

KYOKUSHINKAIKAN KARATE – KATA YANTSU

O Karate Kyokushinkaikan, desenvolvido pelo Mestre Masutatsu Oyama teve influência do Kenpo, e dos estilos Shotokan e Goju Ryu, que foram praticados por ele.

O Kata Yantsu tem uma história vaga embora tenha origem na Ilha de Naha em Okinawa, Japão. Yantsu significa "a luz" e combinam movimentos de Shotei (palma da mão), Koken (Pulso) e de giro de pulso (Koken Mawari).

Yantsu é um Kata peculiar do estilo Kyokushinkaikan, e combina movimentos e deslocamentos técnicos, respiratório e com Kimê (precisão do golpe aplicado).



1 – Posição Inicial - Fudo Dachi.

2 – Se junta o pé direito ao esquerdo na posição Musubi Dachi (calcanhares unidos e pontas dos pés afastadas em 45º graus). A mão esquerda sobre passa a direita, defendendo o ponto vital e olhos fechados. Meditando e concentrando na técnica e força do Kata – Mokuso!

3 – Abre os olhos – Mokuso Yamê.

4 – Movimentam-se os calcanhares para fora (Uchi Hachiji Dachi) ao mesmo tempo em que ambos os braços preparam-se para o movimento Tate Juji Gedan Barai. Nesse momento inspiramos, dando início ao Ibuki (Respiração tenso ativa).

05 – Os braços começam a descruzar-se, assim como as pontas dos pés começam a movimentar-se para estarem paralelos (Heiko Dachi), e continua o Ibuki.



06 – Término do Ibuki, do movimento Tate Juji Gedan Barai e da posição Heiko Dachi.

07 – Postura Heiko Dachi - Movimentam-se ambos os braços num movimento circulares, culminando com o toque de ambas as costas das mãos.

08 – Postura Heiko Dachi - Cerram-se os punhos (Morote Shuto Kake Uchi), como se fosse agarrar a lapela do kimono do adversário e traz para consigo (Morote Hikite).

09 – Postura Heiko Dachi – Aplica-se o golpe Seiken Jodan Morote no Zuki, que o soco duplo ao rosto.

10 – Postura Heiko Dachi – Coloca-se o braço esquerdo atrás das costas, dando início ao golpe Uraken Mawashi Uchi (Ataque com as costas das mãos na têmpora).



11 – Postura Heiko Dachi – Final do golpe Uraken Mawashi Uchi.

12 – Postura Heiko Dachi - Coloca-se o braço direito atrás das costas, dando início ao golpe Uraken Mawashi Uchi (Ataque com as costas das mãos na nuca).

13 – Postura Heiko Dachi – Final do golpe Uraken Mawashi Uchi.

14 – Postura Heiko Dachi – Aplica-se com o braço esquerdo o golpe Nukite Uchi (Ataque frontal com as pontas dos dedos).



15 - Postura Heiko Dachi – Aplica-se com o braço direito o golpe Nukite Uchi (Ataque frontal com as pontas dos dedos)

16 – Postura Heiko Dachi – Trazem ambos os braços, abaixo da axila (Hikite).

17 – Postura Heiko Dachi – Elevam-se ambos os braços, num movimento ascendente.

18 – Postura Heiko Dachi – Num movimento de rotação do punho para fora, começa a afastar os braços a horizontal (como se estivesse saindo de uma chave quando alguém segura o seu punho).



19 – Postura Heiko Dachi – Final do afastamento dos braços a horizontal, num movimento parecido como a garça.

20 – Postura Heiko Dachi – Com o braço esquerdo aplicamos o golpe Shotei Soto Uke (Defesa com a palma da mão de dentro para fora).

21 – Avançamos a perna direita no postura Zenkutsu Dachi (Postura de apoio à frente, onde a perna da frente inclina-se a 90 graus e a perna de trás bem estendida) e aplicamos o golpe Seiken Chudan Oi Zuki (Soco frontal ao abdômen).

22 – Recuamos a perna direita em Nekoashi Dachi (Postura de Gato), ao mesmo tempo em que aplicamos o golpe Hiji Ushiro Uchi (Cotovelada para trás).



23 – Postura Nekoashi Dachi – Executamos o golpe Shotei Gedan Utoshi Uke (Defesa descendente com a palma da mão).

24 – Postura Nekoashi Dachi – Elevamos o braço com o punho num movimento ascendente (Koken Jodan Age Uke – Defesa ascendente com o pulso).

25 e 26 – Postura Nekoashi Dachi – Fazem a rotação do punho (Koken Mawari), num movimento parecido para sairmos de uma chave sobre o pulso, e ao final aplicamos o Shuto Uchi (Faca da mão).



27 – Avançamos a perna esquerda no postura Zenkutsu Dachi (Postura de apoio à frente, onde a perna da frente inclina-se a 90 graus e a perna de trás bem estendida) e aplicamos o golpe Seiken Chudan Oi Zuki (Soco frontal ao abdômen).

28 – Recuamos a perna esquerda em Nekoashi Dachi (Postura de Gato), ao mesmo tempo em que aplicamos o golpe Hiji Ushiro Uchi (Cotovelada para trás).

29 – Postura Nekoashi Dachi – Executamos o golpe Shotei Gedan Utoshi Uke (Defesa descendente com a palma da mão).

30– Postura Nekoashi Dachi – Elevamos o braço com o punho num movimento ascendente (Koken Jodan Age Uke – Defesa ascendente com o pulso).



31 32 e 33– Postura Nekoashi Dachi – Fazem a rotação do punho (Koken Mawari), num movimento parecido para sairmos de uma chave sobre o pulso, e ao final aplicamos o Shuto Uchi (Faca da mão).

34 – Viramos 90º graus a direita, onde o pé esquerdo se junta ao direito (Musubi Dachi) e executamos o golpe Shotei Chudan Soto Uke (Defesa com a palma de mão de dentro para fora).

Este movimento em conjunto chama-se Tai Sabaki.



35 – Avançamos a perna direita em Zenkutsu Dachi e aplicamos o golpe Seiken Gedan Oi Zuki (Soco frontal baixo).

36 – Ainda na Postura Zenkutsu Dachi aplicamos o golpe Seiken Jodan Gyaku Zuki (Soco frontal alto com o braço contrário, ou seja, com o braço oposto ao da perna).

37 – Ainda na posição Zenkutsu Dachi aplicamos o golpe Seiken Chudan Oi Zuki (Soco frontal ao abdômen). Estes 03 golpes (35, 36, e 37) chama-se Seiken Gedan, Jodan, Chudan Sambon Oi Zuki.

38 – Com a perna esquerda executa-se o golpe Mae Geri (Chute Frontal) e após executado a perna retorna na mesma posição de origem.



39 – Recuamos a perna que está na frente (direita) na Posição Nekoashi Dachi (Postura de Gato) e executamos Haito Chudan Uchi Uke (Defesa com o cutelo interno de dentro para fora).

40 – Posição Nekoashi Dachi - Aplicamos o golpe Hiji Ushiro Uchi (Cotovelada para trás).

41 – Posição Nekoashi Dachi - Aplicamos o golpe Shotei Gedan Utoshi Uke (Defesa descendente com a palma da mão).

42 – Posição Nekoashi Dachi – Aplicamos o golpe Koken Jodan Age Uke (Defesa ascendente com o pulso).



43, 44, 45 – Posição Nekoashi Dachi – Aplicamos o movimento de pulso (Koken Mawari) e posteriormente avançamos a cutelada (Shuto Uchi).

46 – Mantemos a perna direita e giramos sobre essa a 180º Graus à esquerda, na postura Musubi Dachi (Postura de calcanhares unidos e pontas dos pés afastadas) e executamos Shotei Chudan Soto Uke (Defesa com a palma da mão de dentro para fora). Todo esse conjunto de técnica denomina-se Tai Sabaki.



47 – Avançamos a perna esquerda em Zenkutsu Dachi e aplicamos o golpe Seiken Gedan Oi Zuki (Soco frontal baixo).

48 – Ainda na Postura Zenkutsu Dachi aplicamos o golpe Seiken Jodan Gyaku Zuki (Soco frontal alto com o braço contrário, ou seja, com o braço oposto ao da perna).

49 – Ainda na posição Zenkutsu Dachi aplicamos o golpe Seiken Chudan Oi Zuki (Soco frontal ao abdômen). Estes 03 golpes (46, 47, e 48) chama-se Seiken Gedan, Jodan, Chudan Sambon Oi Zuki.

50 – Com a perna direita executa-se o golpe Mae Geri (Chute Frontal) e após executado a perna retorna na mesma posição de origem

51 - Recuamos a perna que está na frente (esquerda) na Posição Nekoashi Dachi (Postura de Gato) e executamos Haito Chudan Uchi Uke (Defesa com o cutelo interno de dentro para fora).



52 – Posição Nekoashi Dachi - Aplicamos o golpe Hiji Ushiro Uchi (Cotovelada para trás).

53 – Posição Nekoashi Dachi - Aplicamos o golpe Shotei Gedan Utoshi Uke (Defesa descendente com a palma da mão).

54 – Posição Nekoashi Dachi – Aplicamos o golpe Koken Jodan Age Uke (Defesa ascendente com o pulso).

55, 56, 57 – Posição Nekoashi Dachi – Aplicamos o movimento de pulso (Koken Mawari) e posteriormente avançamos a cutelada (Shuto Uchi).



58 – Mantendo o olhar a esquerda, desloca-se ambos os braços (colocando a palma esquerda sobre a direita), acima da cabeça, onde estaremos realizando o término do Kata.

59 – Se junta à perna esquerda à direita na postura Musubi Dachi (Postura com os calcanhares unidos e pontas dos pés afastados).



- 60 – Na postura Musubi Dachi, volta-se o olhar para frente.
61 – Realiza o movimento descendente de ambas as palmas das mãos, quando estas passarem em frente a seus olhos, fecha-se os mesmos.
62 – Afasta-se a perna direita (Naore) e está encerrado o Kata.

LOW KICK (GEDAN MAWASHI GERI)

Uma das técnicas básicas e eficiente no Karate Kyokushinkaikan é o Low Kick ou Gedan Mawashi Geri. Este chute de vital importância nas lutas de contato consiste em aplicar o chute circular baixo, com a canela na coxa do adversário. Dependendo do grau de variação do golpe com a canela, este golpe muitas vezes causa o nocaute em Torneios. É extremamente dolorido levar um golpe desse visto que se não tem um preparo físico, certamente não prosseguirá lutando.



- 01 – Partindo a Posição de Combate (Kumite Dachi), perna esquerda à frente semi flexionada, e perna de trás também semi flexionada, onde o pé fica em um ângulo de 45 graus.
02 – Avance a perna esquerda, desloque o centro de gravidade, inclinando o tronco para trás, a perna direita a flexionada e circular.
03 – Gire o quadril para melhor amplitude do golpe, assim como o pé de apoio. Estenda a perna, de preferência tingindo com a canela a coxa do adversário.
O segredo está no ângulo do golpe aplicado, giro de quadril, colocação do golpe, em que parte da coxa o golpe é aplicado e a canela em postura “V”“V”.

APLICAÇÃO DO GOLPE



APLICAÇÃO DO LOW KICK

01 – Posição de Combate (Kumite Dachi)

02 – Finte pra esquerda, avançando da perna esquerda.

03 e 04 – Com a perna direita execute o Low Kick, tentando acertar de preferência na parte frontal da coxa.



CALEJAMENTO

É necessário que o atleta tenha um bom caleja mento das canelas para obter uma ótima defesa como também um ótimo ataque, visto que a canela é um ponto fundamental nas lutas de contato.

Comece a chutar de leve o saco de pancada, até acostumar. Depois de 03 meses ou quando achar que a sua já está em condições de treinos mais pesadas, passe para o saco de pedregulho ou de areia.

A canela estende-se desde a junção do tornozelo até a proximidade do joelho. Portanto são vários pontos, e ainda há a parte interna e externa.

Não tenha pressa, pois para calejar leva-se tempo e dedicação. Não é que vai calejar e sim a canela sofre micro lesões que com o passar do tempo à torna menos sensível!

01 – Flexione a perna, para iniciar o chute no saco de pancada.

02 – Estenda a perna, atingindo com a parte frontal da mesma.

03 – Treine também a parte interna da canela.

04 – Assim como a parte externa da canela.

