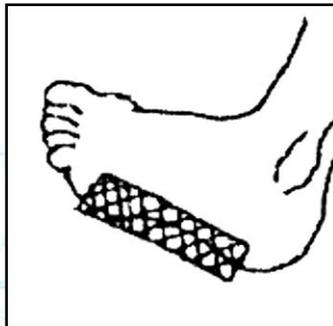
“Pontapé de lua crescente”



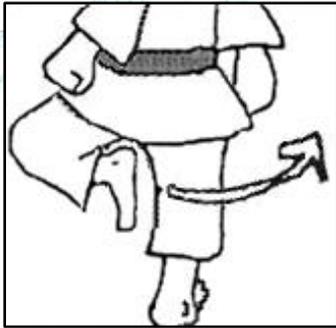
URA MIKAZUKE GERI



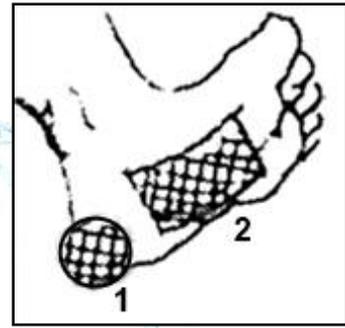
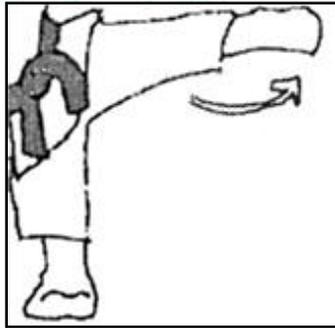
“Pontapé reverso de lua crescente”



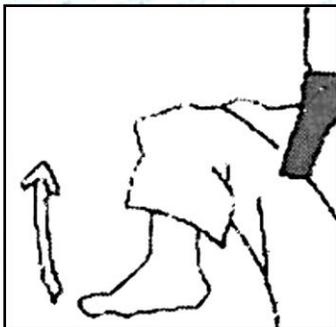
USHIRO MAWASHI GERI



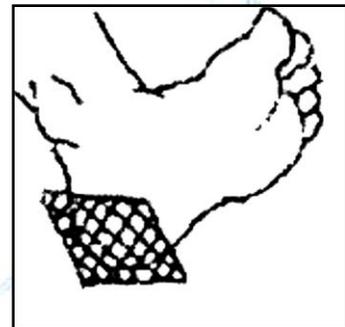
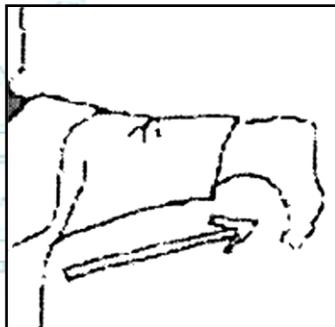
“Pontapé circular à retaguarda (rotativo)”



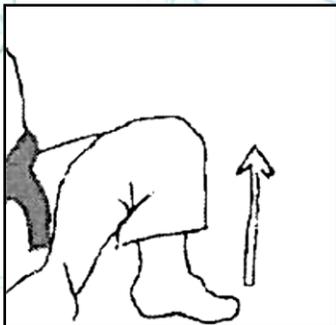
USHIRO GERI



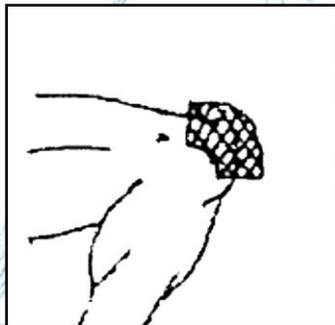
“Pontapé à retaguarda”



HITSUI GERI

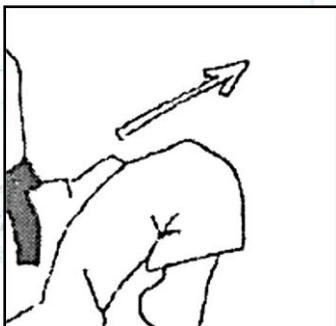


“Pontapé ascendente com o joelho”

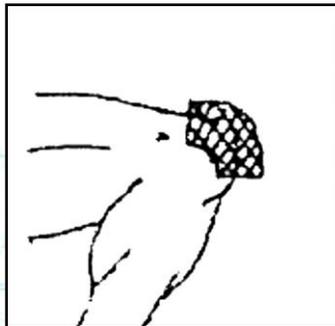


*Também designado por
“AGE HIZA GERI”*

HIZA GERI

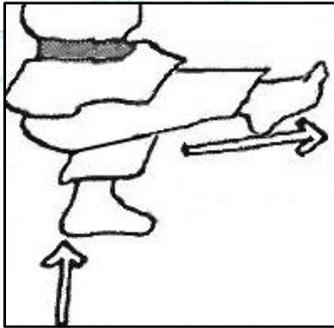


“Pontapé em frente com o joelho”

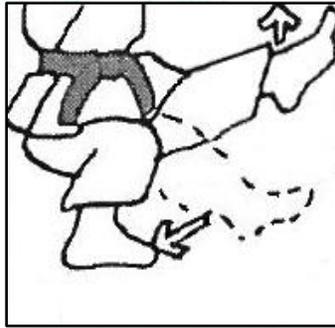


*Também designado por
“MAE HIZA GERI”*

NIDAN GERI

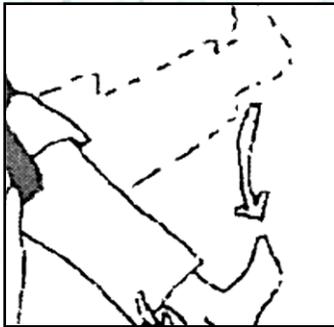


“Pontapé de dois níveis”

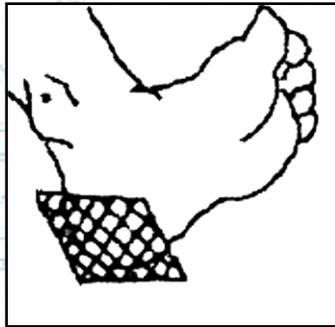


Saltando, o atleta executa um “MAE GERI CHUDAN KEKOMI” seguido de um “MAE GERI JODAN KEAGE”

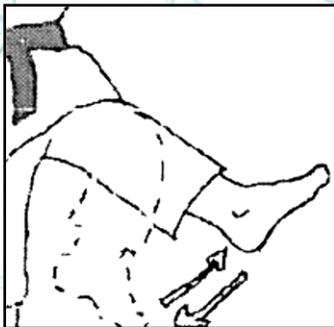
KAKATO GERI



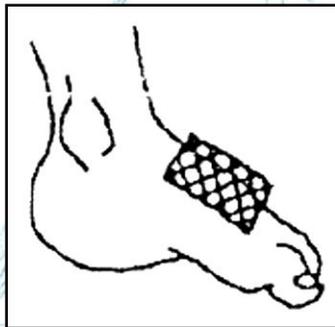
“Pontapé com o calcanhar”



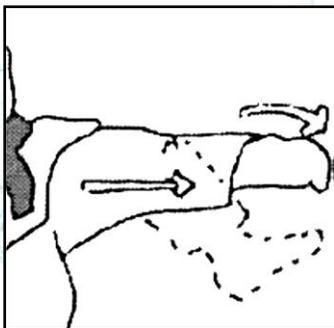
KIN GERI



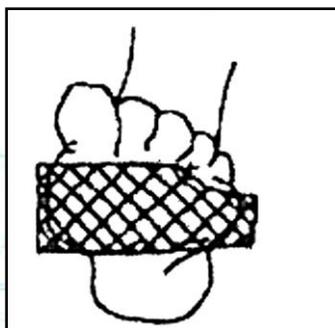
“Pontapé na virilha”



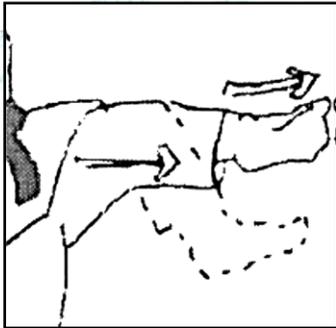
MAWASHI MAE GERI



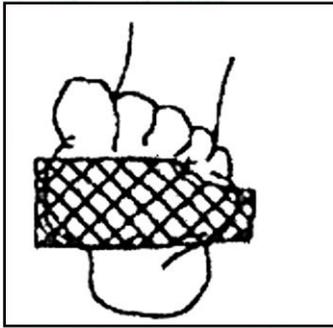
“Pontapé frontal circular”



URA MAE GERI



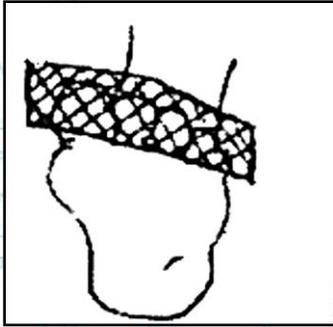
“Pontapé frontal reverso”



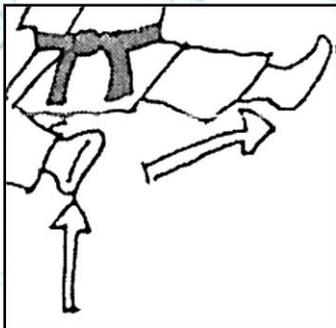
USHIRO MAE GERI



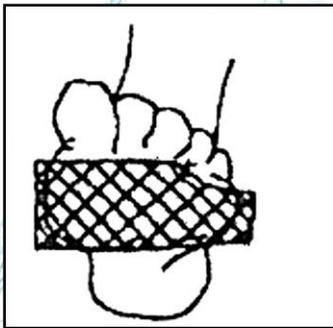
“Pontapé frontal invertido”



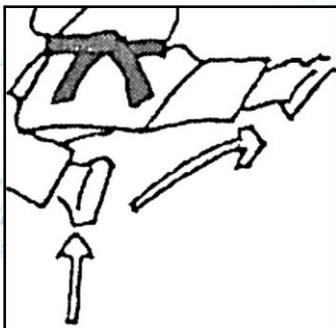
MAE TOBI GERI



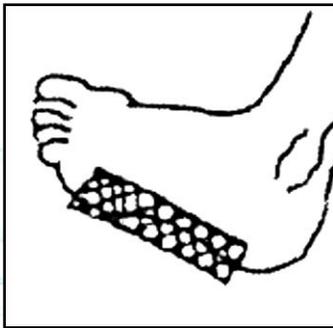
“Pontapé frontal saltado”



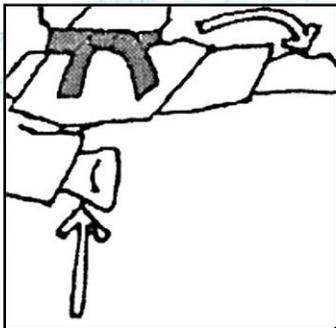
YOKO TOBI GERI



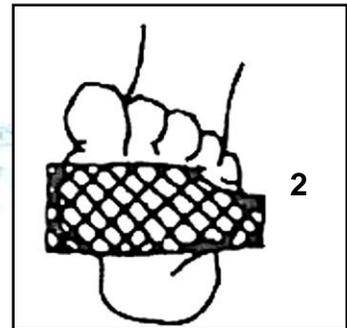
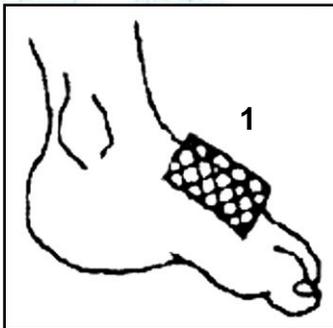
“Pontapé lateral saltado”



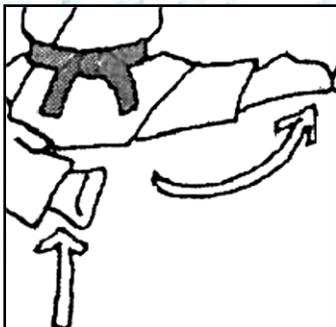
MAWASHI TOBI GERI



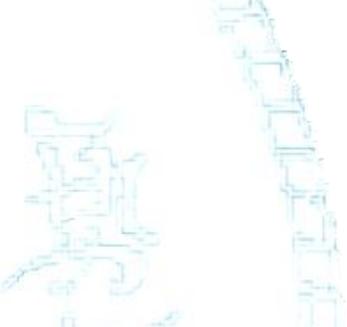
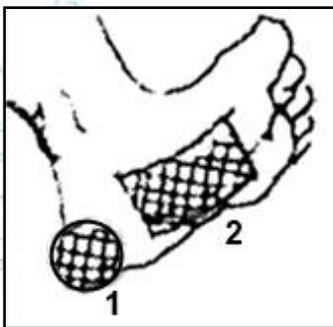
“Pontapé circular saltado”



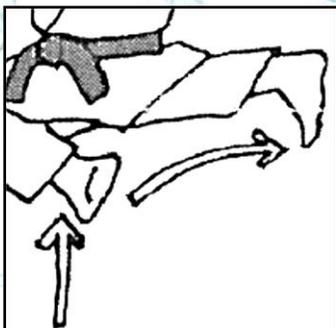
URA MAWASHI TOBI GERI



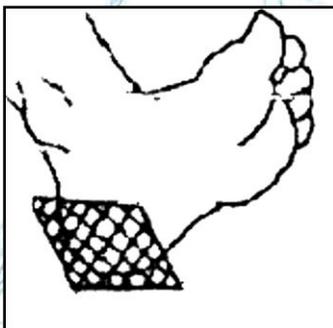
“Pontapé circular saltado reverso”



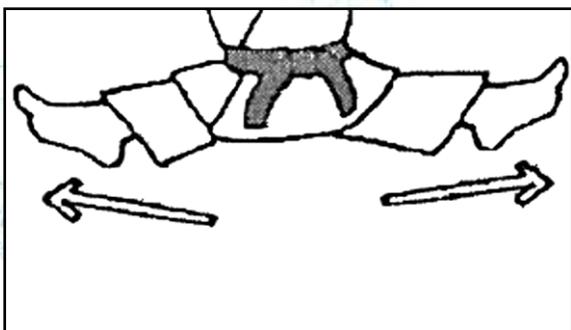
USHIRO TOBI GERI



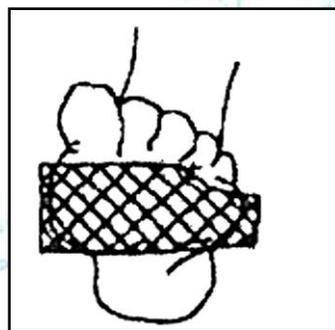
“Pontapé saltado à retaguarda”



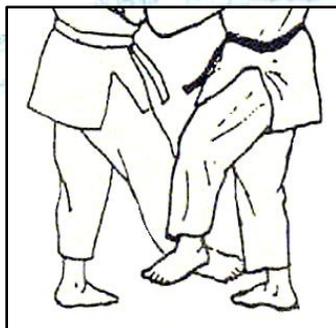
SOSOKU GERI



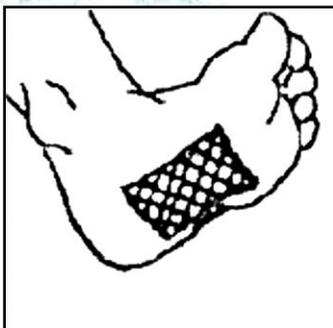
“Pontapés simultâneos”



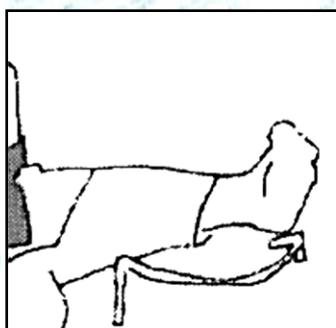
ASHI BARAI



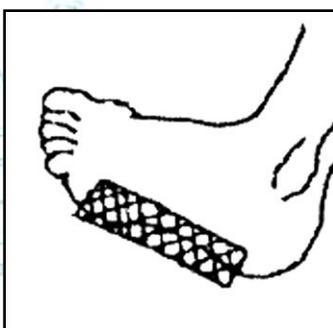
“Varrimento de perna”



USHIRO TOBI MIKAZUKI GERI



“Pontapé de meia lua saltado à retaguarda”



*Semelhante ao
“**URA MIKAZUKI GERI**”,
mas precedido por um
salto com rotação 360°.*

PRINCÍPIOS DE APLICAÇÃO PRÁTICA DOS 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).

TÉCNICAS DE PROJEÇÃO (NAGE-WAZA)

Apesar do que muitos pensam, no Karaté também existe um conjunto de técnicas de projeção, tão antigas quanto a própria arte marcial, e que integram o bunkai de muitas Katas das linhas Shotokai e Shotokan. Com o passar do tempo, e com a expansão do Karaté pelo ocidente, muitas escolas deixaram de as ensinar quando se tornaram mais comerciais, por terem medo de perder alunos ao ensinarem técnicas que podiam ser mais perigosas fisicamente.

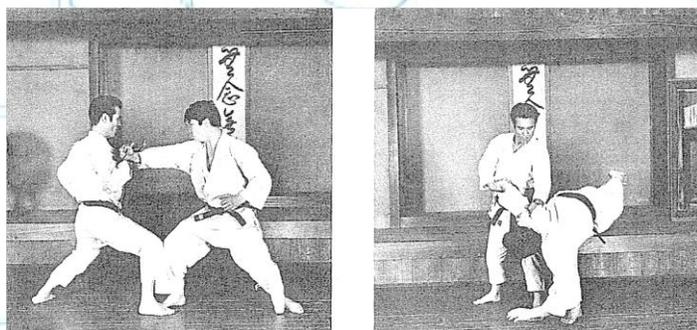
As técnicas que se seguem são conhecidas como as “**9 Projeções de Funakoshi**”, e são aqui demonstradas por *Kenwa Mabuni* e *Taira Shinken*, como encontrados no livro de O’Sensei - Karate-Do Nyumon, 1938.

1ª – Byobu Daoshi: ‘Derrubar um biombo’



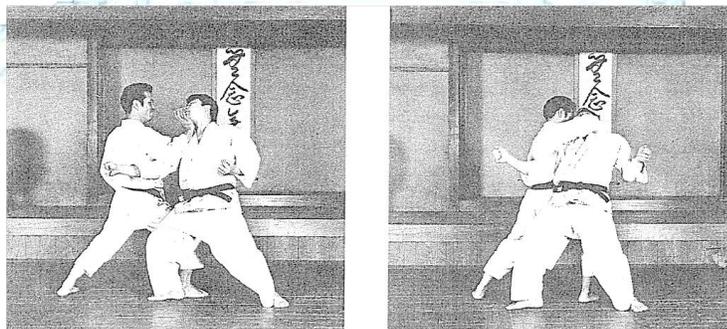
1. O Tori ataca ao nível Jodan com a mão direita.
2. O Uke bloqueia com a mão esquerda, recuando a perna direita.
3. Avançando a perna direita, o Uke coloca-se por trás do pé da frente do oponente, ataca o seu queixo com a mão direita, e varre-lhe o pé em simultâneo.

2ª – Koma Nage: ‘Projeção giratória’



1. O Tori ataca ao nível Chudan ou Jodan com a mão direita. Simultaneamente, o Uke recua o pé esquerdo e bloqueia o ataque por fora com a mão direita.
2. Agarrando o pulso do adversário, o Uke posiciona-se atrás dele e coloca a mão esquerda entre o seu ombro e a sua axila, forçando-o para baixo e para a sua direita, movendo-se em pivot sobre o pé esquerdo.

3ª – Kubi Wa: ‘Cercar o pescoço’



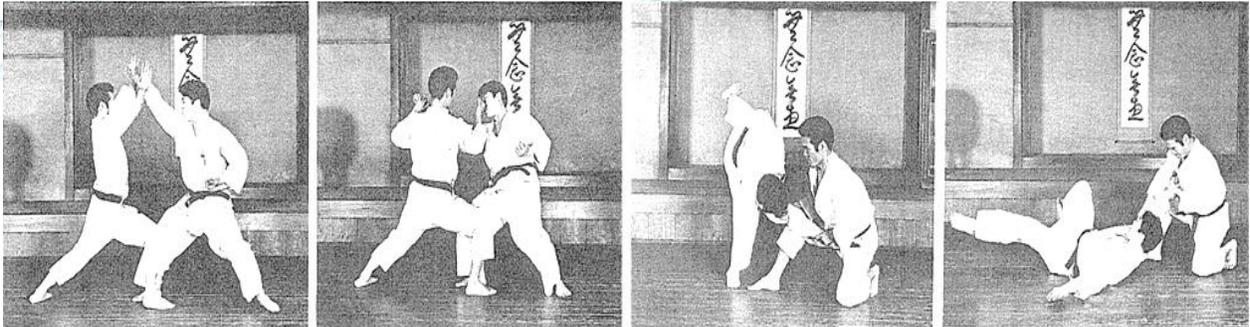
1. O Tori ataca ao nível Chudan com a mão direita. O Uke evade o ataque, entrando por fora da técnica, e contra-ataca com a mão direita ao queixo do oponente.
2. Continuando o movimento, o Uke cerca o pescoço do adversário com o braço direito, e força o seu corpo para trás, fazendo-o cair.

4ª – Katawa Guruma: ‘Meia Roda’



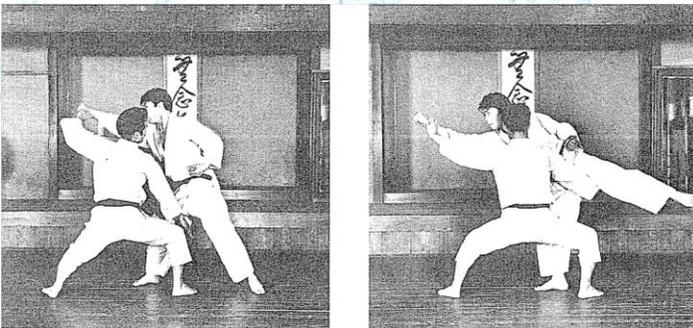
1. O Tori ataca ao nível Chudan com a mão direita. O Uke bloqueia com a mão direita por fora do ataque, recuando a perna esquerda.
2. Em seguida desliza o pé direito em frente, por dentro da perna do oponente e agarra o seu pescoço com o braço direito.
3. Agarra a sua perna da frente com o braço esquerdo, e levantando-a do chão, o Uke puxa o pescoço do oponente para baixo, e num movimento circular, projeta-o.

5ª – Tsubame Gaeshi: ‘Andorinha escapando’



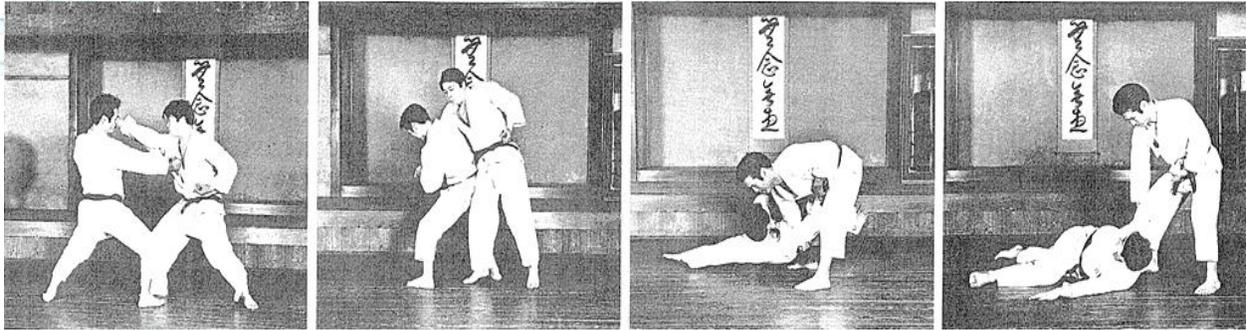
1. O Tori ataca ao nível Jodan com a mão direita. Recuando a perna esquerda, o Uke bloqueia o ataque com um “Juji Uke Jodan”.
2. De seguida agarra o pulso direito do oponente com a sua mão esquerda, e contra-ataca à cara do Tori com a mão direita.
3. Rodando sobre o seu pé da frente, o UKE faz o oponente cair de costas, enrolando sobre o seu próprio braço.
4. O Uke controla o braço direito do Tori, mantendo-o em chave contra a sua perna direita.

6ª – Yari Dama: ‘Lançar uma bola’



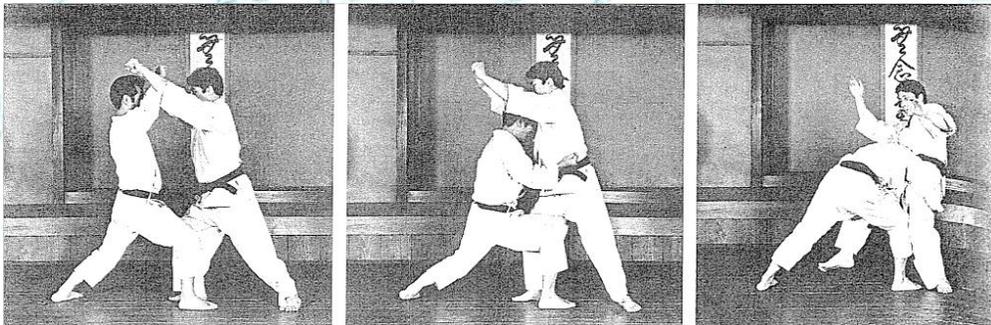
1. O Tori ataca ao nível Jodan com a mão direita, e o Uke bloqueia com a mão esquerda, simultaneamente usando a mão direita para agarrar o oponente sob a virilha.
2. Puxando o braço do atacante, o Uke levanta-o pela perna e projeta-o.

7ª – Tani Otoshi: ‘Queda de um penhasco’



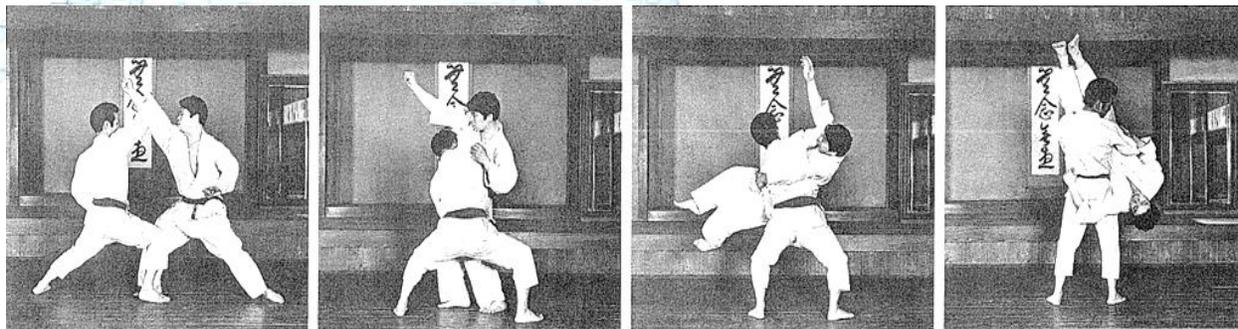
1. O Tori ataca com a mão direita ao nível Jodan, e o Uke defende com a mão esquerda, contra-atacando com a mão direita.
2. Avançando o pé direito por fora da perna do Tori, o Uke controla o seu braço com o braço direito.
3. Impulsionando-o com as suas ancas, o Uke projeta o adversário.
4. Após a queda, o Uke controla o oponente pelo mesmo braço com que o projetou.

8ª – Ude Wa: ‘Cercar com os antebraços’



1. O Tori ataca com as duas mãos ao nível Jodan, e o Uke bloqueia com “Morote Age Uke”.
2. Baixando o seu centro de gravidade, o Uke desliza o pé da frente e contra-ataca com os martelos das mãos aos rins do oponente.
3. Usando o seu corpo como uma alavanca, o Uke puxa as pernas do oponente e empurra o seu tronco com o ombro, fazendo-o cair para trás.

9ª – Saka Tsuchi: ‘Martelo invertido’



1. O Tori ataca ao nível Jodan com a mão direita, e o Uke defende com a mão direita por fora do ataque.
2. Avançando para uma posição lateral, o Uke agarra o oponente com a sua mão direita descaindo até à sua axila, e a mão esquerda por trás dos joelhos.
3. Em ação circular, O Uke levanta o oponente do chão.
4. Em seguida eleva o seu centro de gravidade, virando o oponente ao contrário, e deixando-o cair com o seu próprio peso sobre a cabeça.

Em relação à prática de projeções:

“Todos os alunos devem, através do seu instrutor, ter conhecimento sobre as quedas e imobilizações do oponente. O sucesso na prática de qualquer técnica provém da exigência que cada um coloca a si mesmo na sua prática.”

Mestre Rui Marques

Parte VI

KATAS

Introdução.....	148	Jion.....	164
Taikyoku Shodan.....	149	Ji'in (<i>Shokyo</i>).....	165
Taikyoku Nidan.....	150	Jutte (<i>Jitte</i>).....	166
Taikyoku Sandan.....	151	Empi (<i>Wanshu</i>).....	167
Heian Shodan (<i>Pinan</i>).....	152	Hangetsu (<i>Seisan</i>).....	168
Heian Nidan.....	153	Meikyo (<i>Rohai</i>).....	169
Heian Sandan.....	154	Chinte.....	170
Heian Yondan.....	155	Unsu.....	171
Heian Godan.....	156	Sochin (<i>Hakko</i>).....	172
Bassai Dai (<i>Passai</i>)	157	Gankaku (<i>Chinto</i>).....	173
Bassai Sho.....	158	Nijushiho (<i>Niseshi, Neiseishi</i>).....	174
Tekki Shodan (<i>Naihanchi</i>).....	159	Gojushiho Dai.....	175
Tekki Nidan.....	160	Gojushiho Sho.....	176
Tekki Sandan.....	161	Wankan (<i>Okan, Hito, Shiofu</i>).....	177
Kanku Dai (<i>Kushanku</i>).....	162	Ten-no-Kata.....	178
Kanku Sho.....	163		

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

Outras:

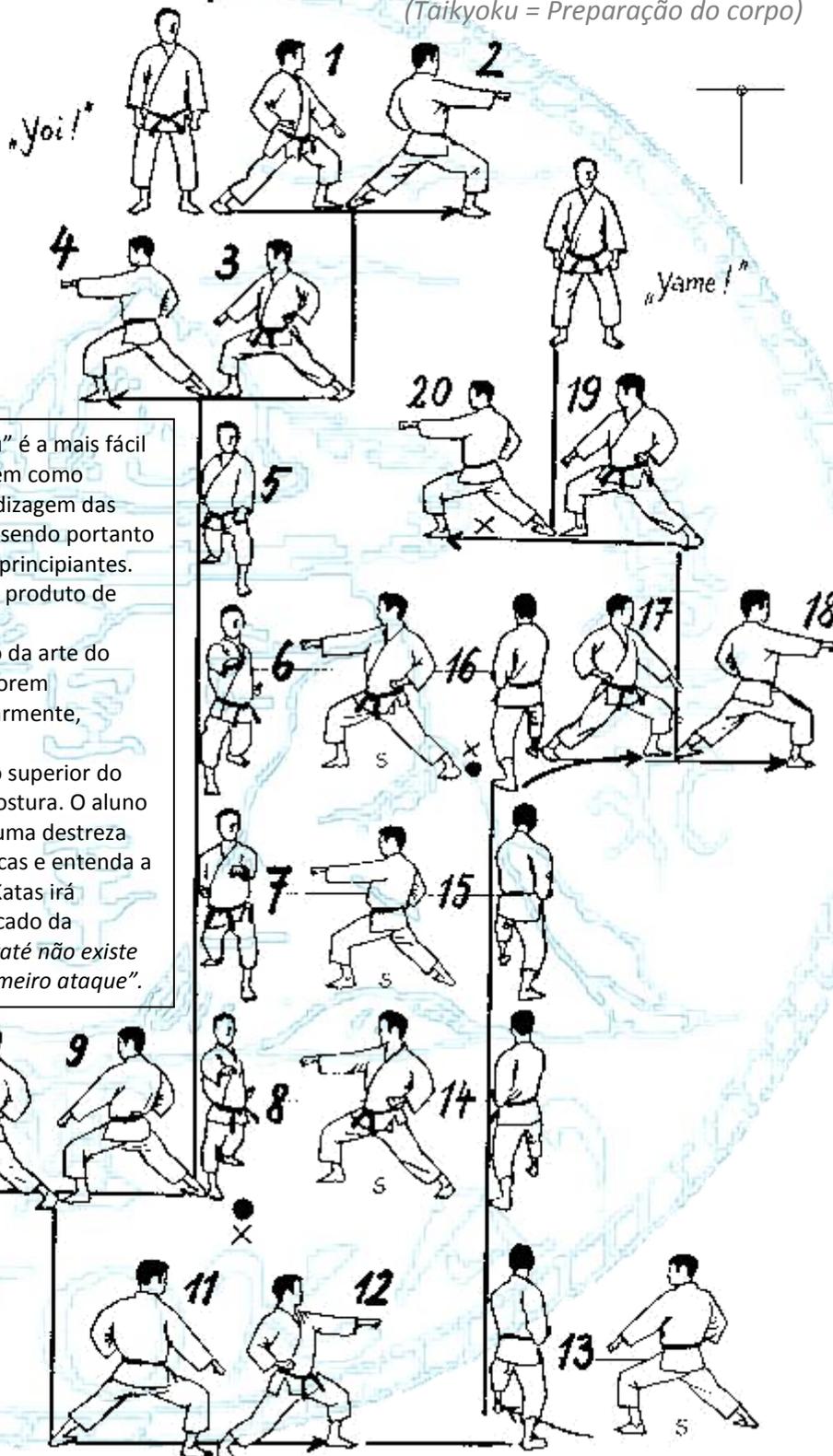
Ten-no-Kata
Empi-no-Kata
Jiin
Meikyo
Nijushiho
Sochin
Chinte
Unsu
Kanku Dai
Kanku Sho

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).

Os esquemas que se seguem devem servir apenas para consulta de Katas que o praticante já tenha estudado mais profundamente. Existem diferenças técnicas em relação à forma como as Katas devem ser executadas dentro do Grupo Unitis, e por esse motivo, estas figuras não devem ser usadas como ferramenta de instrução.

Taikyoku Shodan

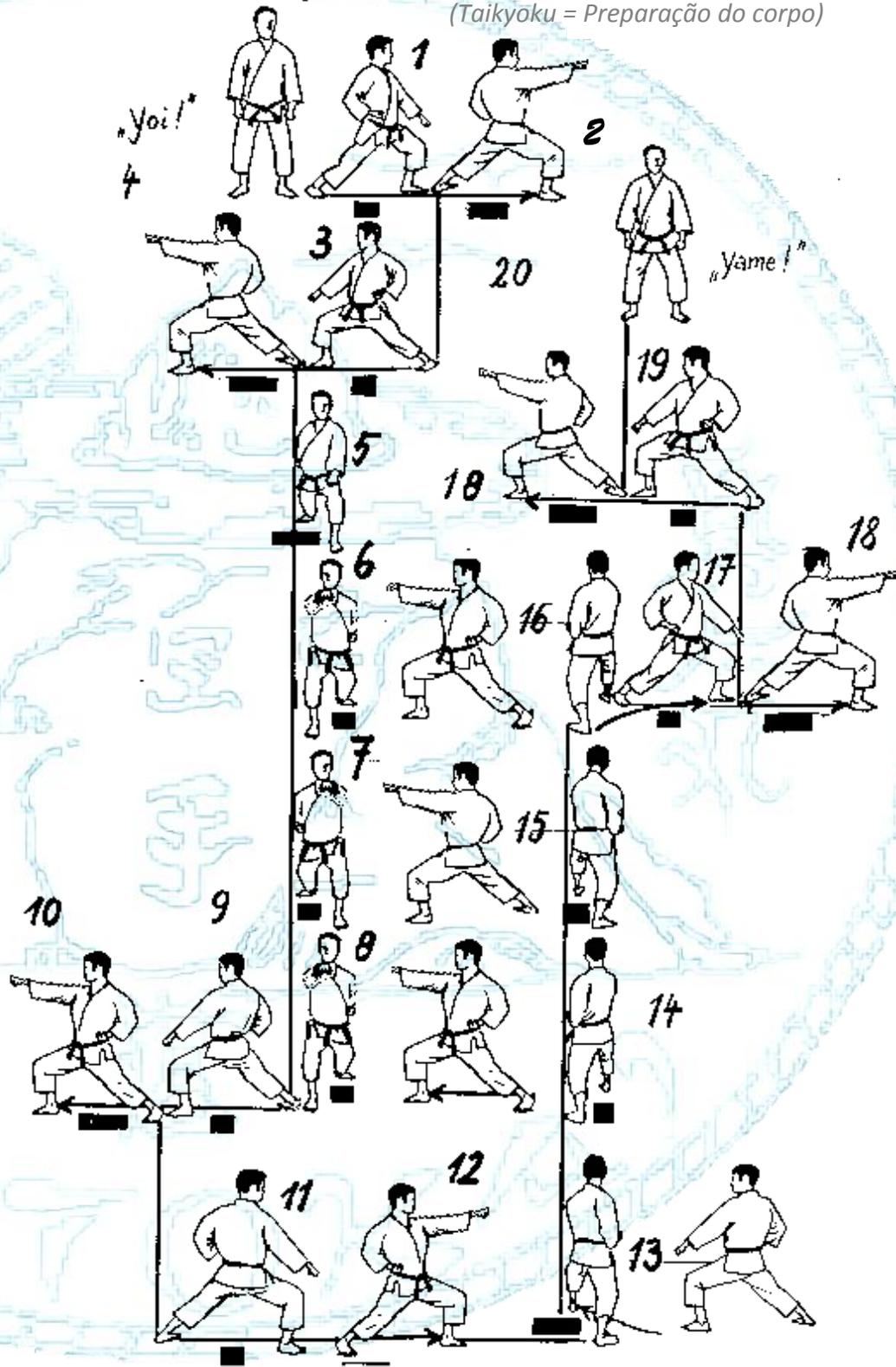
(Taikyoku = Preparação do corpo)



A série "Taikyoku" é a mais fácil de aprender, e tem como objetivo a aprendizagem das técnicas básicas, sendo portanto indicada para os principiantes. Estas Katas são o produto de muitos anos no desenvolvimento da arte do Karatê-Do, e se forem praticadas regularmente, resultarão num desenvolvimento superior do corpo e da sua postura. O aluno que obtenha alguma destreza nas técnicas básicas e entenda a essência destas Katas irá apreciar o significado da máxima: "No Karatê não existe vantagem no primeiro ataque".

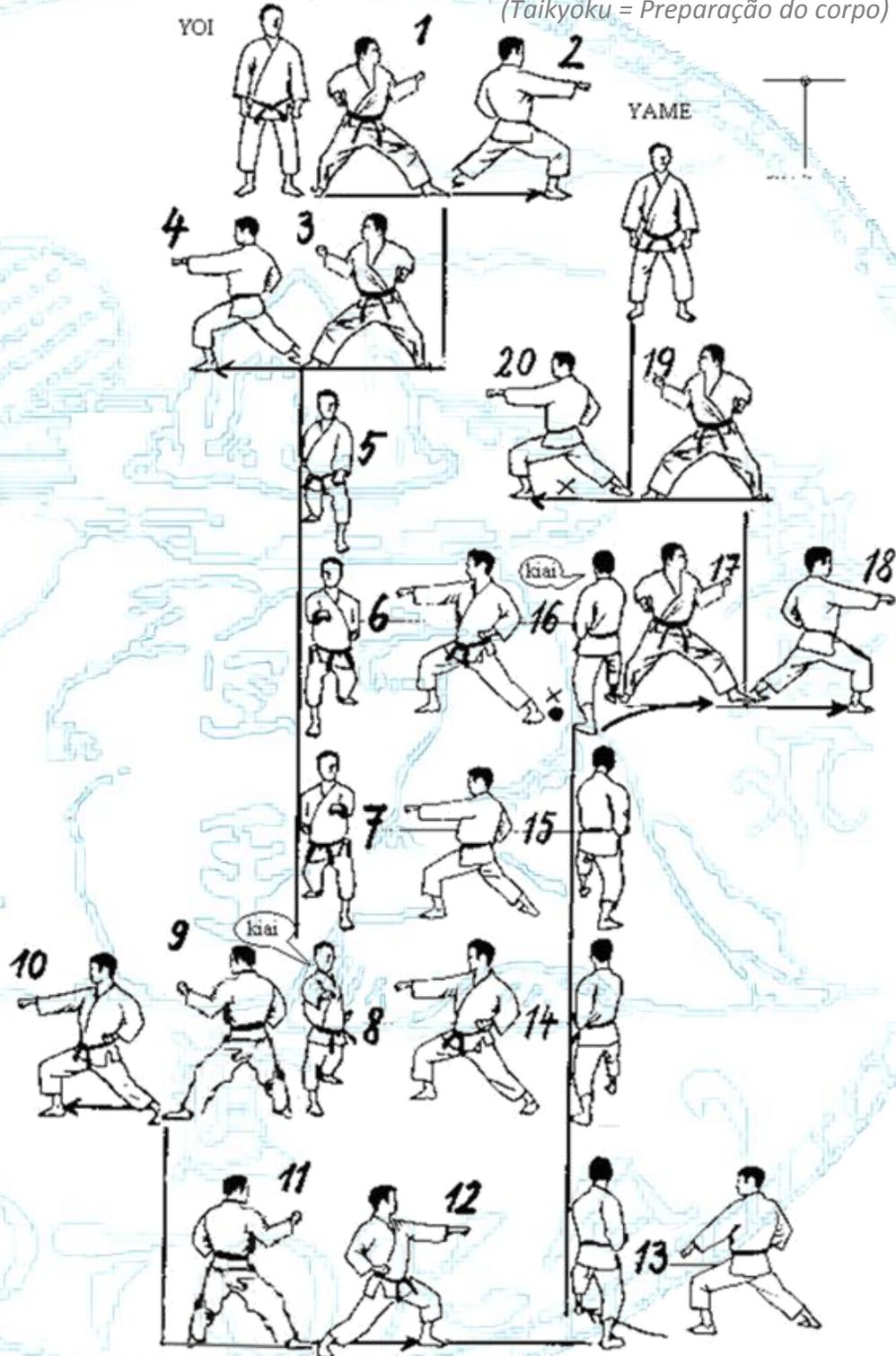
Taikyoku Nidan

(Taikyoku = Preparação do corpo)



Taikyoku Sandan

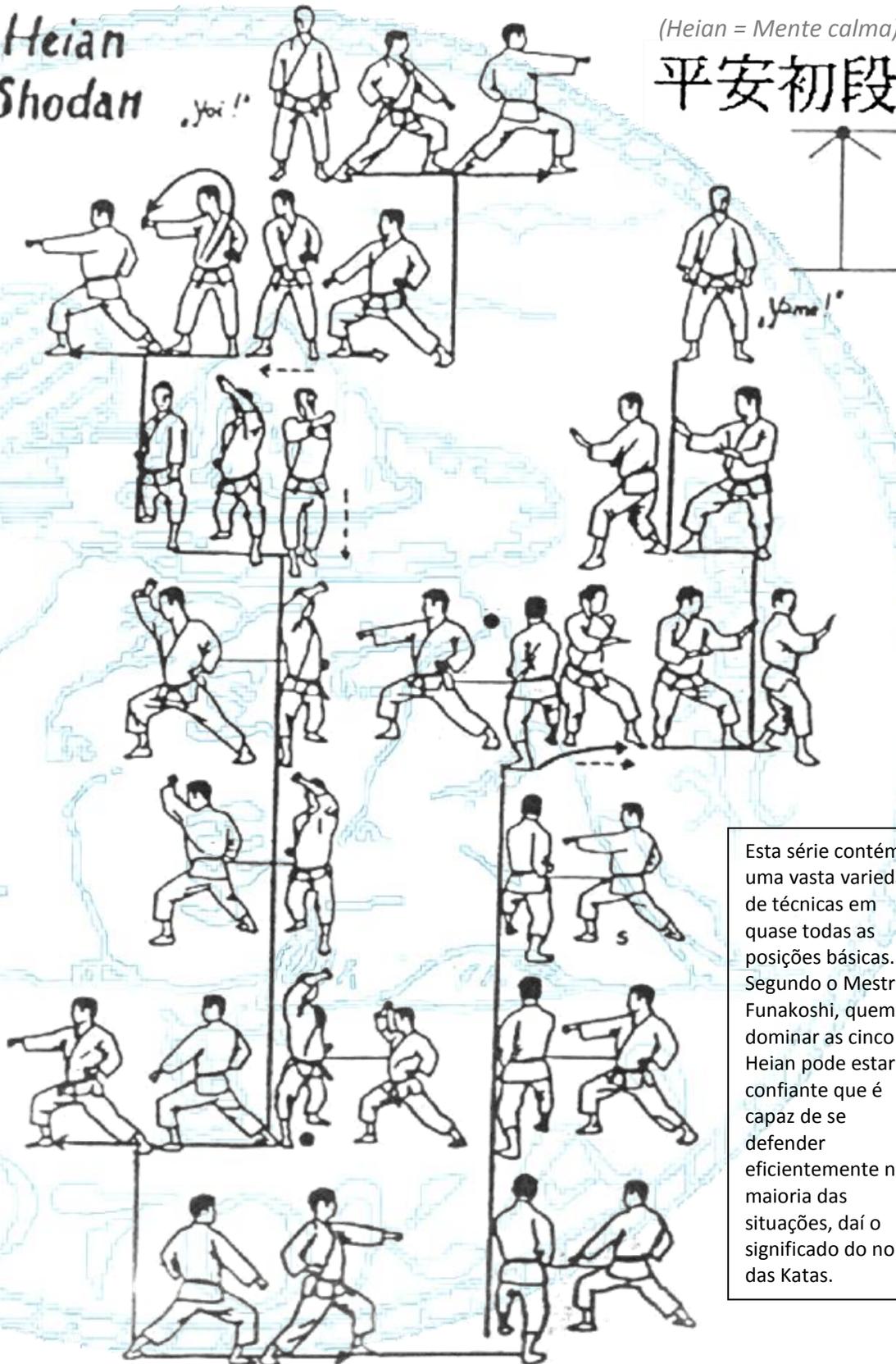
(Taikyoku = Preparação do corpo)



Heian Shodan

(Heian = Mente calma)

平安初段



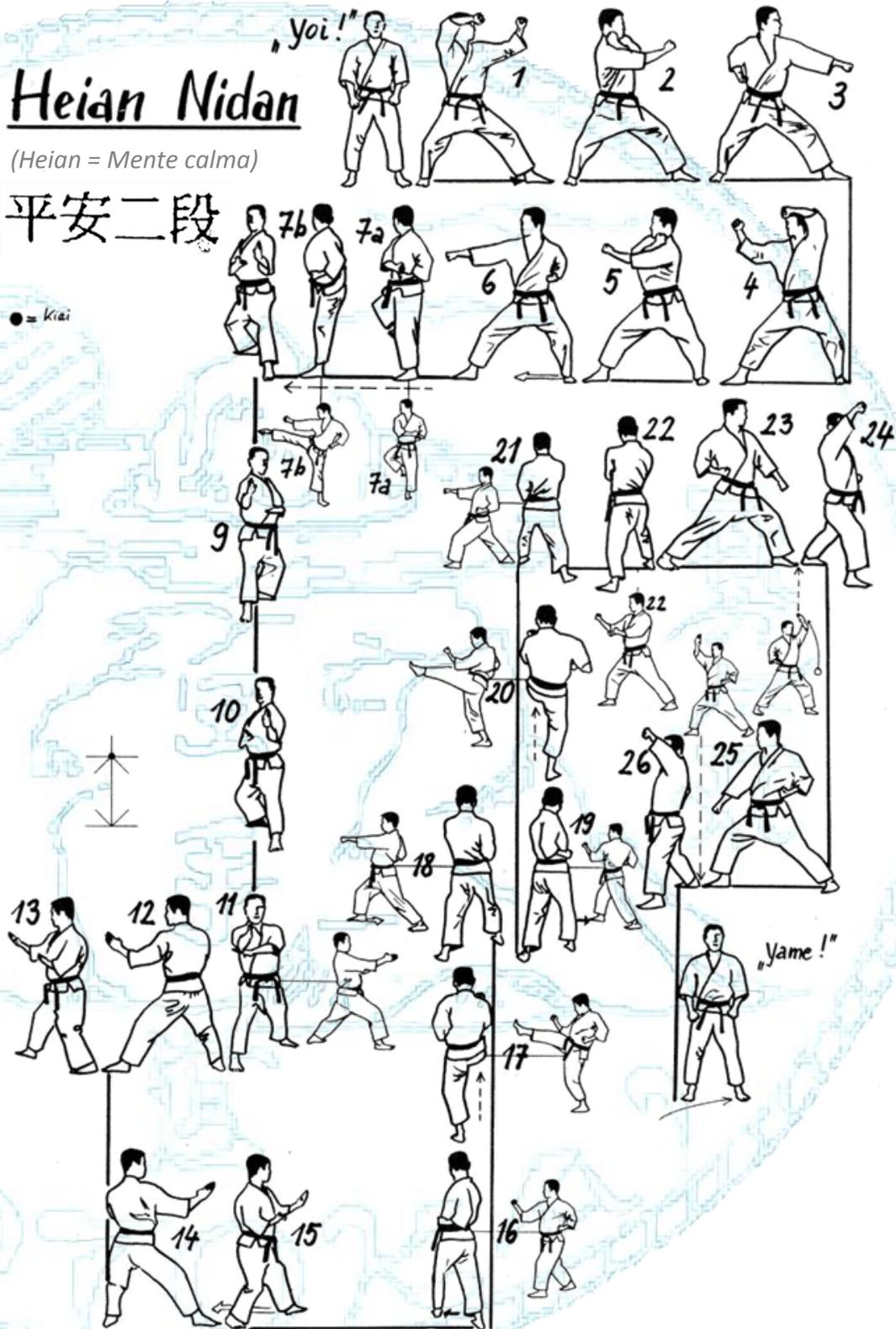
Esta série contém uma vasta variedade de técnicas em quase todas as posições básicas. Segundo o Mestre Funakoshi, quem dominar as cinco Heian pode estar confiante que é capaz de se defender eficientemente na maioria das situações, daí o significado do nome das Katas.

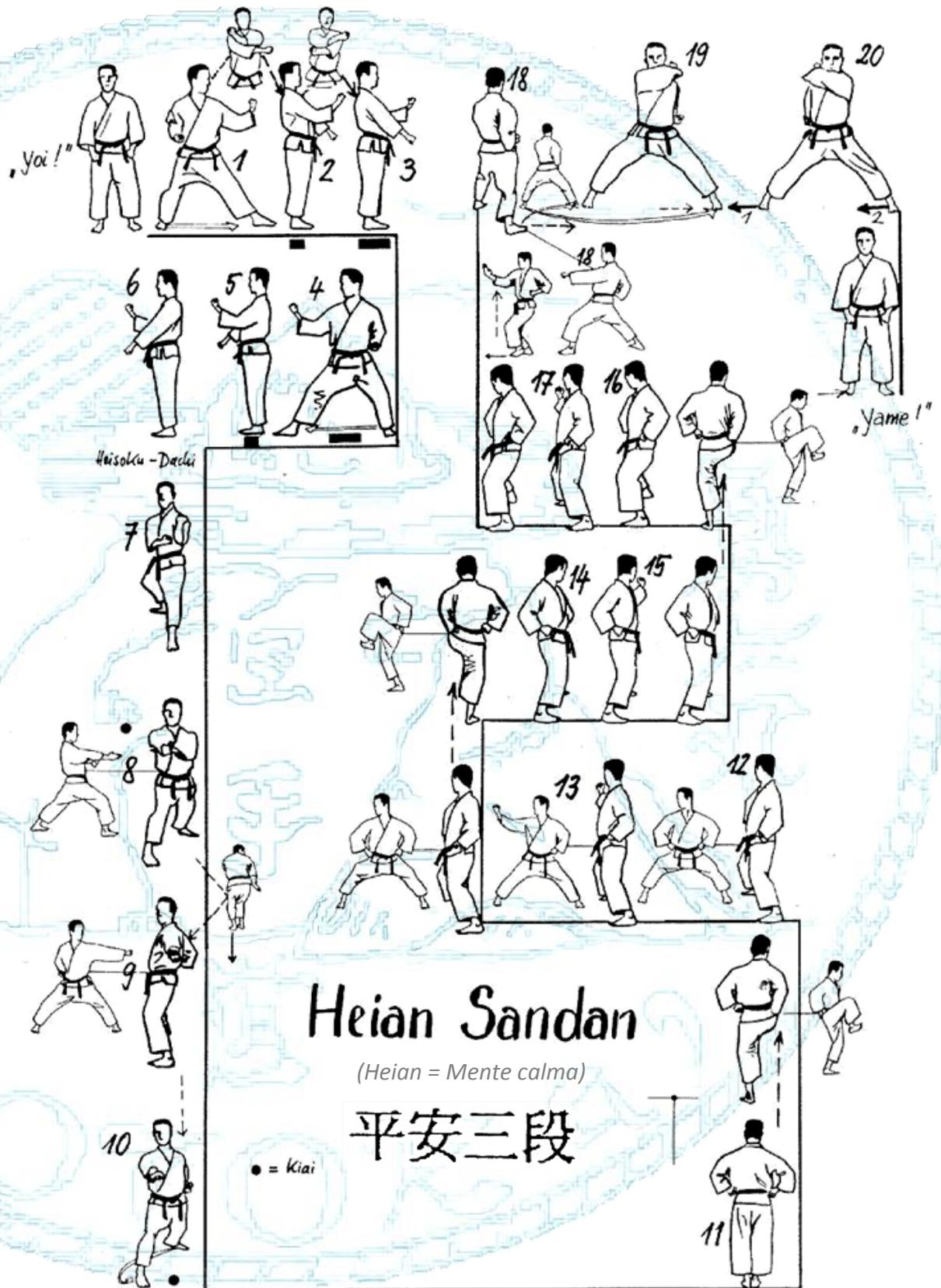
Heian Nidan

(Heian = Mente calma)

平安二段

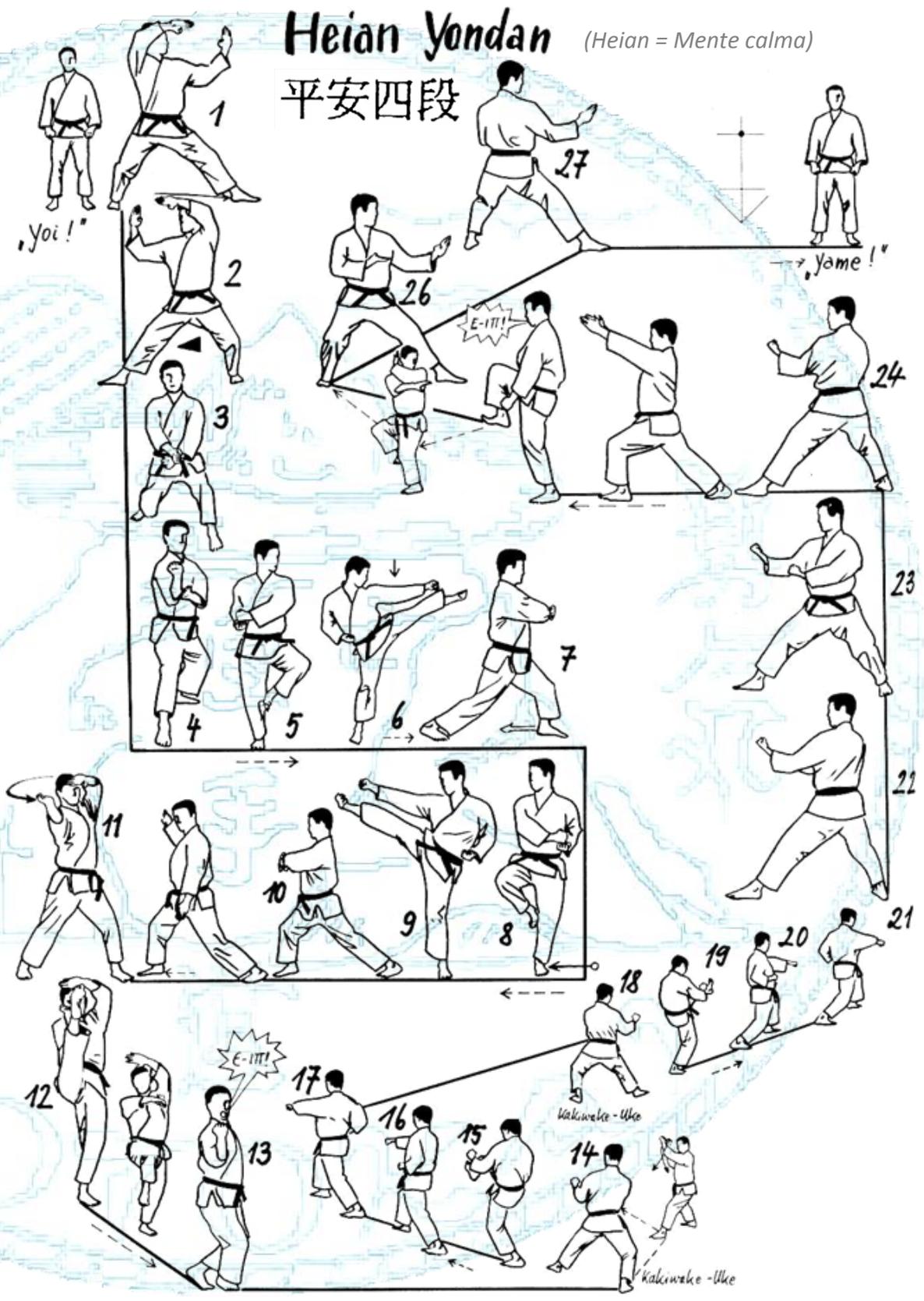
● = Kiai

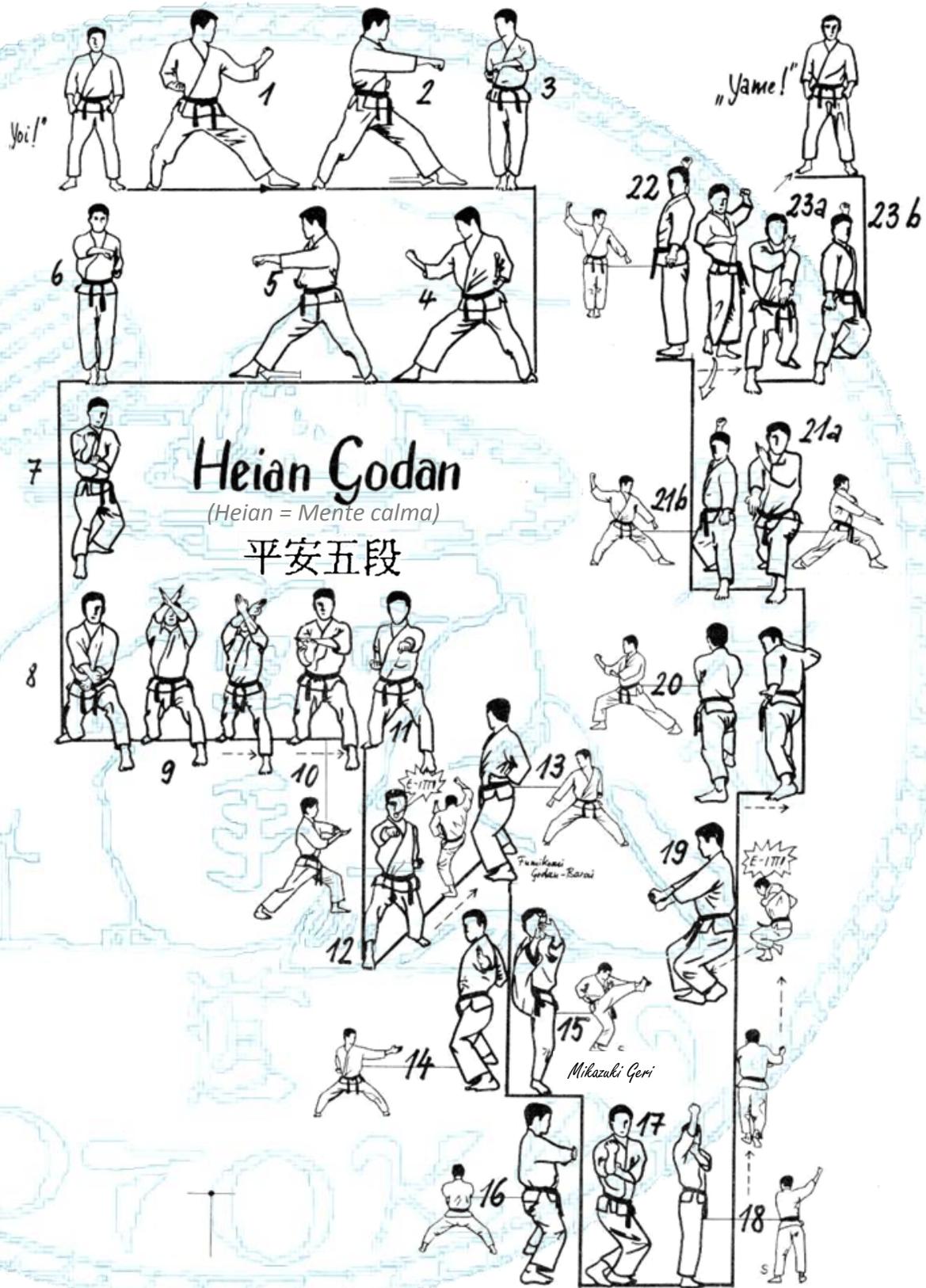




Heian Yondan (Heian = Mente calma)

平安四段



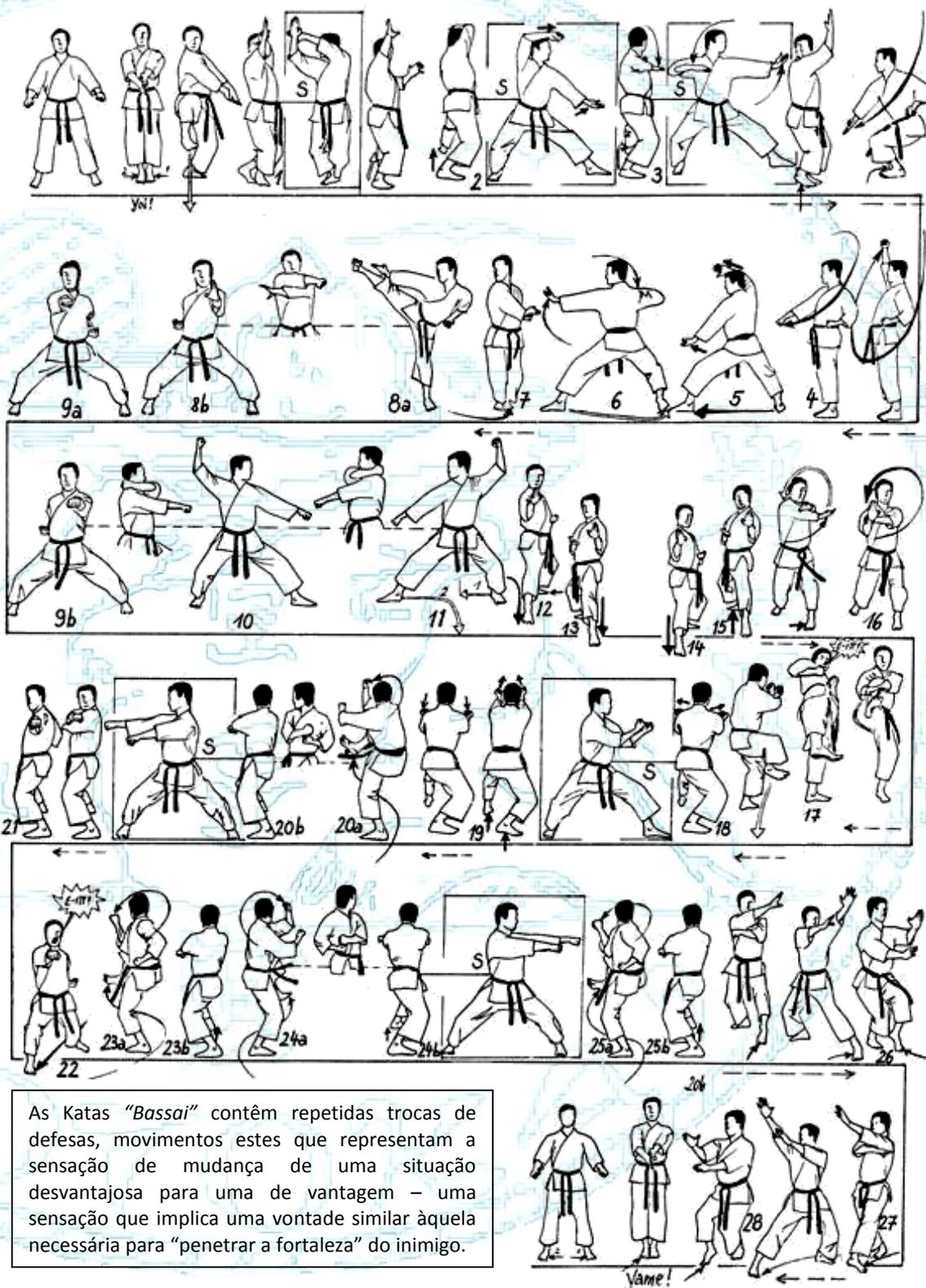


(Bassai = Penetrar a fortaleza)

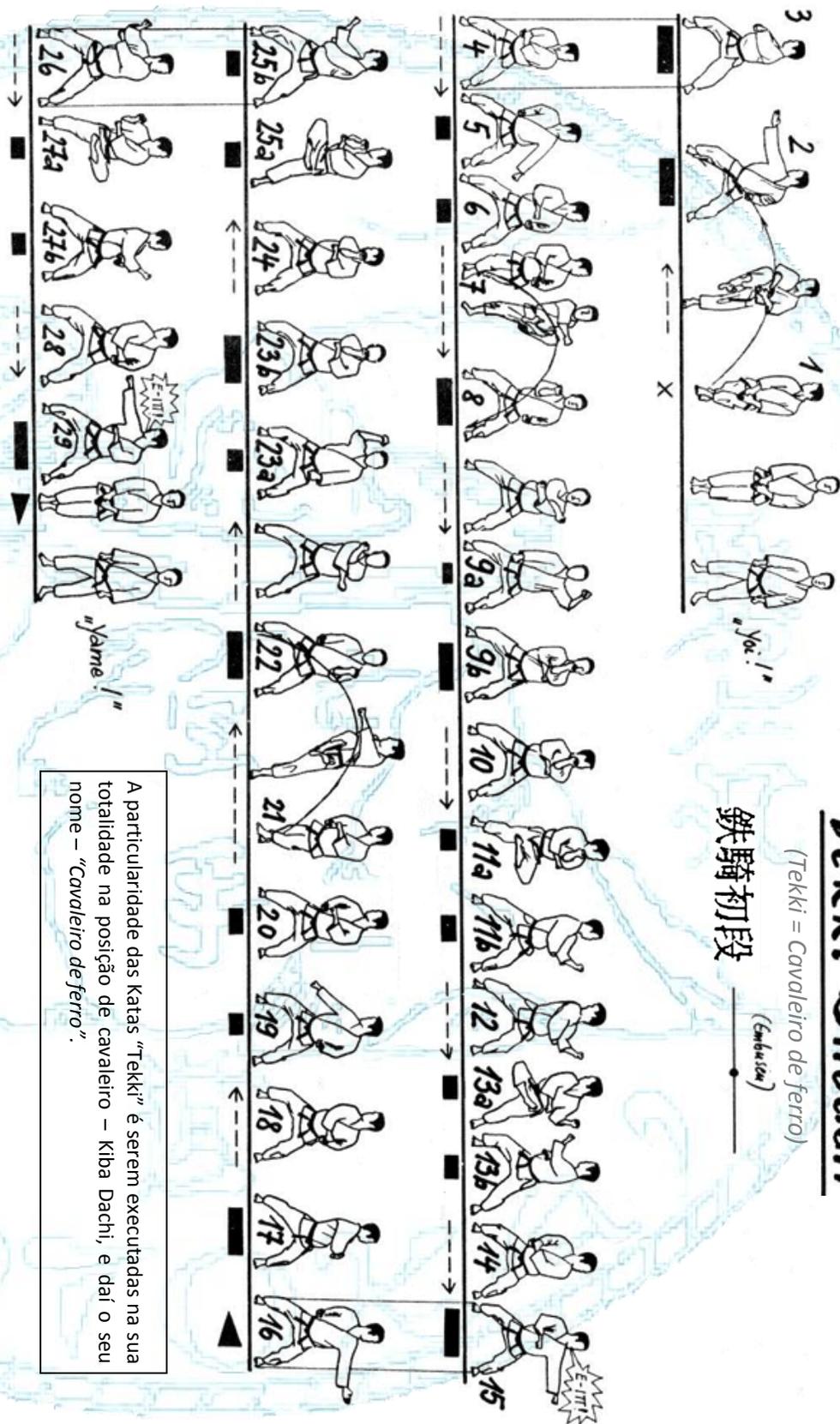
Bassai Dai



拔塞小 *Bassai-Sho* (*Bassai = Penetrar a fortaleza*)



As Katas “Bassai” contêm repetidas trocas de defesas, movimentos estes que representam a sensação de mudança de uma situação desvantajosa para uma de vantagem – uma sensação que implica uma vontade similar àquela necessária para “penetrar a fortaleza” do inimigo.



Tekki Shodan

(Tekki = Cavaleiro de ferro)

鉄騎初段

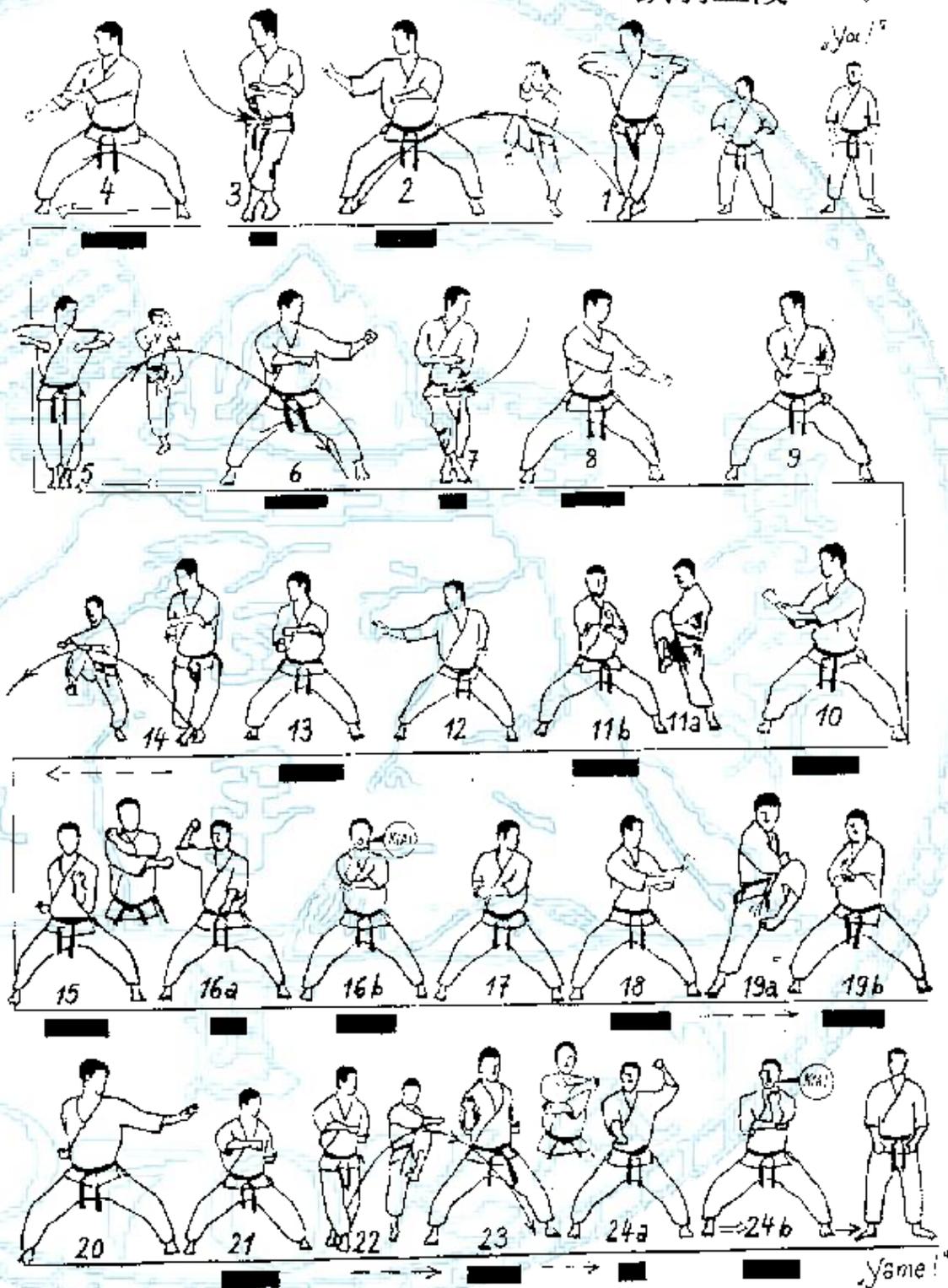
(Embudo)

A particularidade das Katas "Tekki" é serem executadas na sua totalidade na posição de cavaleiro – Kiba Dachi, e daí o seu nome – "Cavaleiro de ferro".

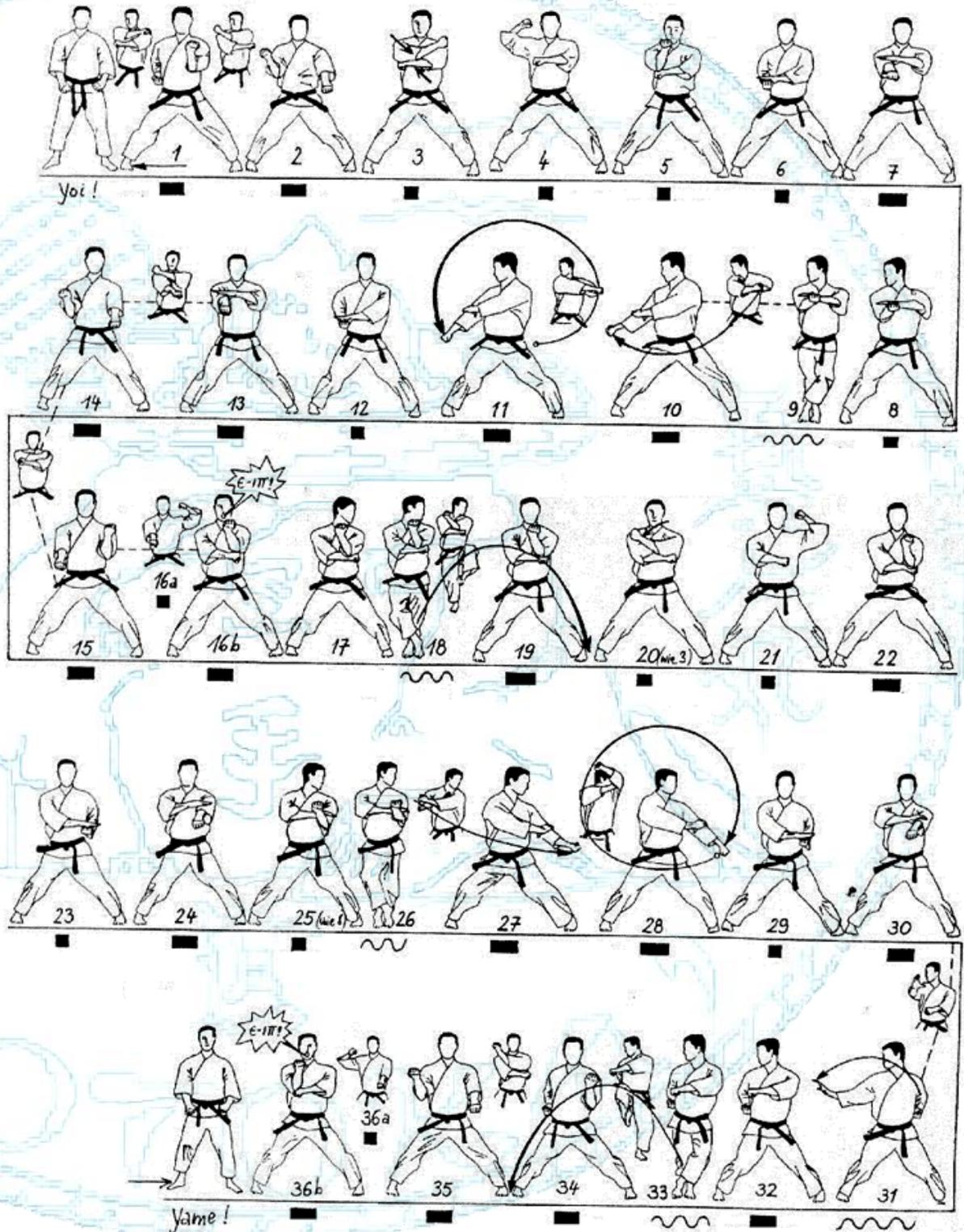
Jekki Nidan (Nr2)

(Tekki = Cavaleiro de ferro)

鉄騎二段

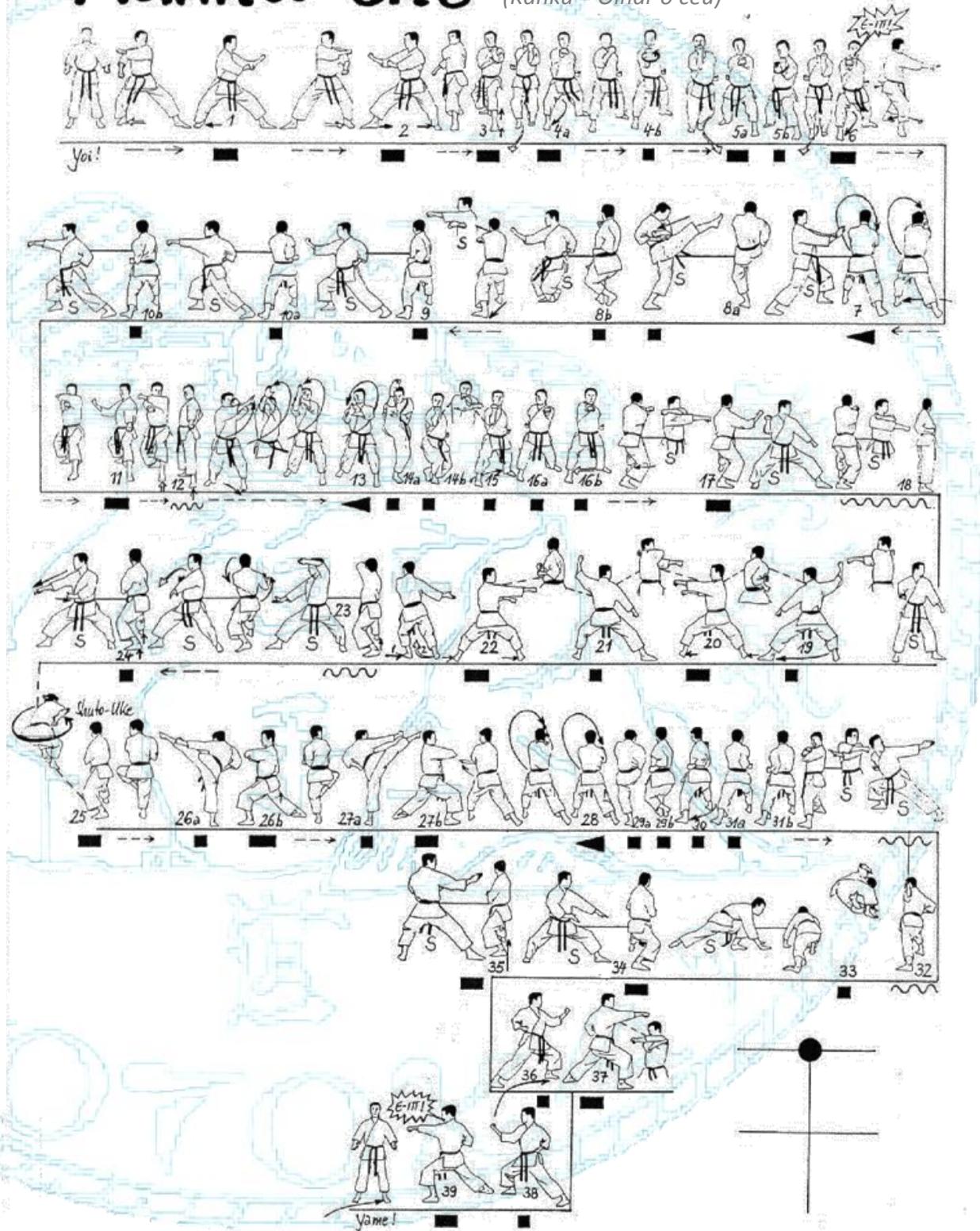


Tekki Sandan (Tekki = Cavaleiro de ferro)



Kanku-Sho 観空小

(Kanku = Olhar o céu)



Este é o nome original e aparece frequentemente na literatura chinesa desde os tempos antigos. Jion-ji é o nome de um famoso templo budista e existe um santo com o mesmo nome. Pelo nome sugere ter sido introduzida por alguém relacionado com o templo.

慈恩

Jion

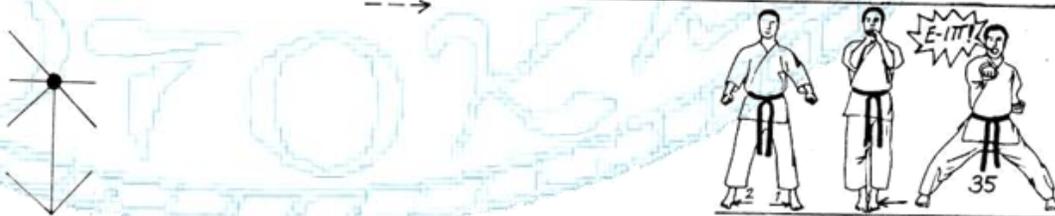
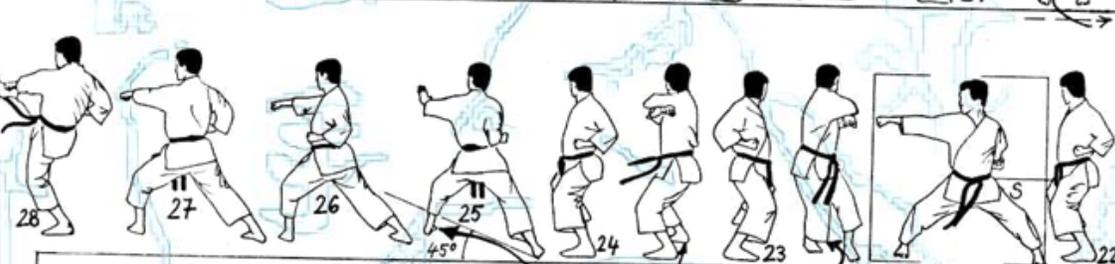
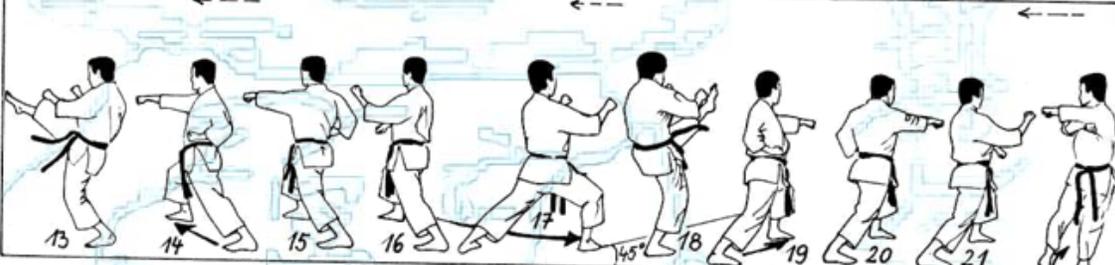
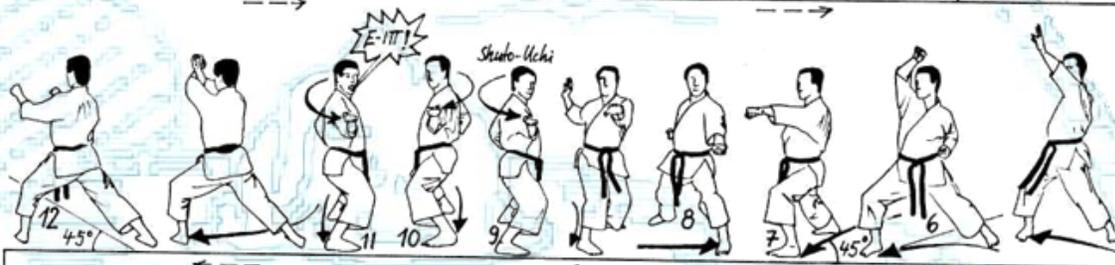
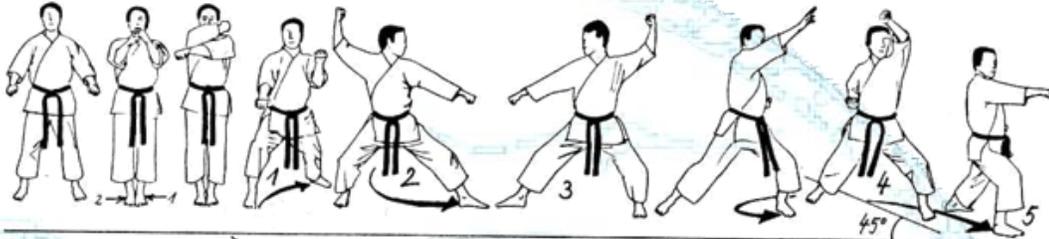
(Jion = nome de um templo)



慈蔭

Ji'in

(Ji'in = nome de um monge)



(Empi = Andorinha voando)

Empi 燕 能

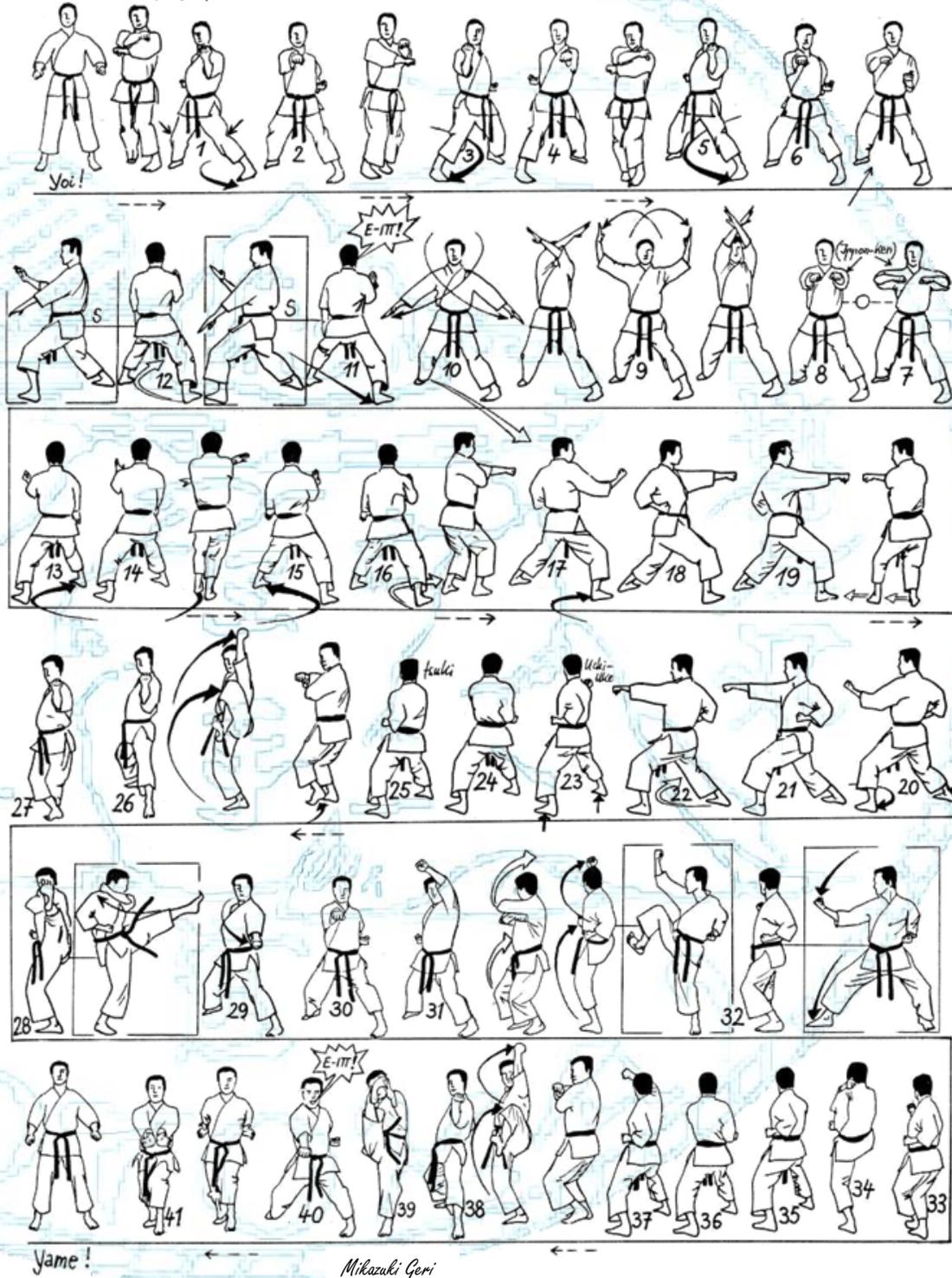


Hangetsu

SEISHAN

半月 (Hangetsu = Meia Lua)

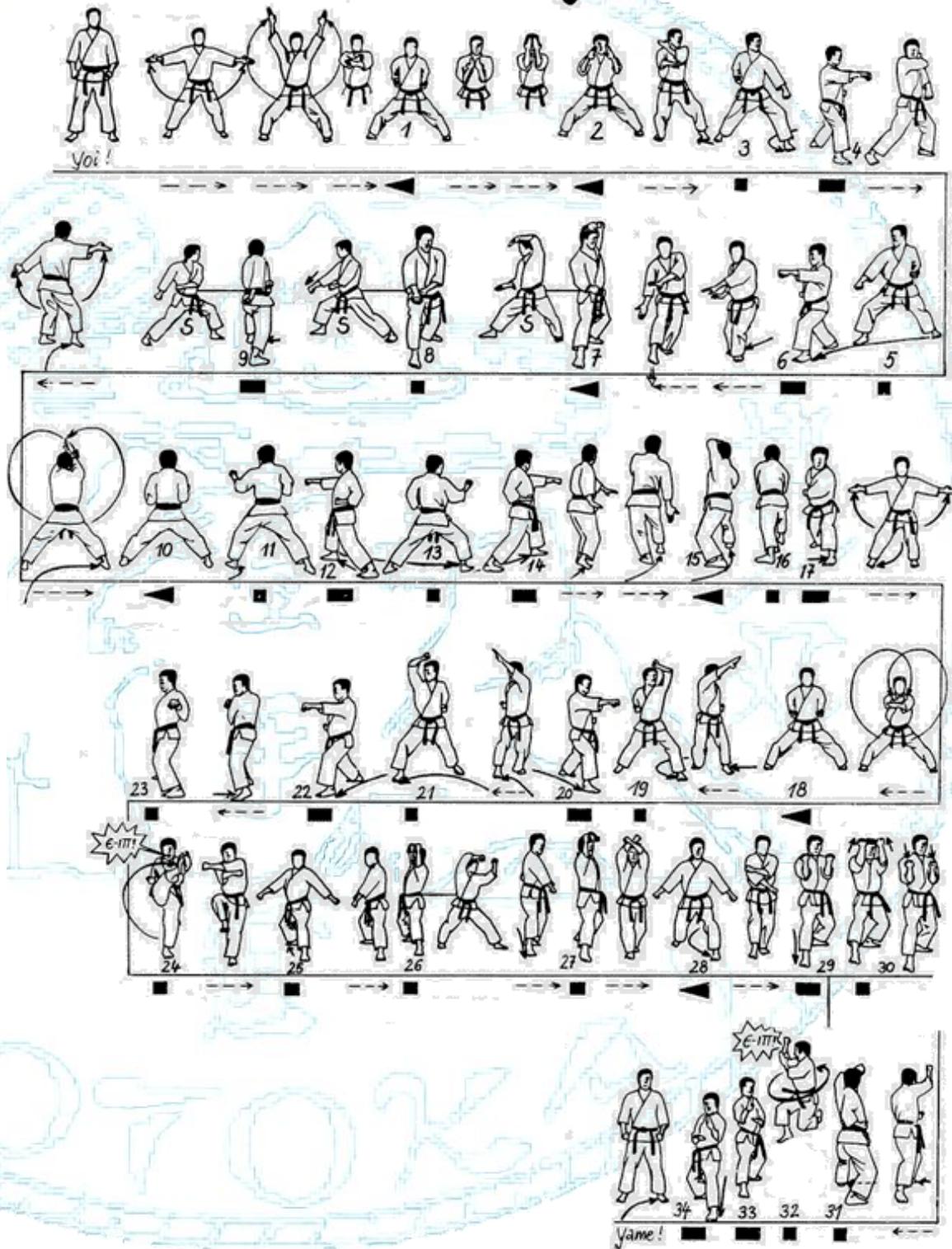
Uma característica desta Kata (e que lhe deu nome) são alguns movimentos em meia-lua com as mãos e com os pés.



Meikyo

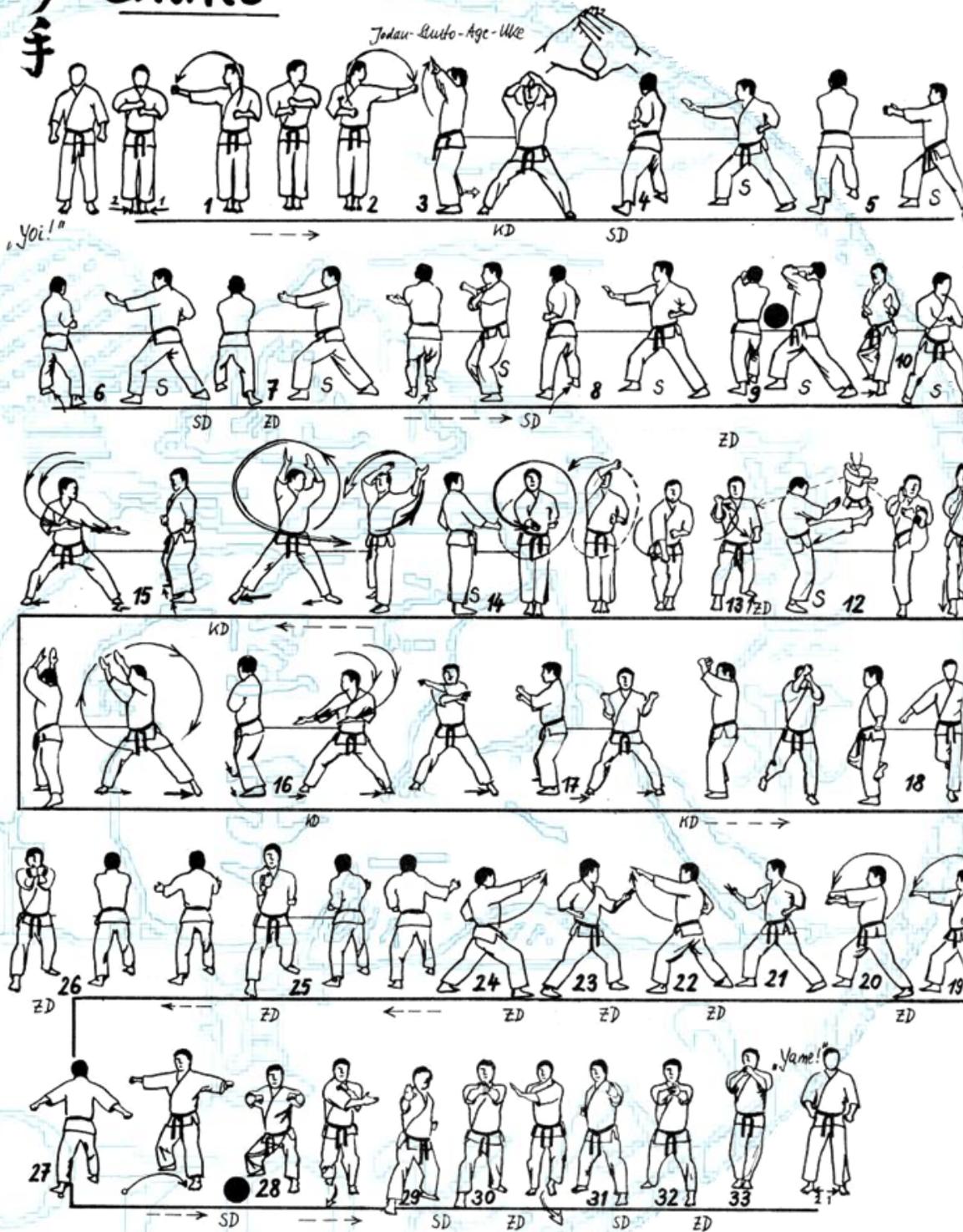
(Meikyo = Espelho da Alma)

明鏡



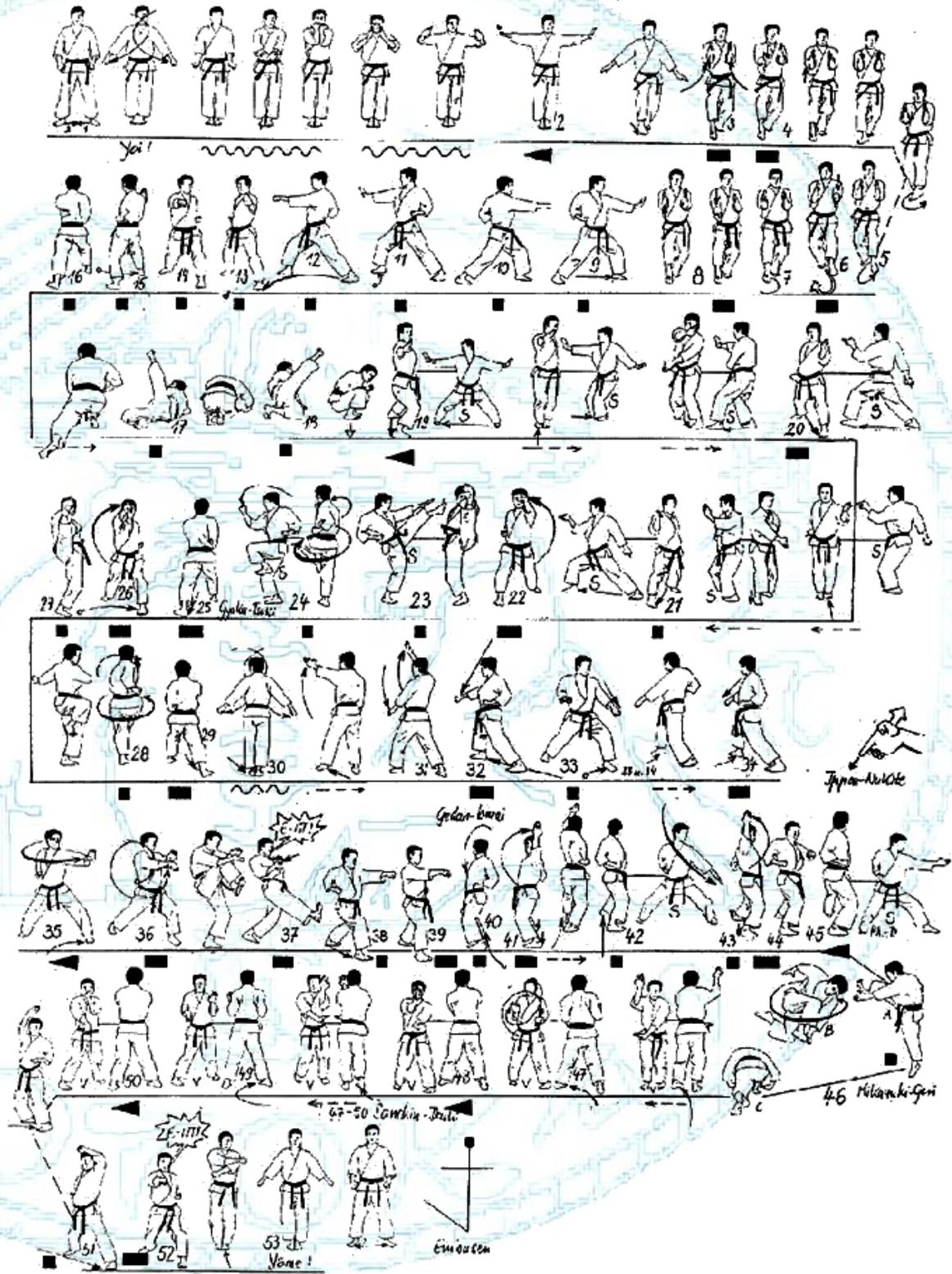
珍手 Chinte

(Chinte = Mãos incríveis / Mãos chinesas)



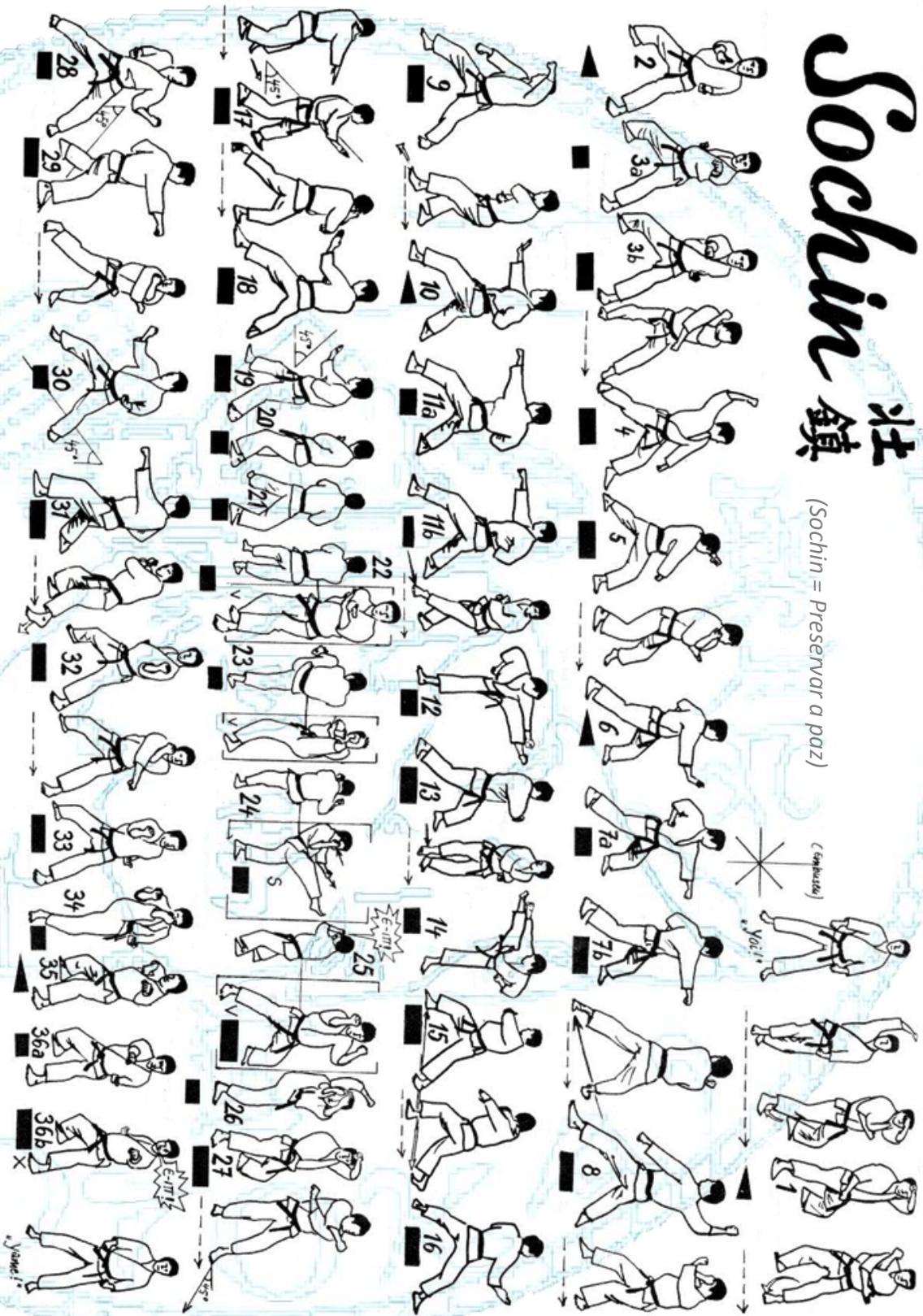
KD = Kiwa-Dachi
 ZD = Fushiken-Dachi
 SD = Sochin-Dachi
 ● = KIAI!

Unsu (Unsu = Separar as núvens) 雲手

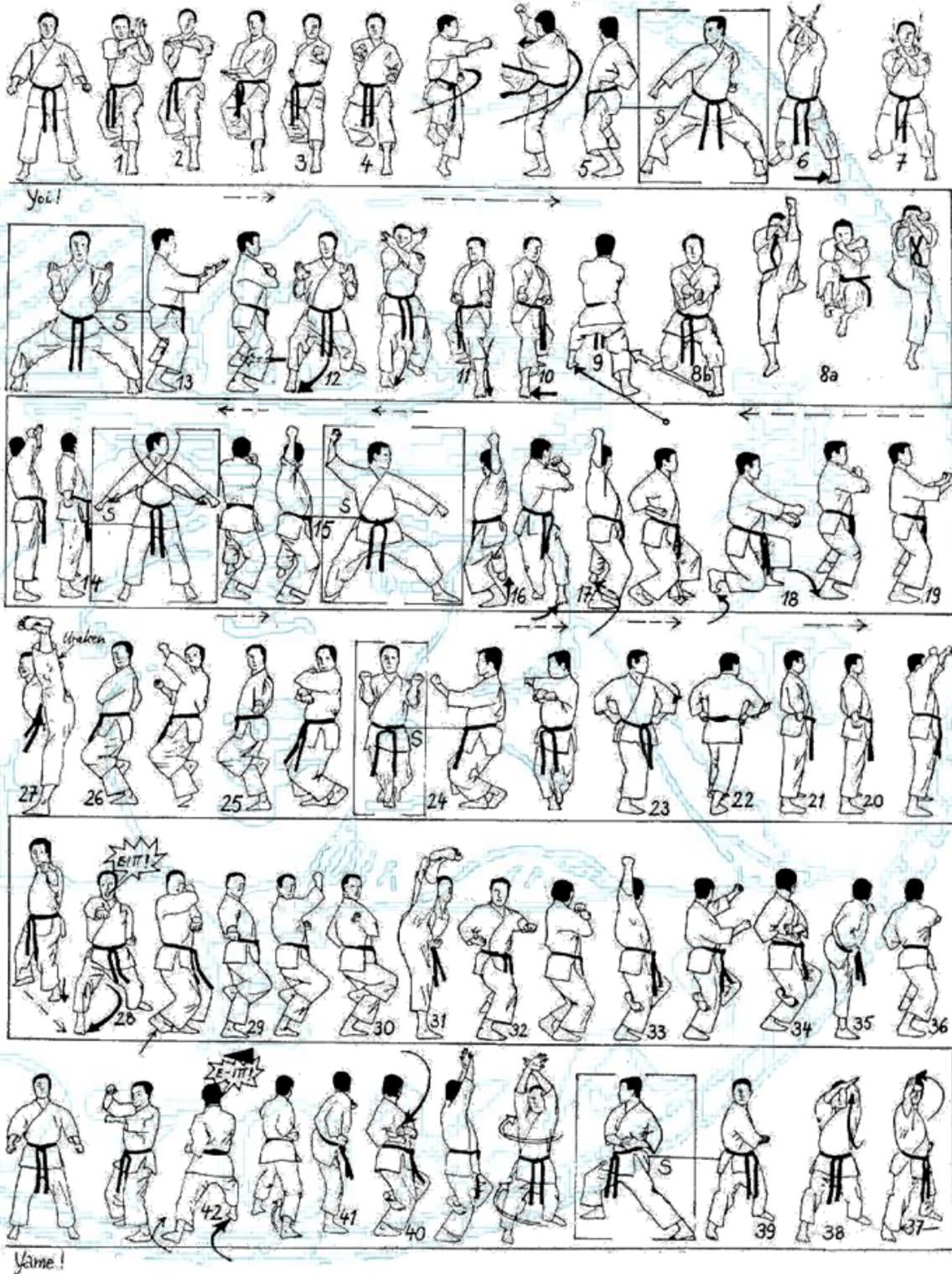


Sochin 鎮

(Sochin = Preservar a paz)



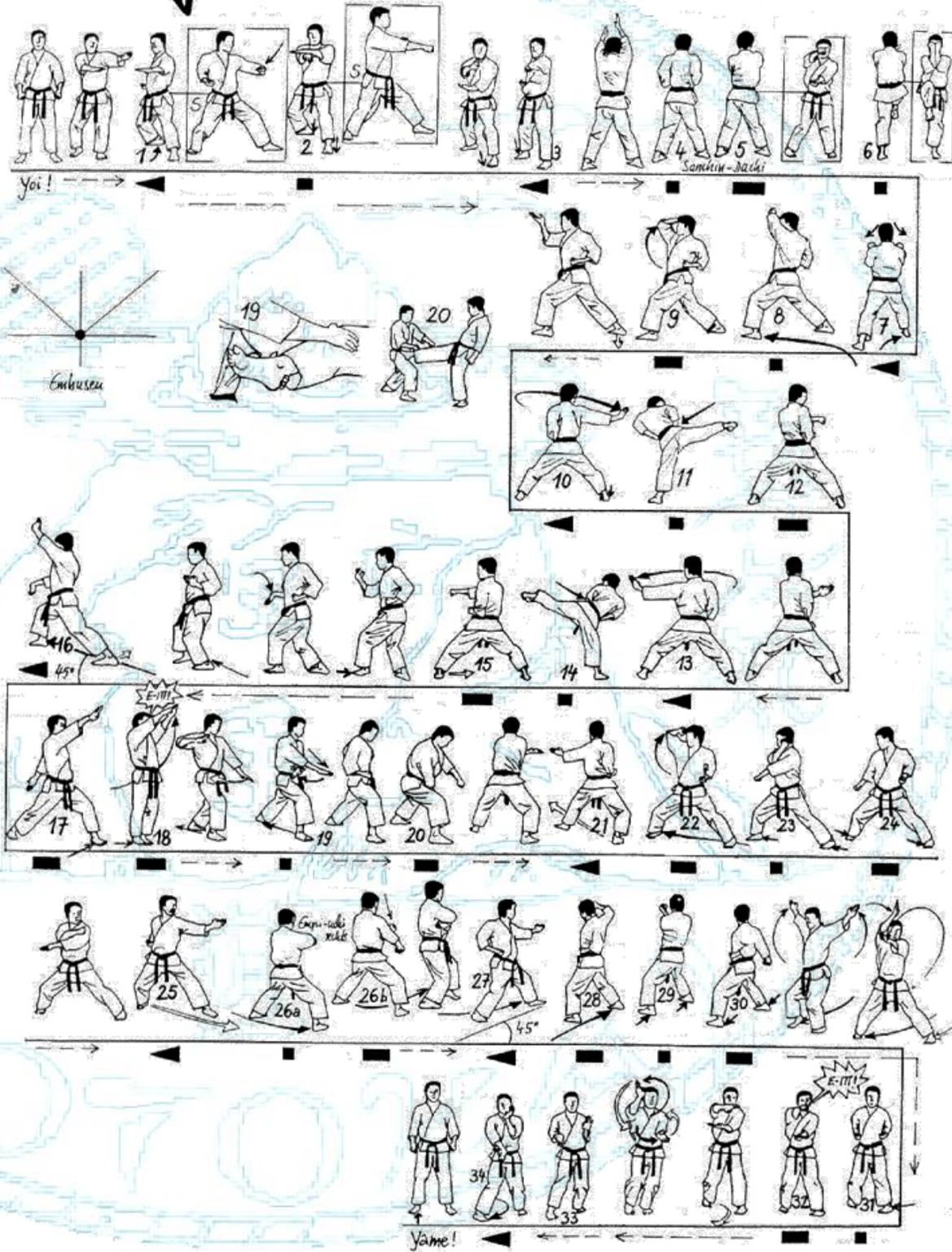
Gankaku (Gankaku = Garça sobre o rochedo) 岩鶴



Nijushiko

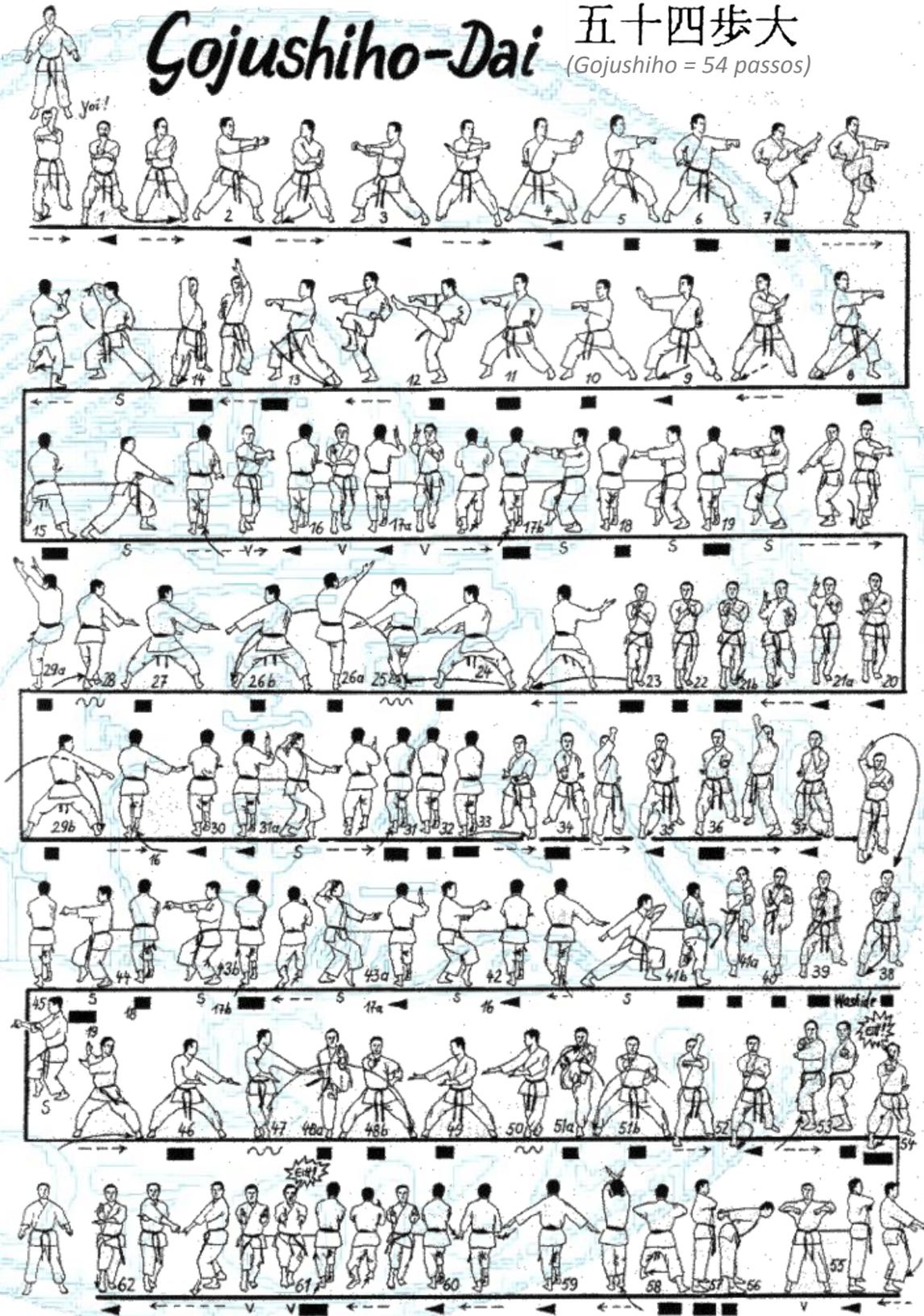
(Nijushiko = 24 passos)

二十四步



Gojushiho-Dai 五十四步大

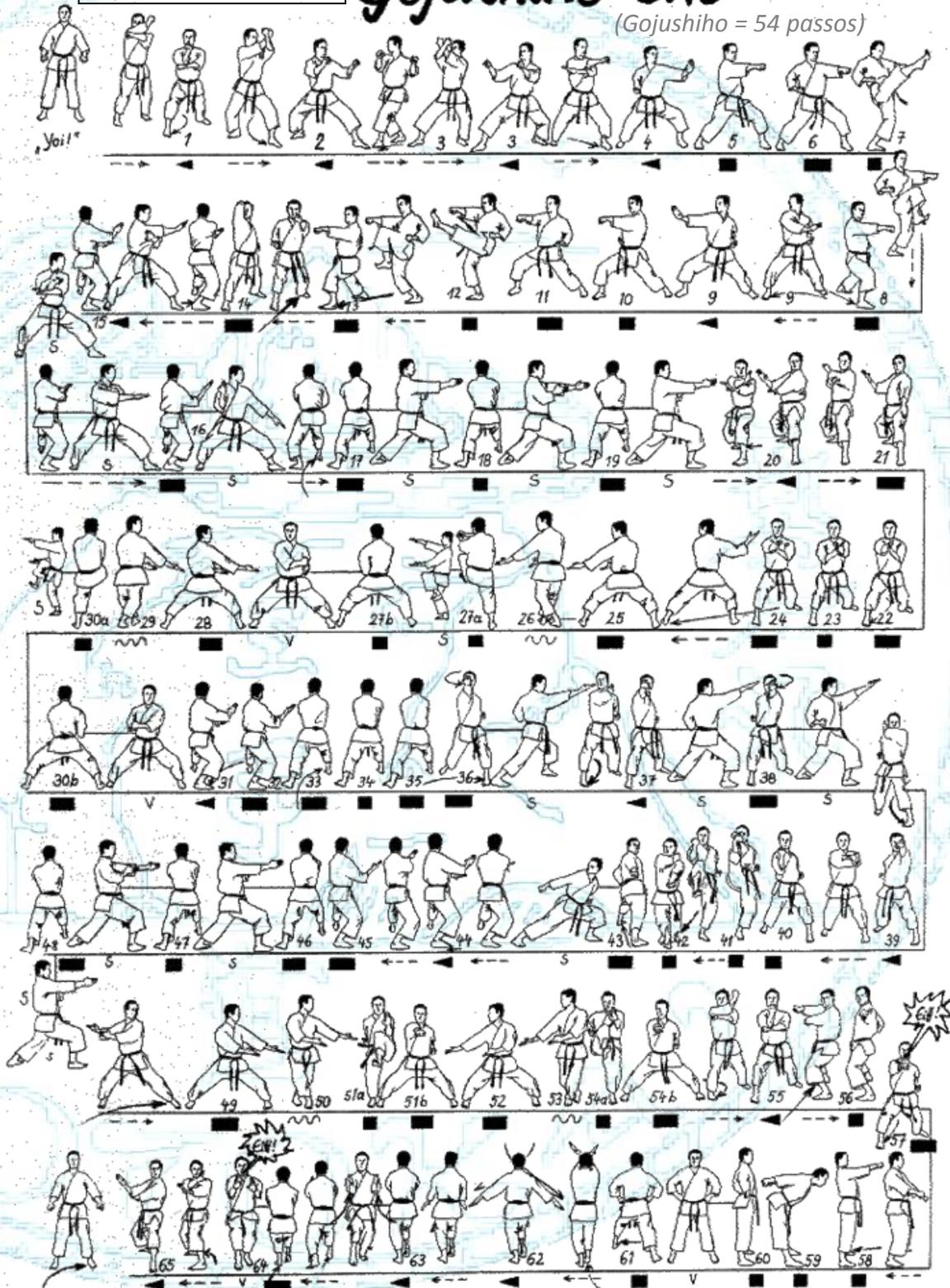
(Gojushiho = 54 passos)



NOTA: A ordem da Gojushiho-Dai e Sho da JKA é oposta.

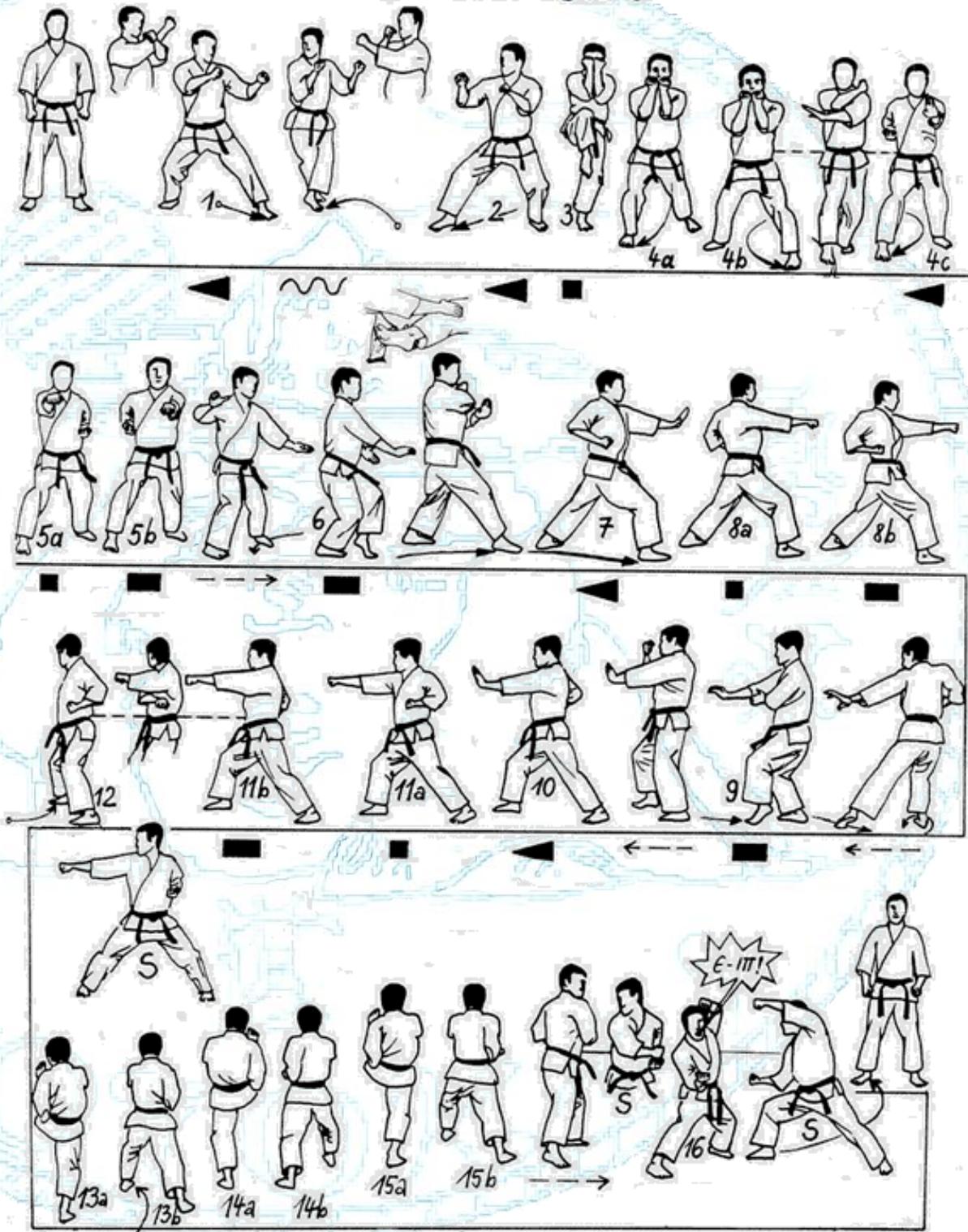
Gojushiho-Sho 五十四歩小

(Gojushiho = 54 passos)



王冠 *Wankan*

(Wankan = Coroa Real)



Ten-no-Kata

(TEN-NO-KATA = Kata do Universo)

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.

OMOTE

1. Avançando: (Zenkutsu Dachi) Migi Chudan Oi Tsuki *(e Yoi)*
2. Avançando: Hidari Chudan Oi Tsuki *(e Yoi)*
3. Avançando: Migi Jodan Oi Tsuki *(e Yoi)*
4. Avançando: Hidari Jodan Oi Tsuki *(e Yoi)*
5. Avançando: Migi Chudan Gyaku Tsuki *(e Yoi)*
6. Avançando: Hidari Chudan Gyaku Tsuki *(e Yoi)*
7. Avançando: Migi Jodan Gyaku Tsuki *(e Yoi)*
8. Avançando: Hidari Jodan Gyaku Tsuki *(e Yoi)*
9. Recuando: Hidari Gedan Barai + Chudan Gyaku Tsuki *(e Yoi)*
10. Recuando: Migi Gedan Barai + Chudan Gyaku Tsuki *(e Yoi)*
11. Recuando: Hidari Ude Uke + Chudan Gyaku Tsuki *(e Yoi)*
12. Recuando: Migi Ude Uke + Chudan Gyaku Tsuki *(e Yoi)*
13. Recuando: (Kokutsu) Hidari Shuto Uke + (Zenkutsu) Gyaku Nukite *(e Yoi)*
14. Recuando: Migi Shuto Uke + (Zenkutsu) Gyaku Nukite *(e Yoi)*
15. Recuando: Hidari Jodan Shuto Barai + (Zenkutsu) Jodan Gyaku Tsuki *(e Yoi)*
16. Recuando: Migi Jodan Shuto Barai + (Zenkutsu) Jodan Gyaku Tsuki *(e Yoi)*
17. Recuando: (Zenkutsu) Hidari Jodan Age Uke + Chudan Gyaku Tsuki *(e Yoi)*
18. Recuando: Migi Jodan Age Uke + Chudan Gyaku Tsuki *(e Yoi)*
19. Recuando: Hidari Jodan Uchi Komi + Chudan Gyaku Tsuki *(e Yoi)*
20. Recuando: Migi Jodan Uchi Komi + Chudan Gyaku Tsuki *(e Yoi)*

URA

Consiste nos 6 movimentos da TEN-NO-KATA – OMOTE, **(9-20)**, praticados com um oponente, alternando o atacante e o defensor. O atacante começa sempre com Gedan Barai, e ataca com Oi Tsuki Jodan, Oi Tsuki Chudan ou Mae Geri Chudan, sempre com Kiai.



FONTES

Fontes

- ◆ 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*)
- ◆ Vocabulário Japonês-Português (*Sérgio Ildefonso*)
- ◆ Wikipedia

O director técnico,
Sensei Rui Marques



O autor, Sensei
Tiago Pedroso



