

TRAJETÓRIA DO SHIHAN MANUEL GOMES DA SILVA



Shihan Manuel Gomes da Silva nasceu no interior do Alagoas no dia 01 de Julho de 1950. Filho de Ernesto Gomes da Silva e Dona Maria de Lurdes, onde sua mãe professora primária e dona de casa sempre foi grande exemplo de idoneidade. Viveu com sua família em uma casa bastante simples na fazenda Campo Novo, em um povoado chamado Várzea do Pico em Alagoas. Desde muito novo e, sendo o mais velho dentre os cinco irmãos, ajudou seu pai na lavoura da propriedade da família.

Quando Manuel completou 8 anos de idade seu pai foi morar em uma fazenda no estado de Sergipe. O Nordeste é uma região muito seca e nos tempos de estiagem era uma das piores coisas que existem na Terra. Os sofrimentos das pessoas e animais com sede e fome é desesperador. Manuel viveu nesse cenário de pobreza, fome e sede até os 25 anos e não teve oportunidade de completar os estudos.

Em 1975 veio para São Paulo a fim de tentar uma vida melhor e ajudar os seus familiares. Conseguiu emprego numa metalúrgica e através de um amigo operário conheceu o Karatê no começo do ano de 1977.



Pela primeira vez assistiu a um treino do Shihan Eisho Nakaza e achou interessante todos aqueles movimentos enérgicos e gritos, já que nunca havia conhecido nenhum tipo de artes marciais. Neste dia viu o Shihan Eisho Nakaza fazer uma abertura total das pernas (espacate) e ficou impressionado, até imaginou se algum dia poderia fazer igual.

Mesmo com receio começou a treinar em março de 1977 na Academia de Karate Kyokushinkaikan, na Rua Suíça – Parque das Nações em Santo André/SP comandada pelo Shihan Eisho Nakaza. Sempre procurou se espelhar no Shihan Nakaza, que além uma excelente pessoa era um excelente professor e atleta. Shihan Nakaza tinha uma técnica apurada, sendo forte, ágil, corajoso e gostava de lutar, porém sempre controlando sua força.

Por testemunhar todos estes atributos, o novato Manuel o admirava. Ao final deste mesmo ano participou de seu primeiro campeonato realizado pelo Shihan e foi desclassificado na primeira por fazer uma falta. No entanto, sem se abalar, participou dos campeonatos de 1978 a 1981. Em 1982 não participou, pois estava lesionado. Em 1983 deu a volta por cima e conseguiu almejar a classificação de 3º colocado, assim como 1984 no Campeonato Brasileiro. Já em 1985 e 1986 ficou em 4º colocação em Minas Gerais. Lembrando que os Campeonatos eram por eliminatória e sem divisão de peso, ou seja, absoluto.

A rotina de treinos era árdua e a realizava todos os dias após o serviço. Todos os exames de faixa eram difíceis, mas o de Faixa Preta era a sua meta. Em 1984 conseguiu almejar a tão sonhada Faixa Preta, após passar por duras provas como quebrar 03 tábuas com soco (Seiken) e realizar 15 lutas consecutivas (Kumite), sendo aprovado pelo Shihan Eisho Nakaza.

Manuel era um aluno dedicado e sempre estava pronto para luta, assim sendo participava de inúmeros campeonatos. Shihan Eisho Nakaza o levou a participar de eventos em outros estados como em Mato Grosso do Sul e Minas Gerais.

Em 1985 Shihan Eisho Nakaza por problemas familiares teve que retornar ao Japão e confiou ao Sensei Manuel Gomes à incumbência de herdar a academia e a responsabilidade de continuar os ensinamentos desta arte marcial. Pelos seus 10 anos de treino e dedicação Shihan Nakaza homologa a ele a Faixa Preta 3º Dan, pois conhecia sua competência, responsabilidade e imensa dedicação à arte marcial do Karate.

Após o retorno do Shihan Eisho Nakaza ao Japão o Sensei Manuel Gomes da Silva, aliando forças com os outros faixas pretas dão continuidade ao trabalho, realizando eventos, demonstrações e Torneios.

Vendo o crescimento de seus eventos, culminou em fundar a Associação Brasileira de Karate de Contato em 1991 em conjunto com Michio Misumi e José Koei Nagata, sendo esta a primeira a homologar eventos de Karate de Contato oficiais.

Em 1994 funda a Confederação Brasileira de Kakutô Karate para dar oportunidades e regulamentação a diversos estilos de Karate de Contato, viajando e ampliando seus horizontes no Karate e nos Torneios pelo Brasil.



Em 2004 viaja aos Estados Unidos para treinar com o Saiko Shihan Shigero Oyama e lá consegue obter a Faixa Preta 4º Dan.

Viajou em companhia de José Koei Nagata a Argentina e ao Uruguai divulgando o Karate e laços de amizades com diferentes estilos de Karate de Contato.

Shihan Manuel já ministrou aulas em algumas academias da região de Santo André/SP, onde ficou por 14 anos no Clube Panelinha, 04 anos em uma academia de São Mateus/SP e 24 anos na academia do Clube Primeiro de Maio em Santo André/SP.

Segundo as palavras do Shihan Manuel: “No Kyokushinkaikan, não se aprende apenas a luta, mas também o respeito, a honestidade, a disciplina e o autocontrole. Com o objetivo de equilíbrio entre o corpo e a mente, o Kyokushinkaikan adota uma filosofia de rigor consigo mesmo, amar a Pátria e o próximo.” A partir desses fundamentos e com grande orgulho, sabedoria e disciplina, que herdou do Shihan Eisho Nakaza, a qual o considera um sinônimo do espírito do Kyokushinkaikan.

O Shihan Manuel realizou 18 Campeonatos Interestaduais, 7 Campeonatos Paulistas e 5 Campeonatos Brasileiros, através da Federação Paulista e Brasileira de Kakutô Karate.

De 1975 a 2003, teve uma listagem de mais de 700 alunos, formou trinta e cinco professores faixas pretas, sendo quatro 2º Dan e vinte e um 1º Dan.

Destes trinta e cinco faixas pretas, muitas abriram suas próprias academias sendo oficializadas pela Confederação Brasileira de Kyokushinkaikan Karate. Shihan Manuel formou estes faixas pretas que ajudaram a dinamizar o Karate Kyokushinkaikan em Coaraci/BA com Jerffson Nascif, São Sebastião/SP com Cosme, Mauá/SP com Custódio e em Cesário Lange/SP com Venceslau.

Shihan Manuel sempre visitava e treinava junto com Shihan Nagata, onde passava técnicas, informações e vivências dentro do Karate. Ambos sempre viajaram juntos e realizaram diversas obras em prol do Karate Kyokushinkaikan.

Shihan Manuel também se formou em Curso de Massagem oriental – Seitai e chegou a exercer essa profissão por algum tempo, inclusive auxiliando seus alunos em tratamentos para diversas patologias.

Estimulado pelo Shihan Nagata, Shihan Manuel Gomes teve força para voltar a estudar e em 2016 conseguiu se formar em Educação Física na FEFISA honrando com orgulho os ensinamentos de seus mentores.

A realização da formação em Educação Física abriu a sua mente para outras possibilidades, e ele começou a escrever um livro de Karate Kyokushinkaikan, onde contava suas histórias e técnicas ante a esta Arte Marcial. Porém não foi concluído esta obra literária.

Infelizmente em 2017 veio o falecer, porém seu legado ainda continua, sendo o mais próspero o seu aluno da Bahia o Sensei Jerffson Nascif que homologou a Federação Baiana de Karate Kyokushinkaikan.

“O Karatê deveria ser praticado por todas as pessoas pelo estilo de vida que, acima de tudo, é o que representa. As pessoas que pouco, ou nada, conhecem sobre o verdadeiro objetivo das artes marciais e associam imediatamente esta atividade como algo reservado para pessoas violentas, capazes de ferir o primeiro que lhes cruzar o caminho, ou então para gente de limitado nível cultural ou social deve de alguma forma, superar algum tipo de complexo de inferioridade. Todos que pensam desta maneira estão equivocados, pois o Karatê é uma maneira de aperfeiçoamento físico, combate ao stress, paz social e respeito ao próximo”.

Manuel Gomes da Silva



I Campeonato Brasileiro de Karatê de Contato Nakaza

RESULTADOS

Categoria Leve - 1º (campeão): Rosivaldo Rosa (Pirituba); 2º: Austério Pereira (Santo Amaro); 3º: Harles Henrique (Sorocaba); 4º: Genivaldo Rodrigues (Mato Grosso do Sul); e 5º: Gaspar Cassimiro (Minas Gerais). **Categoria Médio** - 1º (campeão): Einstin Santana (Atibaia); 2º: Fábio Pereira (Mato

Grosso do Sul); 3º: André dos Santos (Santo André); 4º: Erenito Gama (Sorocaba); e 5º: José Carlos (Sorocaba). **Categoria Pesado** - 1º (campeão): Denis Maciero (Embu Guaçú); 2º: Oseias Costa (Atibaia); 3º: César Augusto (Sorocaba); 4º: Luiz Carlos (Rondônia); e 5º: Valci José (Pirituba).



Grupo formado por: Michio Misumi (Shidokan-Santo André), Manoel Gomes (diretor técnico), José Koei Nagata e Mestre Nagata, a partir da esquerda.



Manoel Gomes, Osvaldo Micheloni, Luís Farrel, Denivaldo S. Carvalho, Francisco Feltosa e José Koei Nagata, a partir da esquerda.





PARTE DA OBRA LITERÁRIA DO LIVRO

Faixa Branca

Significa o nascimento, o começo de uma semente. O aluno faixa branca é um iniciante da arte que busca o novo conhecimento. A cor “branca” representa a mente vazia, o solo limpo onde a semente será lançada.

Faixa Laranja

O laranja representa o poder do crescimento na juventude, é quando o aluno começa a sentir seu corpo e mente se desenvolverem.

Faixa Azul

Azul é a liberdade do céu e simboliza que a planta está indo para lá. A liberdade de utilizar, com raciocínio e criatividade, tudo o que foi aprendido. Representa o amadurecimento do aluno.

Faixa Amarela

O amarelo representa os raios de sol que iluminam a semente, fornecendo força para o começo de uma nova vida. Ao aluno faixa amarela são fornecidos os primeiros conhecimentos pelo seu instrutor, que abre sua mente.

Faixa Verde

O verde representa o crescimento da semente para fora da terra através de seu caule e galhos em direção ao sol, tornando-se uma planta, de fato. O aluno faixa verde aprende a ter força e a refinar sua técnica.

Faixa Marrom

O marrom representa o amadurecimento da semente, começando a gerar frutos no processo. O aluno faixa marrom é um estudante mais avançado cujas técnicas começam a amadurecer. Começa a entender os frutos do seu esforço e treinamento desde que começou como iniciante.

Faixa Preta

O preto significa a escuridão além do sol. Devido a uma mente nebulosa e cheia de perguntas, o aluno faixa preta procura novos conhecimentos e detalhes mais profundos dentro das artes marciais. Como ele começa a ensinar o estilo a outros, esta planta espalha sementes e as ajuda a crescer e amadurecer. Em muitos de seus alunos a semente irá formar raízes, germinarão e crescerão através das graduações com aperfeiçoamento pessoal, autoconhecimento e iluminação.

Note que a faixa preta não tem significado de mestre. Na realidade, a faixa preta indica apenas que o aluno é competente para realizar as técnicas básicas da arte marcial. O primeiro Dan, o grau inicial de faixa preta, é considerado apenas o começo do caminho (Do) para um aprendizado mais específico e complexo.

OSU!

OSU significa paciência, respeito e gratidão. Para desenvolver um corpo, e um espírito, forte é necessário passar por um rigoroso treinamento. Isto é difícil, pois é necessário esforçar-se até onde se acredita ser o seu limite, levando-o a querer parar, desistir. Quando este ponto é atingido, deve-se lutar contra suas fraquezas e vencê-las. Para tanto, é necessário aprender a perseverar, mas, acima de tudo, deve-se aprender a ser paciente. Isto é Osu.

A causa de se é submeter a um forte treinamento é importar-se consigo, isso é, respeitar-se. Este respeito a si próprio se expande em respeito aos colegas e ao professor. Assim que entra no dojô, é feita a reverência e é dito: "Osu!". Isto significa que você respeita a si, o Dojô e o tempo despendido lá.

Desta maneira, Osu é uma palavra muito importante no Kyokushinkaikan Karate porque significa paciência, respeito e gratidão. Este é o motivo pelo qual sempre usamos a palavra OSU, para nos lembrar destas qualidades indispensáveis.

KIHON (Técnicas Básicas)

No Karatê o ponto inicial é o Básico (chamado de Kihon) e o objetivo final é a luta livre (chamada de Kumite). Para definir o Karatê, pode-se dizer que é uma modalidade de luta em que todo o corpo é utilizado (mãos, cotovelos, pernas, joelhos, pés, etc.) em combinação com a mente e o espírito, com a finalidade de proteger a si, sua família e seu país. Defesa pessoal não é somente física. Uma pessoa com mente e caráter fortes apoiados por um corpo potente pode ser uma ótima defesa em alguns momentos. Um treinamento duro em Karatê pode dar-lhe isto.

As técnicas básicas usadas hoje em dia não são por acaso. Elas foram desenvolvidas em tempos antigos por Mestres das Artes Marciais que examinaram cuidadosamente as possibilidades de movimento do corpo humano, verificaram, também, os movimentos dos animais e escolheram os que melhor se adaptariam ao corpo humano. Apenas após anos de treinamento intenso, levando-se aos limites absolutos da tolerância do corpo humano, vivendo vidas de austeridade e privação com muito suor e sangue, eles alcançaram um nível de excelência que os capacitou a organizar as técnicas básicas em modelos eficientes e regulares que poderiam ser melhores utilizados para um propósito particular.

Para desenvolver-se no Karatê, deve-se aprender a conhecer seu corpo, reconhecer suas fraquezas assim como suas fortalezas, por exemplo: uma mão direita forte, uma perna esquerda fraca, boa ou má

coordenação, um corpo firme, rígido, ou ágil, etc. Entendendo desta maneira, pode-se aprender Karatê mais rápido, e facilmente, ao escolher as técnicas, e movimentos, que melhor se adaptam ao seu corpo.

As técnicas básicas são, grosseiramente, divididas em braço e perna. Para aprender qualquer uma das duas, deve-se treinar muito e, depois, treinar mais. A maioria das pessoas no mundo moderno acredita que podem aprender apenas com suas cabeças, intelectualmente. Elas não têm o desejo, a determinação, a perseverança ou paciência para levarem seus corpos ao limite fisicamente. Limita-se a pensar sobre uma técnica e a praticá-la várias vezes acreditando que já a conhecem. Este é o caminho mais fácil; este é o caminho errado. Nunca será possível dominar uma técnica com este método. Deve-se praticar uma técnica repetidamente até ela se adaptar ao seu corpo. Isto requer grande paciência e perseverança e é um caminho difícil a se percorrer, mas somente pressionando seu corpo neste sentido, lutando consigo e suas fraquezas será possível desenvolver a coragem e a autoconfiança necessária para utilizar o Karatê eficientemente. Esta coragem e autoconfiança também podem ser utilizadas na vida diária, no trabalho, nas relações pessoais, etc. A única maneira de adquirir autoconfiança e coragem é pressionando a si mesmo, trabalhando duro e suando bastante.

MOKUSO (Mok-So)

Em nossas vidas, tantas coisas acontecem diariamente que acabamos ficando sobrecarregados de estresse por situações ocorridas no trabalho, na escola, com família e amigos. Muitas coisas que tomam nosso tempo e nos preocupam, as vezes é difícil para a mente obter foco.

Meditação – Mokuso – pode ser um refresco para a mente. Ao praticar meditação nosso julgamento torna-se menos apressado, nos dá tempo para nos encontrar. Mokuso nos ensina a clarear a mente e dispersar as distrações, além de prover a unidade entre a mente e o corpo para a concentração total no treinamento.

Um elemento essencial no Mokuso é a respiração (Kokyu). O método apropriado é inalar lentamente, profundamente até nosso centro (tandem), e então exalar também lentamente. Devagar para dentro – devagar para fora. Com a respiração correta, a mente pode atingir um nível de paz. Por isso começamos e terminamos as aulas com Mokuso.

Até quando não se está em aula Mokuso pode causar relaxamento. Será possível perceber que uma maior facilidade em lidar com os problemas.

O Punho do Karatê

Um dos primeiros princípios do Karatê é desenvolver um forte punho e direcionar toda a força de seu corpo em sua zona de impacto. Muitos alunos são atraídos a estudar Karatê por terem visto fotos e vídeos de técnicas avançadas. Estes chutes vistosos e saltos extravagantes podem parecer impressionantes em uma demonstração, mas têm pouco valor em uma luta na vida real.

O ponto mais importante do treino do Karatê é a prática de fazer um punho forte. Professores antigos de artes marciais consideram o punho o elemento mais importante do treinamento. Parece simples fazer um punho e mostrar uma mão forte, mas na verdade requer um grande grau de treinamento para adquirir a forma correta. Uma vez aprendido, o aluno pode sentir o poder que há em suas mãos, punhos, braço.

Treinar, treinar, treinar.

Pode-se querer treinar o punho mesmo quando não se está em aula. Não é necessário treinar esta técnica o tempo todo, mas com um pouco de esforço diário e em breve sua forma, e força, serão melhorados.

O nocaute com apenas um soco

O propósito deste treinamento é desenvolver o poder para nocautear um oponente com apenas um soco. Se há boa técnica e ritmo, mas o punho é fraco, não é possível causar um grande dano ao seu oponente. Há a probabilidade de ter seu punho, ou braço, feridos. Com bom ritmo, técnica e um forte punho, é possível conseguir um nocaute com apenas um soco.

Para fazer um punho, curve o dedinho até a palma da mão, seguido pelos outros dedos. Quando todos os dedos estão curvados até a palma, feche o dedão sobre os dedos já curvados. Esmague o dedinho e o dedão juntos. Após ter sido feito o punho, relaxe, então esmague todos os dedos para fazer um punho poderoso.

(Legenda da imagem: A maneira tradicional de se obter as juntas dos dedos fortes é bater em maquiara (placas envolvidas com corda de arroz), mas treinamentos modernos não requerem um alvo tão duro. Recomendamos uma lista telefônica envolvida em fita adesiva. Tome cuidado com a distância e o ângulo. Comece devagar e gradualmente vá aumentando a força e velocidade.).

Após ter treinado fazer o punho, será necessário controlar seu braço. Muitas pessoas tendem a endurecer não apenas o punho, mas também o ombro. No entanto, esta firmeza fara com que seu posicionamento fique estranho, movimentando-se de forma desajeitada e até com perda de equilíbrio. Isso tudo aliado com uma respiração imprópria interferirão na boa técnica de luta. Durante o treinamento, será aprendido a relaxar os ombros quando se faz um punho firme. Eventualmente será aprendido como mover todas as partes do seu corpo em harmonia.

Tachi (TAH- chee)

(Stance)

A importância de se ter pés e pernas saudáveis para nosso equilíbrio, e movimento, é facilmente desprezada. Qualquer lesão no tornozelo, pé, ou mesmo dedo, causa no corpo a necessidade de rearranjar seu equilíbrio. Em esportes, problemas de equilíbrio são particularmente críticos (Bu-Do). Em uma competição atlética, caso o pé é ferido, mais de 50% de equilíbrio, força e tempo são perdidos.

No karatê, qualquer empurrão, golpe, chute, gancho ou derrubada depende primeiramente de um forte equilíbrio. Se o posicionamento é fraco, então a força, a velocidade e o ritmo também serão fracos. Um bom posicionamento é a base de todas as outras técnicas no karatê.

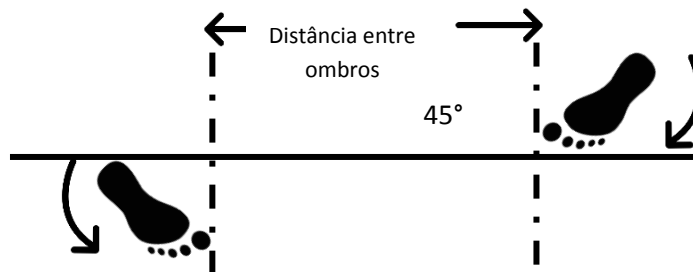
Vamos aprender e praticar diversos posicionamentos durante o treinamento. O propósito de alguns é demonstrar uma adequada apresentação e postura, enquanto o objetivo de outras é facilitar o movimento corporal e formar a base de técnicas chave.

Sanchin Dachi



Os pés ficam afastados até a linha dos ombros e são virados para dentro em um ângulo de 45°. Um pé é posicionado um pouco à frente em relação ao outro, de maneira que seu calcanhar fique alinhado com os dedos do outro. O peso do corpo é distribuído em 50% para cada pé, com tornozelos e joelhos relaxados e não endurecidos. O centro de gravidade, tendo o chão como plano, ficará em um ponto imaginário localizado na virilha. Devem-se sentir os músculos se enrijecerem do pé até a parte interna das pernas. Os dedos devem se aderir ao chão.

Esta postura é utilizada para o aprendizado de técnicas básicas de empurrão, golpe e bloqueio. Sanchin Dachi nos ajuda a aprender como cada técnica necessita do corpo inteiro para ser executada corretamente.

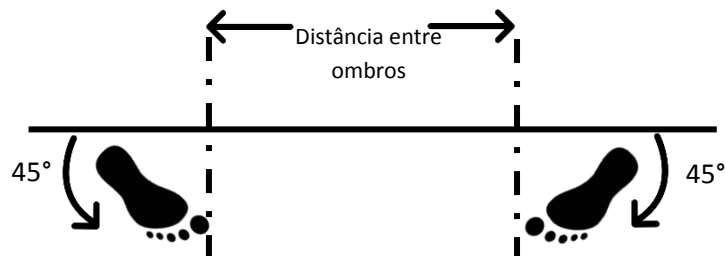


45°

Uchi Hachi Ji Dachi



Ambos os pés são virados para dentro a 45°, com dedos alinhados com a largura dos ombros.



Zenkutsu Dachi (Posição de avanço)



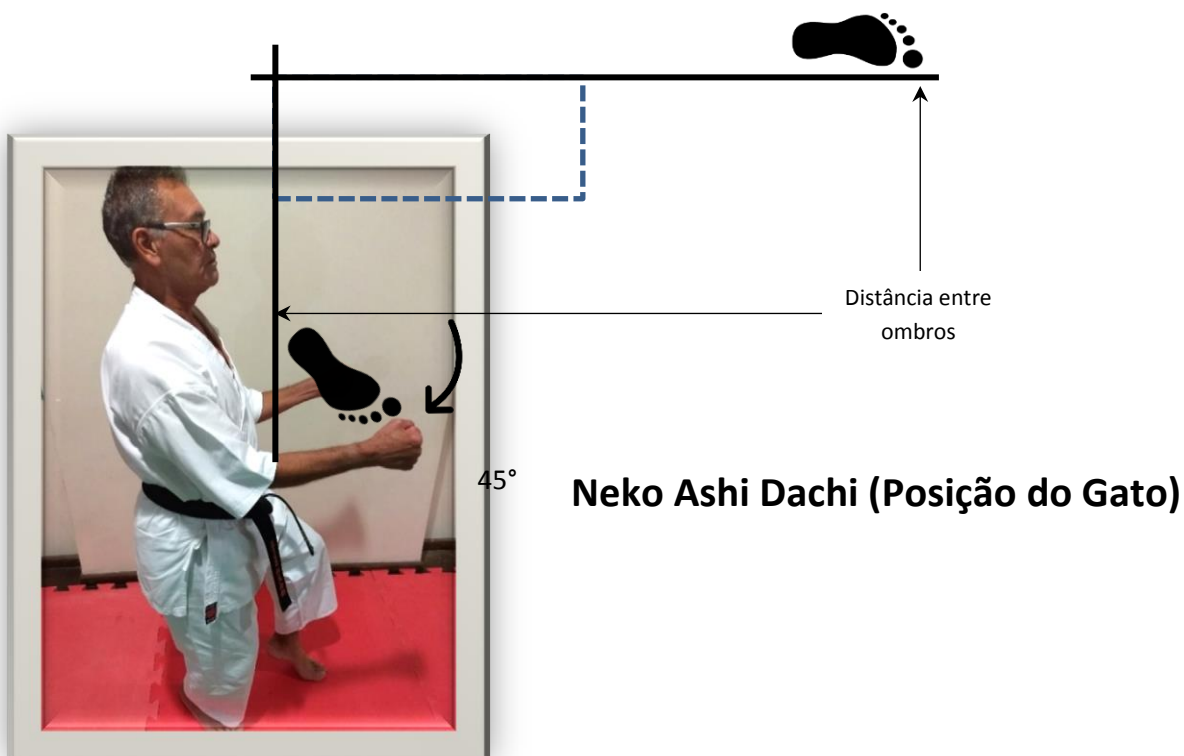
Os pés são separados aproximadamente pela distância dos ombros, então uma das pernas deve se posicionar para trás, em uma distância de dois “entre ombros” e permanecer esticada. O pé da frente deve se posicionar reto para frente, enquanto o de trás virado para fora a 45°. O frente dobra-se diretamente sobre o tornozelo enquanto o de trás, esticado. O peso deve ficar distribuído em torno de 60% no pé da frente e 40% no de trás. O centro de gravidade deve ficar em um ponto imaginário, tomando-se o chão como plano, em um ponto localizado abaixo da virilha. Mantenha o tronco ereto, com as costas bem endireitadas. Não se projete para frente ou para trás.

Quando se mover para frente em Zenkutsu Dachi, iniciantes normalmente deixam o tronco guiar o movimento. Isto pode deixar a postura muito limitada e, assim, comprometer o equilíbrio.

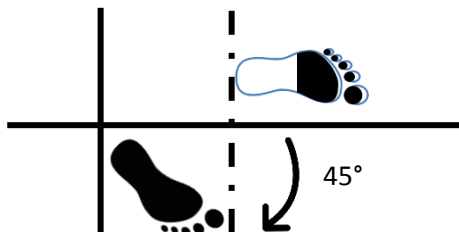
A importância do joelho dianteiro.

Um ponto chave no Zenkutsu Dachi é evitar deixar o joelho dianteiro endurecido. Isto faz com que os movimentos posteriores fiquem muito limitados, cortando a conexão entre a parte de cima e a de baixo do corpo. A força para socos e bloqueios vem da conexão de corpo inteiro entre pernas, cintura e tronco. Um joelho duro acaba com o equilíbrio natural do corpo, que como um todo deve cooperar para técnicas realmente poderosas.

Garanta que a força de seu soco se origine nas pernas e cintura. Não deixe a cabeça se mover de cima para baixo; isto indica que as pernas e cintura estão muito duras.



Esta posição é similar ao Kokutsu Dachi (abaixo). Pontos diferenciais são: peso distribuído 80% no pé de trás e 20% no da frente. Manter o calcanhar do pé da frente alinhado com os dedos do pé traseiro.



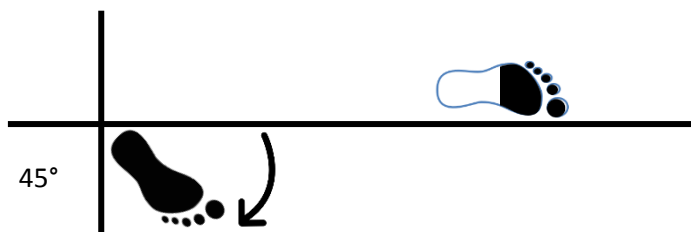
Kokutsu Dachi (Posição de recuo)



O pé de trás é virado 45º para fora, enquanto o da frente se posiciona reto, virado para frente. A distância entre os pés deve ser de aproximadamente a largura entre ombros. O peso será distribuído 70% para o pé de trás e 30% para o da frente. Somente a ponta do pé da frente toca o chão. Joelhos devem estar dobrados e o quadril para trás. Não deixe o corpo inclinar-se; mantenha uma postura ereta. O centro de gravidade, tomando o chão como plano, deve ficar em um ponto imaginário abaixo da virilha.

Kokutsu Dachi é usado para estudantes treinarem o chute com o pé dianteiro no Kumite (luta).

]



Tsuru Ashi Dachi (Posição da Garça)



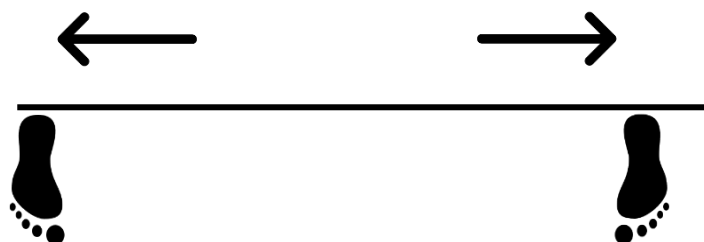
Posicione-se sob um pé, que deve apontar diretamente para frente. Mantenha o outro na posição Sokuto. Esta posição é útil no Kumite, caso você tenha um bom chute. É particularmente útil para um chute de contra-ataque ou um ataque com o pé dianteiro. Tsuru Ashi Dachi é uma excelente posição para pessoas ágeis utilizarem durante a luta.

Kiba Dachi (Postura do Cavaleiro)



Os pés se posicionam afastados pelo dobro da distância entre os ombros. O peso se distribui 50% em cada pé e o centro de gravidade é direcionado sobre um ponto imaginário no chão, diretamente abaixo da virilha. Posicione os calcanhares de maneira que os pés fiquem paralelos e apontados para frente. Também posicione os joelhos para fora de maneira que fiquem quase sobre os pés. Os joelhos não devem permanecer à frente dos pés. Muitos iniciantes posicionam os joelhos muito distantes para frente, pois é mais confortável. Está errado; isso enfraquece a postura. Posicione o quadril para trás e mantenha o corpo ereto com as costas retas. Mantenha os punhos na altura da cintura, distanciadas um pouco além da distância entre os ombros.

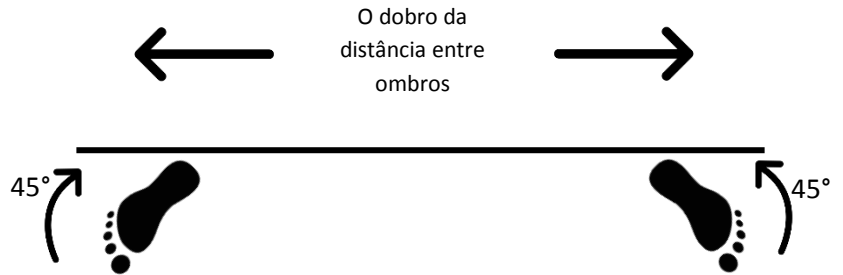
O dobro da
distância entre
ombros



Shiko Dachi (Postura Sumô)



Esta postura é quase igual ao Kiba Dachi, excetuando-se a posição dos pés, que ficam virados para fora em 45°.

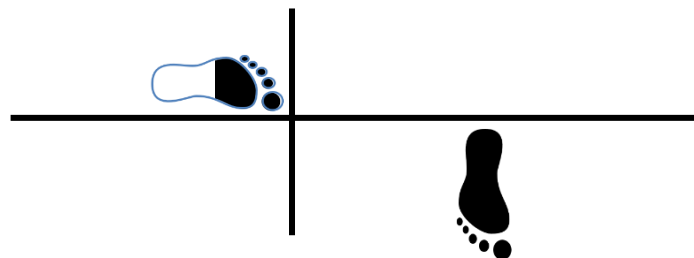


Kake Ashi Dachi (Postura do Gancho)



Cruze as pernas, com a esquerda atrás da direita. O pé a frente aponta para frente. O de trás é virado em 90°. Os dedos do pé de trás são alinhados aproximadamente com o calcanhar do pé da frente.

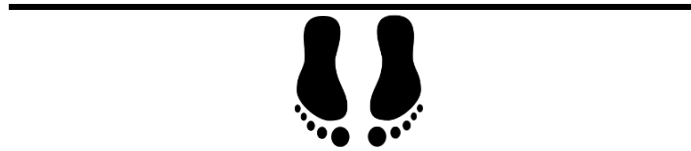
Esta postura é útil para aprender a contra-atacar, movendo-se lateralmente. Pode ser uma boa saída contra chutes gancho, chutes laterais, ou a técnica de rotação.



Heisoku Dachi



Nesta posição os pés devem ficar juntos e direcionado para sua frente. Seu peso é distribuído a 50% para cada pé.



Musubi Dachi



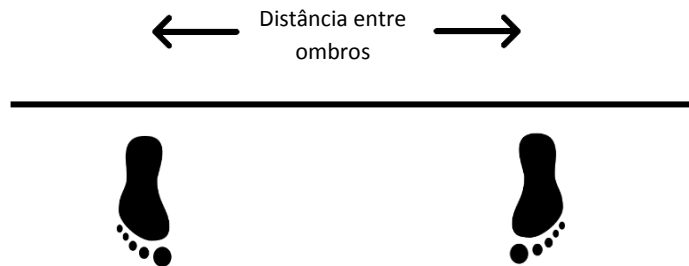
Ambos os pés são virados 45° para fora com os calcanhares se tocando.



Heiko Dachi



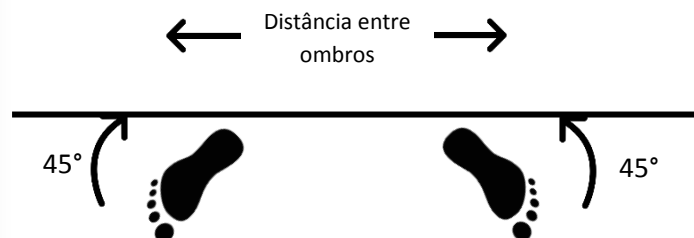
Ambos os pés se posicionam paralelamente, apontando para frente e distanciados entre si pela largura entre ombros.



Fudo Dachi ou Yoi Dachi



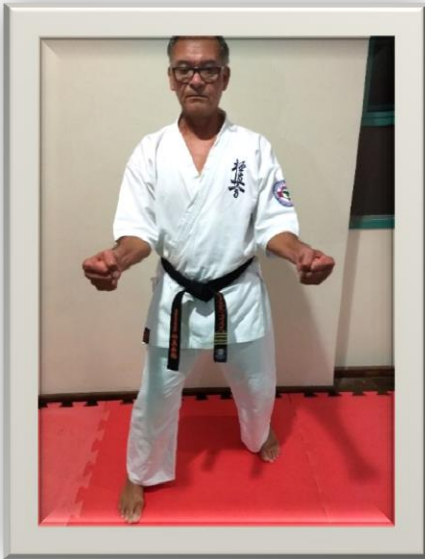
Ambos os pés são virados 45° para fora e distanciados entre si pela largura entre ombros.



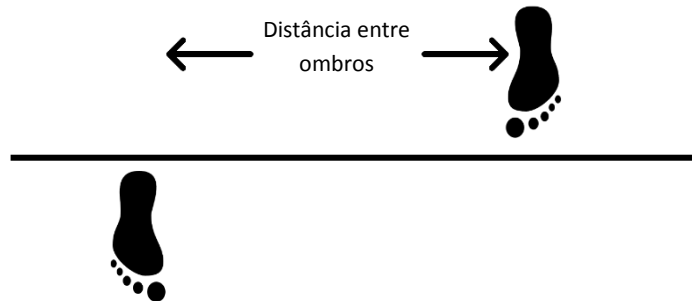
Soto Hachi Ji Dachi

Ambos os pés são virados 45° para fora e distanciados entre si por uma largura e meia entre ombros.

Moro Ashi Dachi



Os pés são distanciados pela largura entre ombros. Um pé é posicionado um pouco para frente de maneira que seu calcanhar fique alinhado com os dedos do outro pé. O peso é distribuído em 50% para cada pé.



KAMAE

(posição inicial)

Kamae é a posição inicial para todos os treinamentos e técnicas de luta. É a união da posição de luta com a concentração mental, em que a mente e o corpo estão focados em um mesmo objetivo.

Muitas pessoas falham em reconhecer a importância do Kamae. Quando se está preparando para lutar, pensa-se somente em demonstrar boa técnica. Assim, a técnica é apenas um símbolo de poder e domínio como lutador. No entanto, Kamae não é somente o preparo físico e técnico. É um equilíbrio perfeito entre a mente e o corpo, o último estado de prontidão para enfrentar seu oponente. É possível perceber pela posição Kamae do lutador o quão experiente ele é.

Quando se treina Karate por muito tempo, começa-se a perceber a importância do Kamae. Lembra-se de certas lutas anteriores quando parecia que se fazia tudo perfeitamente. O corpo e a mente guardam esta memória de harmonia. Se o sucesso passado for analisado, verá que ele foi baseado em algo a mais do que técnica e o ritmo de luta. Concentrações espirituais e mentais foram unidas em um estado de prontidão física, toda expressada em uma poderosa posição inicial. Estava-se preparado para o sucesso no primeiro momento da luta.

Quando se consegue alcançar o Kamae, a perfeita posição inicial pode-se controlar sua potência, velocidade, direção e técnica de diversas maneiras.

Kumite No Kamae

Kumite no Kamae é a postura básica de luta. O Kamae é baseado no princípio do equilíbrio. Um lutador necessita de bom equilíbrio para poder se mover rapidamente em qualquer direção e reagir a ataques inesperados.

Uma maneira natural de caminhar que seja confortável para o equilíbrio do corpo é o ponto mais importante no Kamae. Quanto mais natural a postura, melhor será a habilidade em controlar os movimentos do corpo. O dedão do pé esquerdo e o calcanhar do direito devem distanciar-se aproximadamente da mesma distância entre seus ombros. Com os joelhos levemente dobrados e o peso distribuído igualmente nas bolas dos pés, deve-se sentir-se relaxado, equilibrado e pronto para ação.

Kumite no Kamae é usado para movimentos defensivos e ofensivos. Também é a postura básica utilizada por boxeadores. Existem diversas variações de Kumite no Kamae:

- Uma postura mais distanciada aumenta a força da parte superior do corpo, melhor para técnicas de braço.
- A postura menos distanciada é usada para técnicas de chute.
- O aumento da carga no pé da frente é usado para técnicas de ataque.
- O aumento da carga no pé de trás é usado para bloqueios e contra-ataques.



Imite a figura ao lado e faça um punho firme e coloque espiritualidade em seu Kiai. Empurre seu peso levemente para frente com seu pé da frente. (Este é o posicionamento fundamental de defesa.).

Para imitar esta outra figura ao lado, abra as mãos, como uma posição solta com o peso levemente no pé traseiro. (Convide o adversário a atacar primeiro, então use a técnica dele para contra-atacar.).

Han Kiba Dachi No Kamae



Han Kiba Dachi é uma postura em que você se posiciona de lado para enfrentar o oponente, ao invés de estar de forma frontal. Esta posição é descontraída, natural, com as pernas distanciadas entre si pelo mesmo comprimento entre ombros e os joelhos levemente dobrados. (Difere da Kiba Dachi, que é abaixada, agachada, a distância entre os pés é de dois “entre ombros”. Não há uma posição mais baixa da cintura e nem pressão sobre os joelhos e tornozelos). O peso é distribuído 50% entre a perna dianteira e a traseira, levemente inclinada para frente nas bolas do pé.

Ataque. Ataques da posição han Kiba Dachi são técnicas laterais, ou técnicas laterais que levam a volta da posição. Isto inclui chutes laterais com o pé da frente, chutes gancho e posicionamento para chutes laterais. O ataque com a parte posterior do punho também é uma manobra ofensiva natural deste posicionamento. Desta postura é fácil proferir rotações conhecidas como cai tem. As rotações levam a chutes diretos, chutes de rotação de trás, e ataques de soco com rotação de trás. Se o peso for levemente aumentado no pé da frente, o corpo fica posicionado para chutes baixos e socos reversos.

Defesa. Muitos oponentes ao verem um lutador em posição han Kiba Dachi pensam que é fácil chutar sua perna da frente. No entanto, a aparente vulnerabilidade é decepcionante porque é fácil, nesta posição, controlá-la. Mudando o peso do corpo para a perna de trás, o lutador consegue rapidamente levantar sua perna dianteira para bloqueios ou chutes. Além disso, com o corpo de lado, há uma menor área para o oponente acertar, forçando-o a se movimentar para uma posição melhor antes de atacar eficazmente.

Contra-ataque. Mudando a distribuição de peso para equilibrar-se na perna de trás, o lutador está pronto para técnicas de contra-ataque e, também, para chutes com a perna da frente. Neste Kamae, o corpo está descontraído e equilibrado para reagir rapidamente. Geralmente, a posição de mãos abertas é usada no han Kiba Dachi como introdução e organização para muitas outras técnicas de contra-ataque.

Moro Ashi Dachi No Kamae

Moro Ashi Dachi é um posicionamento frontal, pernas distanciadas do mesmo comprimento “entre ombros” e com um pé alocado em um passo à frente em relação ao outro. O peso é distribuído em 50% para cada perna. A posição é descontraída e natural para o corpo. Normalmente é acompanhada pela postura de mãos abertas.

Ataque. Este Kamae é usado para esperar o oponente ou aproximar-se dele e força-lo a recuar.

Defesa. Desta posição é natural defender-se de ataques de fora, como rotações ou chutes laterais. Todos os ataques periféricos ou circulares quem ocorrem de ambos os lados do corpo são bem defendidos com este Kamae.

Contra-ataque. Moro Ashi Dachi apresenta boas e más possibilidades para contra-ataque. Pode-se enganar o oponente baixando um dos braços, levando-o a tentarem um chute no seu lado desprotegido com um chute lateral. Ao mesmo tempo, é possível aproximar-se dele com um soco, joelhada e derrubada. Na luta a curta distância as técnicas desta posição são mais efetivas.

Se, no entanto, seu oponente o enganar – com um falso chute lateral para um chute frontal, ou um Kakato geri ou chute na virilha- é possível bloquear, mas a posição não é favorável ao contra-ataque. Esta posição também expõe o lutador ao ataque frontal de seu oponente, como socos diretos e chutes diretos.

ASHI NO HAKOBI (Trabalho de pernas)

Ponto e linha

Em uma luta real, o oponente nunca fica no mesmo lugar. Um real oponente também tentará te atacar. Numa situação de vida real, os lutadores tentarão atingir um ao outro. Técnicas poderosas não tem utilidade alguma se não atingirem o adversário.

Se o objetivo é derrotá-lo, é necessário que você se mova. Devem-se realizar manobras a fim de se colocar em uma boa posição e a uma boa distância para criar a possibilidade de atingi-lo. Um angula correto permitirá que suas técnicas sejam efetivas. Bom trabalho de pernas é um fator crítico para fazer com que a técnica de luta seja eficaz e bem-sucedida.

Bom trabalho de pernas são uma combinação de equilíbrio, força e velocidade. Uma boa posição dos pés proporciona uma boa posição de luta para que seus socos e chutes sejam mais poderosos e que levem seu adversário ao chão, além de uma defesa mais sólida. Estas técnicas requerem uma constante mudança de distância e angulo. Existem inúmeras maneiras de se movimentar durante uma luta, mas de qualquer maneira, sua posição, equilíbrio, postura e distribuição de peso dependem de um correto trabalho de pernas.

Em todas as combinações de luta, para que uma técnica flua normalmente para a outra, a conexão é o trabalho de pernas. Se a posição final de um soco de esquerda é forte por causa de um bom posicionamento dos pés e equilíbrio corporal, isso vai proporcionar que o soco de punho direito também

seja forte. Se o equilíbrio é bom ao final do soco proferido de punho direito, então é possível acertar um rápido mae geri de direita e um poderoso Mawashi geri de esquerda. É por isso que se deve dominar o trabalho de pernas antes de outras técnicas específicas.

ZENKUTSU DACHI IDO GEIKO

(Treinamento de movimentação)

Nossos estudantes fazem um ótimo trabalho de movimentação usando a técnica da posição Zenkutsu Dachi. Iniciantes são ensinados a primeiro firmar a posição, verificar se está correta para então praticar as técnicas de soco e bloqueio.

Com o progresso das habilidades do aluno, ele aprende que para atingir um poderoso bloqueio, um ataque forte, ou qualquer técnica consistente é necessário conectar a posição com a parte superior do corpo. Um passo à frente primeiro, fixando bem este pé, mas mantenha-se com a parte superior do corpo para trás completando o posicionamento. O movimento acaba simultaneamente com o bloqueio ou qualquer técnica consistente, concentrando todo o poder no momento do impacto e adicionando força para a técnica. Quando o poder da posição é liberado da perna, através da cintura e a parte superior do corpo o poder nas técnicas dos braços é mais dinâmico. Do mesmo modo, o uso da prática de puxar o braço para trás (Hikite) ajuda a armazenar força no corpo para liberar o momento do impacto.

KAITEN KIBA DACHI TETTSUI



Movimente o pé de trás dando um passo atrás e vire os dois tornozelos (conforme figura ao lado). Guarde o poder e a velocidade para proferir um poderoso soco giratório, com a força vindo das pernas e do punho.

KUMITE NO TACHI (Trabalho básico de movimentação dos pés em três passos)

OKURIASHI (pé deslizante)

Enquanto você se movimenta para frente, o pé anterior desliza para frente enquanto o pé posterior te empurra. Para que isso ocorra da maneira correta, é importante que o empurrão para frente venha do quadril e cintura, enquanto a parte de cima do corpo e as pernas apenas sigam o movimento.

Quando se utiliza este tipo de passo para se mover para trás, o pé de trás empurra para trás, enquanto o da frente é puxado. Ir para trás é um pouco mais difícil e exige maior equilíbrio. Você deve se lembrar de que todo o seu corpo se movimenta neste tipo de passada, não somente suas pernas e pés.



Okuriashi: Utiliza este tipo de passada quando você está indo em direção ao adversário.

1 - A postura do corpo não muda, evitando o risco de deixar brechas para possíveis ataques.

2 - Perceba que a posição da parte superior do corpo é a mesma, com poucas alterações.

HUMIASHI (Passada para frente / Passada para trás)

Este trabalho de pernas causa uma mudança em sua postura. Ao dar uma passada para frente, a parte de cima do corpo fica exposta. Isto requer que você aperte a parte superior do braço e mãos, cotovelos e ombros devem ser puxados para dentro a fim de proteger o centro do corpo. É um erro de principiante deixar o centro do corpo desguarnecido.

Este tipo de trabalho de pernas depende de velocidade e movimento dinâmico. Execuções desleixadas são ineficazes e levam o oponente a te atacar.

Caso o adversário vá a sua direção, é necessário um rápido passo atrás antes de ele atingi-lo. Humiashi serve para isto. Também é útil para alterar direções rapidamente, além de mudar Ângulos de ataque e defesa de maneira bastante rápida.

Lembre-se que, seja em passo para frente ou para trás, é o pé de trás que empurra o movimento. Este trabalho de pernas deixa o peso do corpo equilibrado em 50-50 entre os tornozelos. O erro comum do iniciante é de inclinar muito para frente ou, quando dá um passo para trás, perder o equilíbrio de 50-50.

1 - Passos de pé esquerdo para o pé direito alteram a postura corporal. A mão da frente muda com o passo à frente ou para trás.

Kosar (Troca rápida de passo)

Nesta técnica de trabalho de pernas o pé da frente e o de trás são trocados de posição rapidamente. O movimento da mudança repentina leva a uma alteração no ângulo de ataque. Muitos iniciantes erram ao imaginar que este movimento é um tipo de pulo, fazendo com que o corpo vá para cima e para baixo

enquanto trocam as posições dos pés. Feito da maneira correta, sua cabeça e cintura se mantêm na a mesma distância do chão durante o movimento. É quase como uma passada escorregando os pés no chão. O tornozelo e o joelho servem de mola, enquanto os ombros e cintura provém um rápido movimento de virada.

Você pode usar este movimento para mudar o ângulo de ataque drasticamente. Também fornece a base para uma boa técnica de contra-ataque utilizando um soco ou chute.

Tente praticar estes três passos

Okuriashi - um movimento de escorregar, conservador.

Humiashi - um movimento dinâmico de ataque forte e recuada.

Kosar - um movimento rápido que permite uma repentina mudança de ângulo.

HAN KIBA DACHI NO OKURIASHI

Nesta técnica de movimentação das pernas o corpo fica de lado, similar ao Okuriashi (deslizamento do pé para frente). É usado para proferir um chute frontal com o pé da frente, um chute de lado com o pé da frente de lado e para uma sequência de chute frontal seguido de um chute com o pé de trás. É uma boa posição para técnicas de mãos frontais e de parte posterior do punho ou tutsi.



HAN OKURIASHI

Para um Okuriashi básico, caso você esteja se movendo para frente coloque o pé da frente e depois deslize o pé de trás. Se o movimento é para trás, o pé de trás desliza puxando o da frente. Contudo, as vezes durante a luta o pé de trás desliza antes para o movimento para frente, ou o da frente desliza antes para ir para trás. Esta reversão é chamada de han Okuriashi

URA HAN OKURIASHI

Esta passada permite um potente uso do pé da frente.

HAN KIBA DACHI NO KOSAR HO

A - Troque os pés em 180° para o oposto da posição han Kiba Dachi.

B - Você pode, também, girar o pé em 90°, fazendo um quarto de volta para a posição Kumite no Tachi.

HAN KIBA DACHI NO HUMIASHI

Este movimento é similar ao Kumite no Tachi (figura B), mas você dá um passo maior à frente. A desvantagem é que, como é um movimento largo, o oponente pode antecipá-lo.

Um bom uso deste movimento é para dar passos atrás ao invés de à frente. Permitindo que você se movimente mais rapidamente e arme uma boa técnica.

SEIKEN (soco)

O poder do SEIKEN é o símbolo do Karatê

O soco vem sendo reconhecido como o coração e a alma do Karate desde a antiguidade até os tempos modernos. O poder do Seiken é o símbolo do karatê. No Kumite (luta), é o poder do Seiken que conecta todos os tipos de chutes e bloqueios. Do iniciante ao faixa preta é o Seiken que inicia o treinamento na academia.

Seiken é um Kamae Waza (técnica de finalização), usada para acertar um soco que leva o adversário ao chão. É também um stei Waza (técnica de início), usada para levar a um chute ou a outros tipos de socos. A medida que o aluno começa a dominar as maneiras de um bom posicionamento e equilíbrio, ele estará pronto a aprender como utilizar bem o poder do Seiken.

SEIKEN CHUDAN TSUKI (Soco frontal na região entre estômago e os ombros)



Mantenha-se na posição Sanchin com seu corpo distribuído 50% em cada pé e olhe diretamente para frente. Estenda os dois braços para frente com os punhos lado a lado. Sempre acerte em um ponto diretamente no centro de uma linha vertical imaginada à sua frente e mantenha os punhos bem fechados.

Puxe seu punho direito para trás de forma que fique ao lado do seu peito, também o gire para que fique com as costas da mão para baixo. Mantenha o cotovelo diretamente atrás do punho, perto de seu corpo e não o deixe ficar longe do corpo.

Com tornozelos, joelhos, cintura e ombros relaxados, impulse seu punho direito na direção do plexo solar de um oponente imaginário, retornando o punho para a posição de palma para baixo assim que você atingir o ponto de impacto imaginário. Assim que você o atingir com o punho direito, puxe o punho esquerdo para o

lado de seu peito, invertendo sua posição do punho enquanto puxa. É muito importante que seus cotovelos estejam próximos ao corpo nos movimentos para frente e para trás.

Faça um esforço para manter os ombros na mesma posição. Enquanto você soca, o ombro do punho que está socando deve mover-se bem pouco para frente. Não deixe este movimento ser exagerado e mantenha o corpo ereto. Não faça nenhuma alteração de sua postura, para nenhum lado. Você deve ser capaz de desenhar uma linha vertical imaginária do topo de sua cabeça até o centro de seu corpo e estendendo a um ponto exatamente entre os seus pés.

É muito importante que você movimente os dois braços em um movimento só. Enquanto você soca com um punho, recua com o outro, invertendo a posição dos dois punhos simultaneamente. Eles devem atingir seus destinos no mesmo momento. Não afaste o cotovelo de seu corpo durante o movimento, deixe ele deslizar ao longo do seu lado logo atrás do punho. Mantenha seu quadril e pernas em uma boa posição para manter o equilíbrio. Procure manter seus ombros relaxados e seus punhos bem fechados. Caso seus ombros estejam enrijecidos, você perde equilíbrio e o poder do soco é menor. Não dobre o pulso. As partes da mão que atingem o adversário são as duas articulações das falanges dos dedos indicador e médios.

HIKITE (Posição de puxar a mão)

As partes direita e esquerda do corpo trabalham em harmonia para gerar equilíbrio. Hikite é a técnica de trocar a posição do corpo para manter o equilíbrio quando ele se movimenta de tempos em tempos. Hikite é o poder de equilibrar forças opostas: empurrar-puxar, direito-esquerdo, atacar-recuar. É a dinâmica de realinhamento constante do centro de gravidade do corpo.

Durante o treinamento são praticadas técnicas para obter potência e velocidade. No entanto você não pode se esquecer do equilíbrio, que é essencial para potência e velocidade. O equilíbrio acontece com uma operação harmoniosa entre as partes direita e esquerda do corpo. Este é o porquê, por exemplo, de quando o punho direito soca o esquerdo automaticamente é puxado para trás, posicionando-se ao lado do queixo ou do peito. A mão que soca é suportada por um rápido movimento de troca de posição dos ombros e cintura, equilibrado por uma força no sentido oposto. É esta interação harmoniosa de forças opostas que produz um soco rápido e forte.

Em uma luta real haverá poucos momentos em que você poderá derrotar o oponente com apenas um golpe. Você deverá vencê-lo com outras técnicas, reajustando constantemente seu posicionamento. Esta harmonia entre forças opostas são a base para um bom equilíbrio.

ANGULO DE ATAQUE

- (1) Posição de luta (pé esquerdo à frente)
- (2) Jodan (têmpora, queixo, todas as áreas do rosto).
- (3) Chudan (lado esquerdo das costelas)
- (4) Utilize outras técnicas para fazer com que seu oponente fique de frente para você e apresentar um alvo melhor.
- (5) Você se movimenta para gerar um ângulo fácil de ataque em seu oponente.

SEIKEN TSUKI MAWAI

Qualquer técnica exige uma correta distância entre você e seu oponente. Se a distância está errada, o poder e a efetividade do golpe são perdidos. No Kumite, a dificuldade está em controlar a distância e o ângulo do oponente, justamente porque este está tentando fazer o mesmo. Esta habilidade vem com muito treinamento e experiência. Para tanto, você deve desenvolver técnicas mentais e físicas.

TATA KIN (SOCO DIRETO)

O impulso do soco, Seiken, é realizado com a inversão do punho que rotaciona em 180°. Em contraste a este, tata kin é realizado com um soco direto. Outra diferença é que o ombro do braço que soca é mais estendido nesta técnica, além de o quadril girar um pouco mais.

A mão direita soca a perna direita gira com a maior parte do peso apoiado na perna esquerda. A mão esquerda não é visível (Hikite) e o corpo todo forma uma única linha.

O peso está mudando do lado esquerdo para o direito. O cotovelo esquerdo e a parte anterior do braço deslizam para frente, dirigidos pelo músculo do trapézio, nas costas. O peso muda gradualmente de posição, armazenando velocidade e força (tamae) até a hora do impacto.

A mão direita foi puxada totalmente para trás provendo poder para o soco de mão esquerda.

UCHI

Furi Uchi (Gancho)

Este soco é realizado com o cotovelo posicionado a um ângulo de 90° entre o punho e o antebraço. O soco é dado formando um pequeno círculo de um lado do corpo, aproximadamente na altura da cintura, ao ponto de impacto bem na frente do corpo. O prosseguimento acaba com o cotovelo diretamente na frente da linha central do corpo. Esta técnica é realizada torcendo-se o corpo todo. Para a correta execução é importante que os tornozelos, joelhos e cintura permaneçam flexíveis. No ponto de impacto o peso do corpo é transferido levemente para o pé oposto ao do soco.

Mawashi Uchi (golpe lateral)



Enquanto a técnica “Furi Uchi” requer um cotovelo curvado e tem alcance angulado e curto, “Mawashi Uchi” é proferido a partir da rotação de todo o corpo e com maior amplitude, sem o cotovelo estar dobrado. Esta técnica tem o objetivo de atacar a região do rosto do oponente, desviando de sua defesa. Mesmo que o adversário esteja com os braços se protegendo, este golpe desviará por fora de sua defesa e o atingirá na região da face.

Comparado com o “Seiken” e com o “Furi Uchi”, o “Mawashi Uchi” é realizado através de um grande movimento e, por isso, é fácil um oponente prevê-lo. Por isso, não se trata de um bom ataque inicial, mas

pode ser bem encaixado após um golpe curto, uma técnica mais rápida. Pode ser utilizado, também, após um golpe que tenha tirado o equilíbrio do oponente com o intuito de derrubá-lo definitivamente.

O “Mawashi Uchi” pode ser aplicado com a palma da mão (Shotei), costas do punho (Uraken) ou a parte interna da mão estendida como faca (Haito).

Sita Tsuki (Soco baixo)



O ombro oposto ao que proferirá o soco é posicionado ligeiramente a frente e com o antebraço postado quase na vertical bem à frente da linha central do corpo. O golpe é dado com o braço e o ombro apertados contra o corpo, o punho, com a palma virada para cima, profere o golpe da linha da cintura para cima. Tornozelos, joelhos e a cintura são todos utilizados para empurrar do cotovelo o punho que profere um poderoso golpe de gancho.

HIJI UCHI (Ataque com o cotovelo)



Numa luta livre, a maioria dos Hiji Uchi tem como alvo o rosto do oponente. Algumas vezes, essa técnica pode ser bem-sucedida contra a clavícula, plexo solar, costelas e, também, na parte superior do braço. A distância (mawai) do oponente para proferir um Hiji Uchi é a de um braço.

A boa utilização do pulso e dos ombros é a chave para esta técnica. Um pulso é puxado através do peito enquanto, ao mesmo tempo, o ombro empurra o outro para frente contra o alvo. O punho do braço que atacará deve passar bem próximo ao alvo. O braço se movimenta ao entorno, atingindo o oponente com o cotovelo. A angulação e a velocidade podem ser variadas pelo punho e cotovelo.

Coloque o cotovelo direito a frente e mantenha uma posição firme.

A mão direita é posicionada contra um alvo imaginário e o poder da cintura e a parte de cima do corpo são armazenados (tamae).

Os dedos da mão esquerda quase tocam o alvo, enquanto o dedão desta é puxado para dentro em direção ao corpo com um rápido movimento do punho, ao mesmo tempo, o cotovelo é impulsionado rapidamente para fora.

Rotaciona a cintura e as pernas para proferir grande força ao ataque.

Nota: Muitos iniciantes dão muita ênfase ao cotovelo, deixando de movimentar o ombro, dessa forma eles tendem a perder o equilíbrio ao proferir o golpe. Garanta que os tornozelos, joelho e cintura estejam firmes, numa posição confortável, porém não deixe que o corpo fique tenso ou travado. Também mantenha o pulso e os ombros soltos. Essa técnica não depende de poder, mas de vivacidade e velocidade de ataque.

URAKEN (Parte anterior do punho)

Uraken, assim como o Seiken, necessita que o punho esteja bem firme. No entanto, diferentemente do Seiken, a área que ataca é a parte de anterior do punho, mas também com os dois primeiros nós dos dedos. É muito importante que se coloque bastante vivacidade no pulso para que seja produzida a força necessária para o golpe. Muitos iniciantes deixam o punho muito aberto quando utilizam o pulso. Isso é incorreto. Sempre mantenha o punho fechado. Técnicas que utilizam a parte anterior do punho são utilizadas majoritariamente no início de um combate ou para que o atleta consiga se posicionar.

URAKEN SHOMMEN UCHI (Ataque na face com a parte anterior do punho)



Mantenha os dois punhos com as palmas virada para seu rosto, quase tocando um ao outro, bem à frente de seu queixo. Mantenha uma posição firme com as juntas e articulações soltas e relaxadas, mas com bastante elasticidade. Atinja com os dois primeiros nós dos dedos, o rosto de seu oponente imaginário. Utilize bastante vivacidade no pulso, mas não o deixe ficar aberto. Ele deve manter-se fechado. Após o ataque, imediatamente puxe o punho para a posição original.



URAKEN SAYU GAMMEN UCHI (esquerda-direita ataque na face com a parte de trás do punho)

Mantenha os dois punhos na frente do peito com as palmas viradas para baixo. Os punhos mal devem tocar uns aos outros. Levante os cotovelos de maneira que os braços dianteiros estejam na posição horizontal. Olhe para o alvo e mova seu punho em um movimento semicircular até o ponto de impacto. Não deixe o corpo girar para a direita e para a esquerda seguindo os punhos. É importante manter uma posição ereta.

SEIKEN AGO UCHI (ataque ao queixo com a parte dianteira do punho)



Se posicione em Sanchin com o peso de seu corpo dividido 50-50 em cada pé e permaneça olhando diretamente para frente. Mantenha uma posição firme para um soco forte. Posicione os dois punhos na altura do queixo, com as palmas viradas um para o outro e os braços alinhados com parte lateral do corpo. Os cotovelos devem estar perto do corpo e os ombros relaxados. Impulsione o punho direito para proferir o golpe diretamente em um ponto na frente de seu queixo. Enquanto soca, rotaciona sua anca, quadril e ombros para a esquerda por mais ou menos 45°. Muitos iniciantes permitem que o corpo vá para frente, acompanhando o punho enquanto o ataque é proferido. Isso faz com que eles percam equilíbrio. A linha

central do corpo deve permanecer entre os dois pés, sem inclinações. Após o ataque, imediatamente puxe o punho para a posição original.

MOROTE TSUKI (Ataque com os dois punhos)



Profira um ataque com as duas mãos simultaneamente na face e no plexo solar; ou, uma mão ataca a área do rosto (Seiken) enquanto a outra golpeia o corpo (sita Tsuki). Esta técnica não requer que as duas mãos sejam puxadas totalmente para trás para a posição do peito (Hikite). As mãos começam em uma posição alguns centímetros à frente da Hikite e os braços que socam utilizam a parte superior do corpo, assim como as pernas, para gerar força e velocidade. Garanta que os cotovelos não estiquem totalmente; mantenha os cotovelos firmes e os deixe seguir os nós dos dedos.

TETTSUI (Ataque com a parte de baixo do punho)

Muitos estilos demonstram esta técnica em Kata, mas não a implementam como técnica básica no treinamento. Tetsui é uma técnica muito efetiva e flexível que pode ser utilizada para nocautear o oponente com um só golpe, posicionar-se, ou até como uma conexão com outras técnicas. Os dois movimentos básicos do Tetsui são os ataques de cima para baixo e de dentro para fora.

TETTSUI SAYOU UCHI

O corpo é usado para rotacionar e atacar a área do rosto. A força vem do impulso rápido do ombro e da rotação da cintura. Numa luta esta técnica é utilizada após um chute lateral. É, também, bastante efetivo como contra-ataque a um soco ou chute de um oponente que está atrás de você. Este ataque pode ser proferido em combinação com um bloqueio com um contra-ataque giratório.

TETTSUI SHOMEN UCHI

A mão começa posicionada atrás do corpo. A cintura rotaciona e o ataque é proferido na cabeça, rosto ou clavícula. Este golpe é utilizado após alguma técnica que faça o oponente perder seu equilíbrio.

KAITEN TETTSUI (Pulso giratório)

O oponente bloqueia um chute com um Gedan Barai dando brecha para um soco giratório em sua têmpora.

SHUTO (Mão em forma de faca)

A posição inicial é a mesma de um Shuto gamem Uchi. A mão que atingirá o alvo move-se de trás da cabeça, em um movimento circular aberto, até um ponto na altura da cintura, diretamente na linha central de seu corpo. No momento de atingir o ponto imaginário de contato dobre seu cotovelo e pulso de forma abrupta. Esteja certo de girar a cintura de forma poderosa e de puxar, rápida e simultaneamente ao ataque, a outra mão para o lado do peito.

Mantendo-se na posição Sanchin, coloque sua mão direita atrás da cabeça e a esquerda na frente da parte direita de seu peito. Sua cintura deve ser girada suavemente para a direita.

SHUTO GAMMEN

UCHI (ataque no rosto em na têmpora com mão em formato de faca)



Enquanto você movimentar sua mão direita horizontalmente em um movimento circular aberto, puxe sua mão esquerda rapidamente para o lado esquerdo de seu corpo na altura do peito. Gire seu pulso de forma poderosa e atinja o alvo imaginário bem na frente de seu rosto. Enquanto sua mão direita atinge o alvo dobre seu cotovelo e pulso de forma que a mão fique na posição horizontal. Caso você não dobre seu pulso, não poderá atingir, com ele, de forma abrupta seu alvo.

SHUTO SAKOTSU UCHI (ataque na clavícula com mão em formato de faca)



A posição inicial é a mesma de Shuto gamem Uchi. Partindo com a mão direita de trás da cabeça, movimente-a para frente num movimento circular. Enquanto você profere o golpe, puxe rapidamente a mão esquerda para o lado esquerdo de seu corpo e o posicione na altura do peito. Ao atingir o ponto imaginário diretamente à sua frente na altura da clavícula, a mão que profere o golpe movimenta-se acima de sua cabeça e então para baixo atingindo o alvo.

NOTA: Muitos iniciantes giram demais o pulso até o ponto de contato fazendo com que atinjam o alvo com a palma da mão e não com a parte da mão em formato de faca. Isto está incorreto.

SHUTO SAKOTSU UCHIKOMI (ataque direto na clavícula com mão em formato de faca)



Comece com a mão esquerda diretamente em frente à sua clavícula com o pulso dobrado para cima, expondo a parte de mão em formato de faca. A mão direita atrás deve se posicionar ao lado do corpo, na altura do peito e com a palma para cima.

Enquanto você ataca com sua mão direita para frente, garanta um esforço para manter o cotovelo direito próximo ao lado do corpo. No ponto imaginário de contato dobre seu pulso para cima de forma que a parte da mão em formato de faca atinja o alvo. Enquanto ataca, puxe para trás a mão esquerda, com a palma para cima, rapidamente para o lado de seu corpo na altura do peito.



SHUTO HIZO UCHI (ataque na área do rim com mão em formato de faca)

A posição inicial é a mesma do Shuto gamem Uchi. A mão que ataca movimenta-se a partir de um ponto atrás

da cabeça em um movimento circular aberto até um ponto na altura da cintura, parando na linha central de seu corpo. No momento de atingir ponto imaginário de contato, dobre o cotovelo e o pulso de forma abrupta. Garanta um poderoso giro de cintura e puxe de forma veloz a outra mão para o lado de seu corpo, até a altura do peito, simultaneamente ao ataque.

SHUTO UCHI UCHI (Ataque de dentro para fora com a mão em formato de faca)



Esta técnica pode ser usada para atingir a têmpora ou o rosto do adversário, assim como para bloquear um soco ou chute. Comece com a mão esquerda, com a palma para baixo, estendida a frente de seu ombro esquerdo. Garanta que o cotovelo e o pulso estejam dobrados. A mão direita, de palma para cima, é puxada para o lado direito do corpo, na altura do peito. A cintura é girada em 45º para a direita.

Posicione a mão direita próxima da orelha esquerda e com sua palma virada para ela. Empurre o ombro direito para e esquerda e gire a cintura 45º para esquerda, mantendo os olhos fixados no alvo que está bem à sua frente.

Enquanto você puxa a mão esquerda, de palma para cima, para o lado do corpo na altura do peito, movimente a mão direita diretamente para o alvo bem à frente de seu ombro direito, movendo o pulso de forma abrupta até ponto de impacto. Mantenha o cotovelo dobrado, mas não deixe o ombro acompanhar o braço enquanto ataca. O pulso se mantém na posição e o corpo a 45º para a esquerda.

NOTA: Muitos iniciantes viram o rosto enquanto gira o cotovelo, perdendo a visão do alvo. Muitos deles giram demais a cintura enquanto se preparam para o ataque. Isso faz com que o peso do corpo mude de lado e o equilíbrio se perca, resultando em um ataque mais fraco.

SHUTO UKE (Bloqueio e ataque com a mão em formato de faca)

Esta técnica serve tanto para ataque quanto para defesa e utilizam as duas mãos em um movimento para frente de dentro para fora.

Um ombro vai para frente com a mão em formato de faca, com a palma para dentro, levantada para cobrir a orelha oposta. Tentem utilizar as duas mãos para proferir o golpe. Vire o cotovelo rapidamente para atacar, girando a cintura e posicionando o peso no joelho direito. Não abra o corpo. Antes de atacar, dobre os dois ombros e concentre a força nos músculos das costas.

Esta técnica é usada nas lutas para fazer com que o oponente mude seu Kamae (posição de luta), ou para um ataque direto no pescoço ou mandíbula. Também é utilizada como defesa contra ataques laterais circulares (Mawashi Uchi).

UKE (Bloqueio)

No Karate o bloqueio básico não é usado apenas para defesa. As técnicas de defesa e ataque são ações indefinidas e não podem ser separadas, elas sempre trabalham juntas.

As técnicas aprendidas como dede ataque também podem ser utilizadas como forma de bloqueio ou contra-ataque. Independente de soco ou chute, cada ataque requer uma maneira diferente de se usar a parte superior do corpo, os pés, joelhos e, também, de como se deve manter o equilíbrio. Cada técnica tem suas próprias características e o aluno deve, ao aprendê-la, entender melhor como bloqueá-la.

Técnicas básicas de defesa utilizam as mãos e os antebraços para impedir socos e chutes contra a força do adversário atacante. Ao passo que o aluno desenvolve melhor suas técnicas, aprende a usar a força do oponente contra ele ao invés de apenas parar seus ataques.

Qualquer bloqueio requer equilíbrio e a coordenação do corpo todo - não somente a força das mãos e braços. Para fazer isso é necessário que se comece a luta com uma posição firme, sempre mantendo a região pélvica de uma forma que garanta o máximo de equilíbrio e mobilidade. Se você perder o equilíbrio enquanto defende, não poderá resistir ao próximo ataque e, também, não poderá realizar um contra-ataque.

Prestando atenção aos movimentos do seu oponente você poderá perceber qual será a técnica que ele utilizará. Você poderá utilizar isso a seu favor reagindo e se movimentando a uma posição que o bloqueie de maneira que também possa atacar. Se você não estiver atento e não reagir enquanto o ataque estiver acontecendo contra você, será tarde.

Um bom defensor utiliza o bloqueio para tirar o equilíbrio do oponente e causar o maior dano a ele. O bloqueio não deve ser considerado o fim do ataque de seu oponente, mas o início do seu. Um antigo provérbio das artes marciais diz: "Um bom bloqueio é um bom ataque e um bom ataque é um bom bloqueio".

JODAN UKE (bloqueio da parte superior)



Comece com o punho direito escorregando ao longo do peito. O punho direito passa na frente de seu rosto e à frente do braço esquerdo, o qual é puxado para baixo até o lado esquerdo. Quando o braço cruza na frente de seu rosto (foto 2), a posição final (foto 3) é atingida com um rápido e abrupto movimento. O cotovelo da mão que bloqueia fica na altura dos olhos, o braço dobrado em um ângulo de 45º e o punho direito alinhado com a orelha esquerda.

NOTA: Muitos iniciantes deixam o dedo menor da mão que bloqueia ficar relaxado. Este erro é grave. Sempre mantenha o punho firmemente fechado, pois se o dedo menor estiver relaxado, também estarão os músculos do antebraço e como é

o antebraço que fará o bloqueio devem estar com os músculos bem contraídos.

CHUDAN SOTO UKE (Bloqueio médio de fora para dentro)



Esta técnica é usada para proteger o plexo solar de um soco ou chute. Comece com o punho direito atrás da cabeça, com a palma virada para esta. O punho esquerdo, com a palma para baixo é posicionado à frente da parte direita do peito. Este é puxado rapidamente para o lado esquerdo do peito enquanto se bloqueia com o antebraço direito. Deve-se sentir como se a mão direita estivesse puxando a direita. As duas mãos se movimentam simultaneamente. O punho direito deve movimentar-se de forma circular e parar à frente do cotovelo. O antebraço deve estar levemente dobrado, não vertical. Enquanto bloqueia, gire a cintura 45º à esquerda de

forma poderosa. O ponto imaginário de impacto é diretamente à frente do plexo solar. As duas mãos devem atingir sua posição final ao mesmo tempo e os dois antebraços giram ao mesmo tempo para o ponto imaginário de contato. Garanta que seu bloqueio seja forte o suficiente para empurrar o ataque para sua esquerda, mas tenha cuidado para não deixar o antebraço se movimentar para além da linha central de seu corpo. O punho direito deve estar na altura de seu queixo. A parte de baixo do antebraço deve cobrir a parte defendida que é na altura do plexo solar.

NOTA: Muitos iniciantes falham em bloquear em um movimento horizontal e aberto. Ao invés disso, eles fazem um movimento direto para baixo com o cotovelo. Não cometa este erro.

GEDAN BARAI (bloqueio baixo)



Esta técnica é utilizada para defender a parte inferior do abdômen e a virilha de um soco ou chute. Posicione-se em Sanchin Dachi e o punho esquerdo à frente da linha central do abdômen. O punho direito é colocado atrás da orelha esquerda, com a palma virada para esta. A cintura e os ombros são girados em 45º para a esquerda. Rapidamente puxe o punho esquerdo para o lado esquerdo do peito enquanto o braço direito escorrega poderosamente em uma linha diagonal para baixo, à frente do braço esquerdo e de forma a parar na frente da coxa direita. Gire os dois antebraços poderosamente até o ponto de contato. A distância entre o punho direito e a coxa direita deve ser de,

aproximadamente, o dobro do tamanho do punho. Não deixe que o corpo perca o ângulo de 45º e não se incline para frente enquanto bloqueia. A área de bloqueio é a parte externa do antebraço. Para saber se este bloqueio está sendo bem realizado o defensor deve sentir como se estivesse puxando uma corda esticada para cima com o punho esquerdo e a cortando ao meio com o punho direito.

NOTA: Um erro comum entre iniciantes é bloquear apenas com o movimento de uma mão, porque ao bloquear com uma mão eles falha-se ao não puxar a outra mão para o lado do peito em um movimento simultâneo de contrabalanceamento.

CHUDAN UCHI UKE (Bloqueio médio de dentro para fora)



A mão que bloqueia se movimenta de dentro para fora. Da posição mostrada na foto 1, movimente o punho direito por trás do braço esquerdo para uma posição em que o punho esteja à altura do queixo e com o dedo menor próximo a ele (figura2). Gire o corpo por 45º e armazene força e velocidade (tamae). Por fim, ao mesmo tempo em que puxa o braço esquerdo movimente vigorosamente o braço direito para frente. O bloqueio finaliza com o dedo menor e o antebraço para frente.

KARATE-DO (Meio de vida)

As técnicas básicas do Karate são realizadas da mesma maneira por todos. Mas quando aplicadas ao estilo de luta de cada indivíduo, cada um as utiliza, e evolui, de maneira diferente. Cada pessoa tem um caráter, nível de habilidade e condição física diferente. Quando se treina de maneira consistente você aprende quais técnicas se adaptam melhor ao seu estilo.

Muitos iniciantes vão tentar realizar técnicas às quais ainda não são aptas por motivos de idade ou condição física. É melhor aprender aquelas às quais se aplicam melhor a você e se concentrar em aprimorá-las.

GARANTA QUE A TÉCNICA SE ADEQUE AO SEU ESTILO DE CORPO

Alguns estudantes esquecem-se de suas próprias limitações e tentam copiar seus professores ou as estrelas das artes marciais dos filmes. Se você treina assim não conseguirá aprender o verdadeiro valor do Karate e, eventualmente, vai se desanimar. O verdadeiro Karate está em desafiar a si mesmo e não em se mostrar aos outros. Participando de forma concentrada nos treinamentos você pode encontrar seus pontos forte e fracos e esforçar-se para evoluir em suas fortalezas e minimizar suas fraquezas. Esta é a chave no treinamento de karatê. Se você simplesmente imitar as técnicas dos outros sem analisar suas fortalezas e fraquezas você nunca será bem-sucedido.

Não há mistério ou mágica no Karate. O karatê se trata de: desafiar-se e autoconhecer-se. É seu suor que faz tudo funcionar melhor para você.

É importante que você adapte a técnica à sua maneira e condição física, mas também é importante que você prossiga se esforçando a dominar técnicas que parecem além de sua habilidade.

DO é a palavra para “caminho”. Karate-DO é o caminho do Karate. O objetivo final é o desenvolvimento pessoa de cada pessoa.

KERI WAZA (técnica de chute)

As técnicas de chute são similares às de soco, pois também é importante utilizar todo o corpo para realizá-las de forma eficaz. Utilizando os elementos de equilíbrio, velocidade e força, de maneira harmoniosa, com grande concentração você realizará um chute bem-sucedido.

Técnicas de chute tem a vantagem de serem mais poderosas que as realizadas com os braços e permitem atacar o adversário de uma distância maior. Os chutes podem ser usados para atacar qualquer parte do corpo. A desvantagem do chute é a dificuldade de se manter equilibrado com apenas uma das pernas.

Para executar qualquer técnica de chute de maneira eficaz deve-se ter bastante flexibilidade nos músculos e articulações das pernas. É necessário que se realize exercícios de alongamento assim como dançarinos de balé, jogadores de futebol e outros tipos de atletas.

1 - Parte superior do corpo: A cabeça, os ombros e o braço devem liderar o chute. Se a parte superior do corpo está rígida ou erra o ângulo, o chute perde potência e velocidade.

2 - Muitos iniciantes cometem o erro de se concentrarem apenas na perna que executará o chute. Eles ignoram a perna que suportará o corpo enquanto se chuta e perdem equilíbrio.

3 - Joelho suporte: A flexibilidade do joelho é importante para manter um bom equilíbrio. Se o joelho está rígido, a força, a velocidade e o tempo do chute são perdidos.

MAE KEAGE (Chute alto direto e frontal)



Ao praticar esta técnica de chute, o aluno aprende a equilibrar a parte superior do corpo e consegue fazer isso bem feito em qualquer chute. Velocidade e força vem de um bom equilíbrio corporal. Muitos pensam que as técnicas de chute necessitam apenas das pernas, mas a relação entre estas e a parte superior do corpo é muito importante. A velocidade e a força de um bom chute vêm do correto posicionamento da parte superior do corpo.

Mae Keage é praticado tanto na posição Zenkutsu Dachi ou Kumite no Tachi. Ao executar este chute, os dedos, a parte anterior do pé, os joelhos, costelas, braços, ombros e a cabeça formam uma linha que direciona a parte de trás da perna a proferir o chute. Para realizar corretamente este chute, deve-se sentir todo o corpo conectado.

Primeiro, treine uma respiração para cada chute. Tome cuidado para não chutar muito alto cedo demais. É importante aquecer-se antes de treinar para evitar uma lesão muscular. Quando ficar mais confortável com a técnica, procure dar dois chutes para cada respiração, então três chutes para cada respiração. Quando você conseguir isso, estará usando suas pernas em harmonia com a parte superior do

corpo. Depois disso, treine diferentes ângulos para aprender como controlar a área de ataque e o ritmo de seus chutes.

Mae Keage não é uma técnica de ataque. Ela é usada para melhorar o posicionamento da parte superior de seu corpo em um chute. Iniciantes devem se lembrar de que quando a perna esquerda está chutando, o calcanhar direito deve estar no chão. Assim que melhorar o equilíbrio e sentir o chute da cintura, você pode começar a levantar o calcanhar para chutar mais alto. A habilidade vem com o tempo e com a evolução da flexibilidade. Quando você consegue tirar o calcanhar do chão, quer dizer que seu chute está mais forte e com maior elasticidade.

HIZA GERI (joelhada)



Assim como todas as técnicas de chute, é muito importante usar o corpo inteiro no Hiza geri. Esta joelhada utiliza a parte superior do joelho para atingir o oponente.

1 - Outros chutes - Mawashi geri, mae geri e Ushiro geri - Utilize o joelho de forma abrupta para executar o chute. A joelhada produz um movimento curto e você está dependendo da parte superior de seu corpo para prover força. Quando ataca com o joelho direito, use a força dos dedos do pé esquerdo para se manter equilibrado e utilize a elasticidade de ambos os pés para gerar força.

Em um treinamento básico tente atingir um alvo imaginário à sua frente.

Durante o treinamento básico, posicione os seus pés a uma distância menor entre os ombros. Utilize os cotovelos para elevar o joelho rapidamente. Note que os pés alternam com o movimento para prover mais poder do centro de gravidade e das

costelas.

2 - Note: Se chutar com o joelho direito realize um movimento para trás com o cotovelo esquerdo para obter mais força e velocidade ao ataque, mas tenha cuidado, pois um movimento muito alongado pode causar desequilíbrio.

3 - Após acostumar-se com os movimentos básicos da joelhada, pratique de forma diferente a parte superior de seu corpo girando para direita ou esquerda, ou empurrando para dentro do oponente joelhadas circulares. A joelhada pode também ser usada como bloqueio para ataques abaixo da cintura.

4 - Uma rápida explosão do corpo é requerida para realizar um Hiza geri. Os alvos são: virilha, plexo solar, costelas e a parte de cima e lateral da coxa. Esta técnica pode fazer com que o oponente perca equilíbrio e dê a você a oportunidade de atacar o rosto com os joelhos ou outras técnicas.

GEDAN HIZA GERI (Joelhada na coxa ou joelho)

Esta técnica é muito útil contra um oponente, pois ao machucar sua perna poderá fazer com que ele mude seu Kamae ou até mesmo perca equilíbrio. Combinada com uma técnica de mão, a joelhada é útil para ataques rápidos. A joelhada também é utilizada por diversos tipo de luta.

Quando a joelhada é utilizada para atacar o rosto ou a cabeça, agarre-se na nuca, ou na cabeça, de seu oponente e o puxe para baixo ou pule para proferir o golpe.

MAE GERI (Chute frontal rápido)



Como todos os chutes, a posição do joelho da perna que proferirá o golpe é muito importante. Por exemplo, se você posiciona seu joelho no alto, poderá chutar mais alto com facilidade; no caso de posicionar seu joelho embaixo, poderá dar chutes baixos melhores; se você quer dar um chute de fora para dentro, deverá posicionar seu joelho fora, para o lado.

Quando executar um chute frontal rápido, levante o joelho na frente de seu corpo formando um ângulo reto. Posicione o joelho diretamente na área do alvo, mantendo o ângulo reto e os dedos dobrados para trás. Movimento a perna para frente num movimento brusco, com velocidade e força, atingindo o alvo com a bola do pé (chusoku). Imediatamente, num movimento brusco, retorne a perna para uma posição de “prontidão”, então lentamente baixe o pé até o chão como no Hiza geri.

Ao girar o calcanhar obtém-se movimentos bruscos de maior potência.

KIN GERI (chute na virilha)



Este chute é executado da mesma maneira que o Mae Geri, mas a área imaginária é na cintura e a área do pé utilizada para o contato é o topo da parte de dentro do pé (haisoku).

KAKATO GERI (Chute rápido frontal com o calcanhar)

Esta técnica pode ser realizada de duas maneiras

Uma é da mesma forma que o chute frontal rápido (mae geri), mas utilizando o calcanhar para proferir o ataque.

O outro método utiliza o calcanhar em um movimento giratório que aumenta a força do ataque. Esta técnica tem menos velocidade, mas é mais forte. Este método também puxa para trás a parte superior do corpo, por isso, o golpe posterior também será lento.

NOTA: Kakato geri não é apenas uma técnica de ataque, pode ser de defesa também ao parar um golpe do oponente. Para ser eficaz, este chute deve ser proferido próximo ao adversário.

MAWASHI GERI (Chute lateral)

O chute lateral é diferente do chute frontal rápido da posição do joelho até o lado do corpo. O corpo inteiro é usado como uma mola para rotacionar a cintura e proferir um chute de fora para dentro. Esta técnica é muito poderosa, especialmente na área da face (Jodan Mawashi geri), mas ela utiliza um movimento que um oponente pode facilmente perceber antecipadamente. Este chute não é recomendado como técnica para iniciantes.

Existem três diferentes Mawashi geri: alto (Jodan), médio (Chudan), e baixo (Gedan). Use a parte superior da parte de dentro do pé (haisoku), e gire a bola do pé (chusoku), ou use a canela (Sune). Considere seu ângulo de ataque (kakudo) e a posição do oponente (mawai)

1 - Utilizando a parte superior do corpo

Qualquer chute é influenciado pela parte superior do corpo, se ela estiver rígida, ou tensa, o chute será ineficaz.

Posicione-se de forma relaxada com uma forte postura da parte superior do corpo.

Ao começar o chute o braço esquerdo empurra de forma abrupta para trás e direciona a perna que chutará.

2 - A posição do joelho da perna que proferirá o chute.

A posição do joelho determina diferentes técnicas de chute. O joelho deve permanecer perto da parte superior do corpo para armazenar força (tamae). Muitos iniciantes perdem o equilíbrio ao se posicionar assim.

3 - A cintura, costelas e joelho da perna que suporta o corpo.

A perna que suporta o corpo é que garante o equilíbrio. Se ela estiver travada, inflexível, todo o poder e velocidade se perdem. Seu joelho e tornozelo produzem a força para a perna que proferirá o chute.

Para gerar o máximo de potência no golpe a partir da cintura e anca, o joelho e tornozelo devem estar bem equilibrados e flexíveis. Se este importante ponto for esquecido o chute não terá uma força convincente.

4 - Utilizando todo o corpo.

Todo o corpo vira, girando rapidamente sobre a bola do pé que o sustenta. O calcanhar deste pé deve girar por aproximadamente 90°.

A perna que profere o golpe gira rapidamente pela lateral atingindo a área do rosto com a parte superior do pé (haisoku).

CHUDAN MAWASHI GERI (Chute lateral médio)

Chutes na parte média do corpo são proferidos com a parte superior da lateral do pé (haisoku), com a canela (Sune), ou com a bola do pé (chusoku).

Muitas pessoas utilizam o chute lateral para atacar o rosto ou as pernas. Em nosso estilo de luta, os atletas tentam o ataque na cabeça para conseguir um nocaute. Também utilizam o chute baixo porque garante o contato.

Lutadores algumas vezes esquecem, ou ignoram o chute na parte média do corpo, o que é um erro. Se você ataca a parte média do corpo, pode proferir um chute mais curto e mais rápido em comparação com o chute na região do rosto. Um bom contato também garante o nocaute. O chute no rosto pode ser facilmente bloqueado até por iniciantes, enquanto o chute baixo, mesmo quando eficaz, não vai levar o oponente à lona e também pode ser facilmente bloqueado com o joelho ou com a canela.

GEDAN MAWASH GERI (Chute lateral baixo)

Comparado com o chute alto e o médio, o chute baixo requer um movimento mais rápido. Este golpe pode ser bem produtivo se utilizado com outras técnicas de chutes, socos ou derrubadas. Ou você pode utilizar este golpe para levar o oponente a se movimentar, mudar de direção. Também pode ser utilizado em um tática para desgastar o adversário.

Mesmo sendo bastante poderoso, Gedan Mawashi geri não produzirá um nocaute por um só golpe. Além disso, o chute pode abrir oportunidade para um contra-ataque: um erro no tempo pode dar ao oponente uma oportunidade de soco ou chute.

Existem três formas de chute baixo:

De cima para baixo:

O joelho vem para cima, aparentando que o golpe a ser dado atingirá o rosto, mas a anca é rotacionada para baixo de maneira a atacar a perna.

Diretamente ao lado:

O pé suporte é dobrado levemente e o golpe é dado diretamente ao lado. Trata-se de um chute bem forte, mas tem o ponto negativo de revelar seu plano de ataque. Esta técnica é mais eficaz quando usada com um soco longo, de distância de dois braços.

De baixo para cima

Este chute normalmente é frontal. No momento do contato o lutador movimenta rapidamente seu pé para atingir a perna do oponente com a intenção de fazê-lo perder o equilíbrio.

USHIRO GERI (chute direto de costas)



Este chute é uma técnica poderosa, mas facilmente prevista e bloqueada. Para ser eficaz deve ser muito rápida.

Posicione-se com o peso distribuído em 50-50. Armazene força nas bolas dos dois pés virando o corpo de maneira que o calcanhar do pé suporte aponte para o alvo.

A perna que proferia o chute é puxada firmemente para o peito. Vire o rosto rapidamente para ver, por cima dos ombros, o alvo. O outro ombro é posicionado para baixo, numa leve posição de agachamento.

O chute é proferido com um movimento muito rápido, com o calcanhar atingindo o alvo. Um golpe poderoso e eficaz depende da elasticidade e da velocidade do giro. A potência deste chute vem do quadril. Mantenha a cabeça erguida. Se a cabeça abaixar, o equilíbrio será comprometido.

USHIRO MAWASH GERI (Chute giratório de costas)

Este chute acerta o alvo com a parte de trás do calcanhar (Kakato). É muito poderosa, mas utiliza um grande movimento.

Duas formas de realizar o chute giratório de costas:

- A perna que chutará não apresenta movimento no joelho, do início ao fim.
- A perna que chutará dobra-se um pouco antes do impacto, fazendo que o chute finalize em um movimento de gancho.

Quando realizar qualquer um dos estilos de chute, garanta que o calcanhar esteja mirando para acertar e passar pelo alvo. A parte superior do corpo e anca devem ser usados corretamente. Um erro comum é permitir que o quadril abaixe um pouco e os dedos apontem para cima, fazendo com que o impacto seja com a parte externa do pé e não o calcanhar.

1 e 2

Como usar a parte superior do corpo: Qualquer chute é influenciado pela parte superior do corpo. Se esta parte estiver enrijecida, o chute será ineficaz. Faça uma boa e relaxada posição antes do chute. O braço esquerdo gira levemente para trás em um rápido movimento e direciona a perna que chuta.

3

O ombro oposto ao chute deve estar dobrado para baixo e dentro, permitindo a perna que chuta e a anca que se elevem bastante para cima. Use todo o corpo para garantir um movimento de giro rápido. Outro ponto importante é mirar a anca para o alvo.

4

A posição do joelho da perna que chuta: A posição do joelho determina diferentes técnicas de chute. Para este chute o joelho deve estar posicionado perto da parte superior do corpo, para reservar força (tamae). Muitos iniciantes perdem equilíbrio quando trazem o joelho para esta posição.

5

A perna suporte: Esta perna garante o equilíbrio. Se ela estiver rígida e sem flexibilidade todo o poder e velocidade são perdidos. Um ponto importante é que o joelho e tornozelo que garantem força para a perna que chuta. Para garantir a força do quadril e cintura, o joelho e tornozelo devem estar flexíveis e equilibrados. Se este importante ponto for incorreto, o chute perderá força.

Um chute executado corretamente depende de músculos flexíveis da parte interna da coxa. Pratique ambos os chutes giratórios de costas

O chute giratório aéreo é muito popular. No entanto, verifique se seu corpo permite que ele seja feito. Ele pode não se adaptar ao seu estilo pessoal.

Execução correta do chute: Todo o corpo vira, girando rapidamente sobre bola do pé suporte. O calcanhar do pé suporte deve girar aproximadamente 180°. A perna que ataca faz um movimento circular rápido atingindo a área da face com o Kakato (parte de trás do calcanhar).

UCHI MAWASHI (Chute crescente de dentro para fora)

A perna que proferirá o chute se movimenta para cima fazendo um círculo de dentro para fora, atingindo o alvo com o calcanhar. O alvo pode ser o braço ou a face, na região da mandíbula. Um movimento maior pode atacar a cabeça com o calcanhar. Dependendo do alvo, pode-se utilizar a parte superior do corpo e o pé suporte de formas diferentes.

Da posição inicial, utilize o ombro para liderar o chute. Armazene força ao espremer a coxa. O joelho da perna que chutará o oponente quase raspa na perna suporte quando começa o movimento circular de baixo para cima. O ombro do lado da perna que dará golpe também vai para cima para ajudar no chute. O movimento vem dos quadris. Este chute puxa o corpo para frente.

SOTO MAWASHI (Chute crescente de fora para dentro)

A perna que chuta vai para cima fazendo um movimento circular de fora para dentro. O alvo é o braço, costelas ou a área do rosto. A área que atinge o alvo é o arco do pé ou a parte de dentro do calcanhar.

Esta técnica, ao contrário das outras, tem pouca influência da arte superior do corpo, pois não usa esta parte para direcionar o chute. A maior parte da potência vem do movimento da perna e do quadril. O corpo é aberto (figura 2). Boa velocidade e flexibilidade são essenciais para que esta técnica seja eficaz em luta.



YOKO GERI (Chute de lado)

O chute de lado, assim como o chute de costas, usa a capacidade de flexibilidade do joelho de forma diferente do chute lateral e o frontal. Estes últimos necessitam de vivacidade; a bola do pé e a parte interna do pé que chuta vigorosamente atingem o alvo. A ação de flexibilidade do chute de lado, no entanto, é de empurrar o movimento ao invés de proferi-lo com vivacidade. Por isso, para o chute de lado, você deve puxar o joelho para perto do corpo. Mantenha a posição (tamae), então empurre para o alvo.

Se o alvo for as costelas, ou o plexo solar (Chudan), ou a coxa, ou joelho (Gedan), o movimento de seu joelho será tão óbvio e o chute é mais forte e poderoso. No entanto, se você tentar atacar o rosto com esse chute terá dificuldades porque o pé que proferirá o golpe deve ser levantado alto e o ombro oposto deve ser bastante abaixado e isso requer grande flexibilidade.

Lembre-se que algumas técnicas se encaixam melhor que outras. Por exemplo, este chute não vai bem a combinação com o chute lateral, mas sim com o chute de costas.

O Gedan Yoko geri (chute baixo de lado) é um bom contragolpe. Por exemplo, se o oponente chuta um Jodan Mawashi geri você contra-ataca no seu pé de suporte. Esta também é uma boa técnica para iniciar a luta, fazendo o oponente perder o equilíbrio ou sua posição (Kamae). O ataque é no pé da frente.

Note: Uma forma confortável de dar este chute é na posição han Kiba Dachi no Kamae. O movimento do chute é grande e fácil de prever. Requer boa flexibilidade e elasticidade da parte interna da coxa.

KAKE GERI (Chute gancho)

Este é um chute de lado que, num movimento de gancho, acerta o alvo com o calcanhar. A anca da perna que chuta é virada em 45° em relação ao alvo. O chute gancho é rápido e ataca com vivacidade o rosto e a área da mandíbula, assim como as costas e as costelas. A perna é levantada com o joelho levemente dobrado. O movimento de chute é realizado num semicírculo e utiliza o calcanhar para acertar o alvo. O movimento é rápido de fora para dentro. Comparado com o chute giratório de costas, o giro da parte superior do corpo para o chute é menor.

Esta técnica requer boa flexibilidade da parte interna das coxas. Se você a dominar, poderá ter grande vantagem em luta.

KATA (Formas)

Os Katas são exercícios formais compostos de combinações de técnicas básicas. Neles são usados diferentes tipos de socos, bloqueios, chutes, posições e movimentos corporais. Cada Kata tem um propósito específico de ensinar e treinar de determinada maneira.

Qualquer um que treina karatê, de Grandes Mestres a iniciantes, independente do estilo, reflete sobre o que é exatamente o Kata. O Kata não é uma dança. Cada movimento praticado no nele é útil no Kumite (luta). Após o aluno praticar os Katas de iniciantes e as técnicas básicas, estará apto a perceber a conexão entre o Kata e o Kumite.

Todos os Katas tem um ritmo distinto de começar e terminar. Alguns movimentos são rápidos e poderosos, enquanto outros são lentos e graciosos, dependendo do método imaginário de ataque e defesa. No geral o propósito do Kata é unificar as técnicas básicas e conecta-las aos princípios de luta.

Até a posição dos olhos durante o Kata tem um propósito definido. O ato de fixar os olhos diretamente e poderosamente em um determinado ponto é chamado de me sen.

Muitas formas tradicionais de Karate começam o treino com técnicas de bloqueio. Outras formas de artes marciais começam com técnicas de ataque. No Ken-do a ênfase é em como cortar; no judô moderno, como rolar; no judô antigo, como derrubar o oponente. No Kyokushinkaikan, aprendemos a atacar. Primeiro aprendemos a atacar em linhas retas, depois através de técnicas mais avançadas, em ângulos mais complexos e contra-ataques.

Cada nível de Kata deve ser praticado repetidamente até o movimento do estudante se tornar natural. Somente neste momento o aluno vai apreciar e entender plenamente o propósito de cada técnica envolvida. Enquanto pratica o Kata, deve-se estar totalmente comprometido, unificando o corpo, a mente e o espírito. Deve-se sentir o verdadeiro poder e a total dominância sobre seu inimigo imaginário.

KIHON SONO ICHI

Este Kata ensina como atacar utilizando uma abordagem simples de linha reta.

Contagem 1 (ichi)

Deslize seu pé esquerdo para a esquerda e vire o corpo em 90°; com a mão esquerda, profira um golpe com a parte anterior do punho no rosto (Uraiken gamem Uchi). Gire o corpo e com a perna de trás empurre seu peso para frente, vire e execute um poderoso soco reverso (Seiken Gyaku Tsuki) no plexo solar. Finalize com uma posição firme de Zenkutsu Dachi, com Kiai.

Nota: Muitos iniciantes não fazem a passada larga o bastante. Garanta que o pé fique um pouco a frete da linha do ombro. Não balance sua cabeça para cima e para baixo. Outra problema, quase todos os iniciantes levantam o pé. Você deve deslizar o pé para a posição correta.

Contagem 2 (ni)

Dê um passo à frente com o pé direito, deslizando, então gire o corpo em 180° e execute um soco com a parte anterior do punho seguido por um soco de mão invertida (Gyaku Tsuki) com o punho esquerdo, com Kiai.

Contagem 3 (san)

O pé esquerdo desliza para frente, pisando em Morote no Kamae.

Contagem 4 (shi)

Execute um poderoso chute frontal (mae geri) no queixo. Profira o chute e deslize em uma posição Morote no Kamae com a perna direita a frente.

Contagem 5 (go)

Execute um poderoso chute frontal de perna esquerda no queixo. Após o chute, posicione-se em uma posição Morote no Kamae com a perna esquerda a frente.

Contagem 6 (rokku)

Execute um rápido e forte chute frontal no rosto. Após o chute, dê um passo à frente. Dê um soco com a parte anterior do punho direito no rosto de seu oponente e um poderoso soco de punho trocado, neste caso o esquerdo, no plexo solar. Finalize com uma forte posição Zenkutsu Dachi, com Kiai.

NOTA: Todos os movimentos nesta contagem, do chute frontal, passando pelo soco com a parte oposta do punho até o soco reverso, são realizados durante uma respiração (Kokyu). Garanta que todos os movimentos sejam executados rapidamente, mas cuidado na realização de cada técnica, devem ser perfeitas. Garanta que a sua posição de Zenkutsu Dachi seja poderosa.

Contagem 7 (shichi)

Deslize seu pé esquerdo para o lado, vire o corpo e então deslize para frente levemente o pé esquerdo para a posição Morote no Kamae (posição de luta com as mãos).

Contagem 8 (hachi)

Realize um chute frontal rápido com a perna direita (Migi Ashi) e posicione o pé direito à frente na posição Morote no Kamae.

Contagem 9 (Kyu)

Execute um chute frontal rápido com a perna esquerda (Hidari Ashi) e termine na posição Morote no Kamae, com a perna direita a frente.

Contagem 10 (ju)

Execute um rápido chute frontal com a perna direita, dê um passo a frente com um rápido soco com a parte anterior do punho na face e um poderoso soco de punho invertido, esquerdo, no plexo solar. Finalize com uma forte posição Zenkutsu, com Kiai.

NOTE: Um chute poderoso vem de uma firme posição Kamae. Após o impacto, retorne imediatamente na posição, firme, Kamae.

Contagem 1 (ichi)

Deslize seu pé esquerdo para o lado e vire o corpo. Deslize novamente para uma posição Morote no Kamae com a perna esquerda à frente (posição de luta com as mãos). Dê um Kiai poderoso.

Na O Re Zanchin

Do Morote no Kamae, o pé esquerdo é puxado para trás para a posição Heiko Dachi ou furo Dachi com as mãos cruzadas e punhos estendidos na posição Yoi.

NOTA: O Kata do Karate conta de 1 a 10 como uma forma tradicional.

KIHON SONO NI

Kihon sono ni, difere do Kihon sono ichi por introduzir dois novos chutes. O chute frontal é seguido, em um movimento suave, por uma combinação de chute lateral e de costas. Siga os passos do Kihon sono ichi, mudando os movimentos da contagem 5, 6, 9 e 10, como ilustrado.

Essas duas sequencias de Kihon Kata têm o mesmo propósito de treinamento, ensinar técnicas de início e fim (step Waza e Kamae Vaza).

A dificuldade do Kihon sono ni é conectar os três chutes num movimento suave de fluxo. Especialmente importante é o último chute de costas e a sua conexão com os socos de parte anterior do punho e o invertido. Deve-se dominar esses pontos do Kata em mais ou menos três meses de treinamento.

Contagem 5

Execute um poderoso chute lateral de perna esquerda no rosto. Finalize na posição inicial para o chute de costas.

NOTA: a contagem 5 é igual à 9.

Contagem 6

Execute um chute de costas com a perna direita (Ushiro geri) no plexo solar seguido de um soco com a parte anterior do punho direito na face e um soco de mão esquerda (Seiken Chudan Gyaku Tsuki - soco na parte média do corpo) com um poderoso Kiai.

NOTA: Contagem 10 é a mesma da 6.

KIHON SONO SAN

Este Kata introduz técnicas de bloqueio que levam ao ataque. Ele é ensinado após os dois Katas porque os contra-ataques demonstrados são mais avançadas e requerem mais conhecimentos das técnicas de ataque. Todos os outros estilos de Karate ensinam Kata usando o bloqueio como técnica inicial. Muitas pessoas mantem o pensamento de que o bloqueio é um ponto especial do Karate, mas em nossa opinião isso não é verdade. Além disso, muitos estilos ainda treinam as formas tradicionais de Kata. Eles se originaram com armas, mas ao serem passadas de geração em geração elas foram eliminadas, enquanto os movimentos permaneceram. É por isso que muitos movimentos tradicionais parecem estranhos, misteriosos e até inapropriados.

Após treinar o Kihon sono ichi e o Kihon sono ni, se está preparado para começar a usar os contra-ataques usados no Kihon sono san.

Contagem 1 (ichi)

Deslize seu pé esquerdo para a esquerda e vire o corpo em 90°. Utilize a mão para bloquear com Jodan Uke (upper block). Gire o corpo e, usando a perna de trás, empurre seu peso para frente, vire e execute um poderoso soco invertido (Seiken Gyaku Tsuki), com Kiai, no plexo solar, finalizando em uma posição firme de Zenkutsu Dachi.

Contagem 2 (ni)

Deslize seu pé direito para o lado passando um pouco da linha dos ombros. Vire a cabeça e olhe diretamente para o alvo atrás. Rapidamente vire o corpo por 90° e use a mão direita para bloquear com Jodan Uke, seguido de um poderoso soco reverso, com Kiai.

Contagem 3 (san)

Deslize seu pé esquerdo para frente em 90°. Faça uma posição forte de Zenkutsu Dachi e bloqueie com Gedan Barai de mão esquerda (bloqueio baixo).

Contagem 4 (shi)

Dê um passo à frente em posição Zenkutsu Dachi e bloqueie com a mão direita em Gedan Barai.

Contagem 5 (go)

Passo a frente com o pé esquerdo em posição Zenkutsu Dachi e bloqueie com a mão esquerda em Gedan Barai.

Contagem 6 (rokku)

Passo a frente com o pé direito em posição Zenkutsu Dachi e bloqueie com a mão direita em Gedan Barai seguido de um poderoso soco reverso de mão esquerda no plexo solar, com Kiai.

Contagem 7 (shichi)

Um passo atrás com o pé direito em Zenkutsu Dachi e bloqueie com a mão esquerda utilizando Chudan Soto Uke.

Contagem 8 (hachi)

Um passo atrás com o pé esquerdo em Zenkutsu Dachi e bloqueie com a mão direita utilizando Chudan Soto Uke.

Contagem 9 (Kyu)

Um passo atrás com o pé direito em posição Zenkutsu Dachi e bloqueie com um poderoso Chudan Soto Uke seguido por um forte soco invertido de mão direita. Simultaneamente dê um alto Kiai.

Contagem 10 (ju)

Deslize um passo para dentro em uma poderosa posição Morote no Kamae, com o pé direito para frente, e Kiai.

Na O Re Zanchin

O pé direito é puxado para trás na posição original para finalizar.

CONDICIONAMENTO BÁSICO

Quando você inicia o treinamento de Karate seu corpo provavelmente vai perceber. Mesmo que você já treine outros esportes, alguns músculos utilizados no Karate são únicos. Parecerá que os músculos estarão pensando "Nunca fui exercitado desta maneira". Por isso, se você é humano, é claro que sentirá dores musculares após algumas aulas de karatê, mas ao longo de algumas semanas isso vai, gradativamente, diminuir.

Muitos alunos de Karatê ficam bastante empolgados pelo que aprendem no treino - a começar pelos mistérios das técnicas de soco e chute. Mas a vida real não é como nos filmes e movimentos acrobáticos não serão desenvolvidos pelo aluno à primeira tentativa; você perceberá que, por mais que queira imitar o professor, não poderá saltar pelo ar na primeira tentativa. A realidade começa a aparecer. Aprenderá que esses movimentos heroicos não serão efetuados com um dia, ou mesmo um mês, de treinamento. Tornar-se um especialista requer um grande período de esforço e paciência com as capacidades de seu corpo.

O professor será bastante paciente com você enquanto ensina os movimentos básicos a você, de forma que seu corpo os assimile. Você também deverá ser paciente com seu corpo assim que começar a assimilar o treinamento. Lembre-se de não esperar resultados instantâneos. Nem mesmo o mais talentoso lutador aprendeu de uma forma fácil.

Durante a aula, seu corpo começa a aquecer através de exercícios cuidadosamente elaborados, você se sentirá solto e talvez tenha a necessidade de esforçar-se até o limite em qualquer exercício. Então, depois da aula, depois do banho, após dormir, você sonhará com o fantástico chute aéreo e saltos espetaculares. Você sentirá como se pudesse vencer um exército apenas com suas mãos. Mas de oito a dez horas depois, o sol nasce os pássaros começam a cantar e você abre seus olhos. Ao sair da cama você está paralisado. Sua mente já despertou, mas seu corpo está enrijecido e sente muita dor. Você tenta tirar o cobertor de cima de você, mas não se lembrava de ele ser assim tão pesado. Tenta virar de bruços, mas não pode se mover. O que está acontecendo? Então você pensa: “Espere um pouco, talvez Karate não seja para mim”.

Você se lembra de vagamente de que na noite passada, durante o treino, seu professor o avisou que não exagerasse. Ele sugeriu que fosse devagar e que tentasse praticar o ritmo, ao invés de aplicar tanta força. Ele lembrou que você não poderá realizar todas as técnicas instantaneamente, mas você não o ouviu. A maioria das pessoas cometem o erro de sobrecarregarem seus corpos no início do treinamento do karatê.

É necessário ter força de vontade. A maioria dos estudantes de Karate conseguem terminar o primeiro estágio do condicionamento e, após algumas semanas, a dor dos músculos e a dificuldade em andar no dia posterior ao treino acaba. Você percebe que o aprendizado é gradual. Seu corpo começa a responder com coordenação e flexibilidade melhores. Você sobreviveu ao “período de orientação” e agora a real introdução ao treinamento de karatê pode começar.

Após o condicionamento inicial, você terá mais facilidade em praticar as técnicas de soco, chute e bloqueio que estão sendo aprendidas. Algumas delas vão se adaptar naturalmente ao seu corpo, enquanto outras parecerão desajustadas. As duas deverão ser treinadas, assim como todas as outras técnicas, juntamente com o alongamento e condicionamento básicos.

Por exemplo, você pode achar que pode executar um poderoso chute frontal rápido com grande facilidade. Pode ser que isso venha naturalmente a você. Mas se os músculos de sua coxa estão tensos, você poderá achar que proferir um chute lateral na face pareça impossível. Você precisará de um trabalho de alongamento para fazer estes grupos de músculos, não familiares a você, se movimentarem a seu favor.

De forma similar, se você está treinando um soco direto, poderá perceber que conseguiu a forma correta, mas não tem grande potência. Durante o treino, você conhecerá seu corpo todo, do topo de sua cabeça, passando pelos seus braços, punhos e dedos, até chegar à sua posição de luta. Você aprenderá, gradualmente, a se mover suavemente como uma unidade integrada, focando a energia do corpo todo em um único e poderoso soco.

Durante o seu treino básico, você perceberá onde estão seus pontos fracos e onde deverá trabalhar para se condicionar. Alguns exercícios básicos são feitos na academia, mas na maior parte do tempo você deverá fazê-los em casa, antes ou depois do treino. Ficaremos felizes em discutir com vocês os melhores exercícios de condicionamento para suas necessidades particulares.

ARTES MARCIAIS

A cada dia que passa o esporte entra mais cedo da vida de jovens, crianças e adolescentes. Neste cenário, o Karatê não só tem alcançado seu espaço, mas tem contribuído decisivamente isso ao contribuir para a socialização dos pequenos.

A maioria dos esportes de combate tiveram sua origem em culturas medievais ou similares. Os seus objetivos concretos se baseiam no combate condicionado por regras onde a segurança é um fator fundamental, por isso existe a possibilidade da desistência do combate. Há muito tempo temos nos preocupado com o significado dos desportos de combate em geral, e do Karatê em particular. Essa preocupação continua presente, pois embora as atividades que implicam em luta e contato corporal direto entre os adversários já não sejam inclusos nos conteúdos programáticos da Educação Física, onde poucos são os professores que os abordam em aula. Pesquisas desenvolvidas em psicologia mostram que as crianças, mesmo depois dos seis anos e talvez até especialmente antes, possuem uma enorme capacidade de aprender. Isso é válido para coisas tão diversas como música, linguagem escrita, artes marciais, etc. A maior preocupação que surge quando falamos em educação precoce é que as crianças sejam sobrecarregadas, e que a tentativa de transformá-los em pequenos gênios prejudique sua infância normal e equilibrada. É importante dizer que os esportes quando bem aplicados não sobrecarregam a criança.

Faremos aqui uma referência especial ao Karatê, já que fora da escola é mais usual a sua prática, principalmente, em idades cada vez menores. Na abordagem desse tema, vale refletir sobre o seu papel no desenvolvimento da criança e esclarecer, de certa forma, o tipo de tarefa motora existente na prática da modalidade, onde ocorrem muitos fatores positivos como a educação psico e sociomotora que estão em desenvolvimento durante a infância. Como qualquer atividade cultural, o Karatê pode vincular determinadas normas, valores e símbolos que influenciam a maneira de pensar, sentir e agir dos seus praticantes.

O jogo é uma atividade universalmente vital para o desenvolvimento harmonioso do homem e do comportamento lúdico presente em todas as culturas. Ele constitui um verdadeiro espelho social com as suas tradições e regras. Os estudos atuais têm evidenciado a influência que os comportamentos e os objetos lúdicos têm sobre o desenvolvimento da personalidade. Essa influência é muito evidente e modelada pelo contorno social e cultural de que faz parte. Falar de jogos infantis é falar de atividades que encaram alegria junto com novidades, já que o jogo é a busca do prazer.

Alguns pensadores e sociólogos dizem que o jogo surge com a predominância da assimilação quando se faz atividades através dos esquemas atuais operantes. Pode-se, portanto, sustentar que a atividade e o pensamento adaptados constituem um equilíbrio entre a assimilação e a acomodação. Observando por esse ponto de vista, o jogo começa desde que a primeira leva vantagem sobre a segunda.

Quem iniciou suas atividades no Karatê há vinte anos, aplicando aulas de Karatê infantil após demonstrações, foi o mestre Gichin Funakoshi e seus alunos. O Karatê teve um grande desenvolvimento e reconhecimento como uma arte de defesa pessoal eficiente e que ajuda na formação moral da pessoa. Com as crianças, além das técnicas específicas, procurou realizar um trabalho de desenvolvimento psicossocial e de desenvolvimento motor coordenado e de acordo com a idade de cada aluno. Outra característica marcante do Karatê é desenvolver princípios morais e éticos.

Uma técnica muito boa é aquela em que a inteligência sobrepõe à força, por exemplo, ver nos olhos do adversário o início de seu movimento e se antecipar ao seu ataque. O estilo que desenvolvo em minhas aulas é o Kyokushinkaikan, que se baseia em treinamentos longos e rigorosos de formação básica

(Kihon e Kata) até chegar a fase de confronto, o Kumite. Esse estilo teve grande desenvolvimento técnico e grande divulgação no todo o mundo.

Para seguir qualquer Arte Marcial, de um modo geral é necessário ter um bom preparo físico baseado em conhecimentos técnicos que se aplicam às necessidades físicas dos esportistas, além de conhecer os alongamentos que antecedem qualquer atividade física. Agora vamos acompanhar como funciona os exercícios de flexibilidade e flexionamento.

A flexibilidade é um importante componente da aptidão física, mas frequentemente é ignorada quando os programas de exercícios estão sendo planejados, ela está relacionada com a saúde e com a capacidade funcional do corpo.

Pessoas com pouca flexibilidade tendem a apresentar dor muscular quando submetidas a exercícios físicos, pois as articulações não flexíveis limitam a eficiência do trabalho e podem desenvolver problemas de saúde, tais como dores lombares crônicas, e outras. Para as Artes Marciais é muito importante que seja trabalhado o flexionamento no início de cada ciclo, podendo esse ser um micro ou um macro ciclo. Após alcançar esse nível de condicionamento é preciso manter um nível considerado de flexibilidade, incluindo exercícios de flexionamento a alongamento diariamente.

TIPOS DE FLEXIONAMENTO

“A qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem o risco de provocar lesão”.

I – FLEXIONAMENTO ATIVO

Também conhecido como balístico, ou flexionamento dinâmico é caracterizado por movimentos rápidos de insistência. Um exemplo é o exercício simples de flexão para tocar os pés em uma série rápida de movimentos de insistência do tórax para cima e para baixo, se alongando para tocar as mãos nos pés. Cada músculo deve ser submetido a três ou quatro séries de dez a vinte repetições cada uma, alterando com movimento de relaxamento.

Na década de 90, alguns estudiosos russos (Issurin, Liberman e Tenebaum), em 1994, testaram um novo processo de realização deste método, que consistia na estimulação vibratória do músculo (44Mz, com amplitude de 03mm – OU SERIA 0,3MM?). Os efeitos dessa metodologia, embora superiores à forma clássica de aplicação são inferiores aos obtidos por meio de facilitação Neuromuscular Proprioceptiva.

Também existem contraindicações destes métodos, já que devido às repetidas trações a que são submetidos os componentes elásticos em série, e os tendões, podem diminuir a sustentação do seguimento corporal considerado e, até mesmo, indicar a possibilidade de mini comprometimento da força explosiva (Magnusson, Simonsin e Kiaer, 1996; Teylor, Dalton, Seaber e Garret, 1990).

II – FLEXIONAMENTO PASSIVO

O flexionamento passivo, também conhecido como estático, é feito alongando lentamente os músculos e mantendo-os mais alongados do que o comprimento de descanso por alguns segundos. No exercício de tocar as mãos nos pés, descrito anteriormente, o flexionamento passivo implica soltar as mãos a frente das pernas lenta e gradualmente, mantendo-se nesta posição por vários segundos. Para se empregar este método deve-se lentamente chegar ao limite normal do arco articular do atleta (limitar entre o alongamento e o flexionamento), forçar suavemente além deste, aguardar cerca de seis segundos e

realizar novo forçamento suave procurando alcançar o maior arco movimento possível. Nesse ponto o arco articular deve ser mantido de dez a quinze segundos (Dantas, 1995, p 75), essa rotina deve ser repetida de três a seis vezes com intervalo de descontração entre elas. O objetivo deste método é o aumento da flexibilidade pelo incremento prioritário sobre a Mobilidade Articular.

Diversos profissionais insistem em recomendar tempos de permanência maiores de que os indicados se baseando em experiência pessoais, mas sem o indispensável respaldo da ciência. Os cientistas que estudam o assunto ficam mesmo com os tempos indicados. Bormes, Van Roy Santes e Haentjens (1978) indicam como ideal um tempo de insistência de dez segundos e chegaram a conclusão que tempos de vinte ou trinta segundos são desnecessários. Já Madding, Wong, Hallum e Medeiros (1987) comparando os efeitos provocados por insistência de quinze, quarenta e cinco e doze segundos, verificaram não haver qualquer vantagem na utilização de insistência com mais de quinze segundos. Para superar as dúvidas que possam persistir quando a eficácia do aumento de tempo de insistência para conseguir o melhor efeito de treinamento, cabe citar o trabalho de Bandy, Iryon e Briggler (1997) que compararam os efeitos de insistência de trinta a sessenta segundos com uma ou três repetições. Não encontraram diferenças significativas entre os resultados.

O único estudo encontrado de Bandy e Iryon (1994) que se opõe ao que foi exposto até aqui aponta melhora de flexibilidade dos grupos que realizaram insistência de trinta a sessenta segundos sobre o grupo que realizou insistência de quinze segundos. No entanto, somente os autores consideraram o tempo total de atividade e não a insistência depois de alcançar o arco máximo de movimento, detalhe que exige que estes resultados não sejam usados como base de comparação neste estudo.

A tensão isométrica provocada pela insistência estática a que se submete o músculo que atua sobre o órgão Tendioso de Golgi provoca um relaxamento da musculatura agonista e faz com que o fator limitante de movimento seja normalmente a articulação. Por ser esta estrutura a que suporta a força que esta sendo realizada, tende a se adaptar aumentando a extensibilidade de seus tecidos moles e diminuindo desta forma atinge sua estabilidade.

III- FATORES DO FLEIONAMENTO PASSIVO

Quando um músculo atinge sua posição completamente alongada ocorre um reflexo de contração, sem esta reação automática poderiam ocorrer danos sérios aos músculos ou tendões devido a um alongamento excessivo.

IV – FATORES LIMITES DA MOBILIDADE ARTICULAR

- O envelhecimento: As mudanças estruturais manifestada em tecidos envelhecidos ocorrem envolvendo as duas principais proteínas estruturais do corpo: colágeno e elástica.

- As restrições anatômicas: Geralmente as restrições ósseas promovem proteção e estabilidade para a articulação.

- Os reflexos neurológicos: Estudos mostram que a extensão da amplitude de movimento da articulação e com a frequência independente da atividade eletromiográfica da região. (NÃO ENTENDI)

- As limitações musculares: O comprimento e a rigidez do músculo afetam sua amplitude de movimento. Pessoas fisicamente ativas tendem a ser mais flexíveis do que pessoas inativas. Isso se deve a que, tanto os músculos quanto os tecidos conectores (tendões e ligamentos), tendem a encurtar se não forem utilizados constantemente ou em sua totalidade de movimento. A má postura pode influenciar

também a flexibilidade, fazendo os músculos se encurtarem em uma pessoa que sempre assume uma postura relaxada, com ombros caídos, assim ocorrendo o encurtamento gradual dos músculos do peito o que afeta diretamente a postura da mobilidade do ombro. Treinar a flexibilidade é uma necessidade encontrada praticamente em todos os preparos físicos devido sua importância, como diz o doutor Achour Jr. (1996), “A flexibilidade é importante para o atleta melhorar a qualidade do movimento para realizar habilidades atléticas e reduzir os riscos de lesões musculares”.

Uma vez determinados os movimentos que necessitam de uma boa flexibilidade, deve-se selecionar quais os métodos que serão utilizados para seu treinamento e qual a amplitude adequada para cada um destes arcos. É importante lembrar que a flexibilidade, embora não seja uma qualidade física de importância prioritária na performance se comparada com a força, a velocidade ou a resistência, está presente em quase todos os esportes. Por isso também causa surpresa se constatar que talvez seja ela a qualidade física menos estudada.

Exercícios de alongamento são importantes em todos os esportes. Lembre-se que não conseguirá resultados rápidos, abruptos, mas graduais. Ao longo do tempo sua flexibilidade vai aumentar substancialmente.

Se você fizer alongamento todos os dias, talvez em casa, ou depois da escola ou trabalho, seu progresso será mais rápido. O alongamento ajuda na flexibilidade e no tônus muscular. Também ajuda a aumentar a velocidade, força e acuracidade das técnicas de Karate.

Alguns de nossos alunos mais velhos nos dizem que não podem fazer os exercícios de alongamento e reclamam que seus corpos sempre foram “duros”. Mas sabemos, por experiência, que isto não é verdadeiro. Você apenas precisa tentar um pouco por vez. Você pode não conseguir se alongar como um acrobata, mas todos sempre podem melhorar de pouco a pouco. Seja paciente e dê uma chance a seu corpo. O esforço será recompensado não apenas nas aulas, mas de forma indireta em sua vida cotidiana também.

AUMENTANDO A FORÇA

Não importa quão boa é a sua técnica, ela não funcionará sem que a força a sustente. Todos têm a habilidade de aumentar nossa força, caso sejamos treinados para fazer isso. Muitas pessoas acreditam, de forma enganosa, que grandes músculos significam potência e força. Elas pensam que precisam treinar musculação para ficarem fortes.

No entanto, o treino de karatê é bastante diferente da musculação. Esta pode ser útil, mas deve ser realizada especificamente para lhe ajudar a melhorar técnicas específicas.

É difícil ver um jogador de tênis, golfe ou quarterback de futebol americano com grandes músculos; mas quando atingem, ou lança, a bola têm força, velocidade e acuracidade inacreditáveis. De forma similar, poucos profissionais de boxe têm muito treinamento de musculação. A mensagem é: um grande corpo não significa, necessariamente, um corpo forte.

Se você está planejando treinar musculação, não deixe de perguntar ao seu professor de Karate, ou a um profissional qualificado, quais são os melhores exercícios para você e quais objetivos vocês quer atingir.

Você aprenderá que nas aulas de Karate as técnicas utilizam todo o corpo - toda a sua potência será treinada a juntar-se em uma explosiva combinação de técnicas.

AUMENTANDO A VELOCIDADE

Então, você está compreendendo a correta forma das técnicas básicas do karatê e está começando a descobrir quais adequam-se melhor ao seu tipo de corpo e estilo pessoal. Você está começando a entender como concentrar sua força.

No entanto, infelizmente, sua técnica é muito lenta! Ou, às vezes, você é rápido demais e seu ritmo está errado.

Então você deve treinar os últimos elementos básicos do condicionamento no karatê - velocidade e ritmo. Às vezes, no processo de construção da sua força, você diminui a velocidade. Mas esteja ciente de que ela é importante, e continue a ser paciente com seu corpo enquanto sua capacidade aumenta. Os corpos das pessoas são diferentes e você deve descobrir quais combinações são melhores para você.

O QUE FAZER E O QUE NÃO FAZER NO CONDICIONAMENTO BASICO

Não espere resultados instantâneos. Seja paciente e construa sua espiritualidade junto com seu corpo.

Não sobrecarregue seu corpo. Escute os sinais que ele te envia.

Evite machucar-se. A maioria das lesões ocorre durante o treinamento de alongamento por estresse ou danos nos músculos, tendões ou articulações. Sempre que se alongar lembre-se de que as pessoas são diferentes e vá até um limite em que se sinta confortável.

Cuide de suas costas e joelhos. Assim como você toma cuidado quando tenta levantar um objeto pesado, ou corre por uma longa distância, não sobrecarregue partes importantes de seu corpo. Primeiro fortaleça e condicione apropriadamente os grupos musculares corretos.

Se você quiser fazer treinamento de musculação, consiga ajuda de um profissional. Peça a assistência de um instrutor sênior de Karate ou um profissional qualificado em esportes.

TREINANDO SOZINHO

Você realmente não conseguiu ir até a academia ultimamente para as aulas. Infelizmente, as demandas do trabalho, escola ou de casa não deixaram tempo para que você treinasse como queria. As vezes o trabalho ou umas férias fazem você ficar fora da cidade, ou se ausentar dos treinos por conta de uma doença. Durante esses períodos, você perceberá que treinar sozinho poderá beneficiar sua vida diária e ajudar você a se manter em forma.

Para treinamentos curtos de cinco, dez ou quinze minutos, lembre-se desses pontos:

- Não assista TV enquanto treina!
- Concentre-se no treinamento - mesmo que por cinco ou dez minutos!
- Pratique suas técnicas favoritas. Isto é fácil quando se treina sozinho. Sinta-se positivo quando ao seu treinamento, não importa o quão curto ele seja.
- Tente as técnicas que você tem dificuldade. Trabalhe lentamente, e procure esforçar-se um pouco a mais.
- Termine com uma repetição de suas técnicas favoritas.

Se você tem uma hora, ou mais, pode realizar o treino da academia por sua conta própria. Revise todos os socos básicos, bloqueios, ataques e chutes, por último pratique o Kata. Sempre se aqueça realizando os exercícios de alongamento e comece devagar. Garanta concentração em cada técnica. Se você planeja dar chutes altos, ou angulados, é especialmente importante o alongamento.

Foque no equilíbrio antes de praticar cada movimento. Pense em harmonizar sua técnica e potência com a respiração. Após praticar os treinamentos básicos e o Kata, passe algum tempo fazendo as combinações de Kata que mostram o que ele significa. Faça das combinações de Kata parte de seu estilo de luta.

Sugerimos que, se possível, treine em frente a um espelho para ver o posicionamento de seus ombros, cotovelos e joelhos. Não use o espelho para verificar como está seu cabelo ou rosto. Acreditamos que você seja lindo, mas sua dedicação ao treino é o que levará seu treino ao sucesso - não importando quando longo ou curto ele seja.

TREINAMENTO DIÁRIO

Todo tem uma história e há muito a aprender quando refletimos sobre o passado, nos eventos de nossas vidas. Um diário ajuda na realização disso.

Tente fazer um diário de seu treinamento de Karate. Será muito interessante para você quando o ler e, também, muito surpreendente o quanto aprenderá sobre você mesmo.

Pergunte, de tempos em tempos, ao seu professor por conselhos sobre qual deve ser o seu foco. O treinamento de Karate é como a natureza; você pode treinar muito bem as vezes, seu espírito está claro como um dia bonito. Mas as vezes o tempo é frio e escuro e você poderá dar desculpas para não treinar. Você tenta treinar menos e sempre encontra as melhores razões não o fazer.

Coloque no diário todas as suas desculpas. Quando você as ler, perceberá seus pontos fortes e fracos. Espero que você aprecie sua vida e o esforço que faz ao treinar. Tente não ser preguiçoso. Escreva sobre o que está acontecendo em sua vida e como você se sente com relação a isso. Isso é como a vida diária é conectada ao kamae.

GLOSSARIO

AGO UCHI - Ataque no queixo.

ANZA - Posição relaxada com os joelhos dobrados e os tornozelos dobrados a frente da virilha. As costas são eretas

CHUDAN - Parte média do corpo; da anca até os ombros.

CHUSOKU - Bola do pé.

DOGI - Uniforme do karatê (quimono).

DOJO - Academia.

DOJO KUN - Juramento da escola ou juramento.

FURI UCHI - Soco baixo e curvado na parte média do corpo, particularmente nas costelas ou estômago.

GEDAN - Parte baixa do corpo, da anca até os pés.

HAJIME - Começar.

HAN - Posição média. Por exemplo: Han Kiba Dachi a metade da largura da distância entre as pernas de Kiba Dachi.

HAISOKU - Topo do pé.

HIDARI - Esquerdo.

HIJI - Cotovelo.

HIZA - Joelho.

IBUKI - Técnica de respiração. Inspire pelo nariz e expire fazendo com que o diafragma produza som.

IKI NO CHOSE - Técnica de respiração. Inspire pelo nariz e expire rapidamente pela boca, produzindo um som explosivo de "hut".

JODAN - Parte superior do corpo; ombros e cabeça.

KAKATO - Calcanhar.

KAKE - Gancho, como em Kake Ashi Dachi (posição de gancho).

KAITEN - Virar.

KAMAETE - Posição inicial.

KATA - Exercícios de movimentos formais.

KIAI - A força de seu espírito e de seu corpo se unem numa explosão de energia que se manifesta em um grito. Por exemplo, quando um animal se posiciona para atacar ele emite um baixo rosnado para prepara-lo mentalmente e fisicamente. Então, no instante do ataque, ele solta um explosivo rugido direcionado para o inimigo.

KIAI IRETE - Irete significa propósito. Assim sendo, o comando "Kiai irete" significa que você está praticando a técnica com determinação e dá um forte Kiai.

KIBA DACHI - Posição do cavaleiro.

KIHON - Técnicas básicas.

KIME - Cada técnica é finalizada com um rápido e correto movimento, finalizando na posição perfeita.

KOHAI - Companheiro estudante.

KOKUTSU DACHI - Posição de costas.

KUMITE - Luta livre.

KUMITE NO TACHI - Posição de luta com o pé esquerdo a frente. O peso do corpo é dividido em 50-50, levemente a mais nos dedos do pé do que nos calcanhares.

MAE GERI - Chute frontal rápido.

MAWASHI - Técnica circular ou lateral.

MAWATE- Virar.

ME SEN - Fixar os olhos diretamente e poderosamente no seu objetivo.

MIGI - Direita.

MI KIRI - Se um lutador é atacado deve se mover para evitar o ataque o suficiente para que o atacante erre pela espessura de um papel, então possibilitando que ele contra-ataque imediatamente.

MORO ASHI DACHI - Posição de treinamento.

MOROTE NO KAMAE - Posição formar de luta para as mãos. A mão da frente fica na altura do queixo e a outra na região da cintura.

MOROTO - Duas mãos. Morote Tsuki - soco de duas mãos.

MUSUBI DACH - Posição de treino.

NO GARDE EMOTE - Técnica de respiração. Enquanto respira pelo nariz, puxe as mãos abertas para até o lado do peito com as palmas para cima. Enquanto expira pela boca empurre as mãos para baixo, com a palma virada para o chão.

OBI - Cinto.

REI - Reverência.

SAIKO SHIHAN - Supremo ou maior grau de Grande Mestre.

SEIKEN - Punho.

SEIZA - Posição formal de sentar-se sobre os joelhos.

SEMPAI - Mais velho sênior.

SENSEI - Professor.

SHIHAN - Mestre.

SHOTEI - Calcanhar da palma da mão.

SHUTO - Mão de espada.

SOTO - Técnica de mãos em que o movimento é de fora para o meio do corpo do adversário.

STA TSUKI - Soco circular nas costelas ou na região dos rins.

TAI SABAKI - Enquanto luta, desvie dos ataques do inimigo apenas com os movimentos do corpo. Não bloqueie com as mãos ou pés.

TAN DEN - O centro do corpo humano é localizado entre o umbigo e as virilhas. Todo o poder humano, seja físico ou espiritual, se origina no tan den. Por exemplo, quando você pega um objeto pesado ou se move

rapidamente, automaticamente comprime a área do tan den, o que faz com que você sinta um aumento no poder pelo seu corpo.

TATAKEN - Soco com o punho virado para o corpo ao invés de virado para o chão.

TETTSUI - Punho de martelo.

TOBI - Pulo; como em Tobi Hiza Geri (joelhada aérea).

TSUKI - Impulso ou soco.

UCHI - Técnica de braço em que o movimento é através do corpo para fora.

UKE - Bloqueio.

URAKEN - Parte de trás do punho.

USHIRO - Técnica de costas; como em Ushiro geri (chute de costas).

YAMEI - Parar.

YASUME - Posição final.

YOI - Preparar.

YOKO GERI - Chute lateral com o joelho reto.

ZANCHIN NA O RE - Volte para a posição original sem deixar a mente relaxar. Mantenha sua atenção focada no oponente. Por exemplo, quando você finaliza o último movimento do Kata, mantenha a mente e o espírito focados naquele último movimento enquanto você retorna à posição original. Outro exemplo, se você poderia nocautear seu inimigo enquanto se defende não relaxe, mas rapidamente de um passo atrás para uma posição segura e mantenha seus olhos no oponente. Garanta que ele está completamente incapaz de continuar a lutar.

TÉCNICAS ESPECIAIS DE MÃO

NIHON NUKITE - Lança de dois dedos.

SHOTEI - Calcanhar da mão.

NUKITE- Mão de lança.

KEIKO - Mão de bico de frango.

HAITO - Mão de lado cego da faca.

KOKEN - Pulso.

TOHA - Mão de espada.

TETTSUI – Parte externa do punho.

HIJI ou EMPI - Cotovelo.