



Associação Nagata de Artes Marciais
 Av. Dr. Afonso Vergueiro 1497 - Centro
 18040-000 Sorocaba/SP - Tel.(15) 3232-4499
 E-mail: academianagata@gmail.com



www.kyokushinkaikan.com.br
www.kyokushin-matsushima.jp
www.academianagata.com.br



ブラジル
 空手道極真会館連盟

SHIHAN NAGATA
KARATE

KYOKUSHIN  **KAIKAN**



空手道
 極真会館

MASUTATSU OYAMA

師 永 弘
 範 田 榮

CONTAGEM EM JAPONÊS : ITI (UM), NI (DOIS), SAN (TRÊS), XI (QUATRO), GÔ (CINCO),
ROKU (SEIS), SHITI (SETE), HACHI (OITO), KYU (NOVE), JU (DEZ).

VOCABULÁRIO

AGO – Queixo
AGE – Ascendente
BARAI – Varrer
BUDÔ – Artes marciais, busca espiritual
Através do caminho das artes marciais
CHUDAN – Nível médio
DOGI – Vestimenta do Kyokushinkaikan
DOJO KUN – Juramento da Academia
DOJÔ – Local de treino
DOMO ARIGATO – Muito obrigado
GERI OU KERI – Chute
GYAKU – Oposto
HANTAI - Contrário
HAJIMÊ – Começar
HIDARI – Esquerda
IDOGEIKO – Treino em deslocamento
JODAN – Nível alto
GEDAN - Nível baixo
JUMBI TAISSO - Aquecimento
KAMAETE – Em posição
KAMAE - Guarda
KATA – Luta imaginária
KEAGE - Ascendente
KIAI – Reunião ou explosão de energia, grito
KIMÊ – Eficiência do golpe
KUMITE – Luta ou combate
MAE – De frente, frontal
MAWATTE - Virar
MAWASHI – Circular, giratório
MOKUSÔ - Meditação
MOKUSÔ YAMÊ – Abrir os olhos
MIGI - Direita
NAURÊ – Voltar a posição inicial
NOGARE - Respiração
OI - Perseguição
OSU - É a palavra que significa agüentar.
REI - Cumprimento
SENSEI - Professor
SEMPAI - Veterano
SHIHAN - Mestre
SHITA – Para baixo
SOTO – De fora para dentro
TSUKI OU ZUKI – Ataque direto, soco
UKE – Defesa ou bloqueio
UCHI – De dentro para fora, golpe indireto
USHIRO – Para trás, de trás
YOI – Atenção, preparar
YOKO – Lateral

SÍMBOLOS KYOKUSHINKAIKAN

KANKU – Símbolo formado por um círculo cheio interno, ladeado por uma estrela estilizada, em outro círculo. A estrela estilizada representa duas mãos postas em arco acima da cabeça, numa altura que se veja o sol através do centro. A ponta de cima, são os dedos indicador até o mínimo e a ponta de baixo os polegares. As laterais são os punhos. Representa a união dos povos, de cultura, de raças, credos e pensamentos diferentes, mas com o único objetivo de praticar a Arte Marcial Kyokushinkaikan. Os dedos são diferentes de uma mão para outra, apesar de parecerem iguais executam diferentes funções e tal como as pessoas, se unem lutando pelo mesmo ideal.



KANJI – Símbolo que representa o estilo Kyokushinkaikan, escrita de uma forma estilizada e compreendida somente por aquele que o criou.



KARATE KYOKUSHINKAIKAN - NAGATA DOJÔ - SOROCABA

Filiada a Confederação Brasileira de Kyokushinkaikan Karate e a International Karate Organization Kyokushinkaikan (Japão) - Kancho Yoshikazu Matsushima

REGRAS DA ACADEMIA

- 01 - Todos os alunos devem estar regularmente matriculados, e em dia com suas mensalidades. Os alunos que não estiverem em dia com suas obrigações serão impedidos de treinar. O atraso no pagamento da(s) mensalidade(s) acarretará multa ao associado. A Academia poderá cobrar o valor das mensalidades atrasadas através de Ação Judicial.
- 02 - O uniforme para treinamento (DOGI) será Branco (Blusa e Calça), ao peito da blusa o símbolo escrito em Kanji "KYOKUSHINKAI". A faixa usada na cintura também é correspondente à Organização. Outro tipo de uniforme poderá ser usado, desde que haja autorização do professor responsável.
- 03 - Deverá trocar o uniforme no Vestiário, não podendo vestir-se ou despir-se no Dojô. Caso seja feita a arrumação do Dogi, deverá ficar em Seiza (Postura sentada de joelhos ao solo) próximo à parede e voltada à ela, fazendo a devida arrumação.
- 04 - Nos meses de Inverno (Frio), poderá usar por baixo da blusa do Dogi, camiseta de cor branca.
- 05 - Todos os professores e alunos ao entrarem na Academia precisam cumprimentar o Tempo (Shinzen) e Academia (Dojô). Ao entrar no Dojô, tirar os sapatos, treinando descalços. Ao entrar e sair do Dojô fazer a reverência (Cumprimento). OSU!
- 06 - O Dojô (Local de Treinamento) é o lugar sagrado onde reverenciamos o Respeito, a Disciplina, a Humildade e os bons costumes que redigem à Artes Marciais.
- 07 - O templo (Shinzen) é o lugar sagrado onde representa o "Espírito" do Mestre e das Artes Marciais. Não deve ser negligenciada pelos praticantes e sim cultuado na forma de respeito e tradição milenar da Arte.
- 08 - O cumprimento é feito da seguinte maneira: I - Em pé, pernas afastadas normalmente, corpo ereto. Cruza-se os braços à frente do rosto, faz-se uma ligeira flexão do tronco, olhos voltados para o templo. Ao mesmo tempo em que descruza-se os braços fala-se a palavra OSU. II - Cumprimenta-se o(s) Professor(es) com o aperto de mão e pronunciando a palavra OSU. Em caso de despedida procede-se do mesmo modo. Por obrigação os alunos devem cumprimentar os Professores, em sinal de respeito e Humildade.
- 09 - Todos devem obedecer a hierarquia das faixas, sendo necessário o respeito mútuo entre os praticantes. Os Faixas Pretas por serem veteranos e os mais avançados no sistema (possuem mais conhecimentos da arte) devem ser totalmente respeitados.
- 10 - Em Caso de DESACATO, DESRESPEITO ou DESAFIOS aos Professores, ou por qualquer infração que o aluno cometer será punido conforme prevê os Estatutos da Organização, ou seja, Advertência Verbal, Suspensão ou Exclusão.
- 11 - A Hierarquia de Graduações assim define-se: Alunos Novos - Branca à Verde (Kohai), Alunos Veteranos Faixas Marrons (Sempai), Instrutores - Faixa Preta 1º Dan (Shindoin), Professores - Faixa Preta 2º, 3º e 4º Dan (Sensei), Mestre - Faixa Preta 5º, 6º, 7º e 8º Graus (Shihan), Kancho 9º Grau e Sosai para o 10º Dan.
- 12 - Durante à aula é proibido à saída do Dojô sem a devida autorização do Professor. Para obter autorização para treinar, deve após trocar-se de roupa, sentar em Seiza ao fundo da Academia, em Mokusô (Meditação) e voltado à parede. Cabe ao professor responsável aceitar ou não a sua entrada.
- 13 - Caso seja autorizado a treinar, o professor, solicita para levantar-se. Terá 10 minutos para fazer o seu aquecimento (Jumbi Taisso) para depois entrar imediatamente à aula. Se não for aceito, por algum motivo qualquer, ficará em Seiza até o término da aula.
- 14 - É proibido Fumar, beber e comer durante à aula; assobiar, bocejar; conversar alto durante à aula; fazer brincadeiras de mau gosto; mascar chicletes; utilizar palavras de baixo calão (palavrões); utilizar o sacco de pancada ou outro material que distraia a atenção dos alunos durante à aula; fazer barulho ou Kiai desnecessários.
- 15 - Os alunos novatos não são obrigados a participar do Kumite (Combate). Se acaso acidentarem nos treinos, a academia não se responsabilizará.

16 - Em caso de desaparecimento de objetos de uso pessoal a Academia também não se responsabilizará, mas apurará os fatos.

17 - Após o término da aula, os alunos são obrigados a fazer a limpeza do Dojô, como sinal de humildade e de gratidão pelos ensinamentos e de disciplina pessoal .

18 - Em caso de quebra de material de treinamento, o aluno deverá consertá-lo ou restituí-lo.

19 - Não deverá treinar com anéis, pulseiras, relógios, correntinhas e brincos grandes. Em caso de cabelos compridos, prendê-los, tanto para masculino quanto para feminino.

20 - Cuidar de sua Higiene Pessoal (tomar banho, escovar os dentes, evitar odores nos pés , etc.), treinar com Dogi limpo, unhas das mãos e pés sempre aparadas, fazer a barba e cuidar de sua aparência pessoal e das boas maneiras e costumes.

21 - Em caso de cortes (sangramentos - sangue), comunicar imediatamente ao Professor. O mesmo deverá providenciar o curativo e o aluno não deverá treinar ou lutar conforme o caso.

22 - Qualquer Ordem ministrada pelo Professor, deverá responder OSU e executá-la. Se o Professor fizer alguma pergunta, deverá responder se for afirmativo - OSU, e se não for afirmativo responda: **NÃO SENSEI** ou **NÃO SHIHAN** (conforme a graduação) , e se não compreender responda: **NÃO ENTENDI SENSEI** ou **NÃO ENTENDI SHIHAN** (conforme a graduação) .

23 - Nos treinamentos o Professor Pergunta: **CANSADOS ?** Todos devem responder: **NÃO SENSEI** ou **NÃO SHIHAN** (conforme a graduação) . Pergunta novamente: **AGUENTA ?** Todos respondem: **OSU** (sempre com energia e vontade, não se abalando com as dificuldades dos treinamentos impostos).

24 - Ao final das aulas reverenciamos o professor dizendo: **ARIGATÔ GOZAIMASUTÁ**, quer significa: **MUITO OBRIGADO**.

25 - A palavra **OSU** significa **AGUENTAR**. O Treinamento sendo muito rigoroso a palavra **OSU** nos ajuda a aguentá-lo, por esta razão ela nunca deve ser esquecida, ela também tem como significado de resposta e de cumprimento ao seu superior. Esta é a palavra chave para tudo e para todos os praticantes de Kyokushin .

26 - **OSU** vem da palavra **OISHI SHINOBU**, cujo o significado é **PERSEVERAR ENQUANTO SE É EMPURRADO**. Isto implica disposição de suportar até o limite da resistência física e mental, de perseverar sob qualquer pressão.

27 - Os alunos que voltarem a treinar após 03 (três) meses inativos, terão que voltar à uma faixa abaixo da sua, para que esteja em perfeitas condições técnicas , físicas e mentais quando usar à sua faixa atual.

28 - **KYOKUSHIN**, significa: **ESTILO DA VERDADE**, ou aprofundar-se na verdade. O nome **KYOKUSHIN** significa aprofundar, **SHIN** significa verdade e **KAIKAN** significa organização, ou de forma organizada. Então **KYOKUSHINKAIKAN**, significa: **A ORGANIZAÇÃO QUE APROFUNDA-SE NA VERDADE**, ou então **A ORGANIZAÇÃO QUE VAI DE ENCONTRO COM A VERDADE**.

29 - O fundador do estilo Kyokushin é o **SOSAI MASUTATSU OYAMA FAIXA PRETA 10º DAN**.

JURAMENTO DA ACADEMIA (DOJÔ-KUN) – KARATE KYOKUSHINKAIKAN

1 – TREINAREMOS FIRMEMENTE O NOSSO CORAÇÃO E O NOSSO CORPO PARA TERMOS UM ESPÍRITO INABALÁVEL.

2 – ALIMENTAREMOS A VERDADEIRA SIGNIFICAÇÃO DO KYOKUSHIN KARATE, PARA QUE NO DEVIDO TEMPO OS NOSSOS SENTIDOS POSSAM ATUAR MELHOR.

3 – COM VERDADEIRO VIGOR, PROCURAREMOS CULTIVAR O ESPÍRITO DE ABNEGAÇÃO.

4 – OBSERVAREMOS AS REGRAS DE CORTESIA, RESPEITO AOS NOSSOS SUPERIORES E ABSTÉRMOS DA VIOLÊNCIA.

5 – SEGUIREMOS O NOSSO “DEUS” E ETERNAS VERDADES, JAMAIS ESQUECEREMOS A VERDADEIRA VIRTUDE DA HUMILDADE.

6 – OLHAREMOS PARA O ALTO, PARA A SABEDORIA E PARA O PODER, NÃO PROCURANDO OUTROS DESEJOS.

7 – TODA A NOSSA VIDA ATRAVÉS DA DISCIPLINA DO KYOKUSHIN KARATE, PROCURAREMOS PREENCHER A VERDADEIRA SIGNIFICAÇÃO DA FILOSOFIA DA VIDA.

Kyokushinkaikan é uma arte que oferece muito, de acordo com os objetivos a curto ou longo prazo. O praticante acaba por perceber que ultrapassar o que julgava ser o seu limite nas longas série de repetição das técnicas proporciona um espírito especial. Isto ensina-o a encarar as exigências do dia-a-dia com uma atitude madura e paciente. Golpes de adversidade não abalam facilmente o Budoka, que percebe que para se aproximar do seu potencial máximo é preciso um espírito de perseverança e nunca desistir. O primeiro indício deste espírito, ocorre no novo praticante, quando ele decide libertar-se durante o treino e criar desafios em pequenas coisas, tais como: só mais uma flexão, só mais um salto, antes de desistir.

É neste humilde, mas vital início, que cresce o desejo de se desafiar a si próprio. Aprende-se a encarar o conjunto do Karate Kyokushinkaikan como um sério desafio e com que se pode aprender muito sobre a vida.

Um praticante desafia o Kata e esforça-se para compreender o espírito que o engloba. Um praticante enfrenta o seu oponente em Kumite (combate) e aprende que os pequenos hematomas são preocupações menores, em face de aceitar o desafio de si próprio. Em muitas Artes Marciais o Kumite tem pouco conceito de realidade, ou simplesmente não existe. Como é que se pode reagir em confiança numa situação para qual não fomos treinados? Poder ser muito educativo quando se dá um soco em alguém como se pensávamos ser um golpe final, e o oponente se mantém em pé com um sorriso no rosto? Como é que se pode realmente esperar lidar com êxito e maturidade com umas confrontação real sem o teste do verdadeiro Kumite?

Esta força de caráter desenvolve-se em treino árduo e é conhecido como OSU NO SEISHIN. A palavra OSU vem de OISHI SHINOBU, o que quer dizer "perseverar enquanto se é empurrado". Isto implica disposição, de nos empurrar até o limite da resistência, de perseverar sob qualquer pressão. No seu mais profundo, a palavra torna-se ambígua, um apelo muito pessoal à alma de parar e lutar e assim ultrapassar as fragilidades da condição humana, que são tão comuns a todos nós .

O ESPÍRITO DO "OSU" E JURAMENTO DO DOJO

O espírito do OSU e do DOJO KUN (Juramento da Academia) complementam-se . Quando o praticante manifesta as suas qualificações, as qualidades do outro manifestarão naturalmente a seguir. Quem vive no espírito do OSU não é incomodado por trivialidades, mantendo a calma num meio de uma infinidade de problemas; está sempre alerta; a sua vida é baseada na procura da "Verdade". O espírito do OSU e o espírito da auto-abnegação são sinônimos, ele respeita naturalmente os outros, é cortês e atencioso. Ele é humilde, procura sabedoria e força, e percebe que tudo o resto não passa de um desperdício de esforços. Não se pode apreciar a profundidade e o significado do Dojo Kun sem compreender o espírito do OSU.

A filosofia do Kyokushinkaikan Karate encontra-se refletido as seguintes máximas: "Mil dias de treino, um iniciante e dez mil dias de treino, um mestre." "Karate é a arte marcial mais parecida com a filosofia Zen. O Kyokushinkaikan abandonou a espada. Isso que dizer que transcende a idéia de ganhar ou perder para se tornar numa maneira de viver e pensar para o benefício de outras pessoas de acordo com o caminho do céu . E assim o seu significado alcança os níveis mais profundos do pensamento humano ".

Existe uma grande diferença entre desculpar-se por ter medo e desculpar-se por não querer brigar , mesmo sabendo que pode vencer o adversário. Neste simples ato de desculpar-se para evitar uma briga da qual indubitavelmente sairia vencedor , está a importância do Kyokushinkaikan Karate .

Como dizia o Grande Mestre Masutatsu Oyama : NÃO DEVEMOS BRIGAR POR UM MOTIVO INSIGNIFICANTE , MAS SIM LUTAR PELA JUSTIÇA E É PARA ESSA LUTA QUE O HOMEM NECESSITA DE FORÇAS .

Contudo podemos dizer que o Karate Kyokushinkaikan é uma estrada aberta à perfeição humana que tenta devolver ao homem a calma de espírito e fazê-lo voltar ao seu estado primitivo, tirando-o das algemas que lhe aprisionam as diretrizes do mundo exterior.

O SIGNIFICADO DO OSU !

Osu significa paciência, respeito, admiração, humildade e apreciação. Para desenvolver um corpo e espírito forte é necessário submeter-se a um rigoroso treinamento do Karate Kyokushinkaikan. Isto é muito necessário, porque você precisa se esforçar até o seu ponto limite, não deixando desanimar-se. Quando você alcançar este ponto, você precisa lutar contra si próprio e você ter a mente forte e o corpo sadio para poder vencer. Para isso precisa ser perseverante, mas acima de tudo precisa aprender a ser paciente. Isto é OSU! A razão para você se submeter a um treinamento duro é porque você se importa com você mesmo, e para se importar com você mesmo você tem que se respeitar. Este auto-respeito evolui e se expande para se tornar respeitado pelo seu Sensei e colegas. Quando você entra no dojô e diz "Osu", isso significa que você respeita o Dojô (Local de treinamento) e o tempo que você gastará treinando ali. Este sentimento de respeito é OSU! Durante o treinamento você se esforça o máximo possível porque você respeita você mesmo. Quando você acaba, você se vira para seu Sensei e colegas e diz "Osu" mais uma vez. Você faz isso com apreciação. Esse sentimento de apreciação é OSU.

OSU é uma palavra muito importante no Karate Kyokushin porque ela significa paciência, respeito e apreciação. É por isso que nós sempre usamos a palavra OSU; para nos lembrar destas indispensáveis qualidades.

No Karate Kyokushinkaikan, praticamente não existe outra palavra a não ser OSU, pois se você quer seguir os verdadeiros caminhos do Kyokushinkaikan, tem que abdicar de muitas outras coisas. Uma das inúmeras disciplinas que você irá aprender é a humildade, pois terá que sempre respeitar os seus superiores hierárquicos e tudo e a todos devem responder OSU. Caso comece a resmungar ou mesma a querer responder os seus superiores, ou até mesmo a questionar, então não está sendo coeso consigo mesmo e não está apto a tornar-se parte integrante da família Kyokushinkaikan.

OSU é tudo dentro do Kyokushinkaikan Karate, é a sua porta de entrada, a sua filosofia de vida, a sua glória, o seu respeito, enfim é a sua vida em prol do desenvolvimento do Kyokushinkaikan Karate. OSU !!!!

A Palavra OSU caracteriza corretamente a essência do que a arte Kyokushinkaikan tem a oferecer. A pessoa que é verdadeiramente capaz de manifestar o espírito do OSU em cada palavra, pensamento, ação, pode ser considerada como sábia e corajosa. O próprio treino inicialmente deve ser abordado no espírito do OSU. A nossa vida do dia-a-dia deveria ser vivida completamente no espírito do OSU. Não existiriam dúvidas, medos, nem preocupações na alma.

O espírito japonês é um espírito de perseverança. Se um ocidental pára com facilidade quando as coisas se complicam, o japonês simplesmente tem consciência de que tem que insistir.

Quando sofremos dores durante o treinamento, isso não deveria ser um sinal para parar, mas sim ser encarado como uma oportunidade de amadurecer através da perseverança.

Tudo o que precisa é aquela determinação especial. Mesmo para quem tem falta de talento, mas têm determinação e vontade de continuar, a alma torna-se receptiva e o instrutor estará sempre ao seu lado.

Não há lugar para o egoísmo no espírito de perseverança. Quando se encolhe de dor na maioria das vezes, é o ego que fica ferido, e não o corpo. A resistência do corpo é verdadeiramente espantosa. Histórias de resistências sobre-humana em tempo de necessidades são numerosas. Mas nós se permitimos que o ego fique ferido, então o corpo ficará fragilizado rapidamente e pára.

Ultrapassadas as fraquezas do seu coração, o oponente que está à nossa frente será insignificante.

OSU NO SEISHIN - O ESPÍRITO DA PERSEVERANÇA

Uma das filosofias mais importantes do Karate Kyokushinkaikan é a de sempre persistir. Se um homem pode persistir durante três anos, um praticante de Kyokushinkaikan facilmente aguentará dez anos.

KIHON GEIKO - TREINO BÁSICO DE KARATE KYOKUSHINKAIKAN

Ataque com os punhos (Seiken) e com os punhos invertidos (Uraken)

POSIÇÃO SANCHIN DACHI MIGI (DIREITA)

- 01 - SEIKEN CHUDAN ZUKI – Soco ao nível médio (altura do estômago).
- 02 - SEIKEN JODAN ZUKI – Soco ao nível alto (altura do rosto).
- 03 - URAKEN SHOMEN UCHI – Soco invertido frontal (altura do nariz).
- 04 - URAKEN SAYU UCHI – Soco invertido lateral (altura do rosto).
- 05 - URAKEN HIZO UCHI – Soco invertido lateral baixo (altura das costelas).
- 06 - URAKEN MAWASHI UCHI - Soco invertido circular (altura da têmpora ou nuca).
- 07 - SEIKEN AGO UCHI – Soco frontal ao queixo.

POSIÇÃO KIBA DACHI

- 08 - SEIKEN SHITA ZUKI – Soco baixo (altura do estômago)
- 09 - HIJI UCHI – Cotovelada circular.

POSIÇÃO SANCHIN DACHI MIGI - DEFESA (UKE)

- 10 - SEIKEN JODAN UKE – Bloqueio ascendente, defendendo o rosto.
- 11 - SEIKEN CHUDAN SOTO UKE – Bloqueio de fora para dentro, defendendo o estômago.
- 12 - SEIKEN CHUDAN UCHI UKE – Bloqueio de dentro para fora, defendendo o estômago.
- 13 - SEIKEN GEDAN BARAI – Bloqueio descendente, defendendo o baixo ventre.
- 14 - SEIKEN CHUDAN UCHI UKE E GEDAN BARAI – Bloqueio duplo, defendendo o estômago e o baixo ventre.

POSIÇÃO SANCHIN DACHI MIGI - ATAQUES COM A FACA DA MÃO (SHUTO)

- 15 - SHUTO GAMEN UCHI – Cutelada circular atingindo a têmpora.
- 16 - SHUTO SAKOTSU UCHI – Cutelada de trás para frente na clavícula.
- 17 - SHUTO SAKOTSU UCHIKOMI – Cutelada penetrante na clavícula.
- 18 - SHUTO UCHI UCHI – Cutelada de dentro para fora no pescoço.
- 19 - SHUTO HIZO UCHI – Cutelada circular baixa atingindo a costela.

POSIÇÃO KUMITE DACHI - CHUTES (GERI)

- 20 - MAE KEAGUE GERI – Chute frontal com a perna estendida.

POSIÇÃO FUDO DACHI - CHUTES (GERI)

- 21 - UCHI MAWASHI GERI – Chute de dentro para fora com a faca do pé.
- 22 - SOTO MAWASHI GERI – Chute de fora para dentro com o arco do pé
- 23 - HIZA GERI – Joelhada frontal.
- 24 - KIN GERI – Chute rápido atingindo o baixo ventre.
- 25 - MAE GERI – Chute frontal com a perna flexionada.
- 26 - MAWASHI GERI – Chute circular com o peito do pé ou canela.
- 27 - YOKO KEAGE GERI – Chute lateral com a perna estendida.
- 28 - YOKO GERI – Chute lateral com a perna flexionada.
- 29 - KANSETSU GERI – Chute lateral baixo, atingindo o joelho.
- 30 - USHIRO GERI – Chute para trás com o calcanhar.

FILOSOFIA KYOKUSHINKAIKAN: PARA VOCÊ TER UMA BASE DO KARATE KYOKUSHINKAIKAN É NECESSÁRIO QUE TREINE 1.000 (MIL) DIAS CONSECUTIVOS, QUE É O PERÍODO QUE VAI DA FAIXA BRANCA À FAIXA MARROM. PARA VOCÊ COMEÇAR A ENTENDER A ESSÊNCIA KYOKUSHINKAIKAN KARATE É NECESSÁRIO TER 10.000 (DEZ MIL DIAS) CONSECUTIVOS DE TREINO . PORTANTO MESTRES NÃO SE FORMAM DE UM DIA PARA O OUTRO, COMO SE VÊ EM MUITAS OUTRAS ACADEMIAS. POIS A VERDADEIRA ESSÊNCIA DO KYOKUSHINKAIKAN KARATE É DESAFIAR E VENCER A SI MESMO, TENDO COMO OBJETIVO FINAL CONHECER E DOMINAR A SI PRÓPRIO.

TÉCNICAS DE IDOGEIKO OBRIGATÓRIO PARA CADA FAIXA
TÉCNICAS DE FAIXA LARANJA PARA AZUL

- 01 – Zenkutsu Dachì - Seiken Chudan Oi Zuki
- 02 – Zenkutsu Dachì - Seiken Chudan Gyaku Zuki
- 03 - Zenkutsu Dachì – Jodan, Chudan, Gedan Sambon Oi Zuki
- 04 - Zenkutsu Dachì – Chudan, Jodan, Gedan Sambon Gyaku Zuki
- 05 - Zenkutsu Dachì – Morote no Zuki
- 06 – Kokutsu Dachì – Morote no Kamae
- 07 - Kokutsu Dachì – Shotei Osae Uke
- 08 - Kokutsu Dachì – Shuto Mawashi Uke
- 09 - Kokutsu Dachì - Hiji Age Uchi
- 10 - Kokutsu Dachì – Hiji Jodan Ate
- 11 – Kiba Dachì Kyu Ju Dô – Mae Mawari – Jun Zuki
- 12 - Kiba Dachì Kyu Ju Dô – Ushiro Mawari – Jun Tetsui Uchi
- 13 – Kumite Dachì – Gedan Mawashi Geri
- 14 – Kumite Dachì – Ashi Barai
- 15 – Kumite Dachì – Ushiro Mawashi Geri

TÉCNICAS DE FAIXA AZUL PARA AMARELA

- 01 – Zenkutsu Dachì – Seiken Jochudan Morote no Zuki
- 02 - Zenkutsu Dachì – Shuto Jodan Uke
- 03 - Zenkutsu Dachì – Shuto Gedan Barai
- 04 - Zenkutsu Dachì – Tetsui Gamen Uchi
- 05 - Zenkutsu Dachì – Tetsui Hizo Uchi
- 06 – Kokutsu Dachì – Gyaku Seiken Jodan Uke
- 07 - Kokutsu Dachì – Gyaku Seiken Chudan Soto Uke
- 08 - Kokutsu Dachì – Gyaku Seiken Chudan Uchi Uke
- 09 - Kokutsu Dachì – Gyaku Seiken Gedan Barai
- 10 - Kokutsu Dachì – Seiken Jodan Uke Gedan Barai
- 11 - Kiba Dachì Kyu Ju Dô – Mae Mawari – Kaeshi Zuki
- 12 - Kiba Dachì Kyu Ju Dô – Ushiro Mawari – Kaeshi Tate Nukite Uchi
- 13 – Kumite Dachì – Mae Mae Geri
- 14 - Kumite Dachì – Hikake Geri
- 15 - Kumite Dachì – Tobi Mae Geri

TÉCNICAS DE FAIXA AMARELA PARA VERDE

- 01 – Zenkutsu Dachì - Seiken Chugedan Morote no Zuki
- 02 - Zenkutsu Dachì – Seiken Chudan Tate Oi Zuki
- 03 - Zenkutsu Dachì – Tetsui Oroshi Uchi
- 04 - Zenkutsu Dachì – Gyaku Tate Nukite Uchi
- 05 - Zenkutsu Dachì – Hiji Mae Uchi
- 06 – Kokutsu Dachì – Seiken Nagashi Uke
- 07 - Kokutsu Dachì – Haito Chudan Uchi Uke
- 08 - Kokutsu Dachì – Haito Gedan Barai
- 09 - Kokutsu Dachì – Seiken Chudan Soto Uke Gedan Barai
- 10 - Kokutsu Dachì – Seiken Chudan Morote Uchi Uke
- 11 – Kiba Dachì Kyu Ju Dô – Mae Mawari – Jun Omote Nukite Uchi
- 12 - Kiba Dachì Kyu Ju Dô – Ushiro Mawari – Jun Hiji Yoko Uchi
- 13 – Kumite Dachì – Uchi Kakato Otoshi Geri
- 14 - Kumite Dachì – Soto Kakato Otoshi Geri
- 15 - Kumite Dachì – Tobi Mawashi Geri

Pinan Ichi Tate, Pinan Ni Tate, Pinan San Tate, Pinan Yon Tate, Pinan Go Tate, Sanchin, Taikyoku Ichi Ura, Taikyoku Ni Ura, Taikyoku San Ura, Pinan Ichi Ura, Gekisai Dai .

SEQUÊNCIAS DE SANBOM KUMITE – 1ª, 2ª, 3ª e GOSHIN JUTSU .

- OYO (CONHECIMENTOS): Responder às perguntas dos examinadores , tudo o que se refere ao Karate e ao estilo Kyokushinkaikan
- TESTE DE RESISTÊNCIA:
 - * Flexão de Braço (40 vezes com 02 dedos)
 - * Abdominal Remador (90 vezes) * Flexão de Perna - Agachamento (90 vezes)
 - * Abdominal e Agachamento: Manter-se por 35 segundos (Estático)
 - * Tempo máximo para execução de cada modalidade : 02 minutos .
- KUMITE : Técnica de Luta (10 lutas consecutivas, não pode ser nocauteado - adversários : (faixas Marrons e Pretas).
Tempo de luta: 01 minuto e 30 segundos.



DE FAIXA MARROM 2º KYU PARA MARROM 1º KYU

- PARTE ESCRITA: Responder perguntas sobre o Kyokushinkaikan, Escrever golpes de Idogeiko (mínimo 25 golpes), Identificar as técnicas expostas em desenhos: As Armas do Karate, As Posições do Karate, Golpes de Idogeiko. Escrever os nomes dos Katas e o Dojô Kun.
- PARTE TÉCNICA: KIHON GEIKO – Executar na Ordem (Seqüencial).
IDOGEIKO (Obrigatório e Renraku – Combinações)
KATA - Pinan Ichi Tate / Pinan Ni Tate / Pinan San Tate / Pinan Yon Tate / Pinan Go Tate / Sanchin
SEQUÊNCIA DE CHUTES - Uchi Kakato Otoshi Geri / Tobi Nidan Mae Geri / Mawashi Geri / Tobi Ushiro Mawashi Geri / Tobi Nidan Mawashi Geri.
SEQUÊNCIA DE SAMBON KUMITE - Seqüência de Ataque Defesa e Contra Ataque previamente ensaiada (Goshin Jutsu – Defesa Pessoal).
- TESTE DE RESISTÊNCIA: * Flexão de Braço (40 vezes - mínimo 03 dedos)
* Abdominal Remador (80 vezes) * Flexão de Pernas - Agachamento (80 vezes)
* Após a execução de cada exercício , deve-se manter por 30 segundos (Estático)
- KUMITE : Técnicas de Luta (08 Lutas)

DE MARROM 1º KYU PARA FAIXA PRETA 1º DAN - (MASCULINO ADULTO)

* Os candidatos à faixa preta do Kyokushinkaikan, deverão ter o Certificado de 1º Kyu da Kyokushinkaikan , o Certificado de Curso de 1º Socorros, o Certificado de Curso de Arbitragem. Anexar 02 fotos 5 X 7 e 04 fotos 3 x 4 .

- PARTE ESCRITA: Escrever o Kihon Geiko em ordem , O Juramento da Academia (Dojo Kun), As Posições do Karate, As Armas do Karate, os Katas, os Pontos Vitais do corpo humano, Golpes de Idogeiko (mínimo 30 golpes). Identificar as técnicas expostas em desenhos das Armas do Karate, Posições do Karate, Golpes de Kihon, Idogeiko, Pontos Vitais, Partes do Corpo Humano.

* **Observação – A parte teórica é Eliminatória , o candidato tem que ter uma média de êxito de 07 pontos , se não conseguir esta média não prosseguirá no Exame .**

- TAMESHIWARI: Quebrar 03 tábuas de pinho com Seiken ou com Shuto , por livre escolha do candidato.
Quebrar 02 tábuas de pinho com Hashiri Tobi Yoko Geri, a 1.50 metros. (Um metro e cinquenta centímetros de altura). Deverá transpor uma faixa colocada nesta altura. Em ambos os tameshiwaris terá direito a duas tentativas, caso falhe o mesmo será reprovado, não podendo prosseguir na parte subsequente do exame. Medida Internacional: 30cm de comprimento X 20 cm de largura e 01 polegada de espessura.

* **O tameshiware é eliminatório, o candidato tem que obter êxito nos quebramentos para prosseguir no Exame!**

- PARTE TÉCNICA: KIHON GEIKO - Executar o Kihon Geiko na ordem do Japão, mencionar o nome do referido golpe .
IDOGEIKO (Técnicas em combinações variadas até 10 golpes consecutivos, inclusive com combinações de Posições).
SEQUÊNCIA DE CHUTES COM SOCOS - Oi Zuki / Gyaku Zuki / Uchi Kakato Otoshi Geri / Tobi Nidan Mae Geri / Mawashi Geri / Tobi Ushiro Mawashi Geri / Tobi Nidan Mawashi Geri.
KATA - Taikyoku Ichi, Taikyoku Ni, Sokugi Taikyoku Ichi, Sokugi Taikyoku Ni, Taikyoku San, Pinan Ichi, Sokugi Taikyoku San, Pinan Ni, Pinan San, Sokugi Taikyoku Yon, Pinan Yon, Pinan Gô, Yantsu, Taikyoku Ichi Tate, Taikyoku Ni Tate, Taikyoku San Tate, Sokugi Taikyoku Ichi Tate, Sokugi

TÉCNICAS DE FAIXA VERDE PARA MARROM 2º KYU

- 01 – Zenkutsu Dachì – Seiken Jogedan Morote No Zuki
- 02 - Zenkutsu Dachì – Haito Jodan Mawashi Uchi
- 03 - Zenkutsu Dachì – Hiji Tate Uchi
- 04 - Zenkutsu Dachì – Koken Mae Uchi
- 05 - Zenkutsu Dachì – Seiken Morote Gedan Barai
- 06 – Kokutsu Dachì – Juji Seiken Jodan Uke
- 07 - Kokutsu Dachì – Juji Seiken Chudan Soto Uke
- 08 - Kokutsu Dachì – Juji Seiken Chudan Uchi Uke
- 09 - Kokutsu Dachì – Juji Seiken Gedan Barai
- 10 - Kokutsu Dachì – Seiken Jodan Uke Uchi Uke
- 11 – Kiba Dachì Kyu Ju Dô – Mae Mawari – Kagi Zuki
- 12 - Kiba Dachì Kyu Ju Dô – Ushiro Mawari – Jun Shotei Uchi
- 13 – Kumite Dachì – Ura Mawashi Geri
- 14 - Kumite Dachì – Tobi Ushiro Geri
- 15 - Kumite Dachì – Tobi Nidan Mae Geri

TÉCNICAS DE FAIXA MARROM 2º KYU PARA MARROM 1º KYU

- 01 – Zenkutsu Dachì – Hiji Oroshi Uchi
- 02 - Zenkutsu Dachì – Hiji Mae Mawashi Uchi
- 03 - Zenkutsu Dachì – Koken Mawashi Uchi
- 04 - Zenkutsu Dachì – Seiken Jodan Juji Age Uke
- 05 - Zenkutsu Dachì – Shuto Gedan Juji Utoshi Uke
- 06 – Kokutsu Dachì – Shotei Jodan Age Uke
- 07 - Kokutsu Dachì – Shotei Chudan Soto Uke
- 08 - Kokutsu Dachì – Shuto Chudan Uchi Uke
- 09 - Kokutsu Dachì – Shotei Gedan Utoshi Uke
- 10 - Kokutsu Dachì – Seiken Kakiwake Uke
- 11 – Kiba Dachì Kyu Ju Dô – Mae Mawari – Jun Ura Hira Nukite Uchi
- 12 - Kiba Dachì Kyu Ju Dô – Ushiro Mawari – Jun Haishu Uchi Uke
- 13 – Kumite Dachì – Tobi Ushiro Mawashi Geri
- 14 – Kumite Dachì – Mawashi Kubi Geri
- 15 – Kumite Dachì – Tobi Nidan Mawashi Geri

TÉCNICAS DE FAIXA MARROM 1º KYU PARA FAIXA PRETA 1º DAN

- 01 – Zenkutsu Dachì – Shotei Jochudan Morote no Uchi
- 02 - Zenkutsu Dachì – Morote Shuto Gedan Barai
- 03 - Zenkutsu Dachì – Gyaku Shotei Hiji Age Uchi
- 04 - Zenkutsu Dachì – Morote Haito Uchi Uke
- 05 - Zenkutsu Dachì – Morote Haito Gedan Barai
- 06 - Zenkutsu Dachì – Gyaku Shotei Hiji Jodan Ate
- 07 – Sanchin Dachì – Shuto Mawashi Kake Uke
- 08 – Sanchin Dachì – Shuto Kakiwake Uke
- 09 – Sanchin Dachì – Shuto Jodan Uke Gedan Barai
- 10 – Sanchin Dachì – Shuto Soto Uke Gedan Barai
- 11 – Kiba Dachì Kyu Ju Dô – Mae Mawari – Manji Uke
- 12 - Kiba Dachì Kyu Ju Dô – Ushiro Mawari – Jun Seiken Jodan Uke Gedan Barai
- 13 – Kumite Dachì – Kaiten Tobi Nidan Soto Mawashi Geri
- 14 – Kumite Dachì – Kaiten Tobi Nidan Mawashi Geri

BASES PARA A GRADUAÇÃO DE KYU

DE FAIXA BRANCA PARA FAIXA LARANJA (10º e 09º KYU)

- PARTE ESCRITA: Escrever o Juramento da Academia (Dojô - Kun)
- PARTE TÉCNICA: KIHON GEIKO (Golpes Básicos)
IDOGEIKO (Golpes Básicos)
KATA - Taikyoku Ichi / Taikyoku Ni / Sokugi Taikyoku Ichi
- TESTE DE RESISTÊNCIA: * Flexão de Braço - Seiken (20 vezes)
* Abdominal Remador (20 vezes) * Flexão de Perna - Agachamento (20 vezes)
- * Após a execução de cada exercício, deve-se manter por 10 segundos (Estático)
- KUMITE: Técnica de luta (01 ou mais)

DE FAIXA LARANJA PARA FAIXA AZUL (08º e 07º KYU)

- PARTE ESCRITA: Escrever As Armas do Karate, Escrever golpes de Idogeiko (mínimo 10 golpes), Identificar as técnicas expostas em desenhos: As Armas do Karate e Posições do Karate, escrever o nome dos Katas e do Dojô Kun .
- PARTE TÉCNICA: KIHON GEIKO
IDOGEIKO (Obrigatório e Renraku – Combinações)
KATA - Sokugi Taikyoku Ni / Taikyoku San / Pinan Ichi
SEQUÊNCIA DE CHUTES - Mae Geri / Mawashi Geri / Ushiro Mawashi Geri.
SEQUÊNCIA DE CHUTES COM SOCOS - Oi Zuki / Gyaku Zuki / Mae Geri / Mawashi Geri / Ushiro Mawashi Geri.

SEQUÊNCIA DE SAMBON KUMITE - Seqüência básica de Ataque-Defesa e Contra Ataque, previamente ensaiada.

- TESTE DE RESISTÊNCIA: * Flexão de Braço (30 vezes - Seiken)
* Abdominal Remador (30 vezes) * Flexão de Perna - Agachamento (30 vezes)
- * Após a execução de cada exercício, deve-se manter por 15 segundos (Estático)
- KUMITE: Técnica de Luta (02 ou mais)

DE FAIXA AZUL PARA FAIXA AMARELA (06º e 05º KYU)

- PARTE ESCRITA: Escrever as Posturas do Karate (Dachi), Escrever golpes de Idogeiko (mínimo 15 golpes), Identificar as técnicas expostas em desenhos: As Armas do Karate e Posições do Karate.
- PARTE TÉCNICA: KIHON GEIKO
IDOGEIKO (Obrigatório e Renraku – Combinações)
KATA – Sokugi Taikyoku San / Pinan Ni / Pinan San.
SEQUÊNCIA DE CHUTES - Mawashi Geri / Ushiro Mawashi Geri / Mae Geri / Mawashi Geri / Ushiro Mawashi Geri.
SEQUÊNCIA DE CHUTES COM SOCOS - Oi Zuki / Gyaku Zuki / Mawashi Geri / Ushiro Mawashi Geri / Mae Geri / Mawashi Geri / Ushiro Mawashi Geri.

SEQUÊNCIA DE SAMBON KUMITE - Seqüência de Ataque Defesa e Contra Ataque, previamente ensaiada (Golpes de Torção)

- TESTE DE RESISTÊNCIA: * Flexão de Braço (30 vezes - Mínimo 5 dedos)
* Abdominal Remador (40 vezes) * Flexão de Pernas - Agachamento (40 vezes)
- * Após a execução de cada exercício, deve-se manter por 20 segundos (Estático)
- KUMITE : Técnica de Luta (03 ou mais)

DE FAIXA AMARELA PARA FAIXA VERDE (4º e 3º KYU)

- PARTE ESCRITA: Escrever o Kihon Geiko em Ordem, Escrever golpes de Idogeiko (mínimo 20 golpes). Identificar as técnicas expostas em desenhos: As Armas do Karate e As Posições do Karate, escrever o nome dos Katas e do Dojô Kun.

- PARTE TÉCNICA: KIHON GEIKO
IDOGEIKO (Obrigatório e Renraku – Combinações)
KATA – Sokugi Taikyoku Yon / Pinan Yon / Pinan Go
SEQUÊNCIA DE CHUTES - Mae Geri / sobrepasso lateral (Ushiro Kakeashi Dachi) / Yoko Geri / Mawashi Geri e Ushiro Mawashi Geri.
SEQUÊNCIA DE CHUTES COM SOCOS - Oi Zuki / Gyaku Zuki / Mae Geri / sobrepasso lateral (Ushiro Kakeashi Dachi) / Yoko Geri / Mawashi Geri / Ushiro Mawashi Geri.

- SEQUÊNCIA DE SAMBON KUMITE - Seqüência de Ataque Defesa e Contra Ataque, previamente ensaiada (Golpes de Torção).

- TESTE DE RESISTÊNCIA: * Flexão de Braço (30 vezes - mínimo 04 dedos)
* Abdominal Remador (50 vezes) * Flexão de Perna - Agachamento (50 vezes)
- * Após a execução de cada exercício, deve-se manter por 25 segundos (Estático)
- KUMITE : Técnica de Luta (05 lutas ou mais).

DE FAIXA VERDE PARA FAIXA MARROM 2º KYU

- PARTE ESCRITA: Escrever o Kihon Geiko em Ordem, Escrever golpes de Idogeiko (mínimo 20 golpes), identificar as técnicas expostas em desenhos: As Armas do Karate e As Posições do Karate ,escrever o nome dos Katas e do Dojô Kun.

- PARTE TÉCNICA: KIHON GEIKO
IDOGEIKO (Obrigatório e Renraku – Combinações)
KATA: Yantsu / Taikyoku Ichi Tate / Taikyoku Ni Tate / Taikyoku San Tate
SEQUÊNCIA DE CHUTES - Low Kick (Gedan Mawashi Geri) / sobrepasso lateral (Ushiro Kakeashi Dachi) / Hikake Geri / Mawashi Geri / Ushiro Mawashi Geri / Mae Mae Geri.

- SEQUÊNCIA DE SAMBON KUMITE - Seqüência de Ataque Defesa e Contra Ataque, previamente ensaiada (Golpes de Queda).

- TESTE DE RESISTÊNCIA: * Flexão de Braço (40 vezes - mínimo 04 dedos)
* Abdominal Remador (60 vezes) * Flexão de Perna - Agachamento (60 vezes)
- * Após a execução de cada exercício, deve-se manter por 25 segundos (Estático)
- KUMITE : Técnica de Luta (06 lutas ou mais).

DE FAIXA MARROM 2º KYU PARA FAIXA MARROM 1º KYU

- PARTE ESCRITA: Responder perguntas sobre o Kyokushinkaikan, escrever golpes de Idogeiko (mínimo 25 golpes), identificar as técnicas expostas em desenhos: As Armas do Karate, As Posições do Karate, Golpes de Idogeiko. Escrever os nomes dos Katas e o Dojô Kun.

- PARTE TÉCNICA: KIHON GEIKO – Executar na Ordem (Seqüencial).
IDOGEIKO (Obrigatório e Renraku - Combinações)
KATA – Sokugi Taikyoku Ichi Tate / Sokugi Taikyoku Ni Tate / Sokugi Taikyoku San Tate / Sokugi Taikyoku Yon Tate.
SEQUÊNCIA DE CHUTES COM SOCOS - Oi Zuki / Gyaku Zuki / Low Kick (Gedan Mawashi Geri) / sobrepasso lateral (Ushiro Kakeashi Dachi) / Hikake Geri / Mawashi Geri / Ushiro Mawashi Geri / Mae Mae Geri.

- SEQUÊNCIA DE SAMBON KUMITE - Seqüência de Ataque Defesa e Contra Ataque previamente ensaiada (Golpes de Queda) .

- TESTE DE RESISTÊNCIA: * Flexão de Braço (30 vezes - mínimo 03 dedos)
* Abdominal Remador (70 vezes) * Flexão de Pernas - Agachamento (70 vezes)
- * Após a execução de cada exercício, deve-se manter por 30 segundos (Estático)
- KUMITE : Técnicas de Luta (07 Lutas)

AS ARMAS DO KARATE KYOKUSHINKAIKAN

SHIHAN JOSÉ KOEI NAGATA



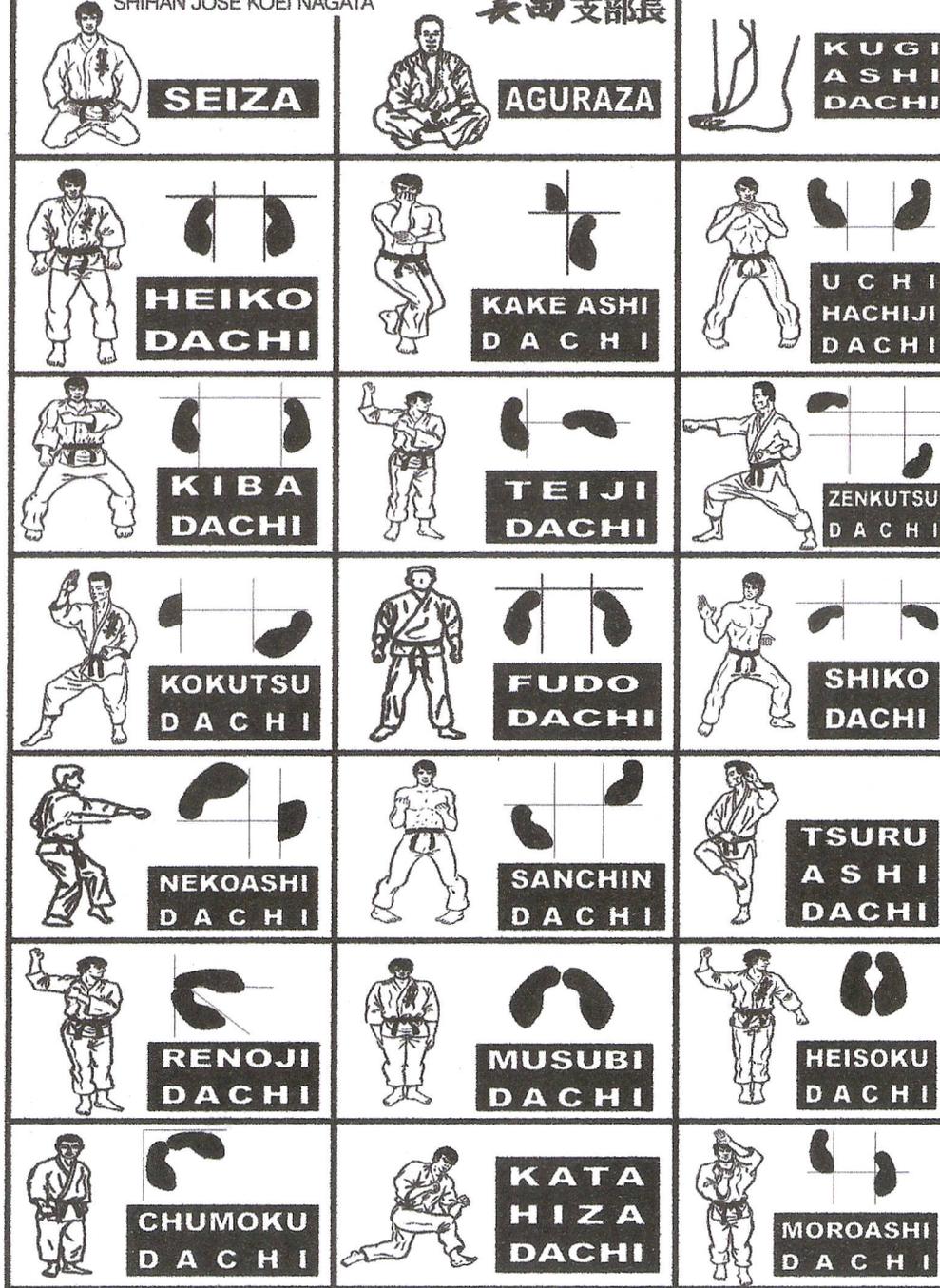
國際空手道連盟 極真會館

長田 支部長

AS POSTURAS DO KYOKUSHINKAIKAN KARATE

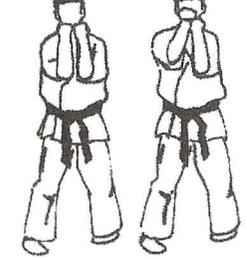
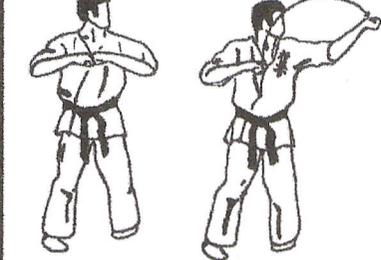
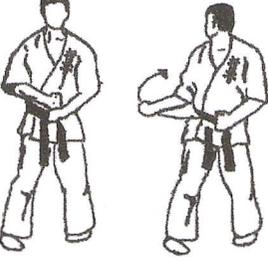
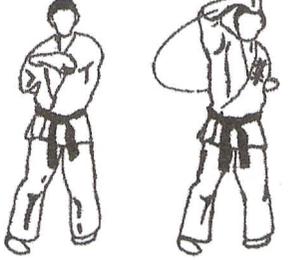
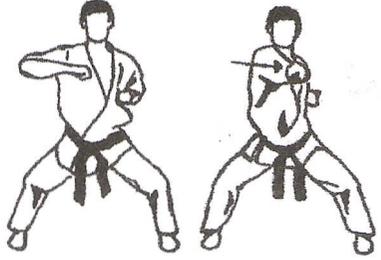
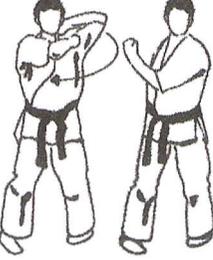
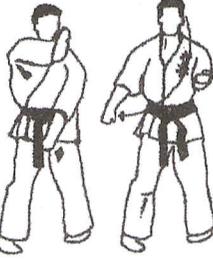
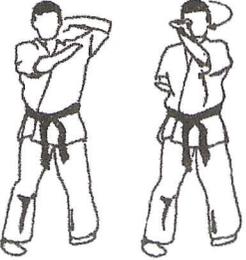
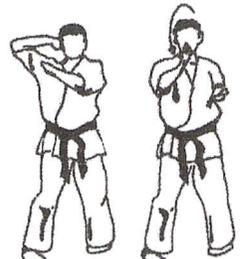
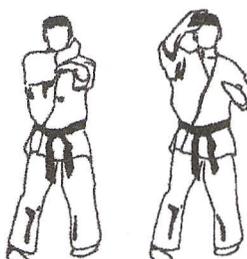
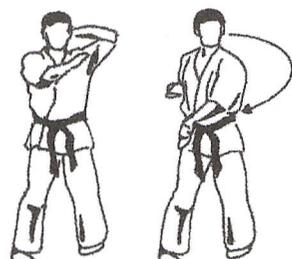
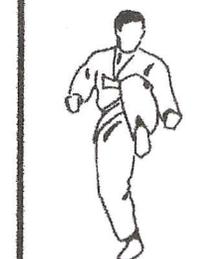
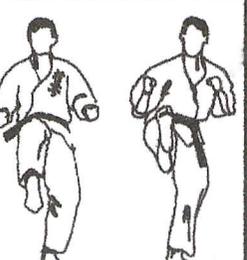
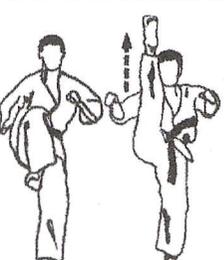
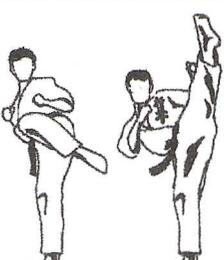
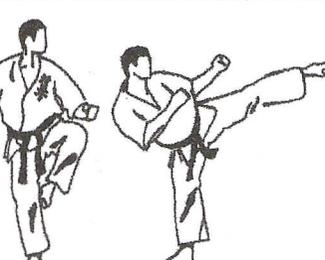
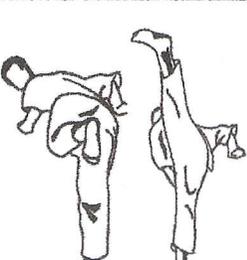
SHIHAN JOSÉ KOEI NAGATA

長田 支部長



KIHON GEIKO 極真会館 長田支部長

DESIGN BY SHIHAN JOSÉ KOEI NAGATA

 SEIKEN CHUDAN ZUKI	 SEIKEN JODAN ZUKI	 URAKEN SHOMEN UCHI	 URAKEN SAYU UCHI	 URAKEN HIZU UCHI	 URAKEN MAWASHI UCHI	 SEIKEN AGO UCHI	
 SEIKEN SHITA ZUKI	 HIJI UCHI - HIJI JODAN ATE	 SEIKEN JODAN UKE	 SEIKEN CHUDAN SOTO UKE	 SEIKEN CHUDAN UCHI UKE	 SEIKEN GEDAN BARAI	 SEIKEN CHUDAN UCHI UKE GEDAN BARAI	 SHUTO GAMEN UCHI
 SHUTO SAKOTSU UCHI	 SHUTO SAKOTSU UCHIKOMI	 SHUTO UCHI UCHI	 SHUTO HIZU UCHI	 MAE KEAGE GERI	 UCHI MAWASHI GERI	 SOTO MAWASHI GERI	 HIZA GERI
 KIN GERI	 MAE GERI	 MAWASHI GERI	 YOKO KEAGE GERI	 YOKO GERI	 KANSETSU GERI	 USHIRO GERI	