

WWW.CHAKURIKIBRASIL.COM



KARATÊ & KICKBOXING



OUTUBRO 2021

EDIÇÃO 3

MESTRE ADRIANO SILVA E O FAMOSO
CONTATO TOTAL

INDICE

- 01** A origem do Kickboxing
Por: Mauro Pellegrini
- 06** Figura do desporto português: José Santa Camarão
Por: Mestre Carlos Manuel V. Da Silva
- 07** Mestre Adriano Silva e o Famoso Contato Total
- 11** MMA e Pankration
Por: Marcelo Barreira
- 13** O Ego e as Artes Marciais
Por: Marcelo Gomes - Shidoshi
- 15** Uma reflexão sobre a tradição do karatê no Brasil
Por: JOSÉ AUGUSTO MACIEL TORRES
- 19** Biografia: Alexandre Amaro
- 21** Aquecimento no Karatê de Contato
Por: Carlos Gustavo dos Santos Higa
- 23** às Mulheres nas artes marciais, nossas meninas super poderosas.
Por: Mestre Carlos Silva
- 30** O Ju jitsu
Por: Anderson Fogassa
- 31** Vanderson Silva e Laís Fiona: A superação e o amor dentro do Kickboxing.



INDICE

- 33** A importância das artes marciais para as crianças
Por: Kjn Fernando Ribeiro
- 37** Estilos e escolas Kung Fu Wushu
Por: Shifu Argimiro González
- 45** KUMITÊ
Por: Sensei Ronei
- 49** É Difícil Aprender Defesa Pessoal?
Por: Katty Oliveira Silva Pereira

EXTRA

Expediente

AVISO

- 01** Esta edição está fazendo uma homenagem ao Contato Total, por isso cada página contém um Card dos Mestres do estilo formados pelo Mestre Adriano.
- 02** Todos os volumes já publicados pela Karatê & Kickboxing estão disponíveis no site da Chakuriki Brasil.

www.ChakurikiBrasil.com

CHAKURIKI



BRASIL



A ORIGEM DO KICKBOXING

Por: Mauro Pellegrini

O Kickboxing (キックボクシング) é uma arte marcial de origem japonesa, com foco educacional, recreativo, esportivo, livre como forma de defesa pessoal e não militar.

O método Kickboxing Original japonês se destaca pela constante manutenção da etiqueta e da lógica do Budo – materializada, por exemplo, nas regras de entrada, saída e ocupação do tatame, assim como nas saudações respeitosas aos professores e colegas de treino.

Criação e desenvolvimento da arte:

Em novembro de 1959, Tatsuo Yamada propôs o uso do nome "Karate-Boxe ou Karate-Boxing" para um novo Karate, depois batizado de "Nihon Kempo Karate-Do", com regras de contato pleno, visto que no Karate tradicional não era permitido que os lutadores golpeassem diretamente uns aos outros. Então buscando também inspiração no Muay Thai (Boxe Tailandês) em 20 de dezembro de 1959, ele organizou em Tóquio, na Prefeitura de Asakusa no Japão, um torneio entre alguns lutadores tailandeses (do segundo escalão) como um evento inicial do seu projeto.

Já em 12 de Fevereiro de 1963, aconteceu uma disputa entre japoneses (Karatecas) e tailandeses (Thai Boxers). Quando então três lutadores de Karate da escola Kyokushin do Mestre Mas Oyama foram até a Tailândia, no Lumpinee Boxing Stadium, e lutaram contra três bons lutadores de Muay Thai da época. O Japão venceu por 2 a 1: Tadashi Nakamura e Akio Fujihira nocautearam seus respectivos oponentes com socos enquanto Kenji Kurosaki foi nocauteado com uma cotovelada, mas continuou fazendo carreira na Tailândia, realizando com sucesso mais de 120 lutas naquele país.

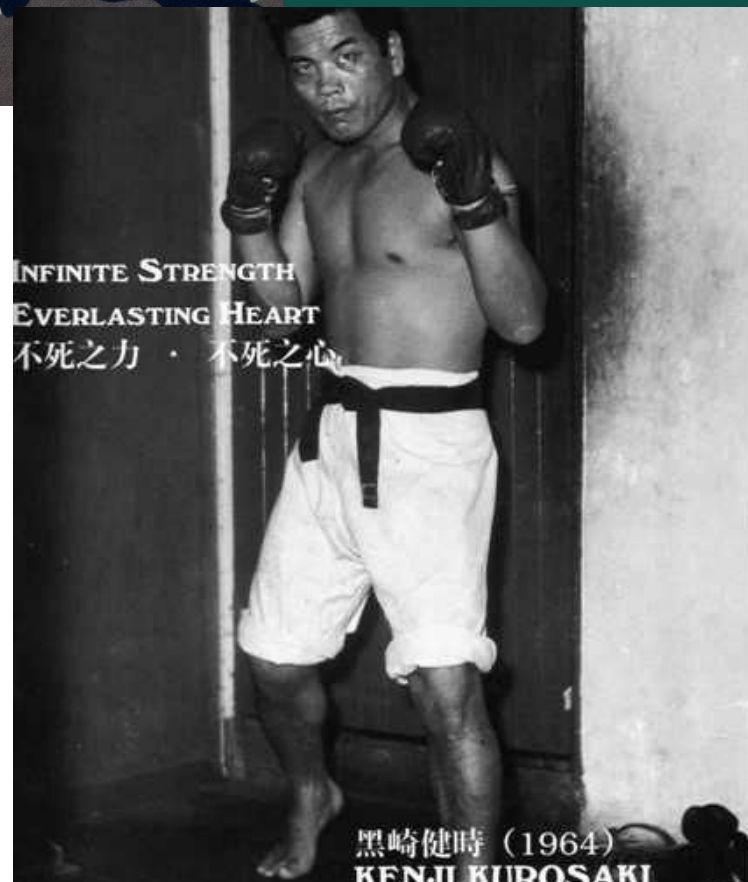


Kurosaki era descendente de uma família de Samurais, e fundou seu próprio Dojo chamado "Mejiro Gym", sendo considerado como o grande precursor do Kickboxing Japonês, posteriormente adotando outro nome para o seu estilo de luta, o "Shin Kakuto Jutsu" (A Nova Habilidade Técnica de Combate).

Mas de fato foi Osamu Noguchi o criador do termo e o sistematizador da arte marcial que foi chamada de Kickboxing, combinando técnicas derivadas do Karate Kyokushin e do Muay Thai em seu Dojo chamado "Noguchi Boxing Gym". A primeira organização de Kickboxing foi fundada por ele como seu presidente em 1964, e chamada de WKBA - World Kickboxing Association.

Em 11 de abril 1966 foi organizado na cidade de Osaka o primeiro evento oficial de Kickboxing e a primeira luta foi entre Tadashi Sawamura vs Saman Soo Adison (Japão vs Tailândia) sagrando Tadashi Sawamura "O Demolidor" como o primeiro lutador profissional de Kickboxing do Japão. Ele foi o lutador mais popular do seu tempo, virou personagem de desenho animado, e também criou uma academia de Kickboxing no Japão, chamada de "Meguro Gym".

Tatsuo Yamada faleceu em 1967, mas o seu Dojo chamado de "Suginami Gym" continuou patrocinando e enviando kickboxers mundo afora na tentativa de desenvolver ainda mais a nova modalidade de luta japonesa. O Kickboxing então cresceu e tornou-se popular em todo Japão, uma vez que os combates começaram a ser transmitidos na TV. Na década de 70, o Kickboxing era transmitido no Japão em três canais diferentes várias vezes por semana. E os cartéis regularmente incluíam confrontos entre japoneses (Kickboxers) e tailandeses (Thai Boxers). Os lutadores japoneses mais conhecidos na época foram Fujiwara, Okao, Shiba, Shima, Sazuki, Tomashiro e Yamazoto.



Outro notável kickboxer foi o americano Benny "The Jet" Urquidez, tendo conquistado seis títulos mundiais em cinco categorias de peso diferentes, e mantendo-se praticamente invicto em sua carreira de 27 anos.

Em 1977, Urquidez viajou para o Japão pela primeira vez e lutou sob as regras do Kickboxing Japonês, derrotando Katsuyuki Suzuki por KO. Durante a sua carreira ganhou muitos fãs japoneses, virou até personagem de história em quadrinhos e tema central num documentário chamado "The Ring Square". Entre 1981 e 1984 ele lutou apenas esporadicamente. Finalmente em 1985, se aposentou depois de enfrentar Yoshihisa Tagami. Dedicando-se desde então a atuação e a coreografia de artes marciais no cinema e ao ensino do estilo que ele mesmo fundou, o Ukidokan Kickboxing.

Com o tempo a era de ouro do Kickboxing na TV japonesa esfriou em sua audiência, mas a arte marcial continua a ser ensinada como disciplina complementar nos Dojos de Karate Kyokushinkai - Kurosawa, Karate Seidokaikan - Ishii, Karate Shidokan - Soeno etc.

Até que em 1993, o próprio Kazuyoshi Ishii (fundador da Karate Seidokaikan) produz um evento em formato de grand prix, o "K-1", tornando famoso o Kickboxing no mundo todo. E até hoje o K-1 é o evento mais importante do esporte no mundo. O campeonato teve Branco Citatic como o seu 1.º campeão, mas quem mais se destacou na história da competição foi Andy Hug, apelidado pelos japoneses de "o samurai com olhos azuis". Ele nasceu na Suíça e com a idade de 10 anos começou a treinar o Karate Kyokushin tornando-se um grande competidor desde a juventude, e ficando muito famoso por conta de um golpe devastador aperfeiçoado por ele, o seu famoso chute: Kakato Otoshi Geri.



Benny "The Jet" Urquidez



Em 1992, Andy Hug se filiou na Organização Seidokaikan, sagrando-se campeão mundial neste estilo de Karate, já em 1993 ele ingressou como atleta no circuito de lutas K-1, pelas regras do Kickboxing Japonês. A sua carreira foi brilhante, e ele foi um verdadeiro showman no Kickboxing, cheio de técnica, força, garra e humildade. Foi campeão do K-1 em 1996, e ainda o finalista nos anos de 1997 e 1998, mas infelizmente faleceu no ano de 2000, ainda jovem, aos 35 anos de idade.

O Kickboxing desenvolvido fora do Japão:

Além dos kickboxers japoneses enviados pelo mundo pelo "Suginami Gym", o Kickboxing original japonês se espalhou de forma global através da Holanda e Europa, após Jan Plas, que era aluno direto de Kenji Kurosaki, ter criado a filial em Amsterdam da "Mejiro Gym" que formou grandes campeões como Rob Kaman e Remy Bonjasky.

Nos Estados Unidos o Kickboxing surgiu na década de 70, promovido pela "Professional Karate Association" como uma forma híbrida de competição entre diversos estilos de artes marciais - permitindo o uso das técnicas de perna das artes marciais combinadas com as técnicas de punho do boxe inglês, e valendo-se de outros acessórios de proteção (idealizados por Jhoon Rhee) que vão além do uso no Kickboxing original japonês, continuaram assim a utilizar as luvas de boxe e o protetor bucal, mas também adotaram o uso do capacete e das botas protetoras.

O primeiro evento de Kickboxing nos Estados Unidos foi realizado em 17 de Janeiro de 1970, com uma luta entre Joe Lewis vs Greg Baines.

Logo depois, Dominique Valera, um dos maiores nomes do Karate mundial, com vários títulos europeus e mundiais, se interessou pelo Kickboxing e começou a treinar nos Estados Unidos com Bill Wallace e Jeff Smith, retornando à Europa e reestruturando o sistema em cooperação com os americanos.



Ainda outros países participaram efetivamente da expansão da arte, como a Coreia, Canadá, México e República Dominicana.

E muitos kickboxers tornaram-se famosos, por conta da atuação em filmes de artes marciais, dos quais podemos destacar: Denis Alexio, Peter Cunnighan, Oliver Gruner entre outros.



CONTATO TOTAL

MULTI

8º Dan
Walmir Almeida Trindade
 Academias Leões / Avenida José da
 Anunciação Fiorentini 481... Jd.
 Avenida, Limeira, SP, Brazil
 +55 19 99755-1736

FIGURA DO DESPORTO PORTUGUÊS: JOSÉ SANTA CAMARÃO

Por: Mestre Carlos Manuel V. Da Silva

Natural de Ovar, José Santa alcançou fama mundial como pugilista nas décadas de 1920 e 30. Começou na luta livre, com a qual travou conhecimento ao assistir a um espetáculo de luta livre no Coliseu dos Recreios. José Santa, que se sentia embaraçado com a sua altura (média 2,02m), viu com surpresa homens enormes, pesados e fortes, como ele. A primeira experiência no ringue foi em 1921, com 19 anos.

Enveredou depois para o boxe. Em 1925, Santa já era campeão de Portugal, onde não tinha adversários à altura. Partiu para o Brasil em 1926. Ao regressar do Brasil, em 1929, lutou pelo título de campeão europeu contra o belga Pierre Charles, no Campo Pequeno em Lisboa, mas perdeu.

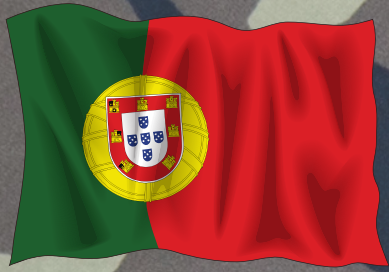
Quando chegou aos Estados Unidos da América, já era conhecido por causa do seu papel no filme alemão de 1930 «Liebe im Ring» (Amor no ringue) onde contracenou com o campeão de pesos pesados Max Schmeling. Embora não fosse considerado entre os melhores, Santa era idolatrado entre a comunidade imigrante portuguesa, onde seus combates atraíam multidões. Santa foi um dos mais altos pesos pesados na história do boxe, um gigante comparado com a maioria dos seus adversários.

Disputou combates com os melhores do seu tempo, mas perdeu contra dois grandes nomes do boxe, Primo Carnera e Max Baer.

Santa terminou a carreira em 1934 e regressou a Portugal.



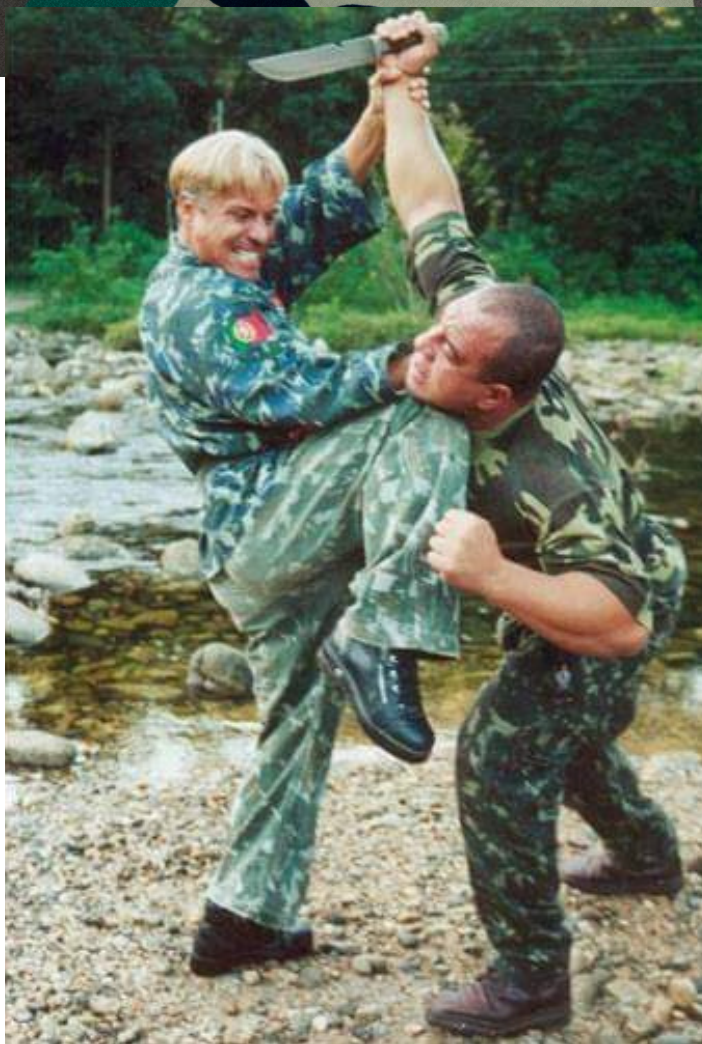
CONTATO TOTAL



MUNDIAL

MESTRE ADRIANO SILVA





MESTRE ADRIANO SILVA E O FAMOSO CONTATO TOTAL

Alguns anos antes da independência das colônias portuguesas, na África, na década de 60, todo o exército Português era treinado para grandes confrontos nas guerras coloniais. Os soldados aprendiam táticas de guerrilhas através de defesa pessoal assim como cursos de sobrevivência na selva. Durante quase trinta anos de luta armada, estes soldados se tornaram grandes especialistas em ataque e defesa. O aperfeiçoamento de tais métodos de defesa pessoal fez com que esses soldados se tornassem ótimos lutadores no combate corpo-a-corpo. Por estas qualidades foram procurados por outros exércitos a fim de ministrar aulas anti-guerrilha. Um dos integrantes deste grupo foi o Mestre Adriano Silva, que após ter cumprido seu período de 4 anos no exército Português, foi ensinar táticas de guerrilha e defesa pessoal aos membros do exército angolano F.N.L.A.

Adriano aprofundou suas técnicas de defesa e ataque aos soldados, ocasião em que surgiu a idéia de codificar um estilo próprio de luta chamado "Contato Total Português" que se constituía de defesas e ataques através de golpes altamente selecionados, entre os mais eficientes e os de maior facilidade de aprendizagem encontrados no Kung-Fu, Kempô, Jiu-Jitsu, Muay Thai e o Kick Boxing.

EXPANSÃO

Os resultados das incansáveis pesquisas do Mestre Adriano Silva, encontraram excelentes repercussões na metrópole portuguesa nos anos 70, passando a ser considerada como a luta nacional portuguesa.

O sucesso foi tanto, que o Mestre Adriano percorreu toda a Europa, difundindo o Contato Total e ministrando aulas. Adriano ensinou seu método de luta na França, Holanda, Espanha, Alemanha, Marrocos, África do Sul, Moçambique e Angola, onde fez grandes intercâmbios técnicos com as mais famosas academias de artes marciais, deixando inúmeros representantes nesses países.

Entrevista

COMO SURTIU A ESCOLA DE CONTATO TOTAL PORTUGUÊS

Mestre Mundial Adriano Silva, nosso entrevistado, nasceu na cidade do Porto (Portugal) no ano de 1951, e com 10 anos de idade já se aprofundava no mundo da Artes Marciais e Defesa Pessoal, praticando lutas como Grego-Romana e Karatê Shorinje Kempô. Aos 17 anos foi chamado para cumprir serviço militar na África e Europa divulgando seu estilo na América do Sul há 16 anos, escolhendo o Brasil como sua pátria.

Posteriormente, tornou-se campeão português de Boxe e professor de Kung Fu, disputando várias lutas pelo título europeu de Full Contact e praticante de Jiu Jitsu. Todo esse conhecimento acumulado durante anos deu origem ao Contato Total atual.



Na elaboração de vários métodos de combate e defesa pessoal nasceu a escola de Contato Total Português na África, no ano de 1974. Em meio de uma intensa guerra colonial, a escola foi fundada e codificada pelo Mestre Mundial Adriano Silva. Preocupado com a eficácia do movimento adaptado às táticas de guerrilha, no Contato Total não existe a preocupação com o nome do movimento nem com o estilo a que ele pertence uma vez que são usados movimentos, projeções chaves, torções e imobilizações de todas as Artes Marciais, pois entende-se que não é lógico nem coerente manter uma Arte Marcial ou estilo inalterável após centenas de anos sem ser modernizado e adaptado a situações da época atual. Por isso, a pesquisa constante de movimentos rápidos, simples e eficazes ensinados aos praticantes de Contato Total, deixando fluir seu estilo pessoal.

Mas além da técnica, outras matérias estão em evolução e fazem parte das pesquisas, visto que o Contato Total é uma arte projetada para o século XXI, enaltecendo o respeito pelos Mestres professores, instrutores, alunos e companheiros.

Como surgiu a Organização Internacional de Contato Total Português?

“Já na época em que o Mestre Mundial Adriano Silva viajava pela África e Europa sem sede fixa surgiu a idéia de fundar uma organização que pudesse ser de nível internacional e divulgasse o nome da Escola de Contato Total, onde eram ministradas aulas e cursos de Contato Total e Defesa Pessoal. Foi fundada a I.C.T.P (Internacional de Contato Total Português) que controlava o Contato

total em nível mundial que foi mudado na chegada do Mestre Mundial Adriano Silva no Brasil onde em 1979 fundou em São Paulo a A.A.S.C.T.P. (Associação Adriano Silva de Contato Total Português e Artes Marciais) que posteriormente com a divulgação do Contato Total em nível nacional depois de 15 anos de trabalho, organização e honestidade encontrados na filosofia do treinamento do Contato Total implantou-se várias Federações e algumas com grande importância na divulgação, surgindo a C.B.C.T.P. (Confederação Brasileira de Contato Total Português e Artes Marciais) para aglutinar forças para a expansão do Contato Total a partir do Brasil”.

C.B.C.T.P. na área competitiva?

“Em nível de competição, organiza-se uma média de 2 torneios por mês em vários Estados do Brasil e disputas de títulos regionais, estaduais, nacionais e sul-americanos. Está nos planos o Mundialito, com a presença de lutadores europeus, africanos e sul-americanos.

Esses torneios são realizados nas modalidades de Defesa Pessoal, (melhor técnica) Formas, Quebramentos, Semicontato, Contato Leve, Contato Total e Contato Livre, aberto sempre a todos estilos de artes marciais, é sem distinção de idade ou sexo”.

Como foi aceito o Contato Total no Brasil?

“Da melhor maneira possível, uma vez que no Contato Total militaram grandes campeões, haja vista que hoje a maioria dos campeões na área do Full Contact e Kickboxing e outras A-M cresceram em nosso meio e ainda hoje usa as nossas graduações, nossos di-

plomas, com orgulho e respeito.

Provando com isso idoneidade e a aceitação de nosso método de ensino, surgindo no cenário nacional como uma das artes marciais mais progressivas, modernas e eficazes, sempre abrindo as portas para qualquer praticante de artes marcial que nos procure, a fim de adquirirem nossos conhecimentos e métodos de ensino”.

Quais as vantagens no Contato Total Português?

“É conscientizar o atleta, explicar as vantagens da prática do Contato Total, transmitindo-lhes vastos conhecimentos espirituais, físicos e técnicos várias Artes Marciais, demonstrando com isso a simplicidade e eficiência da arte que praticam e a importância da união de todos os artista marciais sob a égide da C.B.C.T.P. (Confederação Brasileira de Contato Total Português e Artes Marciais)”.

Com que finalidade foi criada a C.B.C.T.P.?

“Foi criada com a finalidade de unir todos os praticantes de Artes Marciais em uma sociedade civil de direito privado, desportiva, científica, filantrópica, representativa, disciplinadora educativa, cultural, técnica e social sem fins lucrativos, servindo de bússola e diretriz para a união de seus filiados e admiradores. Nos princípios de liberdade, igualdade e fraternidade”.

Aos nossos praticantes, amigos, admiradores, e patrocinadores vimos comunicar que a C.B.C.T.P. se encontra a todos para uma visita, onde o mestre mundial Adriano Silva estará a disposição de qualquer pessoa. ■

CONTATO TOTAL MUNDIAL
8º Dan
Marcelo Drago
Aulas de Personal/ Contato Total/
De São Paulo
+55 11 3030-8050

CONTATO TOTAL MUNDIAL
7º DAN
Mestre Karlos Sifu
Contato Total/Defesa pessoal
Personalizada e para Empresas

CONTATO TOTAL MUNDIAL
Professor
Alenir Freitas

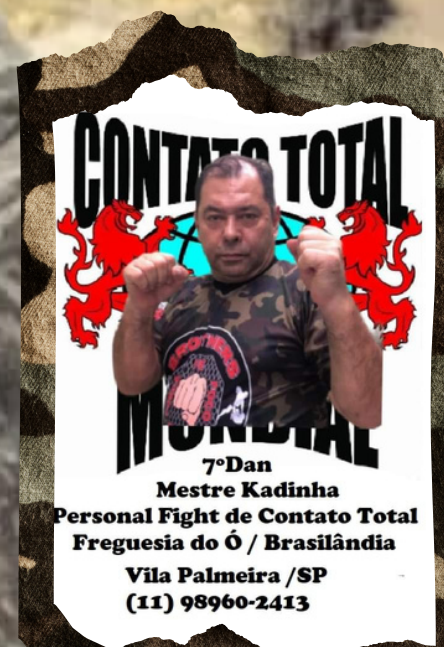
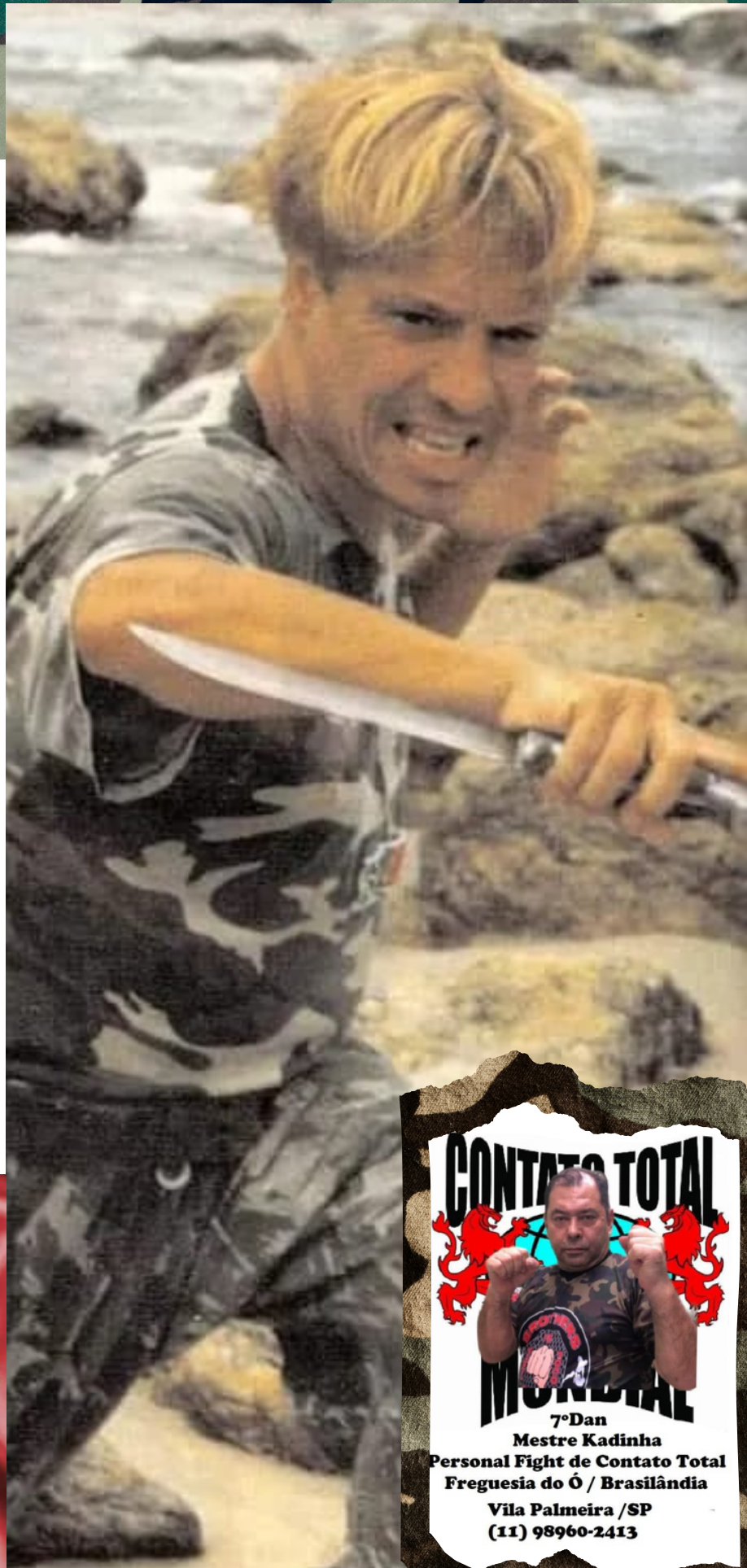
CHEGADA AO BRASIL

Em 1979, o Mestre Adriano Silva trouxe o Contato Total para o Brasil. Hoje, este estilo se encontra em ampla ascendência, tendo escolhido a capital paulistana como sede mundial do Contato Total.

Atualmente já se formaram cerca de 500 faixa-pretas que espalham esta completa arte marcial pelo Brasil afora, com associações em vários estados brasileiros.

Formou-se um movimento unido, coeso, técnico e filosófico. Uma união de respeito mútuo e democrático por intermédio das academias que ensinam o Contato Total.

Uma luta que usa o trabalho físico, psicológico, moral e espiritual



A ARTE MARCIAL MAIS COMPLETA DA ATUALIDADE

O ponto alto dessa arte marcial está no aprendizado, pois ela procura não desperdiçar energias do aluno, tentando se adaptar o físico do praticante aos exercícios condicionadores. Ou seja, usar a capacidade física e mental e seus limites para um melhor aproveitamento e rendimento. E completando seu pensamento, o Mestre Adriano diz que: "Um pontapé desferido por alguém com uma boa técnica, que chute forte e preciso na canela de um adversário, vale tanto quanto um golpe na altura da cabeça".

Outro aspecto importante a ressaltar, é que o Contato Total é dividido em estágios realizados um após o outro ou separadamente.

Um aluno treinado em Contato Total mais parece um lutador treinado por um japonês expert em Karatê, ou por um mestre chinês, profundo conhecedor do Kung-Fu, por um instrutor russo, apto lutador de Luta Livre ou Greco Romana, ou ainda, por um professor de Jiu-Jitsu expert em solo técnico. Portanto, como se pode ver, a luta de Contato Total é uma variação das mais eficientes lutas do mundo, com suas características próprias, nunca deixando o lutador em desvantagem frente a qualquer oponente, seja qual for a modalidade que ele pratique.

E, numa época tão violenta como a de hoje, faz-se necessário a prática de uma arte marcial como o Contato Total, que prepara muitíssimo bem as pessoas para enfrentar as intempéries da nossa sociedade...



MMA E PANKRATION

Por: Marcelo Barreira

Como muitos sabem o MMA Mixed Martial Arts ou Artes Marciais Mistas , esporte qual o lutador precisa dominar e misturar os principais conceitos das Artes Marciais teve início do Antigo Pankration - Luta de Vale Tudo surgida na Grécia , Passando pela Àsia com estilos de Artes Marciais tradicionais e o surgimento do Jiu Jitsu até chegar no Brasil no início do Século passado iniciando os combates de vale tudo e confronto entre estilos de Artes Marciais e vem mutando a cada momento com expansão de adeptos, praticantes e fãs por todo o mundo . Pessoas que querem prestigiar , assistir ou praticar algo que se aproxima a realidade de um combate real no qual apenas um ficaria de pé . Muitos Brasileiros fizeram e fazem sucesso no mundo afora ensinando Lutas Agarradas (Jiu Jitsu ,Luta Livre) , Muay Thai ou treinamentos que visem o MMA (conceito completo com a luta aplicada e misturada) , devido ao sucesso e vitória de muitos Brasileiros provando a qualidade e eficácia dos estilos de lutas e Artes Marciais praticados no País.

Devido ao grande sucesso e referência do Brasil perante ao mundo das Artes Marciais e Esportes de Combate , muitos lutadores e praticantes procuram Equipes e Academias que tenham professores Brasileiros ou que tenham treinado e se aprimorado sobre a tutela de algum Mestre Brasileiro ativo da Área. Ao longo dos anos foram formadas algumas escolas e times que buscaram se expandir pelo Brasil e mundo visando a qualificação dos profissionais e expansão de marcas e métodos como:



Ivan Gomes que em 1975 foi passar uma temporada lutando no Pró Wrestling e ensinou o Vale Tudo e Jiu Jitsu no Japão , atualmente segue a expansão de seu estilo ao comando de seu irmão mais novo José Gomes que é Faixa vermelha e autoridade máxima de sua linhagem no mundo, nos finais dos anos 80 a família Gracie que introduziu o Jiu Jitsu nos USA atualmente conhecido como BJJ , assim como eles alguns outros dedicam suas vidas e carreiras a expandir a Arte Marcial pelo mundo. Como exemplo dessa expansão nos dias atuais temos a equipe Barreira Team Equipe representante do Santos Futebol Clube , liderada por Marcelo Barreira veterano do MMA com mais de 20 lutas profissionais , além de títulos de expressão como Campeão mundial de Artes Marciais da UIAMA , categorias Kickboxing , Grappling , MMA ,Campeão Thaiboxing no Full Contact Fighters em Portugal, títulos no Taekwondo entre outros estilos de Artes Marciais . Começou seu trabalho de expansão pela América do Sul na Argentina onde os esportes de combate se encontravam em pleno crescimento . Com Passagens também pelo Chile , Uruguai , Costa Rica , Panamá , USA, Portugal , Itália e China . Com uma metodologia de ensino simples e eficaz no qual o aluno desenvolve fundamentos individuais e mistos a Barreira Team adeptos de seu método por diferentes Cidades e Países .

Nota do autor: Marcelo Barreira - Além de refinada técnica e experiência comprovada em diferentes Artes Marciais como: Kickboxing , Muay Thai , Jiu Jitsu , Hapkido e Taekwondo , segue uma caminhada incansável pelo mundo ensinando e aprendendo diferente estilos de combate como também métodos de Auto Defesa como o Krav Magá incluindo aulas de Tiro e Armas Brancas. Barreira acredita que a caminhada Marcial é infinita na qual devemos buscar qualificação e atualização diária não apenas na prática mas também de forma intelectual . " Nos meses de Quarentena além de treinar sozinho de portas fechadas e ensinar online , busquei diversos cursos de aprimoramento Marcial e Combates sempre buscando atualização e técnicas para desenvolver uma forma melhor e mais fácil de transmitir o aprendizado as pessoas, também fiz uma nova Pós Grad. em Educação Física Escolar , pois acredito que a escola e metodologia de ensino escolar abrange todas as idade e níveis.



O EGO E AS ARTES MARCIAIS

Por: Marcelo Gomes - Shidoshi

Dominar o Eu, vencer as mazelas que “destroem” o homem, é o objetivo mais profundo dentro da essência que as Artes Marciais podem transmitir.

Acredito que quando compreendemos toda essência de uma arte seja ela qual for, boa parte do Ego sucumbe e as vaidades que o envolve desaparecem.

Vencer o Ego talvez seja a maior e a mais difícil lição que uma arte pode propiciar ao seu praticante. E muitos passam uma vida toda e não aprendem esta lição.

Minha técnica, minha arte, meu sistema, meu estilo, minha forma, minha verdade, minha razão, como deixar isso tudo de lado?

Na verdade, não precisamos deixar nada de lado, precisamos apenas ter a consciência que ninguém sabe tudo e que ninguém detém a verdade pura e única e que somos eternos aprendizes na escola da vida.

O verdadeiro Mestre não é o mestre de muitos e sim o mestre de si mesmo, que compreende que seu conhecimento específico é um grão de areia na imensidão do universo e que a cada amanhecer aprendemos algo novo e que mesmo no final da vida não paramos de aprender.

O legado que foi deixado pela maioria dos professores, desenvolvedores ou simples divulgadores de uma arte, está na ideia de compartilhar e somar, sim devemos entender que somente compartilhando desenvolvemos, pois quanto mais se ensina mais se aprende, e quando realizamos esse compartilhamento de conhecimentos automaticamente nos melhoramos e adquirimos mais conhecimentos.



Então para que ficar apontando o dedo para um e para outro dizendo que A ou B não sabe, ou não tem linhagem, ou que estilo A ou B não serve ou não presta?

A proveito e faço uma breve pergunta, qual é o estilo puro, qual a arte pura?

Todos os grandes Mestres do passado aprenderam com alguém e depois colocaram suas características, formas, técnicas, metodologias e etc.

Então as artes deixaram de ser puras? Ou foram aperfeiçoadas?

Eu acredito que quando ensinamos com amor e dedicação, desejamos que nossos discípulos nos superem, que façam melhor tudo que fazemos, pois acredito que essa deve ser a meta de um professor (Sensei), tornar seus alunos melhores que ele.

Porem para que isso aconteça temos que nos libertar do EGO, o ego da vaidade, da arrogância, da soberba, da falta de humildade e principalmente da necessidade de aparecer. Um sábio nunca se exhibe e sempre é notado, renuncia a si mesmo e nunca é esquecido.

Só conseguiremos abandonar nosso ego quando deixarmos a mente competitiva e abraçarmos a mente criativa.

O Ego é como uma ancora que não deixa o barco seguir em frente, e nos aleija para o verdadeiro caminho marcial.

Osu.

"O Ego é como o casulo que aprisiona a borboleta, só podemos voar quando o deixamos."



UMA REFLEXÃO SOBRE A TRADIÇÃO DO KARATE NO BRASIL

Por: JOSÉ AUGUSTO MACIEL TORRES, Presidente da Confederação Brasileira de Karate Semi-Contato, escritor especializado em artes marciais e terapias orientais

A origem da palavra TRADIÇÃO vem de TRADITIO, no qual em latim tem o significado de PASSAR ADIANTE,consequentemente entendemos que o contexto tradicional são as passagens para frente, na maioria das vezes de forma oral,os costumes,comportamentos ,memórias,rumores,lendas e afins para as pessoas ,e com o tempo estas concepções serão partes da cultura de um povo.Inclusive o pensador Max Weber coloca que a autoridade tradicional tem características no “eterno ontem”,onde tem suas bases em aspectos inquestionáveis .Sendo que seguimos aspectos tradicionais,nos quais, diversas vezes , não sabemos suas origens,pois os hábitos repetidos e vivenciados no tempo tem por fim a tradição.A etnografia , que cuida dos estudos da cultura e o comportamentos dos grupos sociais,afirma que a tradição permite a continuidade de uma cultura e demais afins.

Comprendemos que a mentira é a maior verdade do mundo .Pois sem os conteúdos mitômanos teríamos o fim de todas as estruturas sociais vigentes na humanidade, principalmente pelo fato de que a mentira não passa de uma verdade que não aconteceu, e como disse Napoleão Bonaparte : A HISTORIA É UM CONJUNTO DE MENTIRAS QUE FORAM COMBINADAS.



CONTATO TOTAL
MUNDIAL
 5.Dan
 Adolfo b. Filho
 Personal Trainer



Okinawa que é apresentada como o local da origem do karate, que atualmente faz parte do Japão, teve seus primórdios marciais através das técnicas de lutas com origens chinesas, inclusive o termo usado no passado, não muito distante, para o que hoje denominamos de karate era "MÃOS CHINESAS". Porém tivemos um momento histórico no Japão onde o povo nipônico queria acabar com qualquer relação com a cultura chinesa, pois houve um interesse dos japoneses em solidificar seus conceitos verdadeiramente nipônicos. Inclusive podemos dizer que uma prova histórica disso se deve a visita em 1927, a Okinawa, do fundador do judô, Jigoro Kano, quando nesta oportunidade surgiram oficialmente os estilos de karate. Pois antes desta data todos treinavam uma arte marcial, centrada nas técnicas chinesas e não tendo definições de nomes e diferenciações marciais, e devido ao contexto político nesta época existente no Japão era necessário apresentar uma postura marcial japonesa e não com características chinesas e/ou de Okinawa, que se apresentava como uma ilha secundária dentro da respeitabilidade nipônica.

Concluimos assim que o karate, dentro do contexto dos surgimentos dos estilos tem menos de cem anos. A ida do karate para Toquio acabou por osmose colocando esta arte marcial como parte da cultura nipônica, pois sua essência é chinesa e de Okinawa e não tradicional japonesa, como o sumo ou o judô, criado por Jigoro Kano, um erudito, de família tradicional e "verdadeiro japonês", pois o povo da ilha de Okinawa não é visto como japoneses "puros", existindo uma cultura diferenciada do resto do Japão.



Realmente o karate “caiu de para-quedas” para o povo japonês devendo a este fato e a ajuda de um “japonês real”, como é denominado pelo povo nipônico, o Jigoro Kano, porém o tradicionalismo desta arte marcial, pertence a uma cultura não nipônica, vindo da ilha de Okinawa, onde tem os seus habitantes denominados de okinawanos, também conhecidos como “Uchinanchus”, que tem cultura própria, musicalidade particular muito forte, fraternidade entre as pessoas e muita gratidão aos antepassados, sendo inclusive diferenciada em diversos outros fatores das demais províncias japonesas, principalmente que Okinawa foi um reino independente que teve diversos cenários de invasões e disputas devido a sua situação geográfica privilegiada.

A origem do povo de Okinawa é desconhecida, porém alguns pesquisadores defendem que sua população foi originada pela chegada de pessoas do norte da Ásia, parte da Mongolia e do sudeste asiático.

Após a segunda guerra mundial o Japão estava completamente arrasado, pois um forte fator marcou este país nesta guerra, a sua visão xenofóbica e nacionalista, semelhante ao nazismo, e este reflexo fez dos nipônicos um mau exemplo para todo o mundo. Historiadores afirmam que se o Japão tivesse ganhado a guerra, aliado a Alemanha, todos nós estaríamos usando bigodinho, igual a Hitler, e quimonos, que é a roupa de casa oficial japonesa, haja vista que o objetivo japonês, semelhante ao alemão, era além do controle da economia mundial, a suprema imposição da sua cultura.

Derrotados e desmoralizados os japoneses e seus descendentes residentes no Brasil, que é o país que tem mais nipônicos nativos e seus filhos, encontraram no Karate um mecanismo de recuperação do seu estigma de fracasso e visão xenofóbica obtidos na segunda guerra mundial. O karate proporcionou aos japoneses um surgimento das cinzas, como uma fênix, retirando-os de empregos inferiores e colocando-os na posição de Mestres e Senseis. Realmente o povo tem história, porém não tem memória.



O uso obrigatório do quimono, que é uma roupa de casa em japonês, apresenta o quanto foi acoplado os conceitos da "superioridade japonesa" e papel de submissão inconsciente aos brasileiros. Existindo no karate um termo: "Ele não usa quimono", para desqualificar e colocar uma pessoa como não sendo membro desta arte marcial. Conseguindo os japoneses impor, de forma homeopática, a sua cultura através do karate, denominado de "tradicional nipônico", surgiu a imposição do poder político e econômico, pois os alunos brasileiros destes japoneses tinham influência social, política e econômica e facilmente ajudavam seus Senseis a terem um status diferenciado. Afinal a economia define a cultura, que opera na moral e determina o poder, e os nipônicos tinham dinheiro, pois tinham muitos alunos em suas academias, e estavam aliados aos ricos brasileiros.

Voltaire, grande filósofo francês, disse: a política é arte dos homens sem princípios, comandaram os homens sem memória, e baseado nesta visão no passado, não muito distante, encontramos perseguições a professores e mestres de artes marciais que faziam concorrência aos tradicionais mestres japoneses, e até mesmo calúnias e difamações aos estilos de karate nos quais tinham influências políticas menores.

Vamos pensar melhor sobre o tradicionalismo no karate e sobre alguns "Grandes Mestres", muitos já falecidos, que são expostos como ícones de fatos capciosos e oriundos de concepções mitômanas aceitas por todos nós.



BIOGRAFIA: ALEXANDRE AMARO

ALEXANDRE AMARO DE LIMA INICIOU NAS ARTES MARCIAIS NO ANO DE 2000 NO MUAYTHAI NA ANTIGA ACADEMIA LÍDER COM O TREINADOR BRUNO CARVALHO SOB A SUPERVISÃO DO MESTRE CARLOS SILVA.

EM 2004 TORNOU-SE TREINADOR ASSISTENTE GRAU AZUL DE MUAYTHAI ATRAVÉS DA BMTA (BRAZIL MUAYTHAI ASSOCIATION) E FMMT (FEDERAÇÃO MINEIRA DE MUAYTHAI) SOBRE A SUPERVISÃO DO MESTRE CARLOS SILVA.

EM 2009 MUDOU-SE PARA O SUL DE MINAS PARA A CIDADE DE ANDRELÂNDIA. NO MESMO ANO FORMOU A SUA PRIMEIRA TURMA DE ALUNOS NA MODALIDADE MUAYTHAI.

COM O PASSAR DOS ANOS COMEÇOU A TREINAR OUTRAS MODALIDADES DE ARTES MARCIAIS ALCANÇANDO O NÍVEL DE INSTRUTOR DE KARATÊ SHIDOKAN, INSTRUTOR DE KARATÊ CHAKURIKI E INSTRUTOR DE BOXE CHINÊS.

TREINADOR DE ALGUNS CAMPEÕES NACIONAIS E INTERNACIONAIS NA MODALIDADE BOXE CHINÊS (SANDA)

EM 2011 REALIZOU SEU GRANDE SONHO, FOI RECONHECIDO GRAU PRETO DE MUAYTHAI PELO MESTRE CARLOS SILVA, PRESIDENTE DA BMTA E FMMT TENDO O PRIVILÉGIO DE TER COMO UM DOS SEUS SPARRINGS PABLO BELTRAN (DO CHILE) QUE TAMBÉM SE FORMOU GRAU PRETO NESSE MESMO DIA. FOI UM DIA INESQUECIVEL.

EM 2014 MUDOU-SE PARA CRUZÍLIA MG, INAUGURANDO EM SETEMBRO DO MESMO ANO A ACADEMIA TEAM AMARO. AO LONGO DOS ANOS TREINOU E FORMOU CAMPEÕES CONQUISTANDO ASSIM TÍTULOS REGIONAIS E MINEIRO DE MUAYTHAI.





HOJE REPRESENTANTE DO FAMOSO ESTILO CHAKURIKI,

FORMADO INSTRUTOR DE KRAV MAGA KAPAP 3º NÍVEL PELA CICT BRAZIL, DIRETOR DE OPERAÇÕES ESPECIAIS

INSTRUTOR DE AÇÕES TÁTICAS POLICIAIS - CQB

CAC - ATIRADOR DESPORTIVO

INSTRUTOR CREDENCIADO PELA POLÍCIA FEDERAL - DP

ATUALMENTE MINISTRA AULAS DE MUAYTHAI, KICKBOXING, KARATÊ SHIDOKAN, KRAV MAGA KAPAP E CURSOS DE DEFESA PESSOAL PARA CIVIS E OPERADORES DA SEGURANÇA PÚBLICA E PRIVADA EM CRUZÍLIA E REGIÃO.

NESSE MÊS DE SETEMBRO COMEMOROU 7 ANOS DE ÁRDUOS TRABALHOS EM PROL DO DESENVOLVIMENTO DO ESPORTE E DA ARTE MARCIAL NESTA CIDADE.

PARA MIM É UMA GRANDE HONRA PODER COMPARTILHAR MINHA HUMILDE HISTÓRIA DENTRO DAS ARTES MARCIAIS NA EDIÇÃO DESSA REVISTA DO NOSSO GRANDE MESTRE CARLOS SILVA.

GRATIDÃO A TODOS! OBRIGADO MESTRÃO!!!



AQUECIMENTO NO KARATÊ DE CONTATO

Por: Carlos Gustavo dos Santos Higa

Osu Samurais! Como estão?

Na Coluna deste Mês gostaria de falar um pouco sobre um Ponto que chama muita atenção para que conhece o Karatê de Contato: O Aquecimento.

Muitos de vocês que acompanham a Revista já devem saber mas para nivelar todo Mundo, vou fazer uma breve explicação: O Aquecimento não só no Karatê, mas em qualquer Atividade Física é superimportante para a Prática da mesma. O Aquecimento serve para a Preparar o Corpo para a Atividade Principal. Como o nome diz, serve para aquecer o Corpo, isto é, os Músculos, lubrificar as Articulações para a Atividade Principal. No caso do Karatê de Contato o que chama atenção é esforço e a exigência do mesmo. Alguns acabam se perguntando: Por quê? Outras Modalidades fazer aquecimentos bem mais curtos ou não fazem. Por quê no Karatê de Contato é desta forma? Não é uma Visão antiga?

Com a minha Experiência dentro do Karatê de Contato somadas com a minha Formação em Educação Física posso afirmar a seguinte resposta:

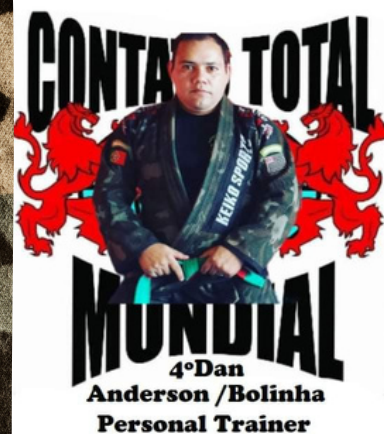
Para dizer que não poderia haver mudanças, para a Geração mais antiga, era comum correr (e muito antes do Aquecimento) e fazer alguns Exercícios de Força e Funcionais antes do mesmo. Nesse caso, concordo. Vamos focar no Aquecimento para a preparação do corpo e depois fazer esses Exercícios ou outros. Isso para evitar lesões de ordem muscular e óssea. Voltando ao Aquecimento Padrão de Karatê de Contato, apesar de mais Forte em relação a outras Modalidades de Combate e Esportes, posso apontar os seguintes benefícios:



- Aquecimento dos Músculos e Articulações (já explicado no começo do Texto);
- Fortalecimento e Desenvolvimento muscular (o Karatê de Contato necessita de Músculos Fortes, porém flexíveis). Uma grande vantagem dessa forma de Aquecimento
- Desenvolver a Flexibilidade: Com essa Prática, o corpo do Karateca fica forte e flexível, o que facilita os movimentos e a prevenção de lesões, além de evitar os encurtamentos musculares;
- Desenvolve a Mobilidade e Estabilidade Articular: o Aquecimento do Karatê de Contato tem essa particularidade. Ele trabalha o corpo todo, principalmente a Articulações de Mobilidade e Estabilidade. É nessas partes do Corpo Humano onde ocorrem muitas lesões, que com esses Exercícios, podem prevenir e cuidar de muitas dores e lesões no joelho, quadril e coluna por exemplo. Com isso, diminui a Consultas Médicas e Fisioterápicas. Poucas Modalidades Esportivas têm esse tipo de Trabalho Físico do Karatê de Contato.

Com isso, podemos perceber os benefícios do Aquecimento um pouco mais exigente do Karatê de Contato, cansa-se um pouco mais e usa um tempo maior, mas é algo que vale a pena, principalmente para a saúde. Alguns podem dizer: mas eu conheço pessoas que treinavam essa Vertente do Karatê e se machucaram, até de forma permanente. Repito mais uma vez: Qualquer Atividade Física orientada por um bom Profissional em Educação Física, respeitando os limites do aluno, é sempre segura. E esse tipo de incidente hoje são cada vez mais raros com essa evolução.

A Coluna deste mês encerro por aqui. Até o Mês que vem!



ÀS MULHERES NAS ARTES MARCIAIS, NOSSAS MENINAS SUPER PODEROSAS.

Por: Mestre Carlos Silva

Vejam o artigo da saudosa revista karatê & Kung Fu nº 15 do ano de 1983 a ideia era divulgar as mulheres nas artes marciais.

Muita coisa mudou hoje em dia as academias estão cheias de mulheres. Jovens, crianças nas mais diversas artes marciais e esporte de combate. Elas estão treinando para perder peso e manter a forma, treinam para a manutenção da saúde ,algumas querem fazer uma luta no sentido de defesa pessoal e outras querem competir na modalidade que prática.

Na chakuriki Brasil já tivemos várias lutadoras todas com um grande destaque nos ringues, hoje em dia podemos citar;

Lais Fiona
Barbara rocha a leoa
Raquel fet a holandesa

Todas campeãs em kick boxing , Laís Fiona campeã também de muaythai.

Vejam o perfil de algumas alunas da Chakuriki e da Team Ribeiro...



MULHER NAS ARTES MARCIAIS



MULHER NAS ARTES MARCIAIS

Defesa pessoal ou falsa segurança?

Um curso de técnicas de defesa pessoal produz uma mulher capaz de se defender adequadamente, ou uma com um falso senso de segurança?

Pessoalmente optando por algum lugar entre o "sim" e o "não", eu fico mais com os torcedores do "não". Realisticamente, a competência do instrutor e o material usado devem ser levados em consideração antes que uma decisão definitiva seja dada num curso especial.

Mas antes de nos envolvermos muito profundamente nesse assunto, vamos ponderar sobre uma pergunta. Isto está sendo dirigido primeiramente aqueles que insistem que mulheres não podem e não deviam treinar em todas as aulas femininas, porque os seus prováveis atacantes serão homens, e os

modelos femininos de treinamento não podem atacar com nenhuma quantidade real de força.

Em uma classe masculina, quantos alunos querem fazer ataques com a força e duração geralmente usada por 1 atacante numa situação real?

Por experiência própria, nenhum dos alunos homens durante a aula cooperou o bastante para me deixar executar completamente uma das minhas técnicas de quebrar as juntas ou várias aplicações até fazê-los bater.

Eles também não fazem o mesmo contra um colega.

Técnicas de ataque numa aula são relativamente consistentes, sem considerar o sexo do atacante. As técnicas são retiradas quando resistência e a mínima dor são: "dor mínima".

Parece um pouco irreal admitir que



Gilmar Vargas 4º Dan
Rua: Jarivatuba 630 bairro: Jarivatuba,
Joinville SC /Academia jet center
Contato Total Mundial



3º Dan
Roberto Freire
Personal Fight de Contato Total
EUA



3º Dan
Prof tigrinho /CTM
Personal Trainer



praticando com homens que não usam a força máxima durante ataques simulados é automaticamente melhor do que praticar com um parceiro feminino (não mencionando a suposição implícita de que todos os homens são inerentemente mais fortes do que as mulheres). Mas agora eu estou entrando em outro assunto.

Claro, existem ambos adequados e inadequados cursos de defesa pessoal possíveis. E alguma discrição é necessária na seleção do instrutor. Mas qualquer instrução terá alguns efeitos positivos para mulheres se ele inclui treinamento físico e mental e não uma tentativa de produzir uma máquina lutadora (uma dica: o propósito do curso de defesa pessoal não é ser capaz de destruir qualquer assaltante, mas ser capaz de sair de uma situação ameaçadora usando o mínimo de força possível).

Mas voltando a pergunta do desenvolvimento de um falso senso de segurança através de pequenos intensivos programas de defesa pessoal:

Se somente técnicas físicas defensivas básicas são praticadas, então um falso senso de segurança pode naturalmente se desenvolver nos homens tanto quanto nas mulheres. Entretanto, isto não é necessariamente um resultado direto de 1 curso pequeno (curto). Alguns alunos que praticaram durante meses ainda não conseguem lutar fora do dojo, o que significa que a duração dos cursos não assegura sinceridade ou habilidade dos alunos.

Mais importante do que meramente en-

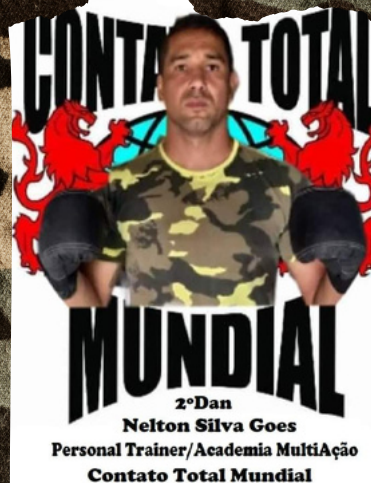
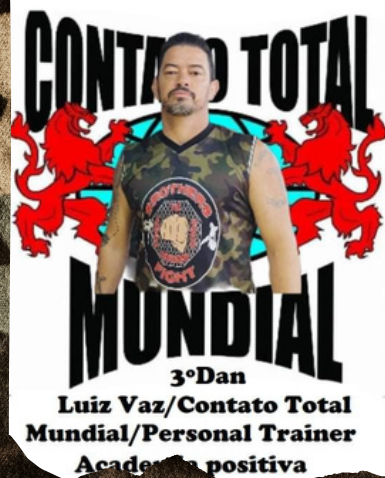
sinar técnicas físicas é o aspecto da exploração dos aspectos psicológicos da luta o comprometimento (desempenho) requerido para se defender. Especialmente para mulheres não-familiarizadas com treinamento, há uma necessidade de superar o pensamento desenvolvidos nas mulheres em nossa sociedade:

- 1 — não é delicado bater nas pessoas;
- 2 — fique fora do caminho das outras pessoas.

Aprender realmente a bater em alguém (e ser capaz de entrar em contacto) sem "gelar" ou ficar com o corpo tenso depois do contacto é importante. Sessões para praticar devem incluir no mínimo luz, contacto controlado com ênfase em não parar durante 1 técnica para se desculpar por ter batido no oponente um hábito, se deixado que pode ocorrer durante 1 confronto real.

Os cursos também devem enfatizar que não se deve desculpar-se por tomar (ocupar) espaço. Se você escolheu defender seu território, então o defenda. Você ri? Você já notou quantas vezes algumas mulheres se desculpam por ter pisado no pé do seu oponente colega durante uma técnica? Enquanto isto pode parecer extremamente impróprio durante uma aula superar esse tipo de condicionamento tenha sido superado, os alunos devem ser capazes de responder mais

realisticamente aos aspectos físicos da luta. E nesse ponto eles podem começar a desenvolver as suas atitudes de luta. Eles devem ser encorajados a participar de situações falsas (ataques simulados sob condições variáveis — dentro fora, durante o dia noite e várias condições climáticas). E eles de-







vem desenvolver flexibilidade, resistência e senso comum durante os cursos.


Realisticamente, não se pode esperar que as mulheres sejam sempre capazes de medir força com um assaltante, sem considerar o tempo de treinamento. Mas os homens também não ganha sempre. Entretanto, desde que um curso de defesa pessoal incorpore flexibilidade, resistência e treinamento psicológico em soma as técnicas de luta físicas os participantes deveriam ser capazes de desenvolver a habilidade de protegerem-se e não somente desenvolver a habilidade de protegerem-se e não somente desenvolver um estilo de livro de falso senso de segurança.

Defesa pessoal é tanto uma atitude quanto uma proficiência física. Preparação psicológica inadequada não pode ser sempre recompensada por um vasto repertório de técnicas defensivas. Também, a inabilidade de desviar (rebater) um atacante não indica necessariamente um falso sentido de segurança. Nós não somos super mulheres. Nós não podemos bater, surrar todos os maus rapazes.

Os cursos de Defesa pessoal para mulheres aumentam sua atenção para possibilidades de repelir e sobreviver a ataques físicos. Como uma aluna recentemente comentou em aula: "Eu posso não ganhar" mas o cara que me provocar sai saber que ele está numa luta."

CONTATO TOTAL

MUNDIAL
1ºDan
Prof. Bizom /CTM
Personal Trainer

CONTATO TOTAL

MUNDIAL
2ºDan
Professor Jaci /CTM
Personal Trainer

CONTATO TOTAL

MUNDIAL
1ºDan
Luis Pedrosa (japonês)
019.3701.4808
Academia Japões/Limeira



Nome: Júlia Carvalho

Idade: 18 anos

Profissão: estudante

“Entrei no meio da luta por não ter me encaixado em outros esportes e acabei me apaixonando, a Chakuriki pra mim está entre uma das melhores equipes de luta, infraestrutura, companheirismo, ensinamento e etc, por isso a escolhi.”

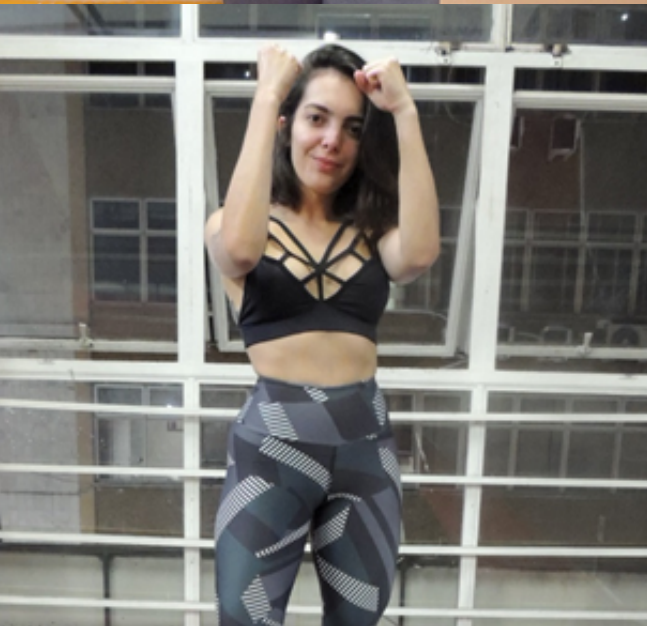


Nome: Carolina Falcetti

Idade: 14 anos

Profissão: estudante

“Entrei no mundo da luta em 2016 porque sofria bullying na escola e queria emagrecer. Descobri a academia Chakuriki pela minha irmã e, desde então, me apaixonei pela luta. Atualmente faço Muay Thai, Kickboxing, karatê e capoeira. A Chakuriki não é somente uma academia, é uma família também!”



Nome: Taisa Maranhas

Idade: 23 anos

Profissão: Psicóloga

“Eu conheci o Muay Thai e Kickboxing tem 5/6 anos, fiz Muay Thai e Kickboxing 1 ano nesse tempo para trás, conheci através de uma amiga que também fazia e fui às aulas e me apaixonei. Fui por um tempo para a musculação, me apaixonei também mas percebi que gostava mais do estímulo na luta.”

Nome: Daniela Rocha Arthur

Idade: 23 anos

Profissão: Advogada

"Iniciei o Muay Thai e Kickboxing por conta de uma amiga que já fazia e ela já tinha feito uma aula e gostou e está fazendo desde o início do ano, eu acho que na luta é o momento que eu relaxo, eu venho direto do trabalho, o dia é muito corrido e cansativo, e nos treinos dá para extravasar além de fazer uma atividade física o que é muito bom"

Nome: Júlia de Moraes Dias

Idade: 18 anos

Profissão: Estudante

"Entrei no Muay Thai e Kickboxing com intuito de praticar algum esporte pois estava um tempo parada e na luta eu me encontrei, estou aqui há 3 meses e pretendo continuar"

Nome: Taiana Prado

Idade: 34 anos

Profissão: Arquiteta

"Conheci a Team Ribeiro através do meu esposo, que já praticou artes marciais nessa academia quando era criança. Para fugir da rotina de uma academia e ter algo mais dinâmico e prático, iniciamos na Chakuriki. Estou encantada com o esporte e me apaixono por cada evolução que conquisto aqui."



Nome: Daiane Cantarino

Idade: 24 anos

Profissão: Atendente (clínica de saúde)

“Conheci o Taekwondo no começo do ano de 2021, fiz duas aulas experimentais e já me apaixonei pela arte e já havia pesquisado um pouco, e Taekwondo foi o que mais me chamou a atenção, fiz o meu primeiro exame em julho e passei, estou na faixa amarela agora e pretendo continuar até chegar na faixa preta porque eu apaixonei pelo esporte”

Nome: Tuane Reis

Idade: 23 anos

Profissão: Estudando Nutrição

“Conheci a luta no início de 2021 porque eu trabalhava em call center e era uma ambiente muito estressante para mim, e eu tenho uma amiga que ela já luta há bastante tempo, que é a Raquel Chakuriki, e ela me deu muita força para começar a lutar principalmente por ser um ambiente em que eu consigo descontar toda minha raiva mas acabou que eu me apaixonei, é um ambiente muito bom onde todo mundo é muito amigo e isso que me fez continuar vindo, porque acaba que a gente melhora nas performances e acaba que faz a gente querer continuar treinando”

Continua na próxima edição



O JU JITSU

Por: Anderson fogassa

Em 2020 grão Mestre Fogassa faz no CIDE Tinga em Caraguatatuba, uma convenção Internacional e ali nasce. W.A.B.J.J.

Com 18 países participantes

E no dia 03/10/2021, com apoio da Associação comercial de Caraguatatuba inaugura uma sede mundial onde vários mestres do Brasil e senseis participaram nomes como Shihan Marcos Vice Presidente da W.A.B.J.J. Shihan Antonio Augusto Moitas, Sensei Jonathan, (sensei Luciano Quirino casa Beija Flor de Caraguatatuba), Shihan Josino com 80 anos de tatame, Jôji Enomoto umas das maiores autoridades de Acumpuntura e Shihan de Ju Jitsu, Shihan José Marcelo Gomes uma das maiores autoridades do Brasil em combate de Facas instrutor da (Rota), Sensei Walmir presidente do 2 maior grupo de krav Magá e sensei de Ju Jitsu, Shihan Pageu presidente da associação Karatê Kata Shubu Ryu e Shihan de Ju Jitsu, Shihan Paulo Rio Branco presidente da FIKMAM e Shihan de Ju Jitsu, Shihan Mauro Pellegrine presidente do Circulo de Ju Jitsu Clássico e Shihan do Ju Jitsu, (Sensei Carlan Renato Gracie) Membro da familia Gracie e filiado a W.A.B.J.J.

Enfim não da pra colocar todos pois foram mais de 70 graduados derenome além de alguns alunos ..

Quem quiser treinar Ju Jitsu na Associação entrar em contato pelo WhatsApp (12) 982067807.



VANDERSON SILVA E LAÍS FIONA: A SUPERAÇÃO E O AMOR DENTRO DO KICKBOXING

Nome: Laís Freguglia Estropa (Fiona) - **Data de nascimento:** 11/07/97 (24 anos) - **Tempo de treino:** 8 anos

Laís Fiona entrou para a academia com o objetivo inicial de perder peso. Anteriormente, fez aulas de dança mas não se adaptou. Quando viu que tinha aulas de luta na academia, reconheceu uma oportunidade de fazer algo que gostava e que ao mesmo tempo faria bem pra saúde e perda de peso. Começou a ter muito resultado e a gostar bastante, passando a treinar para competir. As pessoas começaram a comentar que ela levava jeito para luta, aumentando cada vez mais sua paixão.

Por gostar de competições, viu a oportunidade como algo que iria fazer de coração. Começou a competir e na primeira luta já foi campeã. A partir da segunda luta começou a fazer lutas profissionais e, chegando na quinta luta conseguiu entrar no maior evento da américa latina, o WGP. É um evento que abre muitas oportunidades para os atletas, no qual desde sua primeira luta já sonhava competir.

Ganhou sua primeira luta no WGP no primeiro Round. Na segunda luta no mesmo evento, ganhou a oportunidade de ir fazer uma luta internacional no Chile, se tornandoa primeira campeã internacional da Chakuriki. Outros alunos que também fizeram lutas internacionais mas infelizmente não conseguiram ganhar. Ficou muito feliz pela vitória, por ser uma mulher e ser a primeira a ter feito esse ganho. Atualmente esta voltando aos treinos pois ficou parada por conta da pandemia, mas o sonho ainda não parou: seu sonho é ganhar o cinturão do WGP.



Nome: Vanderson Luís da Silva - **Data de nascimento:** 11/01/81 (40 anos) - **Tempo de treino:** 22 anos

Vanderson Luís da Silva começou seus primeiros treinos na residência do Mestre Carlos Silva, chamada Boxe Thai. Com apenas três meses de treino já começou a competir, participando de 3 a 4 lutas. Logo começou a se destacar e passou a ajudar no treinamento de outros lutadores. Juntamente com o mestre Carlos Silva, assumiram a academia Líder nos anos 2000 durante dois anos, aumentando o reconhecimento de Vanderson como treinador.

Devido a esse reconhecimento, surgiram importantes oportunidades de lutas, inclusive para participar da abertura da 3ª edição do JF Fight (2003) e do ultimo interestadual contra um atleta chute box (2007). Dentre essas e outras lutas, recebeu o convite de Erwin no JF Fight para ir para Holanda. “Quando acontece tudo muito rápido, as vezes o atleta não está preparado” comentou Vanderson surpreso com o convite. Com o susto, Vanderson se afastou da academia e passou a se envolver com drogas, bebidas e brigas.

Um problema com a justiça causou sua prisão no período de 2010 a 2013. Quando saiu, se sentia envergonha pelo acontecido e se manteve afastado das artes marciais por um período. Vanderson Silva e Laís Fiona já se conheciam de vista dos treinos na academia, mas um dia coincidentemente foram trabalhar de segurança na mesma festa de 15 anos. Ali começaram a conversar, se conheceram melhor, e Laís Fiona convidou Vanderson para assistir a luta da qual participaria nos próximos dias. O interesse um pelo outro só aumentou até que começaram a namorar e morar juntos.

Vanderson começou a ajudar Fiona nos treinos o que melhorou muito seu rendimento por ter seu treinador e namorado na mesma pessoa e dividindo a mesma casa. Vanderson também se sentiu motivado a voltar a treinar e a competir depois de 10 anos parado.

No evento WGP 50 em que Laís Fiona lutou, Vanderson a pediu em casamento e estão juntos desde então.

Atualmente o dois são treinadores de Dutch kick boxing & Thai boxing na Chakuriki em Juiz de Fora.



A IMPORTÂNCIA DAS ARTES MARCIAIS PARA AS CRIANÇAS

Por: Kjn Fernando Ribeiro

Artes Marciais como Taekwondo, Tang Soo Do e Sin Moo Hapkido Abaixo mostramos 10 principais motivos por que praticar.

Entre a escola e a lição de casa, as crianças passam a maior parte do dia sentadas em uma mesa. É por isso que as atividades extracurriculares que lhes permitem liberar sua energia são tão importantes. As artes marciais fornecem esse exercício essencial e muito mais. Se você escolhe karatê ou taekwondo ou outra forma, praticar artes marciais requer foco, respeito e autodisciplina. Estes são os dez principais benefícios das artes marciais que podem ajudar as crianças na vida diária e na escola.

- **1. Concentração Melhorada**

Algumas atividades permitem que as crianças simplesmente apareçam e passem pelos movimentos. Nas artes marciais, esse não é o caso. Um dos maiores benefícios das artes marciais para crianças é a melhoria da concentração. A escuta e observação ativas são um aspecto fundamental do aprendizado de novos movimentos e sequências. As crianças também aprenderão a desenvolver habilidades reacionárias rápidas para mudar de direção a qualquer momento.

- **2. Conhecimento de Autodefesa Básica**

A resolução pacífica de conflitos é um pilar das artes marciais. No entanto, há casos em que a autodefesa pode se tornar necessária.



Embora esperemos que nossos filhos nunca estejam em uma situação que exija autodefesa, é uma habilidade para salvar vidas. Em um cenário assustador, a autodefesa básica pode dar ao seu filho a capacidade de se proteger. As crianças também aprenderão sobre consciência de estranhos de uma maneira apropriada para sua faixa etária específica. Os instrutores enfatizam a importância de estar ciente do seu entorno e com quem você

- **3. Disciplina**

A estrutura é um componente importante de qualquer aula de artes marciais. Você reconhecerá que cada sessão tem um formato e rotina previsíveis. Os instrutores aplicam estritamente as regras e enfatizam o valor do respeito. Com o tempo, seu filho aprenderá essas rotinas e, no decorrer do treinamento, aprenderá a ser responsável por suas próprias ações também.

- **4. Coordenação**

O desenvolvimento adequado das habilidades motoras do seu filho depende da coordenação e do equilíbrio. Um dos principais benefícios físicos das artes marciais é aprender a usar seu corpo e reagir rapidamente. Através de socos, chutes e saltos, seu filho desenvolverá a coordenação necessária para se destacar em qualquer atividade física. Muitas dessas sequências também exigem mudanças rápidas de direção, o que pode melhorar o equilíbrio.

- **5. Sintomas reduzidos de TDAH**

Alguns pais de crianças com TDAH (transtorno de déficit de atenção e hiperatividade) relatam melhora dos sintomas depois de se matricularem em aulas de artes marciais. Muitas das tarefas básicas nesses tipos de aulas envolvem alvos específicos, o que significa que uma criança deve concentrar sua técnica em um só lugar. Seja um escudo de chute ou saco de pancadas, eles aprenderão a “zonear” na tarefa em questão. Isso ajuda a aprimorar as habilidades que muitas vezes são desafiadoras para crianças com TDAH.



- **6. Habilidades de Vida Mais Saudáveis**

A aptidão física é essencial para o crescimento e desenvolvimento adequados. Além de comer uma dieta saudável, é importante que as crianças aprendam o valor de serem ativas.

Felizmente, um dos melhores benefícios das artes marciais é a capacidade de se exercitar enquanto se diverte. De acordo com a Harvard Health Publishing, uma pessoa de 125 libras pode queimar 300 calorias em apenas 30 minutos enquanto pratica artes marciais.

- **7. Memorização**

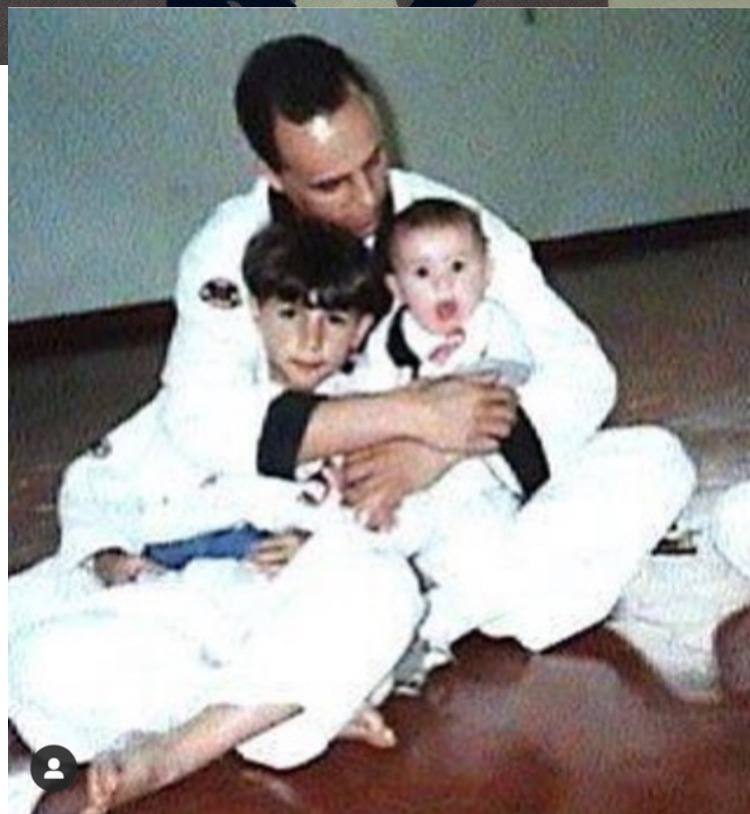
A retenção é uma habilidade importante para dominar. Com isso em mente, crianças pequenas que estudam artes marciais são ensinadas a memorizar detalhes pessoais importantes. Isso pode incluir seu endereço, número de telefone e número de telefone celular dos pais. Em uma emergência, essa informação é crucial, mas é o conceito de memorização que as serve nos próximos anos.

À medida que seu filho trabalha nos vários níveis de estudo de artes marciais, ele também precisará memorizar manobras e poses. Ao exercer essa habilidade, ela pode melhorar a maneira como eles abordam a memorização e a retenção quando se trata de trabalhos escolares.

- **8. Trabalho em equipe**

Embora a prática de artes marciais seja altamente introspectiva, há exercícios e atividades que também exigem trabalho em equipe.

Este é um dos muitos benefícios sociais das artes marciais. A parceria com colegas de classe para praticar vários chutes ou socos oferece uma oportunidade de dominar a arte de trabalhar com os outros. Isso dá às crianças as habilidades necessárias para buscar uma interação social positiva na escola e em outras atividades.



- **9. Respeito**

O estudo das artes marciais está ligado há muito tempo ao conceito de respeito. É um dos valores fundamentais que você verá em qualquer classe, independentemente do tipo de artes marciais. Desde o primeiro dia, as crianças são incentivadas a respeitar o instrutor, bem como seus pais e professores.

Este conceito é ensinado exigindo contato visual, obediência e o arco de artes marciais de marca registrada. Ao enfatizar a importância do respeito dentro do estúdio, seu filho pode aprender a transferir isso para a vida cotidiana. Eles aprenderão a tratar seus pais, bem como seus pares, com mais respeito e bondade.

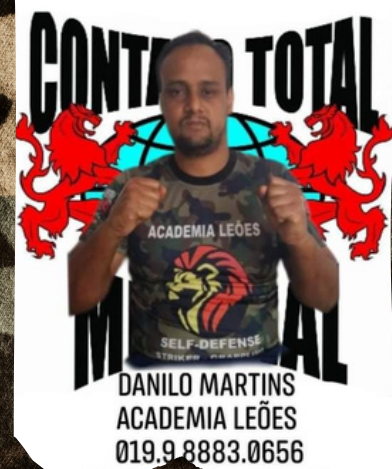
- **10. Maior Confiança e Autoestima**

O estudo das artes marciais se concentra muito no autoaperfeiçoamento. Ao contrário dos esportes coletivos, a única pessoa contra quem competir é você mesmo. Isso fala dos muitos benefícios mentais das artes marciais.

Enquanto algumas crianças lutam com a natureza altamente competitiva dos esportes coletivos e a ideia de decepcionar outras, as artes marciais podem aumentar sua confiança através do crescimento lento e constante como indivíduo. Embora cada variação da disciplina de artes marciais seja diferente, a maioria incentivará os alunos a percorrer cada nível. À medida que continuam a crescer e alcançar proficiência, eles começam a se sentir orgulhosos de suas realizações.

Venham praticar conosco na Team Ribeiro.

R. Batista de Oliveira, 434 - Centro, Juiz de Fora
R. Pedro Scapim, 89 - São Mateus, Juiz de Fora



ESTILOS E ESCOLAS KUNG FU WUSHU

BEI PAI CHUAN 北派拳
 NAN PAI CHUAN 南派拳
 外家拳 - 內家拳

ESTILOS EXTERNOS DO KUNG FU WUSHU (外家拳 WAIJIAQUAN -
 SHAOLINQUAN 少林拳)

ESTILOS INTERNOS DO KUNG FU WUSHU
 (內家拳 NEIJIAQUAN - WUDANGQUAN 武当拳)

Por: Shifu Argimiro González

Tradução : Marina Marques

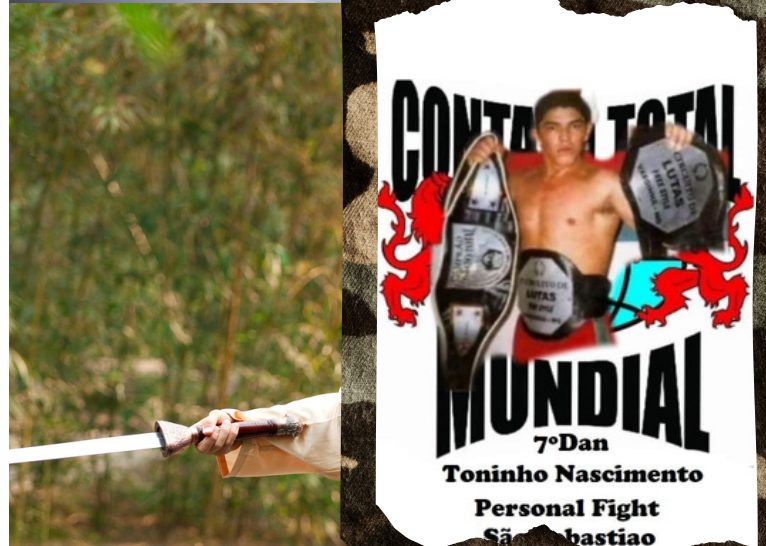
Estilos Externos do Kung Fu Wushu

(外家拳 Waijiaquan - Shaolinquan 少林拳)

A maioria dos estilos externos (Waijiaquan 外家拳) do Kung fu (功夫) se relacionam com as habilidades desenvolvidas pelos monges do templo de Shaolin (少林寺). Técnicas marciais de combate que se denominam "Shaolinquan" 少林拳, requerem um treinamento diário muito forte e se caracteriza no momento de sua execução pela formação Budista Chan (禅), que recebem desde muito jovens os bonzos. Os leitores também encontraram outros como por exemplo: Os estilos da escola Emei (Emei Quan 峨嵋拳), as escolas dos Huis os Muçulmanos (回门拳), as escolas de Hakka Chuan (客家拳), as escolas de origem tibetano: Lama pai (喇嘛派), Guindaste Branco tibetana (白鶴派), "Rugido do Leão" (獅子吼). De acordo com a linhagem, se utilizam os termos jiā (家 "família"), pài (派 "escola/estilo") o mén (門 "escola"), sendo o termo quán (拳 "boxe/punho) o mais comum. Porém o mais antigo para descrever as artes de combate "boxe" é Quanyong (拳勇). Apresento em seguida uma lista de alguns dos estilos e métodos das artes marciais da China.



- Babù Tanglangquan (八步螳螂拳): Boxe do Louva-a-Deus de oito passos
- Bafaquan (八法拳): Boxe dos oito métodos
- Bai he Pai o Bak hok Pai (白鶴派): Estilo (escola) do guindaste branco (tibetana)
- Bajiquan o Pachichuan (八極拳): Boxe de oito extremos
- Baoquan (豹拳): Boxe do leopardo
- Bakmeiquan o Paimeiquan (白眉拳): Boxe da sobrançelha branca
- Bayingquan (八影拳): Boxe de oito sombras
- Beipai Changquan (北派长拳): Boxe longo da escola do norte
- Beipai Shaolinqun (北派少林拳): Boxe Shaolin do norte
- Beipai Tang Lang Quan (北派螳螂拳): Boxe do Louva-a-Deus do norte
- Beiquan (北拳): Boxe do norte
- Bei Shaolin Changquan (北少林长拳): Boxe longo Shaolin do Norte
- Càì Yìgōng (蔡懿恭 Choi Yi Gung): Boxe Yigóng
- Chaquan (查拳): Estilo de origem muçulmana "Boxe dos Hui"
- Changquan (長拳): Boxe longo
- Chuōjiǎo (戳腳): Impulso dos pés
- Chow Gar Quan (周家拳): Boxe da Família Chow
- Choy Gar Quan (蔡家拳): Boxe da Família Choy
- Choy Li Fut (蔡李佛) – As três escolas: Choy Gar, Li Gar, Fut Gar
- Da Mo Shi Ba Luo Han Shou (十八罗汉手): As 18 mãos de Arhat de Da Mo
- Dan Dui (潭腿): Pernas Voadoras
- Da Zhan Quan (大战拳): Boxe da Grande Batalha
- Dazhunquan: Boxe Alcançando grande respeito
- Di Tangquan (地躺拳): Boxe no sol - Propenso a terra
- Duanquan (短拳): Estilo de curta distância
- Emeiquan (峨嵋拳): Estilo da escola das montanhas Emei
- Fanziquan (翻子拳): Estilo filp – Drop Boxing
- Fujian baihequan (福建白鶴拳): Guindaste branco do Fujian
- Fu JowPai (虎爪派): Estilo de Garra do Tigre
- Fung Quan: Boxe do pico da montanha
- Fut Gar Kuen (佛家): Punho da família budista



- Gong Li Quan (功力拳): Punho do poder
- Gouquan (狗拳): Punho de cachorro
- Guindaste Branco Tibetano (白鶴派)
- Heihu Quan (黑虎拳): Estilo do tigre negro
- Hóngquan (红拳): Boxe Vermelho
- Hop Gar (俠家): Estilo família de salto tibetano
- Houquan (猴拳): Estilo do macaco velho
- Houquan (豹拳): Boxe do macaco jovem
- Huquan (虎拳): Punho de Tigre
- Hung Fut (洪佛): Estilo das famílias Hung y Fut
- Hung Gar o Hung Kuen (洪家拳): Estilo da família Hung
- Huàquan (华拳): Boxe o punho da China
- Huáquan (花拳): Boxe da flor o Florido
- Jiaomen Changquan (教門長拳): Boxe grande Islâmico Jiao
- Jiaziquan: Boxeo criado por Huà Zhongqi (华中期) y Chā Shangyi (查尚义).
- Jie Quan (節拳): Boxe do punho que se conecta
- JingChaquan 精查拳: Boxe Jing da família Cha
- Jingang-Chan 金剛禪: Escola Natural das Artes Marciais de Shaolin os sete Gong da escola Jingang-Chan
- Muyü Gong: Habilidade para suportar os golpes. Muyü significa o banho.
- Yijingong: Habilidades duras do punho, a palma, a planta do pé, o lado da planta do pé, dedos dos pés, cotovelo, ante braço e dedos. Yijin significa o templo dos ossos e músculos.
- zhuangong: Habilidade de ser firme sob o impulso do chute do Oregon Zhuang que quer dizer o polo.
- Tuigong: Habilidade para mover rapidamente e habilmente Tui quer dizer a perna.
- Qibigong: Habilidade do joelho e cotovelo (incluindo os ossos da canela.) Qibi quer dizer joelho e cotovelo.
- Jingong: A parte visível do ciclo visível das habilidades invisíveis. Jing quer dizer a quietude.
- Qigong: A parte visível do ciclo invisível das habilidades visíveis. Qi quer dizer a respiração
- Jingangquan (金剛拳): Boxe do diamante
- JingHuaquan 精華拳: Boxe Jing do Punho de China



- JingWu Men (精武門): Escola Jing Wu
- Jow Gar (周家): Estilo família Jow
- Kaimen Baji (开门八极): Os oito extremos da escola kai
- Kuen Tao Quan (頭道拳 o 拳道和): Boxe caminho do punho da harmonia
- Lai Tung Pai: Estilo que mescla o punho longo e curto
- Lama Pai (喇嘛派): Estilo da Escola Tibetana
- Laoshan Taiji Xinggong
- Lau gar (刘家): Estilo da família Lau
- Lianbùquan (連步拳)
- Liangshan Kungfu (梁山功夫)
- Li Gar (李家): Estilo da família Li
- Liùhemen Changquan (六合门长拳)
- Liùhequan (六合拳): Boxe das seis harmonias
- Liujiacquan (刘家拳): Boxe híbrido externo e interno da família Liu
- Liùhe Tanglangquan (六合螳螂拳): Boxe do Louva-a-Deus das seis harmonias
- Longquan (龙拳): Estilo do dragão
- Luohan Quan (羅漢拳): Boxe estilo dos 18 ancestrais Luohan o Arhat
- Luohan Shiba Shou: 18 mãos ou ações dos ancestrais Luohan
- Da Luohan Quan: 18 grandes ancestrais de los Luohan
- Xiao Xiao Luohan Quan: 18 ancestrais Luohan pequenos
- Luohan Zhang: 18 ancestrais Zhang dos Luohan
- Meihuaquan (梅花拳): Boxe da flor de ameixa
- Baijiazhi Meihuaquan (白家梅花拳): Boxe da flor de ameixa da família Bai
- Chuanxin Meihuaquan (穿心梅花拳): A flor do coração de Chuanxin
- Da Meihuaquan 大梅花拳: Boxe punho da flor de ameixa grande
- Emei Meihuaquan (峨嵋梅花拳): Boxe da flor de ameixa da montanha Emei
- Fuziquan: Punho de pai e filho
- Ganzhi Wushi Meihuazhuang (干支五式桩桩): Pilares da flor de ameixa
- Hongjia Meihuaquan (洪家梅花拳): Boxe da flor de ameixa da família Hung
- Leijia Meihuaquan (雷家梅花拳): Boxe da flor de ameixa da aldeia de Leijia

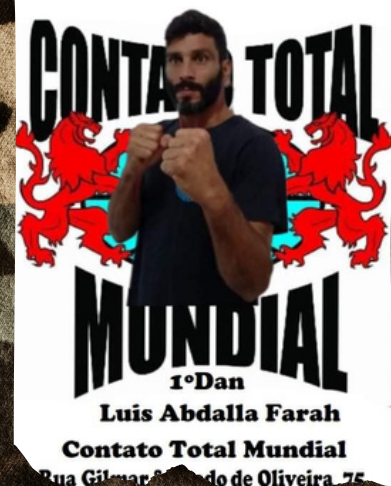


- Zhongxin Meihuaquan (中心梅花拳): A flor do coração de Zhongxin
- Meihuá Changquan (梅花長拳): Boxe longo da flor de ameixa
- Maifuquan (埋伏拳): Forma Maifuquan do boxe Meihuaquan
- Shizitang (十字趟): Forma Shizitang do boxe Meihuaquan
- Taizu Changquan (太祖長拳): Boxe Largo do imperador Taizu
- Meihua Jie Quan (梅花捷拳): Flor de ameixa de boxe rápido
- Meihua Shaomoquan (少摩拳): Boxe da flor de ameixa de Shaomo
- Meihuá Tanglangquan (梅花螳螂拳): Boxe do Louva-a-Deus da flor de ameixa
- Meihua Wushizhuang (五式桩梅花拳): Cinco pilares da flor de ameixa
- Meishanquan (梅山拳): Boxe da montanha de ameixa
- Mianhua Quanshin (棉花拳擊): Boxe da sombra do algodão
- Mizong Baiquan (迷蹤白拳): Boxe Guindaste da Pegada Perdida
- Mizongquan 迷宗拳: Boxe da Pegada Perdida
- Mízōngquán 迷蹤拳: Boxe do labirinto
- Mí zōng luóhàn quán (迷蹤羅漢拳): Boxe do Buda do Labirinto
- Mizongyi: estilo de engano
- Mok Gar (莫家拳): estilo familiar Mok
- NanPai Chuan (南北拳): Boxe Sul e Norte
- NanpaiTangLangquan (南派螳螂拳): Boxe Louva-a-Deus religioso do Sul
- Ng Ga Kuen: Estilo das Cinco Famílias (Hung, Mok, Li, Choy, Fut)
- Pao Chuí quan (炮捶拳): Boxe do punho de canhão
- Piguaquan (劈掛拳): Boxe com mãos cortantes
- Piguazhang (劈掛掌): Palmas cortantes ou braços oscilantes
- Qixing Tanglangmen (七星螳螂門): Escola do Louva-a-Deus religioso das sete estrelas.
- Shih Tzy Hou (獅子吼): Rugido do leão da roda da ordem cósmica

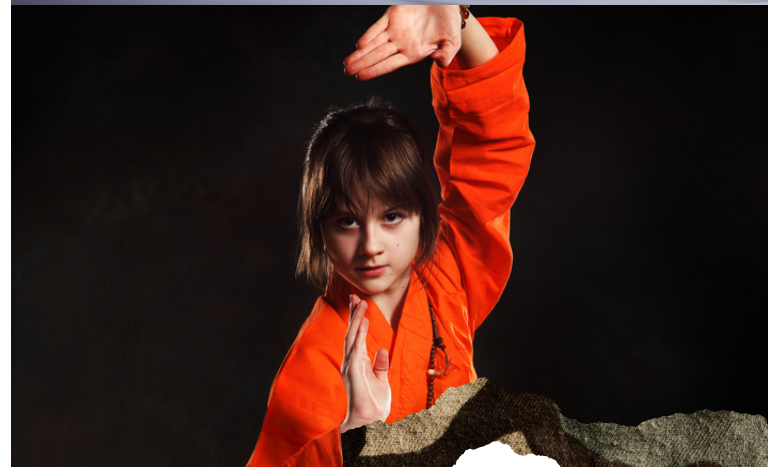


CONTACT TOTAL
MUNDIAL
 1º Dan
 Alenir Freitas
 Personal Trainer/CTM
 +55 51 99774-9822

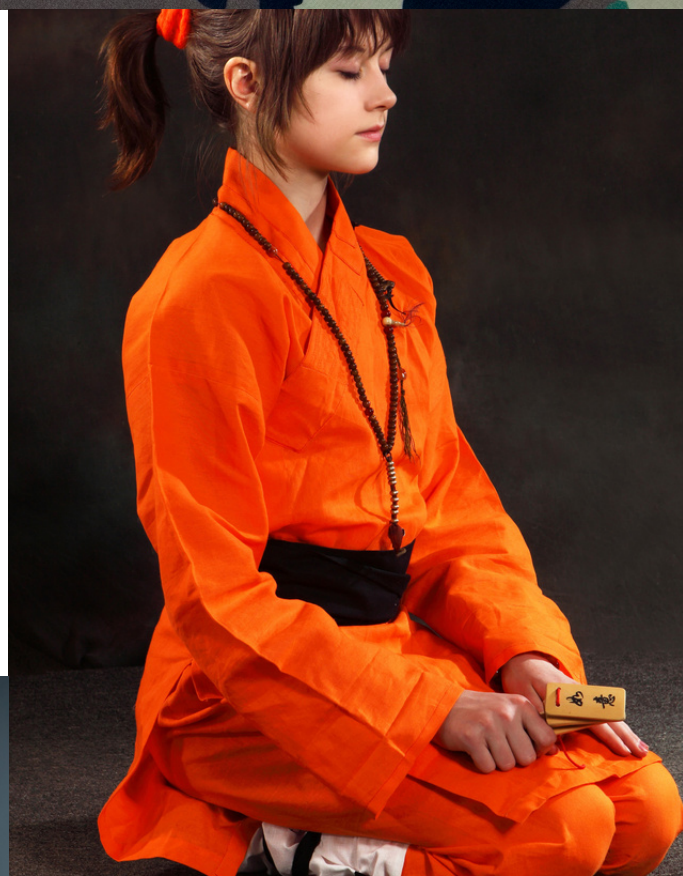
- Luohan Shiba Shou: 18 exercícios de mão Luohan
- Luohan Quan: estilo Shaolin dos 18 ancestrais LuoHan (十八羅漢)
- Pao Quan: Estilo de boxe Pao Shaolin
- Qixing Quan: Boxe das 7 estrelas
- Shaolin Chang Chuan (少林長拳): Boxe de longo alcance do Shaolin
- Shàolín Jīn Gāng Quán (少林金剛拳): Boxe Shaolin Jingang
- Shaolinmen (少林門): Escola Shaolin
- Shaolin Shiba Men: 18 estilos em Shaolin (少林十八門)
- Shaolin Shì Chan Bushi Quán (少林是禪不是拳)
- Shaolin Xinyiba (少林心意把法): Treinamento de vontade e intenção de Shaolin
- Shaolin Yi Jin Jing (少林易筋經): Alteração do músculo e tendão de Shaolin
- Shàolín Jīn gāng quán (少林金剛拳): Boxe do punho de diamante Shaolin
- Shaolin meihuaquan (少林梅花拳): Boxe da flor de ameixa de Shaolin
- Taizu Chang Quan: Estilo Shaolin
- Tóngzǐgōng (童子功): Trabalho de habilidade e força
- Xiao Hong Quan (小洪拳): O Boxe do Pequeno Hong de Shaolin
- Xiàng xíng quán (象形拳): Boxe Pictográfico
- Yi Jin Xi Sui Jing: Esticar os tendões e lavar a medula óssea
- Yüeh Chia Quan: Estilo Shaolin do Norte
- Shaolin Quan Fa (少林拳法): Método de Boxe Shaolin
- Shequan (蛇拳): Estilo da Serpente
- ShuaiJiao (摔跤): Estilos de luta livre chinês e mongol
- Sun Binqun (孫臧拳): Boxe General Sun Bin
- Shier Lu Tantui (十二路潭腿): Doze linhas de pernas quebradas
- Shuaijiao (摔跤 ou 摔角): Arte da luta livre
- Shilu Tantui (十路彈腿): Dez linhas de pernas quebradas
- Shizitang (十字趟): Forma de boxe de Meihuaquan
- Song Tàizu Changquan (宋太祖長拳): Boxe longo do imperador Song Taizu
- Homens Ta Shing Pek (大聖劈掛門): Boxe do macaco guerreiro



- Estilo de Macaco Artesão
- Estilo de Macaco Bêbado
- Estilo Macaco de Madeira
- Estilo do macaco de pedra
- Estilo do macaco perdido
- Estilo Macaco em Pé ou Macaco Alto
- Taoquan (套拳): Caminho do punho
- TánTuǐ (譚腿彈腿): estilo de chute com salto
- Tang Lang Quan (螳螂拳): Boxe do Louva-a-Deus
- LiuheTanglangquan (六合螳螂拳): Boxe do Louva-a-Deus das seis harmonias
- MeihuaTanglangquan (梅花螳螂拳): Boxe do Louva-a-Deus da Flor de Ameixa
- QixingTanglangquan (七星螳螂拳): Boxe do Louva-a-Deus das Sete Estrelas
- TaijiTanglangquan (太极螳螂拳): Boxe do Louva-a-Deus da Essência Suprema
- Tongbeiquan (通背拳): Punhos/boxe pelas costas
- Wai Kung Pai: Estilo básico de Kung Fu do Jeet Kune Do de Bruce Lee
- Wing Chun (詠春 ou 永春 Wing Tsun): Boxe da primavera radiante
- Wumeiquan (五枚拳): Boxe de Wumei
- Wumeiquan Quanpu (五梅拳拳): Boxe das Cinco Ameixas
- Wu Song: Estilo de técnicas marciais de defesa e ataque
- Wǔxíng quan (五形拳): Boxe dos Cinco Animais
- Wuzhua Jinyingquan: Boxe Águia Dourada
- Wuzuquan ou Ng Cho Kuen (五祖拳): Cinco Ancestrais
- Xinyiba (心意把法): Método de treinamento da vontade e intenção
- Xinyiliuhe (心意把六合): Treinamento da vontade e intenção das seis harmonias
- Xinyidai (心意把家): Treinamento da vontade e intenção da família Dai
- Yangqingquan (燕青拳): Boxe do engano do Mestre Huo Yuanqia
- Yau Kung Moon (软功門): Estilo do poder flexível
- Yǒngchūnquán (詠春拳): Boxe da primavera radiante
- Yingzhaoquan (鷹爪拳): Boxe da garra de águia
- Yuejiaquan (岳家拳): boxe da família Yue
- Zhanquan (戰拳): Boxe Zhan
- Ziranmen (自然門): boxe natural o "punho da natureza"



- Zui Houquan (醉猴拳): Boxe de macaco bêbado
- Zuijiu Quan (醉酒拳): boxe bêbado
- Bai Hoc Pai: Forma bêbada de Chui Lo Han Chuan
- Choy Li Fut: Forma bêbada de Fung Bailau Chuan
- Houquan: Forma bêbada de Chui Hou Chuan
- Hung Gar: Forma bêbada de Fu Hoc Seun Yin Chuan
- Lu Jershen: forma bêbada de Lu Jershen Chuan
- Tanglangquan: Formulário bêbada de Chui Tang Lang
- Tao Kuen: Forma Bêbada de Chui Pa Hsien
- Tong Long: forma bêbada de Chui Tong Long Chuan
- Ying Faotzi: Forma bêbada valente



KUMITÊ

Por: Sensei ronei

ASPECTOS IMPORTANTES

1- Condicionamento Físico Adequado

A prática do kumite de forma a conseguir um bom desenvolvimento, eficácia técnica e resultados satisfatórios, certamente sairá prejudicada se o praticante não preocupar em se preparar fisicamente para a execução.

2- Guarda/ postura

A forma como o praticante se coloca frente ao seu oponente, pode contribuir para trazer vantagem em relação ao fator psicológico do adversário, além de logicamente contribuir quando da realização das técnicas, aproximação, esquiva, defesas e contra ataques.

3- Distância apropriada

Durante a prática do kumite, um dos fatores preponderantes, é saber adotar ou empregar a distância correta, pois tanto para se defender, esquivar, bloquear e atacar, se não tiver o controle e uso desde fundamento, o sucesso nas ações será certamente comprometido.



4- Tempo de luta apropriado

Fundamento importantíssimo, pois ter o controle e o conhecimento do tempo apropriado, ou tempo correto de luta, vai possibilitar ao praticante sucesso nas investidas de ataque e até mesmo nas ações defensivas.

5- Bilateralidade das técnicas

Outro aspecto importantíssimo para se obter sucesso na prática do kumite, treinar e executar as técnicas trabalhando os dois lados, pois a variação e alternância das técnicas em relação ao emprego de pernas e braços tanto do lado direito como do esquerdo, pode em muito surpreender o adversário.

6- Ação/reação

Pelo dinamismo do kumite, torna-se essencial que o praticante, estabelece sua estratégia para saber o momento de tomar as ações, tomar a iniciativa do combate e logicamente também saber agir na ação do oponente, ou seja, ter a reação adequada quando a situação exigir.

7- Velocidade na aplicação das técnicas

O fator velocidade, é o que realmente vai contribuir para que o adversário seja surpreendido e não obtenha sucesso em conter ou defender as técnicas contra ele empregadas.

8- Estudo do adversário

Estudar o adversário, faz parte da estratégia de combate, pois através deste aspecto, é que vamos buscar informações sobre nosso oponente, forma de se comportar na Luta, se usa mais perna, mais técnicas de mão, sobre sua movimentação, se trabalha fintas, varridas de pernas, projeções, se toma iniciativa ou atua mais no contra ataque ou se tem a característica de usar o DEAI (antecipação).



9- Trabalhar fintas

Dependendo do nível técnico ou experiência do adversário, torna-se necessário trabalhar artifícios para surpreendê-lo, e um destes artifícios é a finta, que quando bem aplicada ou usada adequadamente pode em muito contribuir para que o ataque utilizado após a finta, seja efetivo e realmente surpreenda o oponente.

10- Trabalhar esquiva

Fundamento importantíssimo que tem como objetivo livrar -se do ataque do oponente, de forma a não confrontar com o golpe, buscando tão somente desviar e se colocar em condições de um contra ataque rápido, eficiente e que não dê chances de defesa ao oponente.

11- Conjugação de golpes

A medida que os praticantes de Kumite vão se aperfeiçoando, quer seja na forma física, forma técnica, uso de materiais e aparelhos para adquirir força, velocidade, explosão e capacidade técnica de esquivar, sair e voltar golpeando, a conjugação de golpes, torna-se imprescindível, pois o golpe único ou seco como muitos dizem, às vezes não é suficiente para alcançar o objetivo, sendo então de fundamental importância a conjugação de golpes, seja golpes consecutivos, usando sequências de socos, ou usando sequências de chute com socos. Importante salientar que nas sequências ou conjugação de golpes, sempre que possível é plausível que se os movimentos sejam realizados de forma natural e fazendo o bom uso da biomecânica.



12- controle do olhar

Assim como os demais fatores ou aspectos a serem seguidos para o sucesso no kumite, o controle da visão ou do olhar, é importantíssimo, haja visto que se aplica tanto para um como para o outro praticante, pois saber explorar e perceber através do olhar do oponente, suas prováveis ações ou intenções durante a luta, bem como ter controle do seu próprio olhar para não denunciar suas intenções e evitar ao máximo ficar piscando a vista durante a luta, pois o adversário pode perceber e tentar tirar proveito desse piscar os olhos mesmo que involuntariamente.

Além dos fatores aqui enumerados em relação ao kumite, temos diversos outros pontos importantes que não podemos deixar de lado, tais como: Equilíbrio, base, defesa, domínio de espaço, evitar desperdiçar golpes, ter diversidades ou variações de golpes, conhecer sua melhor técnica, saber ler e interpretar as ações do adversário, controle emocional, confiar em si próprio, aproveitar as oportunidades, saber como encurtar a distância ou fazer a aproximação, bem como deter o domínio de como se afastar no momento exato para não permanecer na distância de ação do oponente e por fim, apurar a coordenação motora para efetuar com maestria e eficiência tanto as técnicas simples como as mais avançadas.

Aprimorar a forma física, treinar buscando qualificar e aperfeiçoar as técnicas, estabelecer a estratégia correta e acima de tudo reconhecer as qualidades técnicas dos adversários e buscar sempre a excelência nos métodos de treinamento, pode fazer a diferença na construção de um verdadeiro campeão.



É DIFÍCIL APRENDER DEFESA PESSOAL?

Por: Katty Oliveira Silva Pereira

Quando observamos um treino de Defesa Pessoal Feminina podemos ter a falsa impressão que é muito difícil a sequência de movimentos, porém o que o espectador não sabe é que existe um processo didático para que alunas possam evoluir gradativamente.

A Defesa Pessoal mistura diversas artes marciais como Muay Thai, Taekwondo, Jiu-jitsu, incluindo o Boxe. Uma mulher que está iniciando no treino desconhece as variações dessas diferentes técnicas capazes de imobilizar e aferir golpes, por isso o instrutor faz uma avaliação prévia das alunas e a partir de então monta as aulas, utilizando como um dos recursos principais a repetição. Para que a aluna sinta segurança e ganhe agilidade será necessário repetir exaustivamente sequência de golpes de modo que fique preparado para situações reais, pois no momento que se deparar com determinadas realidades terá memorizado e agirá automaticamente sabendo aplicar as técnicas aprendidas.



No que diz respeito ao Boxe as alunas terão que em primeira instancia desenvolver o reflexo, por isso também terá que repetir sequencias de ataque e defesa, intercalando com chutes baixos e altos, movimentos para esquerda e direita de defesa e ataque. Por ser uma atividade que movimenta todo o corpo, geralmente no momento que o boxe começa a fazer parte do treino as alunas testam seus limites físicos, pois gasta-se muita energia e ganha-se agilidade, além de entender que num confronto há sempre a necessidade de manter a guarda em alerta para se defender.

O instrutor atento aos movimentos das alunas, está sempre alertando sobre postura, dando dicas que ajudam a melhorar o desempenho. Outra estratégia usada são as sequências de três golpes de uma mesma modalidade para dar as aprendizes possibilidades de atuação numa possível situação real. Sabendo golpes alternativos a mulher poderá escolher qual será mais fácil aplicar de acordo com a situação vivenciada. Por isso a necessidade de repeti-los para desenvolver aptidão e dessa forma ganhar confiança em sua capacidade de aplica-lo quando necessário.

No que diz respeito ao Boxe as alunas terão que em primeira instancia desenvolver o reflexo, por isso também terá que repetir sequencias de ataque e defesa, intercalando com chutes baixos e altos, movimentos para esquerda e direita de defesa e ataque. Por ser uma atividade que movimenta todo o corpo, geralmente no momento que o boxe começa a fazer parte do treino as alunas testam seus limites físicos, pois gasta-se muita energia e ganha-se agilidade, além de entender que num confronto há sempre a necessidade de manter a guarda em alerta para se defender.



O instrutor atento aos movimentos das alunas, está sempre alertando sobre postura, dando dicas que ajudam a melhorar o desempenho. Outra estratégia usada são as sequências de três golpes de uma mesma modalidade para dar as aprendizes possibilidades de atuação numa possível situação real. Sabendo golpes alternativos a mulher poderá escolher qual será mais fácil aplicar de acordo com a situação vivenciada. Por isso a necessidade de repeti-los para desenvolver aptidão e dessa forma ganhar confiança em sua capacidade de aplica-lo quando necessário.

O instrutor atento aos movimentos das alunas, está sempre alertando sobre postura, dando dicas que ajudam a melhorar o desempenho. Outra estratégia usada são as sequências de três golpes de uma mesma modalidade para dar as aprendizes possibilidades de atuação numa possível situação real. Sabendo golpes alternativos a mulher poderá escolher qual será mais fácil aplicar de acordo com a situação vivenciada. Por isso a necessidade de repeti-los para desenvolver aptidão e dessa forma ganhar confiança em sua capacidade de aplica-lo quando necessário.

A didática utilizada nos treinos possibilita uma aprendizagem eficaz, tornando a mulher habilitada em primeiro momento ser capaz e avaliar a situação entre buscar a fuga ou golpear de maneira precisa, ganhando controle sobre seu corpo, conhecendo suas próprias limitações e sabendo também sobre a vulnerabilidade dos corpos caso seja necessário aferi-los em defesa própria.



EXPEDIENTE



MESTRE CARLOS SILVA

DIRETOR GERAL - EDITOR CHEFE



@CARLOSCHAKURIKI



MARINA MARQUES

TRADUÇÃO ESPANHOL/PORTUGUÊS - CORRESPONDENTE - FOTOGRAFA



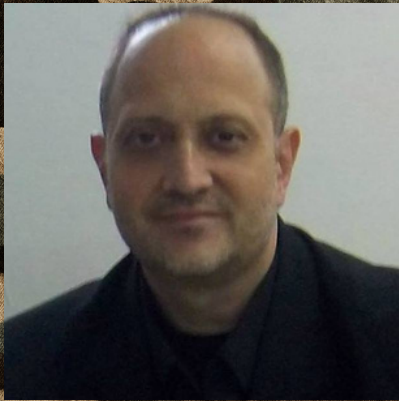
@MARINAMARQUES3_



JOSÉ AUGUSTO MACIEL TORRES

CORRESPONDENTE

EXPEDIENTE



MAURO PELLEGRINI

CORRESPONDENTE



KATTY OLIVEIRA SILVA PEREIRA

CORRESPONDENTE



ANDERSON FOGASSA

CORRESPONDENTE

EXPEDIENTE



SANDRO OLIVEIRA

EDITOR



@SANDRO.OLIVEIRA.SH1N



MARCELO GOMES

CORRESPONDENTE



FERNANDO RIBEIRO

CORRESPONDENTE



@MESTRE.RIBEIRO

EXPEDIENTE



RONEI SOUZA

CORRESPONDENTE



ALEXANDRE AMARO

CORRESPONDENTE



LAÍS FREGUGLIA

ENTREVISTADA



@FIONA_CHAKURIKI

EXPEDIENTE



VANDERSON LUÍS DA SILVA
ENTREVISTADO



ARGIMIRO GONZÁLEZ
CORRESPONDENTE

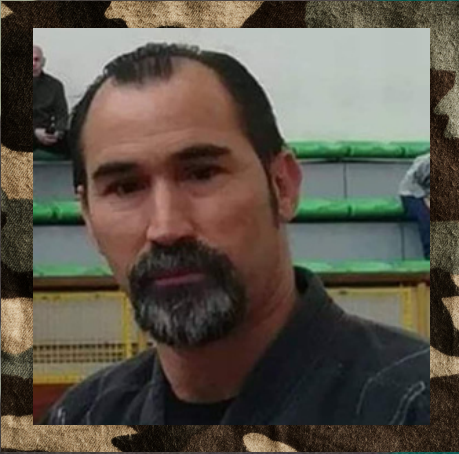


MARCELO BARREIRA
CORRESPONDENTE



[@MARCELOBARREIRAMMA](https://www.instagram.com/marcelobarreiramma)

EXPEDIENTE



CARLOS MANUEL V. DA SILVA

CORRESPONDENTE



@CARLOSSILVA1083

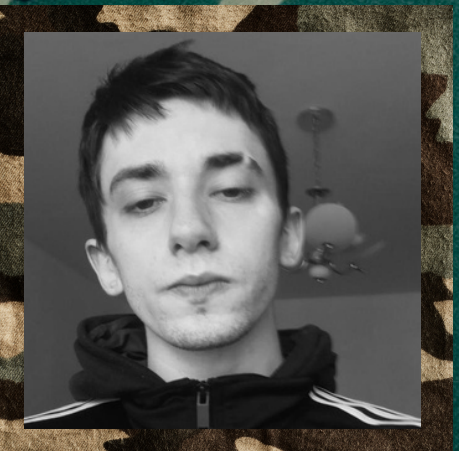


ADRIANO SILVA

HOMENAGEADO



@ADRIANO3227



JULIO CARNEIRO

DIRETOR EXECUTIVO



@_JULIO_CARNEIRO_

