

APOSTILA DE KARATE SHOTOKAN



Organizado e Compilado Por:

Silvio Melo

2010

1 – História do Karate-Do:¹



Em todos os países do mundo existe, em maior ou menor grau, a arte marcial com a finalidade de preservar e prosperar seu povo e seus descendentes e, em Okinawa (Ryukyu) existia tradicionalmente o “te” como uma arte de defesa pessoal.

Okinawa é a principal ilha do arquipélago Ryūkyū, formado aproximadamente por 70 ilhas, localizado entre a ilha de Taiwan e o Japão. Okinawa pertence hoje ao Japão, mas antigamente a ilha de Okinawa (Ryukyu) se subdividia em três: “Hoku San”, “Chu San” e “Nan San” e cada uma formava um governo autônomo, mas em 1429 foram unificadas pelo Rei ShoShin de “Chu San” em um só Reino de Ryukyu e, o governo com finalidade de preservar a estabilidade do Reino por longo tempo, adotou a política de proibição da posse de armas, na época do Rei ShoShin.

Esta proibição proporcionou um grande desenvolvimento do “te” e também do kobudo (usando utensílios de pesca, agricultura e da vida cotidiana para combate).

Entre os séculos 14 e 15, chamada “Era dourada do Comércio”, onde Okinawa se transformou num grande centro de comércio entre a China e os países Sudeste Asiático. Em consequência, as relações diplomáticas, culturais e comerciais se estreitaram entre Okinawa e os países do Sudeste Asiático principalmente a China e graças ao fluxo de pessoas (monges, soldados, comerciantes e imigrantes) e de cultura entre Okinawa e a China, o Okinawa-te foi enriquecido pela da arte marcial chinesa (chugoku kenpo) e outras artes marciais vindas do exterior, como a de Taiwan entre outras. Desta forma a arte de luta foi transformada e começou a ser chamada de To-de ou To-te . A palavra “To” representava primeiro a dinastia Tang, da China, e posteriormente passou a representar a própria China; To-de significava, então, “mão chinesa” devido à grande influência do Kempo sobre esta arte marcial okinawense (Okinawa-te).

Em 1609, na invasão de Okinawa pelo Japão (clã Satsuma) foram proibidos o uso e a posse de armas e, isso causou um fator inevitável para o desenvolvimento de “te” (karate) como arte de defesa pessoal. Pela Conversa dos anciões, os samurais de Okinawa (praticantes de caratê) se escondiam dos olhares de outras pessoas durante o dia e, treinavam à noite secretamente, longe de lugares habitados, dentro de matas de montanhas, para aumentar seus golpes de punhos tendo como parceiro de treinamento a natureza tais como árvores e rochas.

Com a tradição de várias épocas, os samurais de Okinawa acrescentaram à capacidade de “te” os elementos espirituais como boas maneiras de conduta e educação, se esforçando

¹ Fontes: Site CBK e outros mesclados da internet

para o estabelecimento do caminho da arte marcial “Budo”, e o desenvolvimento para o atual “Karate-do”.

Havia naquela época três cidades muito importantes em Okinawa: Shuri (a capital), Naha e Tomari Gusuku (distrito de controle direto da dinastia), e devido ao desenvolvimento do Te em cada uma delas ser um pouco diferente, cada “estilo” adotou o nome da cidade onde estava sendo desenvolvido. Assim surgiram o Shuri-te , o Naha-te e o Tomari-te.



O Shuri-te era um estilo considerado como derivado do “Shaolin externo”, bastante explosivo e rápido. Um dos grandes mestres deste estilo foi Sokon "Bushu" Matsumura (1809-1901), aluno do mestre Sakugawa. Este mestre ensinou sua arte não só aos habitantes de Shuri como a alguns praticantes das outras cidades. O Naha-te era um estilo forte e que fazia ênfase na respiração e como tal, foi descrito como “Shaolin interno”.

O “Shuri-te” era chamado de escola Shorin e “Naha-te” de escola “Shorei”. Na época de seus melhores discípulos, a escola “Shorin” (mata luminosa) foi denominada de escola “Shorin” (mata pequena) pelo professor Choshin Chibana (falecido) e a escola “Shorei” denominada “Goju” pelo professor Chojun Miyagui (falecido) e assim continua até hoje.

Quanto a “Tomari-te” é uma mistura de “Shuri-te” e “Naha-te” e quanto a sua sucessão resta uma parte como a associação “Gohaku”.

Atualmente, associaram a estas 3 escolas mais duas: Uechi-ryu e Matsubayashi-ryu, formando 5 principais estilos. Porém, estas 5 principais escolas se ramificaram em várias outras escolas devido a diferença de pensamento de seus discípulos.

Modernamente, entende-se como Karate-Do a prática complementar de formação cultural e desportiva baseada no desenvolvimento peculiar dos sistemas de defesa pessoal e evolução

interior característicos de Okinawa em seus primórdios (século XVIII) e do Japão a partir do início do século XX.

Além de ser um excelente meio de autodefesa, o karate também é um meio ideal de exercício. Ele desenvolve a força, a velocidade, a coordenação motora, o condicionamento físico e é reconhecido também por seus valores terapêuticos.

O karate moderno nasceu na época em que o finado Mestre Gichin Funakoshi (1868-1957), então líder da Sociedade Okinawa de Artes Marciais, foi solicitado pelo Ministério da Educação do Japão, em maio de 1922 a conduzir apresentações de karate em Tóquio. A nova arte foi recebida entusiasticamente e foi introduzida em várias universidades, onde criou raízes e começou a florescer.

Devido ao fato do karate ter sido praticado secretamente no passado, um grande número de escolas e estilos (Ryus) foram desenvolvidos. Hoje existem inúmeras escolas no Japão, sendo as mais destacadas: Shotokan, Goju-Ryu, Shito-Ryu e Wado-Ryu, todas com ramificações pelo mundo afora.

1.1 - O karate esportivo:

Nos últimos anos, foram formuladas regras de combate simulado para se evitar ferimentos graves, com o propósito de introduzir o karate como um esporte competitivo. O karate de torneio é um jogo de reflexos que exige "timing", velocidade, técnica, estratégia, camaradagem e controle, onde prevalecem HONRA, LEALDADE e SENSO DE COMPROMISSO.

Durante os torneios, todos os golpes, embora fortemente focalizados, devem ser controlados precisamente antes do contato. Embora seja muito excitante de assistir, o torneio de karate é considerado, pela maioria dos mestres, como um degrau e não como o objetivo principal no desenvolvimento do karate-ka.

Nos anos 50, as universidades no Japão começaram a promover competições de karate. O 1º Campeonato Mundial de Karate foi realizado em 1970 em Tóquio, Japão, com a participação de 33 países e, desde então, cada campeonato mundial tem sido promovido de dois em dois anos. Em 2002, o 16º Campeonato Mundial realizado em Madri/Espanha teve a participação de 84 países.

O karate tem se espalhado rapidamente, não apenas entre as gerações mais novas como um esporte para melhorar a força, mas tem se tornado um meio popular de exercício para homens e mulheres de meia-idade para manter a forma. Um número crescente de academias de karate tem aberto e mantido turmas para crianças.

1.2 - Organização do Karate mundial:

Devido a popularidade global do karate como esporte, a formação de uma federação internacional de karate tornou-se necessária. Em 1970, a União Mundial das Organizações de Karate (WUKO) foi criada. Desde então, todos os esforços têm sido feitos para incluir o karate nos Jogos Olímpicos – o maior símbolo das realizações do homem no campo

desportivo. No dia 06 de junho de 1985, a WUKO foi oficialmente reconhecida pelo Comitê Olímpico Internacional (COI). Em 1993, na Argélia, para adaptar-se às regras do Comitê Olímpico Internacional, a Federation Mondiale de Karate (FMK), também conhecida como World Karate Federation (WKF), absorveu a antiga WUKO, fato este que trouxe um desenvolvimento direcionado à promoção do karate mundial. No dia 18 de Março de 1999 o COI em sua 109ª sessão (Seul) confirmou o reconhecimento em caráter definitivo da FMK/WKF, de acordo com o artigo 29 da carta Olímpica, como a federação mundial dirigente da modalidade karate.

Além da intenção de incluir o karate nos Jogos Olímpicos, o objetivo da WKF é de unificar todas as organizações que pratiquem karate, como esporte ou como uma arte tradicional, além de lutar também para promover ligações dentro de um espírito de amizade entre os karatecas do mundo. A WKF representa o karate mundial e coordena todas as atividades de karate ao redor do mundo, estabelece regras técnicas e operacionais, organiza e controla reuniões internacionais e toma as decisões sobre vários assuntos que possam surgir entre os membros.

1.3 - Organização do Karate no Brasil:

No Brasil a Entidade Nacional de Administração da modalidade karate é a Confederação Brasileira de Karate-CBK (representante de 26 Federações estaduais), que está filiada a WKF e vinculada ao Comitê Olímpico Brasileiro-COB, além de reconhecida através da Portaria nº 551 do Ministério da Educação (10/11/1987), como entidade de direção nacional da modalidade, com competência na área do desporto de sua própria denominação.

Graças às fragmentadoras Leis Zico e Pelé, atualmente o Ministério dos Esportes do Brasil reconhece não menos que 9 confederações só de Karate, sendo que a única autorizada a representar o país oficialmente é a CBK, a mais antiga e representativa, pois detém o maior nº de filiados.

2. - Ginchin Funakoshi:²



Gichin Funakoshi
(1868-1957)

A história do mestre Gichin Funakoshi se confunde com a própria história do Karate, por isso a ele é creditado o título de "Pai do Karate Moderno", devido aos seus esforços em divulgar essa arte para o mundo.

2.1 - Os primeiros contatos com o Karate

Gichin Funakoshi nasceu em Shuri, Okinawa, em 1868, o mesmo ano da Restauração Meiji. Funakoshi era filho único e logo após seu nascimento foi levado para a casa dos avós maternos, onde foi educado e aprendeu poesia clássica chinesa. Algum tempo depois ele começou a frequentar a escola primária, onde conheceu outro garoto de quem ficou muito amigo. Esse garoto era filho de Yasutsune Azato, um dos maiores especialistas de Okinawa na arte do Karate, e membro de uma família das mais respeitadas. Logo Funakoshi começou a tomar suas primeiras lições de Karate.

Como na época a prática de artes marciais era proibida em Okinawa, os treinos eram realizados à noite, no quintal da casa de mestre Azato. Lá ele aprendia a socar, chutar e mover-se conforme os métodos praticados naqueles dias. O treinamento era muito rigoroso. Mestre Azato tinha uma filosofia de treinamento que se chamava "Hito Kata San Nen", ou seja, "um kata em três anos". Funakoshi estudava cada kata a fundo e, só então quando autorizado pelo seu mestre, seguia para o próximo.

Enquanto praticava no quintal de Azato com outros jovens, outro gigante do Karate, mestre Itosu, amigo de Azato, aparecia e observava-os treinando kata, fazendo comentários sobre suas técnicas. Era uma rotina dura que terminava sempre de madrugada sob a disciplina rígida de mestre Azato, do qual o melhor elogio se limitava a uma única palavra: "Bom!". Após os treinos, já quase ao amanhecer, Azato falava sobre a essência do Karate.

²² Por Carlos Camacho

Após vários anos, a prática do Karate deu grande contribuição para a saúde de Funakoshi, que fora uma criança muito frágil. Ele gostava muito do Karate, mas como não pensava que pudesse fazer dele uma profissão, inscreveu-se e foi aceito como professor de uma escola primária em 1888, aos 21 anos, aproveitando toda a cultura adquirida desde a infância quando seus avós lhe ensinavam os Clássicos Chineses. Esta deveria ser sua carreira a partir de então.

2.2 - O Karate começa a ser ensinado nas escolas de Okinawa

Em 1902, durante a visita de Shintaro Ogawa, que era então inspetor escolar da prefeitura de Kagoshima, à escola de Funakoshi em Okinawa, foi feita uma demonstração de Karate. Funakoshi impressionou bastante devido ao seu status de educador. Ogawa ficou tão entusiasmado que escreveu um relatório ao Ministério da Educação elogiando as virtudes da arte. Foi então que o treinamento de Karate passou a ser oficialmente autorizado nas escolas. Até então o Karate só era praticado atrás de portas fechadas, o que no entanto não significava que fosse um "segredo".

As casas em Okinawa eram muito próximas umas das outras, e tudo que era feito numa casa era conhecido pelas casas adjacentes. Enquanto muitos autores pregam o Karate como sendo um segredo àquela época, não era exatamente isso o que se encontrava na prática. O Karate era "oficialmente" secreto.

Contra os pedidos de muitos dos mestres mais antigos de Karate que não eram a favor da divulgação da arte, Funakoshi trouxe o Karate até o sistema público de ensino, com a ajuda de Itosu. Logo as crianças de Okinawa estavam aprendendo kata como parte das aulas de Educação Física. A redescoberta da herança étnica em Okinawa virou moda, e as aulas de Karate em Okinawa eram vistas como uma coisa legal.

Alguns anos depois, o Almirante Rokuro Yashiro assistiu a uma demonstração de kata. Essa demonstração foi feita por Funakoshi junto com uma equipe composta por seus melhores alunos. Enquanto ele narrava, os outros executavam kata, quebravam telhas, e geralmente chegavam ao limite de seus pequenos corpos. Funakoshi sempre enfatizava o desenvolvimento do caráter e a disciplina nas suas narrações durante essas demonstrações. Quando ele participava, gostava de executar o kata Kanku Dai, o maior do Karate, e talvez o mais representativo. Yashiro ficou tão impressionado que ordenou a seus homens que iniciassem o aprendizado na arte.

Em 1912, a Primeira Esquadra Imperial da Marinha ancorou na Baía de Chujo, sob o comando do Almirante Dewa, que selecionou doze homens da sua tripulação para estudarem Karate durante uma semana. Foi graças a esses dois oficiais da Marinha que o Karate começou a ser comentado em Tokyo. Os japoneses que viam essas demonstrações levavam as histórias sobre o Karate consigo quando voltavam ao Japão. Pela primeira vez na sua história, o Japão acharia algo na sua pequena possessão de Okinawa além de praias bonitas e o ar puro.

2.3 – O Karate chega ao Japão

Em 1921, o então Príncipe Herdeiro Hirohito, em viagem para Europa, fez escala em Okinawa e assistiu uma demonstração de Karate, liderada por Funakoshi, e ficou muito impressionado. Por causa disso, no final desse mesmo ano, Funakoshi foi convidado para fazer uma demonstração de Karate em Tokyo, numa Exibição Atlética Nacional. Ele aceitou imediatamente, acreditando ser esta uma ótima oportunidade para divulgar sua arte. Sua demonstração de kata foi um sucesso.



Funakoshi pretendia retornar logo para Okinawa mas, depois da exibição, ele foi cercado de pedidos para ficar no Japão ensinando Karate. Uma das pessoas que pediu para que ele ficasse foi Jigoro Kano (foto ao lado), o fundador do Judo e presidente do Instituto Kodokan. Funakoshi resolveu ficar mais alguns dias para fazer demonstrações de suas técnicas no próprio Kodokan

Algum tempo depois, quando se preparava novamente para retornar à Okinawa, foi visitado pelo pintor Hoan Kosugi, que já tinha assistido a uma demonstração de Karate em Okinawa e pediu que ele lhe ensinasse a arte. Mais uma vez sua volta foi adiada.

Funakoshi percebeu então que se ele quisesse ver o Karate propagado por todo o Japão ele mesmo teria que fazê-lo. Por isso resolveu ficar em Tokyo até que sua missão fosse cumprida.

No Japão, Funakoshi foi ajudado por Jigoro Kano, o homem que reuniu vários estilos diferentes de Jujutsu para fundar o Judo. Kano tornou-se amigo íntimo de Funakoshi, e sem sua ajuda nunca teria havido Karate no Japão. Kano o introduziu às pessoas certas, levou-o às festas certas, caminhou com ele através dos círculos sociais da elite japonesa. Mais tarde naquele ano, as classes mais altas dos japoneses se convenceram do valor do treinamento do Karate.

Funakoshi fundou um dojo de Karate num dormitório para estudantes de Okinawa, em Meisei Juku. Ele trabalhou como jardineiro, zelador e faxineiro para poder se alimentar enquanto ensinava Karate à noite.

2.4 - O primeiro livro

Em 1922, a pedido do pintor Hoan Kosugi, Funakoshi publicou seu primeiro livro: "Ryukyu Kenpo Karate", um tratado nos propósitos e prática do Karate. Na introdução daquele livro ele já dizia que "...a pena e a espada são inseparáveis como duas rodas de uma carroça". O grande terremoto de Kanto em 1º de setembro de 1923 destruiu as placas de seu livro, e levou alguns de seus alunos com ele. Ninguém morreu com o tremor, os incêndios que provocaram as mortes. O terremoto ocorreu durante a hora do almoço, no momento em que cada fogão a gás no Japão estava ligado. Os incêndios que ocorreram a seguir eram monstruosos, e maioria das vidas perdidas se deveu ao fogo.

Este livro teve grande popularidade e foi revisado e reeditado quatro anos após o seu lançamento, com o título alterado para: "Rentan Goshin Karate Jutsu". Em 1925, Funakoshi começou a pegar alunos dos vários colégios e universidades na área Metropolitana de Tokyo e nos anos seguintes esses alunos começaram a fundar seus próprios clubes e a ensinar Karate a estudantes destas escolas. Como resultado, o Karate começou a se espalhar por Tokyo. No início da década de 30 haviam clubes de Karate em cada universidade de prestígio de Tokyo. Mas por que estava Funakoshi conseguindo tantos jovens interessados em Karate desta vez?

O Japão estava fazendo uma Guerra de Colonização na Bacia do Pacífico. Eles invadiram e conquistaram a Coréia, Manchúria, China, Vietnã, Polinésia, e outras áreas. Jovens a ponto de irem para a guerra vinham a Funakoshi para aprender a lutar, assim eles poderiam sobreviver ao recrutamento nas Forças Armadas Japonesas. O seu número de alunos aumentou bastante.

Por volta de 1933, Funakoshi desenvolveu exercícios básicos para prática das técnicas em duplas. Tanto o ataque de cinco passos (Gohon Kumite) como o de um (Ippon Kumite) foram usados. Em 1934, um método de praticar esses ataques e defesas com colegas de um modo levemente mais irrestrito, semi-livre (Ju Ippon Kumite), foi adicionado ao treinamento. Finalmente, em 1935, um estudo de métodos de luta livre (Ju Kumite) com oponentes finalmente tinha começado. Até então, todo Karate treinado em Okinawa era composto basicamente de kata. Isso era tudo. Agora, os alunos poderiam experimentar as técnicas dos kata uns com os outros sem causar danos sérios. Neste mesmo ano de 1935, foi publicado seu próximo livro: "Karate-Do Kyohan". Este livro trata basicamente dos kata.

2.5 - Uma reforma no Karate

Funakoshi era Taoísta, e ele ensinava Clássicos Chineses, como o Tao Te Ching de Lao Tzu, enquanto ele estava vivendo em Okinawa. Funakoshi era profundamente religioso. Ele tinha muito medo de que o Karate se tornasse um instrumento de destruição, e provavelmente



queria eliminar do treinamento algumas aplicações mortais dos kata. Então, ele parou de fazer essas aplicações. Ele também começou a desenvolver estilos de luta que fossem menos perigosos. Funakoshi teve sucesso ao remover do Karate técnicas de quebras de juntas, de ossos, dedos nos olhos, chaves de cotovelo, esmagamento de testículos, criando um novo mundo de desafios e luta em equipe onde somente umas poucas técnicas seriam legais.

Ele fez isso baseado nos seus propósitos e com total conhecimento dos resultados. Em 1936, Funakoshi mudou os caracteres Kanji utilizados para escrever a palavra Karate. O caracter "Kara" significava "China", e o caracter "Te" significava "Mão". Para popularizar mais a arte no Japão, ele mudou o caracter "Kara" por outro, que significa "Vazio". De "Mãos Chinesas" o Karate passou a significar "Mãos Vazias", e como os dois caracteres são lidos exatamente do mesmo

jeito, então a pronúncia da palavra continuou a mesma. Além disso, Funakoshi defendia que o termo "Mãos Vazias" seria o mais apropriado, pois representa não só o fato de o Karate ser um método de defesa sem armas, mas também representa o espírito do Karate, que é esvaziar o corpo de todos os desejos e vaidades terrenos.

Com essa mudança, Funakoshi iniciou um trabalho de revisão e simplificação, que também passou pelos nomes dos kata, pois ele também acreditava que os japoneses não dariam muita atenção por qualquer coisa que tivesse a ver com o dialeto caipira (interiorano) de Okinawa. Por isso ele resolveu mudar não só nome da arte, mas também os nomes dos katas. Ele estava certo, e seus números cresceram mais ainda.

Funakoshi tinha 71 anos em 1939, e foi quando ele deu o primeiro passo dentro de um Dojo de Karate em 29 de Janeiro. O prédio foi feito de doações particulares, e uma placa foi pendurada sobre a entrada e dizia: "Shotokan". "Sho" significa pinheiro. "To" significa ondas ou o som que as árvores fazem quando o vento bate nelas. "Kan" significa edificação ou salão. "Shoto" era o pseudônimo que Funakoshi usava para assinar suas caligrafias quando jovem, pois quando ele ia escrevê-las se recolhia em um lugar mais afastado, onde pudesse buscar inspiração, ouvindo apenas o barulho dos pinheiros ondulando ao vento. Esse nome dado ao Shotokan Karate Dojo foi uma homenagem de seus alunos.

2.6 - A Segunda Guerra Mundial

Com a eminência de uma guerra pairando no ar, a necessidade de treinamento nas artes militares estava em crescimento. Jovens estavam se amontoando nos dojos, vindos de todas as partes do Japão. O Karate foi de carona nessa onda de militarismo e estava desfrutando de uma aceitação acelerada como resultado.

Finalmente, no dia 7 de dezembro de 1941, o Japão comete seu grande erro. O bombardeio das forças navais americanas em Pearl Harbor fora a gota d'água. Numa tentativa de prevenir que as embarcações americanas bloqueassem a importação japonesa de matéria-prima, os japoneses tentaram remover a frota americana e varrer a influência ocidental do próprio Oceano Pacífico. O plano era bombardear os navios de guerra e os porta-aviões que estavam no território do Hawaii. Isto deixaria a força da América no Pacífico tão fraca que a nação iria pedir a paz para prevenir a invasão do Hawaii e do Alasca.

Infelizmente, o pequeno Japão não tinha os recursos, força humana, ou a capacidade industrial dos Estados Unidos. Com uma mão nas costas, os americanos destruíram completamente os japoneses na Ásia e no Pacífico. Uma das vítimas dos ataques aéreos foi o Shotokan Karate Dojo que havia sido construído em 1939. Com a América exercendo pressão em Okinawa, a esposa de Funakoshi finalmente iria deixar a ilha e juntar-se a ele em Kyushu no Sul do Japão. Eles ficaram lá até 1947.

Os americanos destruíram tudo que estava em seu caminho. As ilhas foram bombardeadas do ar, todas as cidades queimadas até o fim, as colinas crivadas de balas pelos cruzadores de guerra de longe da costa, e então as tropas varreram através da ilha, cercando todo mundo que estivesse vivo. A era dourada do Karate em Okinawa tinha acabado. Todas as artes militares haviam sido banidas rapidamente pelas forças americanas. Primeiro uma, depois

outra bomba atômica explodiram sobre as cidades de Hiroshima e Nagasaki. Três dias depois, bombardeiros americanos sobrevoaram Tokyo em tal quantidade que chegaram a cobrir o Sol. Tokyo foi bombardeada com dispositivos incendiários. Descobrimos que o governo do Japão estava a ponto de cometer um suicídio virtual sobre a imagem do Imperador, cartas secretas foram passadas para os japoneses garantindo sua segurança se eles assinassem sua "rendição incondicional". O Japão estava acabado, a Guerra do Pacífico também, mas o pesadelo de Funakoshi ainda havia de acabar.

2.7 - A morte de Yoshitaka

Foi então que Gigo (foto ao lado), também conhecido como Yoshitaka, dependendo como se pronuncia os caracteres de seu nome, filho de Funakoshi, um jovem e promissor mestre de Karate no seu próprio direito, aquele que Funakoshi estava contando para substituí-lo como instrutor do Shotokan, pegou tuberculose em 1945 e veio a falecer enquanto teimosamente recusa-se a comer a ração americana dada ao povo faminto



Funakoshi e sua esposa tentaram viver em Kyushu, uma área predominantemente rural, sob a ocupação americana no Japão, mas em 1947, ela morreu, deixando Funakoshi retornar a Tokyo para reencontrar seus alunos de Karate que ainda viviam. Depois que a guerra havia acabado, as artes militares haviam sido completamente banidas. Entretanto, alguns dos alunos de Funakoshi tiveram sucesso em convencer as autoridades que o Karate era um esporte inofensivo.

As autoridades americanas concederam, mais visto que naquela época eles não tinham idéia do que Karate fosse. Além disso, alguns homens estavam interessados em aprender as artes militares secretas do Japão, então as proibições foram eliminadas completamente em 1948.

Em maio de 1949, os alunos de Funakoshi movem-se para organizar todos os clubes de Karate universitários e privados numa simples organização, e eles a chamaram de Nihon Karate Kyokai (Associação Japonesa de Karate). Eles nomearam Funakoshi seu instrutor chefe. Em 1955, um dos alunos de Funakoshi consegue arranjar um dojo para a NKK.

2.8 - Uma lição para o mundo

Em 1957, Funakoshi tinha 89 anos de idade. Ele foi um professor de escola primária e um professor de Karate. Ele se mudou para o Japão em 1922 (o que não é um pequeno ato de coragem) e trouxe consigo o Karate, dando ao Japão algo de Okinawa com seu próprio jeito pacifista. No processo, ele perdeu um filho, sua esposa, o prédio que seus alunos fizeram para ele, seu lar, e qualquer esperança de uma vida pacífica.

Ele suportou uma Guerra Mundial que resultou em calamidade nacional, e ele treinou seus jovens amigos e conheceu suas famílias apenas para vê-los irem lutar e serem



mortos pelas forças invencíveis dos Estados Unidos. Ele viu o Japão queimar, ele viu os antigos templos e santuários serem totalmente aniquilados, ele viu bombardeiros enegrecerem o Sol, e ele viu como um pilar de fumaça negra subia de cada cidade no Japão e envenenava o ar que ele respirava. Ele viu o Japão cair da glória para uma nação miserável, dependendo de suprimentos de comida e roupas dos seus conquistadores. O cheiro da fumaça e o cheiro dos mortos, os berros daqueles que foram deixados para morrer lentamente, o choro das mães que perderam seus filhos e esposas que nunca mais iriam ver seus maridos, o medo, o ruído ensurdecedor dos B-29's voando sobre sua cabeça aos milhares, os clarões como os de trovões por todo o país quando as bombas explodiam em áreas residenciais, os flashes de luz na escuridão, a espera no rádio para poder ouvir a voz do Imperador pela primeira vez, somente para anunciar a rendição, a humilhação de implorar comida aos soldados. Intermináveis funerais, famílias arruinadas e lares destruídos.

A lição mais importante que ele nos ensinou está expressa na história do modo que ele passou pelo dojo principal de Jigoro Kano, o fundador do Judo. Caminhando pela rua, ele parou e fez uma pequena prece quando passou pelo Kodokan. E, se estivesse dirigindo um carro, ele tiraria seu chapéu quando passasse pelo Kodokan. Seus alunos não entenderam porque ele estaria rezando pelo sucesso do Judo. Ele explicou: "Eu não estou rezando pelo Judo. Eu estou oferecendo uma prece em respeito ao espírito de Jigoro Kano. Sem ele, eu não estaria aqui hoje".



Gichin Funakoshi, o "Pai do Karate Moderno", faleceu no dia 26 de abril de 1957. No seu túmulo está gravada sua célebre frase: "Karate Ni Sente Nashi". O monumento (foto ao lado) está localizado no Templo Engakuji na cidade de Kamakura, Japão.



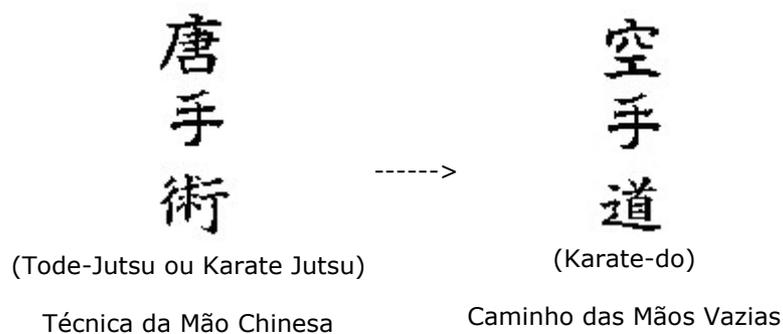
3 – Significado da palavra Karate

Os Kanji's (ideogramas) podem ser lidos de duas maneiras: “kun” (pronuncia chinesa) e “un” (pronuncia japonesa). No início o karate era chamado de karate-jutsu (pronuncia japonesa) ou tode-jutsu (pronuncia chinesa) com o significado de técnica (jutsu) da Mão (te) Chinesa (Kara ou to).

Quando Karate foi introduzido no Japão na década de 1920 sofreu algumas modificações devido a rivalidade histórica entre Japão e a China.

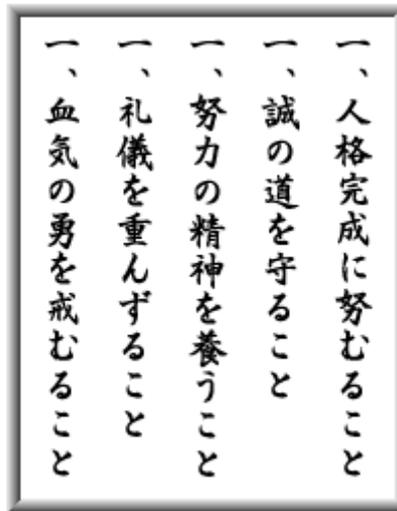
Existe outro ideograma com a mesma pronuncia “Kara” do Karate, mas com outro significado que não “chinesa”. Este outro ideograma tem origem no termo Sunya ou Sunyata do sânscrito que significa “zero”, “vazio”, e é muito usado na tradição Zen-Budista com esse significado.

Funakoshi e outros mestres, querendo introduzir o Karate-do no Japão, decidiram adotar este outro símbolo e também trocar a expressão “jutsu” (técnica ou arte) por “do” que deriva da palavra chinesa “tao” (via, caminho). Este nome pareceu, então, apropriado já que descreve uma arte de luta sem armas e também duas características importantes do Zen-Budismo: a “mente vazia” (sem preocupações, ódio, inveja ou desejo) e o “caminho”, a “via” que devemos transitar para chegar à iluminação



4 – Mandamentos do Karate

Dojo Kun



HITOTSU - JINKAKU KANSEI NI TSUTOMURU KOTO

Primeiro. Esforçar-se para formação do caráter.

HITOTSU - MAKOTO NO MICHI WO MAMORU KOTO

Primeiro. Fidelidade para com o verdadeiro caminho da razão.

HITOTSU - DORYOKU NO SEISHIN O YASHINAU KOTO

Primeiro. Criar o intuito de esforço.

HITOTSU - REIGI O OMONZURU KOTO

Primeiro. Respeito acima de tudo.

HITOTSU - KEKKI NO YU O IMASHIMURU KOTO

Primeiro. Conter o espírito de agressão.

Quando você lê o Kun (mandamentos) provavelmente notará algo. Cada linha começa com *primeiro*, porque? Por que não *segundo*, *terceiro*, *quarto* e *quinto*? O mestre Funakoshi entendia que nenhum item do Kun fosse mais importante que o outro. Por isso, cada item foi numerado como sendo o primeiro.

4.1 - Reishiki / Etiqueta

Por que, exatamente, fazemos reverência para o instrutor e para nossos colegas de aula quando praticamos as artes marciais japonesas? De onde veio isso?

Antes de tudo, vamos esclarecer que a reverência e outras formas de etiqueta nas artes marciais não indicam subserviência. Elas indicam respeito, o que é completamente

diferente. As formas de atitude educada no dojo têm um significado que vai além do conhecimento da raiz Japonesa destas artes.

Naturalmente, é das raízes Japonesas que deriva a etiqueta das artes marciais. Os homens e mulheres que apresentaram o Budo ao ocidente também trouxeram os métodos de ensino que receberam de seus instrutores. Estes métodos incluíam reishiki.

No Japão, reishiki se desenvolveu até um alto grau no período Tokugawa (1603-1868), com o surgimento de diversas escolas da arte. O grande movimento de neo-confucionismo da época estava crescendo, dando ao ato o significado hierárquico que ele carrega atualmente. A idéia de que toda a autoridade vem de cima e que todas as pessoas têm seu lugar na ordem das coisas era reafirmada pelo grau da reverência entre as pessoas.

As reverências não são uma forma de submissão, são uma forma de se praticar de maneira segura e com atenção. "O Budo começa e termina com Reishiki". Isso não quer dizer que balançamos a cabeça no início e no fim da aula, isso significa que o Budo é Reishiki. As boas maneiras não são "adicionadas", elas são parte da arte.

Cada arte e cada instrutor da arte estabelecerão um código específico de conduta para seus alunos. O que é principal a ser lembrado é que você deve agir o tempo todo com atenção absoluta no que está fazendo e no por que. A seguir, apresentamos uma discussão sobre as diversas formas de reishiki que são comuns na maioria dos dojo Japoneses.

Ao entrar ou sair de uma sala ou da área de prática, você pára, junta os pés e faz uma reverência em direção ao local da prática. Isso é freqüentemente descrito como uma prece ao dojo aonde você vai praticar bem e com energia. Se você não deseja fazer uma prece a uma estrutura de madeira ou cimento, faça uma pequena meditação para si mesmo. Você deixa o mundo exterior agitado e confuso e entra no mundo profundamente concentrado do dojo. Este é o primeiro passo, e é seguido por uma série de ações que lembram a você, em um nível subconsciente, que o que está fora deve ser deixado do lado de fora.

4.1.1 - Reverência ao Shomen (Shomen-Ni)

Esta é uma reverência feita no início e no final de cada aula, dirigida ao ponto mais alto da sala, ou talvez em direção a uma fotografia, um texto, ou em direção a um santuário Xintoísta. A reverência é outro passo de transição do mundo exterior para o dojo. Também é um momento em que o aluno pode refletir sobre a história de sua arte, pois é aí que se expressa a gratidão ao fundador e aos mestres anteriores da arte. A reverência ao Shomen também serve para lembrar onde ele fica, e isso é importante para a forma como você vai se movimentar no dojo.

4.1.2 - Reverência ao Sensei (Sensei-Ni)

No início e no fim da aula, os alunos têm a chance de fazer uma reverência formal ao instrutor. Isso deve ser feito cuidadosamente e com completa atenção, pois é sua chance de demonstrar sua gratidão pela paciência e pela habilidade do Sensei. Isso demonstra seu desejo de aprender e seu pedido para receber suas instruções.

Diversas vezes durante a aula você terá a chance de agradecer ao instrutor pelo aconselhamento ou pela correção. Ao fazer esta reverência com completa concentração, certamente você estará atento ao que está sendo dito. É muito fácil simplesmente não prestar muita atenção e dizer "obrigado", voltando a praticar de forma errada.

4.1.3 - Reverência ao parceiro (Otogan-Ni)

Se você tem a oportunidade de trabalhar com um parceiro, vocês farão uma reverência um para o outro. Novamente, faça-a com cuidado e com total atenção. Você estará dizendo ao seu parceiro, "por favor, pratique comigo" e "agradeço por sua cooperação". Uma reverência descuidada levará a uma prática descuidada, o que pode ser um risco de acidentes se um aluno faz uma reverência enquanto o outro ataca. Sempre se lembre que os alunos mais antigos e os instrutores podem dizer muito sobre a sua atitude pela forma como você observa a etiqueta do dojo.

4.1.4 - Sapatos

Sapatos ou chinelos devem ser usados ao se caminhar para a área de prática, para se evitar alguma infecção, que poderia ser passada para seus colegas. Estes sapatos devem ser retirados ao entrar na área de prática e devem ser alinhados corretamente, apontando para fora do dojo. Eles devem ficar alinhados e fora do caminho para evitar que alguém tropece na sua bagunça. Eles devem estar alinhados e prontos para serem calçados para evitar confusões no final da aula e agilizar sua saída.

4.1.5 - Forma de Andar

Todos os movimentos no dojo devem ser feitos com completa atenção e controle, todo o tempo. É considerado rude balançar os braços ou ficar girando a cabeça, ou ficar olhando para tudo exceto para o que você deveria estar observando. Olhe para onde você está indo todo o tempo e você estará em segurança, bem como estará sendo educado. Caminhar de forma educada e polida significa ser capaz de parar sem cair em qualquer ponto, estando com seu corpo sob controle.

Se você vai passar por seus colegas que estão praticando, espere até que eles terminem não os interrompa. Esta é uma regra de segurança também. Se você está passando por uma fila de alunos sentados, ande por trás deles, não na frente, entre eles e o instrutor. Isso impediria a visão deles. Se você precisar passar na frente deles, estenda a mão direita e faça uma leve reverência para frente para se desculpar por estar lhes bloqueando a visão.

4.1.6 - Ao ficar de pé

Quando você está de pé, é uma falta de educação se encostar-se à parede, ou colocar as mãos nos bolsos, cruzar as pernas ou ficar de forma desmazelada. Seria uma paranóia acreditar que alguém vai se esgueirar por trás de você e atacá-lo, mesmo durante uma aula de arte marcial. Mas não é paranóico imaginar que alguém pode cair em cima de você, vindo por trás. Ao estar de pé de forma correta, você estará na melhor posição para evitar um perigo.

4.1.7 - Ao se sentar

Você deve ser igualmente polido ao se sentar. No Japão é geralmente considerado rude e feio sentar com as pernas esticadas para frente. Pense o que aconteceria com seus joelhos se alguém caísse sobre eles durante a prática. Por outro lado, pense em como você se sentiria se alguém tropeçasse e se machucasse por sua causa. Novamente, a regra de etiqueta é igualmente uma regra de segurança. Seus braços e pernas devem sempre estar recolhidos e protegidos.

Na próxima vez que você fizer uma reverência durante a aula, pare um momento e pense o porquê disso e qual é o propósito deste gesto.

5 – Estilos do Karate³



Goju-Ryu, Shito-Ryu, Shorin-Ryu, Shotokan, Wado-Ryu

Antigamente, Okinawa-te era uma arte praticada secretamente e, passado de pai para filho, não existiam diferentes estilos de karate, faixas ou graduações como atualmente. As diferenças entre os estilos são baseados nos locais de origem.

O karate-Do se desenvolveu em três locais diferentes de Okinawa: Havia três principais núcleos de Te (mãos), estes núcleos eram as cidades de Shuri, Tomari e Naha. Conseqüentemente os três estilos básicos antes de receberem os nomes acima mencionados tornaram-se conhecidos como: A capital Shuri, surgiu o Shuri-te (mão do su) sistema de luta que valorizava a velocidade.

A cidade portuária de Tomari, surgiu o Tomari-te (mão do centro) sistema de luta que na verdade era uma fusão dos estilos de Shuri e Naha. A cidade comercial de Naha, surgiu o Naha-te (mão do norte) sistema de luta que dava ênfase a força, deu origem ao estilo Goju-Ryu de Karate. Shuri-te e Tomari-te deram origem aos estilos, Shotokan, Shito-Ryu e Wado-Ryu.



5.1 - Goju-Ryu

O estilo Naha-te tornou-se popular devido aos esforços de Kanryo Higaona (1853-1916) onde treinou com o mestre Fukushu na China. Após treinar por um longo período, este se torna conhecido e após um período, pede licença ao mestre de Fukushu e retorna à Okinawa.

Aos 14 anos Chojun Miyagui (1888-1953) ingressa na academia de Higaona, na cidade de Naha. Após vários anos de dedicação e esforços aos treinos e várias conversas com Higaona, Chojun Miyagui foi para Fukushu conhecer o Kenpo da Chinam onde passou por vários estados da China para aprender com os mestres locais.

Com o falecimento de Kanryo Higaona, as pessoas passam a procurar o mestre Chojun Miyagui que mais tarde desenvolveu o estilo conhecido hoje como Goju Ryu sendo que, 'GO' significa rigidez ou força e 'JU' significa flexível ou suave. É nesses dois aspectos que são baseados a filosofia do Goju.

³ Fonte: Site da Federação de Karatê do Estado do Rio de Janeiro

Antes de sua morte o mestre Chojum Miyagui pede para Meitoku Yagui (1912), por ser o aluno mais dedicado a continuar com o estilo, que divulgue e ensine o Goju Ryu e este por sua vez, passou a ensinar aos demais pelo mundo.



5.2 - Shito-Ryu

Nas origens do Karatê, dois grandes mestres daquele tempo eram Anko Itosu (Shuri) e Kanryo Higaona (Naha). Enquanto estes dois homens representavam a mais alta autoridade daquela época, havia diferenças significativas entre eles:

Itosu enfatizava a velocidade e agilidade. Higaona enfatizava a força e contração muscular. O meste Kenwa Mabuni, fundador do estilo Shito Ryu, inicialmente começou praticando com os mestres Anko Itosu (Shuri-te) e Kanryo Higaona (Naha-te). O meste Mabuni era dotado não somente de técnicas de karate, mas também praticou Kobudo (armas marciais).

Quando o mestre Mabuni mudou-se para Osaka (Japão) em 1934, estabeleceu credibilidade com as outras artes marciais da comunidade japonesa e, sendo assim, fundou seu próprio estilo de karate: Shito-Ryu, fundindo as principais características dos mestres Itosu e Higaona.

Esta fusão reflete-se no nome do estilo: SHI' – representa o 'ITO' de Itosu; 'TO' – representa 'HIGA' de Higaona



5.3 - Shorin-Ryu

A Escola(ryu) Shorin do Karate-do de Okinawa é Karate tradicional e ortodoxo descendente do Shuri-te. O Shuri-te era uma arte marcial permitida somente para oficiais militares e samurais da dinastia Ryukyu.

A escola Shorin é uma arte marcial mais antiga que se desenvolveu no intercambio cultural entre a Dinastia de Ryukyu e as dinastias da China e, "kata" básico da escola shorin "Naihanchi" que conserva nitidamente as características de Hokuha Sorin (Shaolin do norte), arte chinesa que objetiva,principalmente, a ofensiva e defensiva montado a cavalo. O fundador do Estilo Shorin moderno é Chosin Chibana (1885-1969)



5.4 - Shotokan

O estilo Shoto-kan – SHOTO (pseudônimo com que o meste Funakoshi costumava assinar seus poemas em sua juventude) transcrito em caracteres ocidentais e KAN (casa), foi

fundado por Guchin Funakoshi (1868 – 1957). O nome Shoto-kan surgiu no primeiro edifício de madeira que foi a primeira escola de Guichin Funakoshi.

O professor Funakoshi, considerado o Pai do karate moderno, foi quem introduziu oficialmente o karate no Japão em 1922, através de uma memorável demonstração no Budo-kan a convite do Ministério da Educação japonês. O estilo Shoto-kan teve tão rápido conhecimento de discípulos que Funakoshi decidiu criar em 1936 seu próprio Dojo (local de treinamento).

O estilo Shotokan foi mais tarde aperfeiçoado pelo filho de Gishin Funakoshi, Yoshitaka Funakoshi, sempre com algumas restrições do mestre Funakoshi, mas com seu consentimento.

Entre as inúmeras técnicas incluídas no estilo estão Yojo Gueri (sokuto), Mawashi Gueri, Ushiro Gueri, Ura Mawashi Gueri, Uti Mawashi Gueri e outras variações de chutes que diferenciam de outros estilos. As técnicas básicas do karate são passadas principalmente do kihon, sejam os chutes, golpes e defesas.



5.5 - Wado-Ryu

O Shinto-Yoshin Ryum Jiu Jitsu, praticado durante trinta anos pelo professor Hironori Otsuka, acentuava o Atemi, as imobilizações, as esquivas e os golpes de impacto com os membros, além dos arremessos e projeções que a maioria das escolas de Jiu Jitsu utilizava.

Hironori Otsuka, que aos 29 anos tornava-se mestre em Jiu Jitsu (01/06/1921 – conforme registros) tomou contato com o karate de Okinawa através de uma demonstração pública feita por Gishin Funakoshi e equipe em 1922.

Com dedicação integral, Otsuka passa a praticar o karate com o mestre Funakoshi, quem lhe confiava a organização de muitas tarefas, bem como a assistência na instrução aos estudantes de karate. A partir de então, Otsuka passa a amadurecer idéias sobre a mescla das técnicas do atemi, esquivas e Nague Waza do seu Jiu Jitsu ao karate, onde já se tornara um respeitado especialista.

Nesta mesma época (1929), organiza o primeiro clube de karate na Universidade de Tóquio e introduz neste mesmo ano o estudo do estilo livre de luta em jogos competitivos, criando a base dos atuais torneios de karate.

Finalmente em 1934, oficialmente, inaugura o seu próprio estilo de karate que em 1940 é oficializado pela Butoku-kai (órgão disciplinar e gestor das Artes Marciais no Japão) como o estilo Wado Ryu – ‘Escola do Caminho da Harmonia’.

6 – O Karate-Gui e as Faixas do Karate

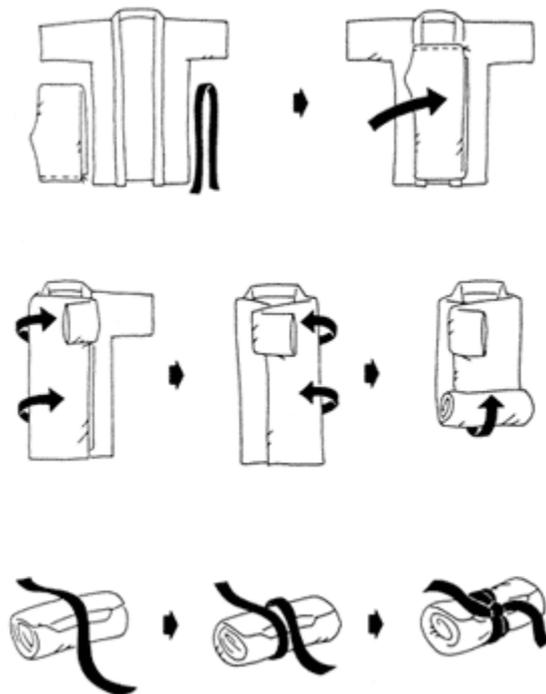
O Karate-gui é a roupa de treino (GUI) instituído por Funakoshi com a intenção de “uniformizar” os alunos mostrando que todos são iguais. Antes, os alunos usavam roupas comuns do dia a dia. A idéia, contudo não foi dele, pois ele a adotou de suas observações das aulas de Judô de Jigoro Kano, de quem foi contemporâneo.

O karate-gui é branco para simbolizar a paz e pureza, preceitos básicos do Karate, sendo composto de três partes: Inferior, Superior e faixa (obi).

6.1 – Como Dobrar o Karate-gui

O Karate-gui deve ser, sem sombra de dúvida, um exemplo da atitude do praticante face à Arte Marcial que pratica. Daí que, será um mau exemplo para os demais se usar o Karate-gui sujo ou amarrotado.

Dobrar o Karate-gui de forma correta a fim de impedir que este se amarrote, ou mesmo pensando em quem não dispõe de uma bolsa para o transportar, deixamos aqui uma excelente alternativa, que nos é trazida pelos exemplos da tradição:



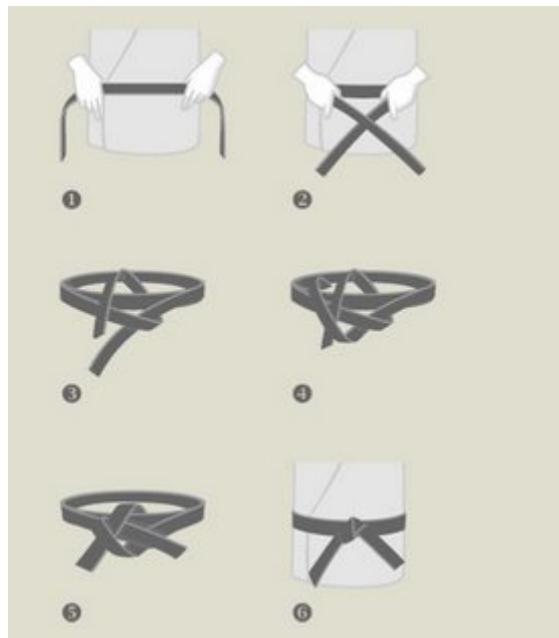
6.2 - Amarrar a Faixa

Uma das grandes dúvidas que nos acompanha ao longo dos anos é a forma correta de amarrar a faixa. Começamos por nos limitar a compreender o número de voltas e a apresentação do nó, mas não são as únicas variáveis a ter em conta aqui...

Existem aqueles que se limitam a enrolar a faixa em torno da cintura começando por uma das pontas, pelo que o seu aspecto, nas costas, será o de sobreposição das várias voltas. Esta não é a forma correta, uma vez que, à vista, deverá assemelhar-se a uma cruz e, que não se revela apenas mais estético, mas serve também de importantíssimo apoio para as costas.

Conforme se pode ver na figura 1, começa por apoiar-se o meio do cinto sobre o abdômen e cruza-se nas costas. Uma das pontas (fig. 3 e 4) irá envolver o conjunto das voltas, terminando com um nó (fig. 5 e 6) em que se tenta equilibrar as duas pontas pendentes - que não devem ser excessivamente longas para evitar a sua projeção no desempenho técnico, nomeadamente a nível do rosto.

Se a faixa não for lisa, isto é, tiver as habituais gravuras do nome do respectivo proprietário em japonês, deve-se ter atenção quanto à orientação destes. O nome deve ficar situado na extremidade direita do cinto e ser visível, o que equivale a dizer que, no momento inicial (fig. 1) se deve logo ter em atenção a orientação deste, para que as letras não fiquem invertidas (lado esquerdo) ou voltadas para dentro.



6.3 - O SIGNIFICADO DAS FAIXAS⁴

Os Kyus são decrescentes, sendo que a faixa marrom é do 1º Kyu, representando que este grau é o 1º discípulo, ou seja, aquele aluno mais próximo do mestre.

6.3.1 - A FAIXA BRANCA (Shiro Obi) – Sem graduação (Mu Kyu):Essa é a cor do desprendimento.

O branco reflete todas as cores. A própria cor dessa faixa indica que o seu portador ainda possui a ingenuidade e deve procurar manter a mente limpa. Entretanto, ele tem em

⁴ Por Cesar Estivales

potencial, todas as cores das demais faixas posteriores e assim como o fogo está na pedra, cabe a ele, fazê-lo brotar através da fricção do treino árduo.

A busca nesse grau é pela purificação e transformação, diante do infinito conhecimento que tem diante de si. Essa faixa nos diz que o iniciante deve buscar a humildade e a imaginação criativa, através da limpeza e da clareza dos pensamentos. É a cor síntese do arco-íris e a mais associada ao sagrado, pois simboliza paz, pureza, perfeição e especialmente o absoluto.

Ela nos diz que devemos buscar a pureza, sinceridade e a verdade; repelindo os pensamentos negativos, procurando elevá-los, para que encontremos o equilíbrio interior, segurança e desenvolvamos o instinto e a memória.

O branco simboliza uma espécie de coringa, para todos os propósitos, é o substituto para qualquer cor, assim como uma tela em branco esperando para ser pintada

6.3.2 - A FAIXA AMARELA (Kiiro Obi) – 6º Kyu (Rokku Kyu):

Assim como um sol que desponta todos os dias, ela significa que é um iniciante ou um recém nascido no Karatê, que com o tempo irá crescendo e fortalecendo-se, até chegar à maturidade que corresponde à faixa preta.

Assim como o sol nascente o conhecimento começa a aflorar para o iniciante. Agora ele pode vislumbrar um pouco da iluminação da descoberta e da realidade do que é o Karatê. Entretanto, assim como o amarelo é uma cor primária, isto é, não pode ser formado pela mistura de outras cores, ele também deve manter-se puro dentro da escola de Karatê que escolheu ainda evitando misturar outras coisas aos conhecimentos que está recebendo para não se confundir dentro da senda do verdadeiro karatê.

Assim como essa cor, essa graduação lhe traz a alegria, a vida, o calor, a força, a glória, o poder mental e representa o descobrimento. Ela lhe desperta novas esperanças no caminho, dando-lhe vivacidade, alegria, desprendimento e leveza. Agora ele deve procurar desinibir-se para desenvolver seu brilho, mas também diminuir a ansiedade e as preocupações, construindo sua confiança, energia e inteligência na solução dos problemas que surgirão.

A cor dessa graduação mostra que o praticante deve reter conhecimentos e desenvolver a luz da sabedoria e da criatividade, e assim como o sol, ela deve trazer a luz para as situações difíceis.

O Amarelo simboliza: criatividade, as idéias, o conhecimento, alegria, juventude e nobreza. Apesar do amarelo estar relacionado ao elemento terra, também é uma cor Yang e representa o descobrimento e a abertura para o conhecimento do Karatê.

6.3.3 - A FAIXA VERMELHA (Aka Obi) – 5º Kyu (Go Kyu):

A cor vermelha sugere motivação, atividade e vontade. Ela atrai vida nova e pontos de partida inéditos.

Essa é a cor do fogo, da paixão do entusiasmo e dos impulsos é a cor mais quente, ativa e estimulante. Ainda é uma cor primária que não pode ser formada pela mistura de outras cores, mostrando assim, que o praticante ainda deverá manter-se puro e fiel ao estilo de karate que eleger.

Essa faixa, pela sua vibração, dá mais energia física, mostrando que agora, mais do que nunca é necessária força de vontade para não desistir da conquista dos seus ideais. Persistência, força física, estímulo e poder são seus traços típicos.

Embora o vermelho represente agressividade, perigo, fogo, sangue, paixão, destruição, raiva, guerra, combate e conquista, também simboliza aquilo que deve ser contido pelo seu portador. Esta cor faz com que você se sinta mais vigoroso, expansivo e pronto para avançar adiante em algum sentido evidente. Ela tende a atrair o olhar das pessoas e chamar a atenção. Se você usar vermelho, isso pode indicar que tem ardor e paixão, ferocidade e força. As pessoas que gostam de ação e drama apreciam essa cor. É uma cor de uma energia muito forte e o praticante deve ter o cuidado e a persistência para não se deixar ser vencido por ela e desistir do caminho. Sendo a cor do sangue, o vermelho também está relacionado à vida e à força de uma energia vital máxima. Esta é uma cor Yang.

6.3.4 - A FAIXA LARANJA (Daidaiiro obi) – 4º Kyu (Yon Kyu):

Esta é uma cor que é a mistura do vermelho com o amarelo, representado que o conhecimento dos graus anteriores deve estar contido nesta graduação e trazendo as qualidades dessas duas cores. Ela nos diz que devemos procurar o sucesso no treino diário, agilidade, adaptabilidade, estimulação, atração e plenitude.

Essa cor também simboliza aquilo que o praticante deve buscar: o encorajamento, estimulação, robustez, atração, gentileza, cordialidade e tolerância.

Esta é a cor da comunicação, do calor afetivo, do equilíbrio, da segurança e da confiança. Quem chega nessa faixa deve acreditar que agora tudo é possível, pois essa cor estimula o otimismo, generosidade, entusiasmo e o encorajamento.

A cor laranja mostra ao praticante que ele deve fortalecer as energias e a sua vontade de vencer. A cor laranja está situada entre o elemento fogo e o elemento terra, portanto, carrega um pouco das características dos dois elementos. Também é uma cor Yang.

6.3.5 - A FAIXA VERDE (Midori Obi) – 3º Kyu (Sankyu):

O verde é uma cor que representa Esperança e a Fé. É a cor mais harmoniosa e calmante de todas. Ela simboliza harmonia e equilíbrio.

Essa cor, que nos chega depois das cores quentes iniciais, nos dá a impressão de que chegamos a um oásis, depois de atravessar um árduo deserto, mas devemos saber que ainda há mais deserto a vencer.

Ela também representa as energias da natureza, esperança, perseverança, segurança e satisfação; fertilidade. O portador deve procurar desenvolver a sua sensibilidade para se comunicar com a natureza interna e externa a si mesmo.

Significa também a harmonia em que devemos estar com ela, junto com o ar, a água e o fogo, elementos da vida que proporcionam bem-estar ao ser humano.

Essa cor simboliza uma vida nova, a energia, a fertilidade, o crescimento e a saúde. Por outro lado, quando em mau aspecto, mostra um orgulho excessivo, superioridade e arrogância.

O verde é ligado ao elemento madeira e a primavera.

Representa o crescimento, desenvolvimento, natureza e saúde. Também significa a etapa da juventude, estando relacionado a estes estados emocionais, mostrando, assim, que os conhecimentos ainda não se encontram bem claros ou maduros para os praticantes; ainda lhes falta amadurecer mais e delinear-los melhor.

6.3.6 - A FAIXA ROXA OU VIOLETA(Murasaki Obi) – 2º Kyu (Nikyu):

O roxo é uma mistura das cores azul e vermelha. Essa é a cor usada pelos sacerdotes católicos para refletir santidade e humildade.

Ela gera sentimentos como respeito próprio, dignidade e auto-estima.

Esta é uma cor metafísica. É também a cor da alquimia, das transformações e da magia. Ela é vista como a cor da energia cósmica e da inspiração espiritual.

A cor violeta é excelente para purificação e cura dos níveis físico, emocional e mental.

Simboliza: dignidade, devoção, piedade, sinceridade, espiritualidade, purificação e transformação. Quando em mau aspecto determina manias e fanatismo.

Representa o mistério, expressa sensação de individualidade, influenciando emoções e humores, mas também simboliza a dignidade, a inspiração e justiça. Gera tensão, poder, tristeza, piedade, sentimentalidade.

Tendo isso tudo em mente, a cor desta graduação nos indica que devemos encontrar novos caminhos e a elevar nossa intuição espiritual.

6.3.7 - A FAIXA MARROM (Chairo Obi)– 1º Kyu (Ichi Kyu):

É a cor da solidificação. Representa a constância, a disciplina, a uniformidade adquirida e a observação das regras mantidas até aqui. Representa a conexão do praticante com o patrono do estilo que lhe foi passado, representado por seus mestres.

Para criar essa cor, você precisa misturar o vermelho com o preto e, portanto, ela tem alguns dos seus atributos. Também representa a autocrítica e a dependência dos mestres

para chegar até aqui. Significa que se está completando o processo de amadurecimento, tanto nos conhecimentos técnicos quanto no aspecto mental.

Essa faixa, pela sua cor, emana a impressão de algo maciço denso, compacto.

Sugere segurança e isolamento. Representa também uma poluição que deve sempre ser limpa, através da prática fiel aos princípios do Budô.

Uma pessoa que gosta de vestir-se com marrom por certo é extremamente dedicada e comprometida com seu trabalho, sua família e seus amigos.

A cor marrom gera organização e constância, especialmente nas responsabilidades do cotidiano. As pessoas que gostam de usar essa cor são capazes de ir "à raiz das coisas" e lidar com questões complicadas de forma simples e direta. São pessoas "sensatas".

6.3.8 - A FAIXA PRETA (Kuro Obi) – 1º Dan (Sho Dan):

É a junção de todas as cores. Enfim o corpo e a mente chegaram ao final de uma jornada e ao início de outra mais elevada. A faixa na cor preta, representa humildade, autocontrole, maturidade, serenidade, disciplina responsabilidade, dignidade e conhecimento. É a cor do poder, induz a sensação de elegância e sobriedade. Onde o que está fora não entra e o que está dentro não sai.

Observe-se que na maioria das sociedades ocidentais, o preto quase sempre é a cor da morte, do luto e da penitência, mostrando assim, o estado mental, para o mundo, de quem atingiu essa graduação.

Em geral, essa cor é usada por pessoas que rejeitam as regras convencionais ou são regidos por outras normas sociais, como é o caso dos padres ou dos guerreiros que seguem ao Budô.

Essa cor também nos dá uma noção de tradição e responsabilidade. É a ausência de vibração da "não cor" que dá a sensação de proteção ou afastamento.

Por outro lado, absorve, transmuta e devolve as energias negativas, transformadas em positivas.

A meditação nessa cor permite a introspecção, favorece a auto-análise e permite um aprofundamento do indivíduo no seu processo existencial.

6.4 – Troca de Faixas

GRADUAÇÃO	PERÍODO (tempo de treino)	KATA CORRESPONDENTE
Faixa Branca	3 MESES	HEIAN SHODAN
Shiro Obi	30 aulas	
Faixa Amarela	4 MESES	HEIAN NIDAN
Kiuro Obi	40 aulas	
Faixa Vermelha	5 MESES	HEIAN SANDAN
Aka Obi	50 aulas	
Faixa Laranja	6 MESES	HEIAN YONDAN
Daidaiiro Obi	60 aulas	
Faixa Verde	9 MESES	HEIAN GODAN
Midori Obi	90 aulas	
Faixa Roxa	12 MESES	TEKKI SHODAN
Murasaki Obi	120 aulas	
Faixa Marrom	1 a 2 ANOS	BASSAI- DAI, JION, KANKU- DAI
Chairo Obi		
Faixa Preta	VARIA DE ACORDO COM O DAN.	EMPI, JITTE, HANGETSU, TEKKI NIDAN, TEKKI SANDAN, BASSAI-SHO,JI IN, GANKAKU, SOCHIN, CHINTE, KANKU-SHO, NIJUSHIHO, MEIKYO, UNSU, WANKAN, GOJUSHIHO-DAI, GOJUSHIHO-SHO
Kuro Obi		

Obs.: Os períodos de treino acima são os mínimos necessários para a troca de faixa, porém são tempos de referência, normalmente aceitos. As Associações e Federações podem fazer pequenas variações destes tempos.

Os katas para as trocas de faixa são sempre os katas da faixa mais um (ou dois) dos anteriores a escolha da banca avaliadora.

7 – Terminologia do Karate

7.1 – As partes do Karate:

7.1.1 - KIHON:

Os fundamentos técnicos do karate são passados aos alunos através dos treinamentos de kihon, porém, no início, tais princípios eram repassados por intermédio dos kata. É no kihon que o praticante irá desenvolver todo o seu potencial para a arte marcial, bem como preparar o seu corpo para as agruras que virão com o passar dos anos de treino.

É também no kihon que o praticante desenvolve o espírito de karateca, pois este é o momento onde os princípios do dojo kun são postos à prova real e o corpo irá padecer caso o espírito seja fraco ou o desejo de ser karateca não seja verdadeiro. O caminho do karate é vislumbrado pela primeira vez durante os exercícios de kihon e o sentimento de dever cumprimento se manifesta com maior intensidade, mesmo quando o corpo está exausto e quase sem forças para andar

É a prática de técnicas fundamentais: bases, defesas, socos, chutes. Pode ser praticado individualmente, em duplas ou em grupos. Quando praticado em duplas, podem se apresentar das seguintes formas:

- **Kihon Ippon** – Um lado ataca com um único golpe indicado pelo instrutor e o outro defende, também com um único golpe indicado pelo instrutor, podendo ou não haver contra-ataque.
- **Kihon Sanbon** – Um lado ataca três vezes, o outro recua três vezes e no último o defensor executa um contra-golpe. Os golpes, tanto de ataque quanto defesa, podem ser iguais ou diferentes em cada ataque/defesa, a escolha do instrutor.
- **Kihon Gohon** – O mesmo que o anterior, com cinco ataques/defesas.

7.1.2 - KATA:

Os **KATAS** são a essência do estilo de karatê, neles estão contidas as técnicas de grandes mestres. Cada **kata** representa uma situação diferente pela qual o carateca esta passando. Sendo que os kata só terão o seu significado realmente compreendido por aquele que os pratica com maior frequência, um grande mestre do passado disse que um kata só deve ser mostrado a outros quando ele for praticado 10.000 vezes, com uma pratica dessa quantidade pode realmente alcançar o real significado de cada técnica contida no kata e não a simples ordenação dos movimentos, pois o kata não deve ser dublado e sim vivido, deve-se incorporar a situação para que ele possa vir a ter um proveito real para o praticante.

Para cada kata, o número de movimentos é fixado, eles tem que ser executados na ordem correta. O primeiro movimento e o último movimento de cada Kata tem de ser executados no mesmo ponto da linha de atuação, ela tem formas variadas, dependendo do Kata, como linha reta, forma de T, forma de I, e assim por diante.

Para executar dinamicamente um Kata, três regras devem ser lembradas e observadas: 1. o uso correto da força; 2. a velocidade do movimento, lento ou rápido; 3. a expansão e contração do corpo. A beleza, a força e o ritmo do Kata dependem desses três fatores. No início e término do Kata, a pessoa faz uma inclinação. Isso faz parte do Kata. Ao fazer sucessivos exercícios de Kata, incline-se no começo e ao terminar o último kata.

Os Kata do Karate Shotokan são:

HEIAN: (Paz e Tranqüilidade): Há cinco formas de Heian (shodan, nidan, sandan, yondan, godan), contendo uma grande variedade de técnicas, sendo quase todas relacionadas a posturas básicas. Alguém que tenha aprendido estas cinco formas pode estar seguro que é capaz de defender-se com muita habilidade na maioria das situações. O significado do nome deve ser levado em consideração neste contexto. Visto que os heian são derivações de um kata mais avançado (Kanku Dai). Os Heians são aprendidos nas faixas iniciais, sendo o Heian Shodan geralmente o 1º Kata que se aprende no karate shotokan ainda na faixa branca, é seguido pelos Katas: Heian Nidan (faixa amarela), Heian Sandan (faixa vermelha), Heian Yondan (faixa laranja) e Heian Godan (faixa verde), na faixa roxa geralmente se aprende alguns kata superiores, sendo o Tekki Shodan obrigatório.

TEKKI: (Cavaleiro de Ferro) ou (Andar a Cavalos): (Há três formas. shodan, nidan e sandan).

O nome refere-se a característica distinta deste **Kata** que é sua postura Kiba-dachi, como montar a cavalo. Neste as pernas são fortemente posicionadas bem abertas, como se fosse para sentar no dorso de um cavalo, e a tensão é aplicada nas bordas externas das solas dos pés com a sensação de concentrar a força em direção ao centro, sendo praticado para o desenvolvimento do **kime** (força).

BASSAI: (Romper a Fortaleza) ou (Atravesar a Fortaleza): É um **kata** que reuni as principais técnicas básicas do karatê Shotokan. Este sugere o confronto contra um adversário superior, que não tenha pontos fracos (fortaleza), no qual o praticante terá que superar os seus próprios limites para conseguir a vitória. Há duas formas de Bassai (Dai, e Shô). Sendo que a forma Sho foi desenvolvida pelo mestre Funakoshi.

KANKU: (Olhar Para O Céu) ou (Contemplar o Céu): O nome deste **Kata** derivou-se originariamente do mesmo introduzido por Ku Shanku, integrante do exército Chinês. O nome refere-se ao primeiro movimento do Kata, no qual levanta-se as mãos e olha-se para o céu. Há duas formas de Kanku (Dai e Shô), uma curta e outra longa, o Kanku Dai é um kata que tem um pouco de cada heian (Shodan, Nidan, Sandan, Yondan e Godan), e é um dos katas mais longos do Shotokan, o Kanku Sho foi desenvolvida pelo mestre Funakoshi.

JITTE: (Dez Mãos) ou (Dez Técnicas): Nas formas remanescentes pertencem ao estilo Shorei, os movimentos são um tanto mais pesados quando comparados àqueles do estilo Shorin. A postura é bastante audaz. Proporcionam um bom condicionamento físico, embora sejam difíceis para iniciantes. O nome Jitte sugere que alguém que tenha aprendido este Kata é tão eficiente como cinco homens de uma só vez.

HANGETSU: (Meia-Lua): Nos movimentos para frente, neste **Kata**, são descritos semicírculos com as mãos e os pés de maneira característica, sendo seu nome derivado deste fato. Um

das grandes características é a respiração, sendo devidamente trabalhada de forma sincronica com os movimentos.

ENPI: (O Vôo Da Andorinha): A movimentação característica deste **Kata** é o ataque a um nível mais acima do solo. Na seqüência segura-se o oponente e o induz a permanecer em uma posição específica, simultaneamente avançando e atacando novamente. O movimento representa o vôo rápido e ágil da andorinha. Sem dúvida um dos **katas** mais rápidos do estilo.

GANKAKU: (O Grou Sobre a Rocha): A característica deste **Kata** é a postura em uma só perna que ocorre repetidamente. Representa a visão esplêndida de uma garça pousada em total equilíbrio em uma pedra, prestes a lançar-se sobre a sua vítima.

JION: (Amor e Gratidão): Este é o nome original e tem aparecido freqüentemente na literatura chinesa desde os tempos antigos. O Jionji é um famoso velho templo Budista, e há um santo Budista bastante conhecido chamado Jion. O nome sugere que o Kata tenha sido introduzido por alguém identificado com o Templo Jion, assim como o nome Shorin-ji Kempo deriva de uma relação com o Templo Shorin. É um **kata** de base pesadas.

CHINTE: (Mãos Estranhas) ou (Técnicas Estranhas): Possui este nome por conta de técnicas não tanto comuns, (dedo nos olhos) e coisas do gênero. Este trata de uma situação que o oponente tem uma vantagem física, tornando necessário atacar em ponto do corpo onde não haja vantagem física.

UNSU: (Mãos e Nuvens): O **Kata** com o estilo do Dragão por Mestre Aragaki. Onde ele o treinou não se tem conhecimento, mas as grandes influências Chinesas neste Kata sugerem que tenha sido certamente em continente chinês. O nome usado em Okinawa é Unshou e significa "Defesa Contra A Nuvem", ou seja, mesmo se seus inimigos cercarem você como uma nuvem, com certeza você os vencerá se tiver aprendido o Unsu. Este é sem dúvida o **kata** mais curioso do estilo Shotokan, possuindo técnicas das mais variadas formas, das mais simples as mais complexas, sendo somente indicado a praticantes de alto nível técnico.

SOCHIN: (Espírito Inabalável): Este nome sugere que o praticante que o domine não temerá nada. É um **kata** de bases bastante pesadas primando para um bom desenvolvimento da base, postura e força.

NIJUSHIHO: (Vinte e Quatro Passos): Um **kata** bem complexo apesar da pouca quantidade de movimentos. Este faz um rápida mudança de direção e um grande variação de técnicas de defesa e contra-ataque.

GOJUSHIHO: (Cinquenta e Quatro Passos): Há duas formas de Gojushiho (Dai e Shô) sendo estes uns dos maiores katas do estilo shotokan. Neles existem técnicas bem singulares não sendo vistas em nenhum outro kata shotokan.

MEIKYO: (Espelho Limpo) ou (Espelho da Alma): Este é um Kata muito misterioso. Presume-se que os japoneses o conheçam muito antes que Mestre Funakoshi tenha introduzido o Karatê de Okinawa no Japão. Há até mesmo uma lenda japonesa a respeito de Ameratsu, a deusa do sol. Ela havia perdido seu espelho e não podia admirar-se, ficando muito

aborrecida. Desta maneira, o mundo ficou nas trevas. Finalmente os outros deuses decidiram que alguma coisa deveria ser feita, então enviaram um grande guerreiro para realizar a "Dança da Guerra" do lado de fora da caverna. A "Dança Da Guerra" foi nomeada Meikyo. Meikyo é traduzido como "O Espelho da alma". O nome antigo para Meikyo era Rohai, o qual está agora voltando a ser usado.

JIN: (Amor e Proteção): Este segue o mesmo principio do **JION**, sendo um kata de base pesadas e sempre visando uma melhor postura do praticante.

WANKAN: (Coroa Real):Este Kata era conhecida no passado pelo nome de Shiofu e Hito que significava a Coroa do Rei. É a Kata mais curta do Karatê Shotokan, só com um Kiai. Como não fazia parte do grupo inicial de katas introduzidas por Gigin Funakoshi no Japão, é geralmente aceito que foi o filho Yoshitaka Funakoshi que a introduziu no Shotokan, numa nova versão, por si trabalhada e modernizada. Devido a sua dimensão existe a ideia que é um kata inacabado, cujo desenvolvimento foi interrompido com a morte precoce de Yoshitaka Funakoshi. Esta tese ganha significado já que as versões actualmente existentes em outros estilos de Okinawa, são bastante mais compridas. É Um kata sem duvida singular, contendo técnicas básicas e avançadas como torções. É o menor do estilo shotokan.

7.1.3 - KUMITE:

É o combate propriamente dito. No kumite podem-se aplicar, com a ajuda de um colega, as técnicas praticadas anteriormente com o treino de kihon e kata. O kumite pode ser praticado em vários níveis de dificuldade. São eles:

- **Ippon kumite** - É bastante parecido com o kihon (luta combinada), com anunciação do golpe, mas com a diferença, do atacante poder se movimentar livremente, e a escolha do angulo de ataque. Tentando dessa forma minar a defesa do oponente. Tanto o golpe, quanto o contragolpe, deve ser desferido de forma a definir a luta com esse golpe. Ou seja, a concentração e o kime (força e agilidade) são utilizados, como se fosse a única chance de se ganhar esse combate, com precisão e potência.
- **Sanbon kumite** - Enfrentados por pares, atacante e defensor dão três passos consecutivos, um avançando e o outro retrocedendo. Os movimentos de ataque de ambos, são estabelecidos de antemão, o mesmo para o contra-ataque, que se realiza ao finalizar. As ações técnicas devem mostrar uma perfeita forma de execução unida à força e precisão necessárias.
- **Gohon kumite** - o mesmo que o anterior mas com cinco ataques e um contra-ataque no final.
- **Ju ippon kumite** - Constitui uma variante evoluída do ippon kumite. Os objetivos deste tipo de treinamento são adquirir o sentido da distância, parar, atacar, conhecer os movimentos do corpo e o deslocamento do centro de gravidade e lançar a ação definitiva. Um dos oponentes, depois de anunciar o objetivo que pretende atingir, lançará um ataque repentino com grande vigor e a máxima velocidade. O defensor parará e contra-atacará. Este sistema de treinamento é a fase prévia preparatória para o ju kumite.

- **Ju kumite** - É uma modalidade mais livre de combate, sem a anunciação do golpe desferido, porém com o cuidado de encaixar os golpes, sem que os mesmos entrem em contato direto com o corpo do oponente. Esse tipo de treinamento tem como objetivo, desinibir o atleta, bem como desenvolver sua auto-confiança, sem que aconteçam maiores contatos físicos para isso.
- **Shiai kumite** - Ou kumite competição, é a luta pela conquista de pontos, conforme o regulamento do karatê competição. Consiste em dois atletas, tentando desferir o golpe perfeito, porém freando o golpe suficientemente próximo ao alvo.

7.1.4 – KIAI:

O **kiai** ou “grito de força” – KI: força e AI: grito – é uma energia que nasce a partir do baixo ventre (saika tanden – aproximadamente cinco centímetros abaixo do umbigo).

Todos têm um grito de força, principalmente os grandes felinos. Geralmente, esses animais paralisam suas presas com o seu kiai antes de atacá-las. O kiai pode ser aplicado em três momentos.

1-No início de uma atividade;

2-Durante a realização desta tarefa;

3-Final de um trabalho;

Os gritos de guerra servem para aumentar, acelerar e expor a força de ação do homem. Portanto, podem ser aplicados contra incêndios, vendavais e as fortes ondas marítimas para criar coragem e energia para enfrentá-los. Na luta individual, para colocar o adversário em movimento, o grito antecipa seus golpes e, em seguida, pode se aplicar chutes e socos. Não é necessário utilizar o grito simultaneamente com seus golpes. No decorrer da luta, ele servirá para incentivar e colocar numa situação vantajosa, sendo forte e profundo. Tomar precaução ao gritar, pois se o grito for usado fora de ritmo ou de tempo ou em ocasiões impróprias poderá surgir como contra-efeito, tornando-se prejudicial. No Japão há a prática do **Kiai Do** – caminho do grito da força – onde o praticante chega a ter medo do próprio grito.

7.2 - Termos

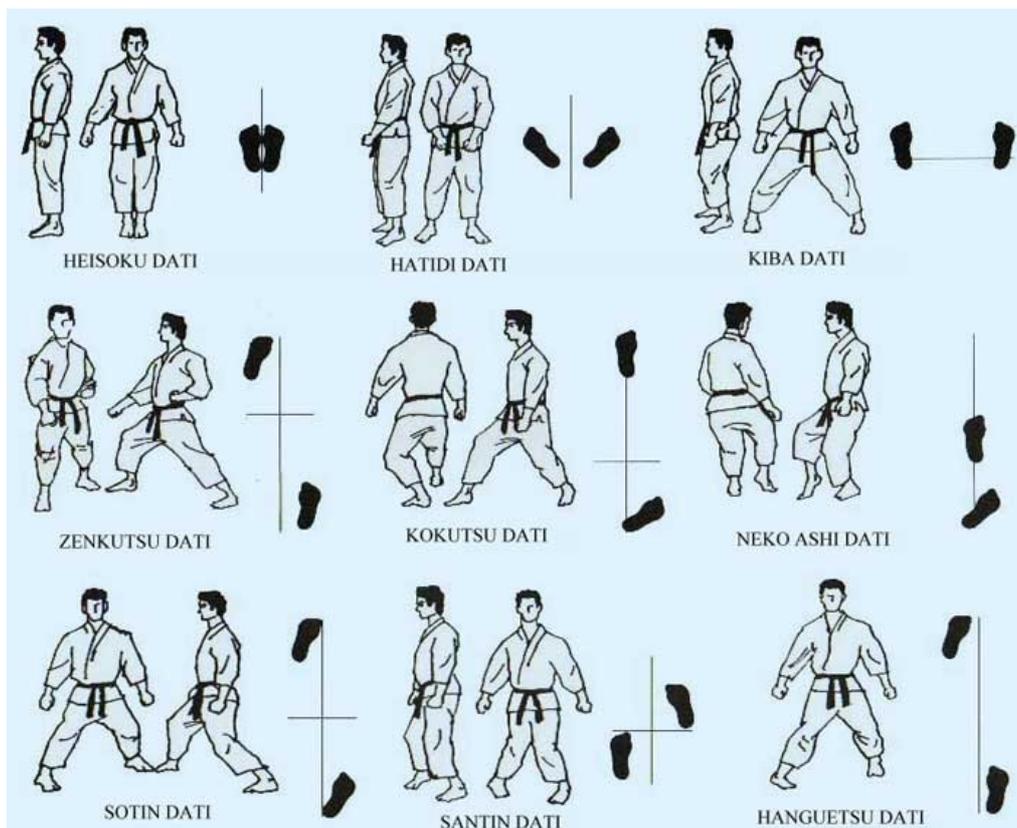
7.2.1 - Bases:

Terminologia

HEISOKU DACHI
 MUSUBI DACHI
 HEIKO DACHI
 HATIDI DACHI
 UCHI HACHINOJI DACHI
 TEIJI DACHI
 RENOJI DACHI
 ZENKUTSU DACHI
 KOKUTSU DACHI
 KIBA DACHI
 SANCHIN DACHI
 TACHI
 HANGETSU DACHI
 SHIKO DACHI
 FUDO DACHI
 NEKO ASHI DACHI
 TSURU ASHI DACHI
 KOSA DACHI

Significado

base com os pés unidos e apontando para frente
 base com os pés unidos e apontando para fora
 base natural com os pés afastados e apontando para frente
 base natural com os pés afastados e apontando para fora
 base natural com os pés afastados e apontando para dentro
 base em "T"
 base em "L"
 base com peso à frente
 base com peso atrás
 base
 base do cavaleiro
 base pequena meia-lua
 base meia-lua
 base de SUMO
 base imóvel (SOCHIN DACHI)
 base do gato
 base do grou
 base com as pernas cruzadas



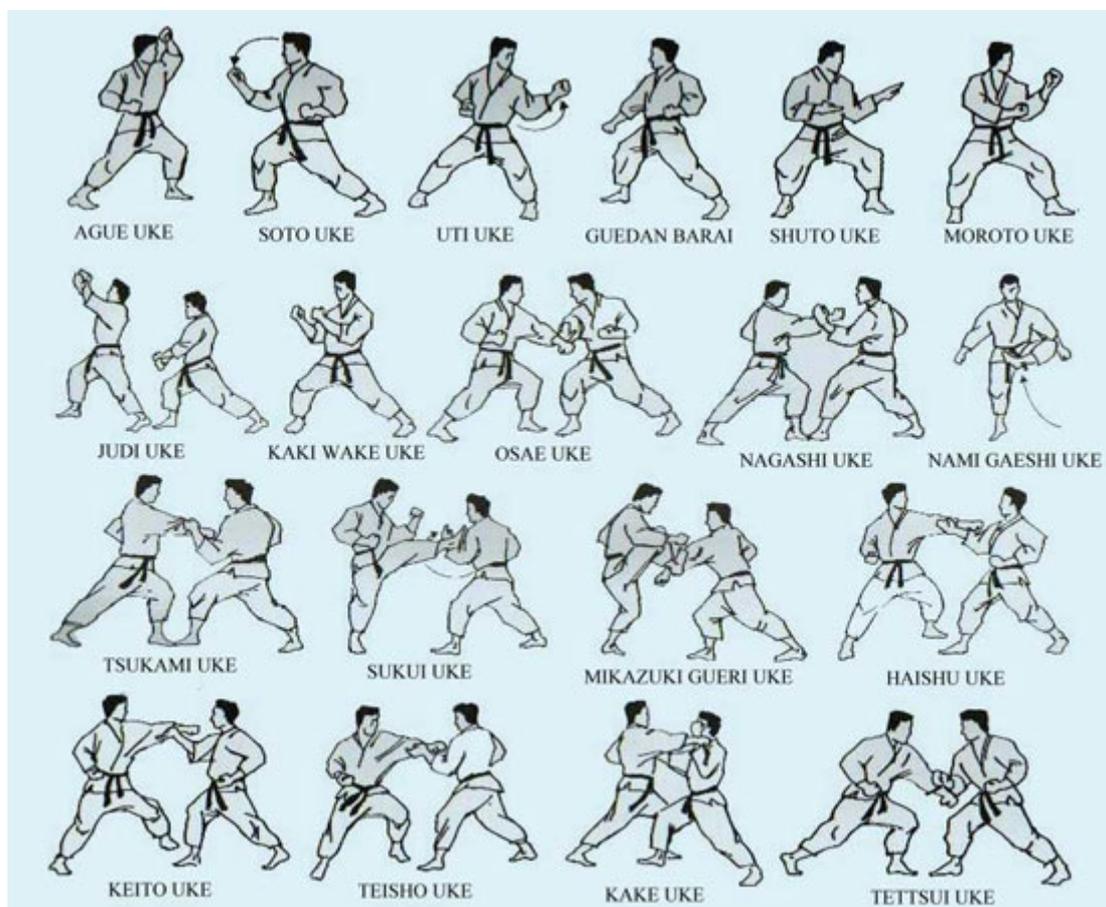
7.2.2 - Defesas:

Terminologia

UKE WAZA
 GEDAN BARAI
 AGE UKE
 SOTO UDE UKE
 UCHI UDE UKE
 SHUTO UKE
 KAKUTO UKE
 KEITO UKE
 SEIRYUTO UKE
 TATE SHUTO UKE
 TEISHO UKE
 MOROTE UKE
 HAISHU UKE
 HAITO UKE
 OSAE UKE
 SUKUI UKE
 JUJI UKE
 KAKIWAKE UKE
 NAGASHI UKE

Significado

técnica de defesa
 defesa baixa (varrendo)
 defesa alta (ascendente)
 defesa com a parte externa do antebraço
 defesa com a parte interna do antebraço
 defesa com a mão em espada
 defesa com o dorso do pulso dobrado
 defesa com a mão em crista de galo
 defesa com a base da mão em espada
 defesa vertical com a mão em espada
 defesa com a base da palma da mão
 defesa com os dois braços, um apoiando o outro
 defesa com o dorso da mão
 defesa com o dorso da mão em espada
 defesa pressionando
 defesa em concha
 defesa em cruz
 defesa abrindo caminho com as duas mãos
 defesa esquivando-se



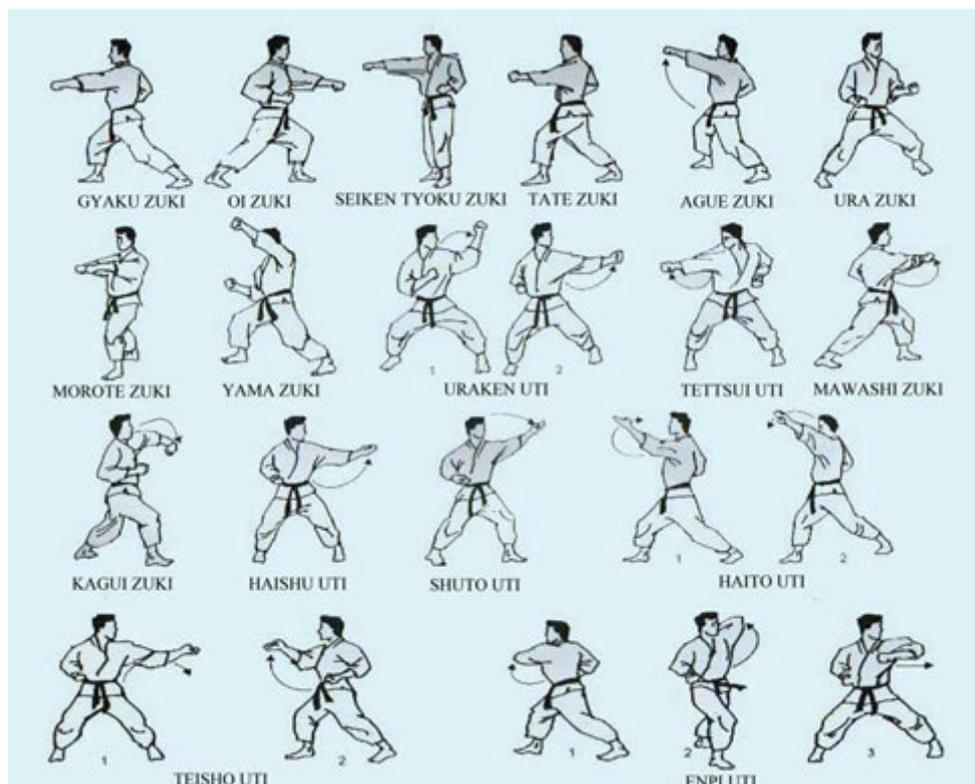
7.2.3 – Técnicas de Braço:

Terminologia

TSUKI WAZA
 CHOKU ZUKI
 GYAKU ZUKI
 KIZAMI ZUKI
 OI ZUKI
 AGE ZUKI
 KAGI ZUKI
 TATE ZUKI
 NUKITE
 UCHI WAZA
 URAKEN UCHI
 SHUTO UCHI
 TETTSUI UCHI
 TEISHO UCHI
 ENPI UCHI

Significado

técnica de soco
 soco direto
 soco contrário
 soco curto
 soco avançando
 soco ascendente
 soco gancho
 soco vertical
 mão em ponta de lança
 técnica de ataque
 golpe com o dorso do punho
 golpe com a mão em espada
 golpe com punho martelo
 golpe com a base da palma da mão
 golpe com o cotovelo (HIJI ATE)



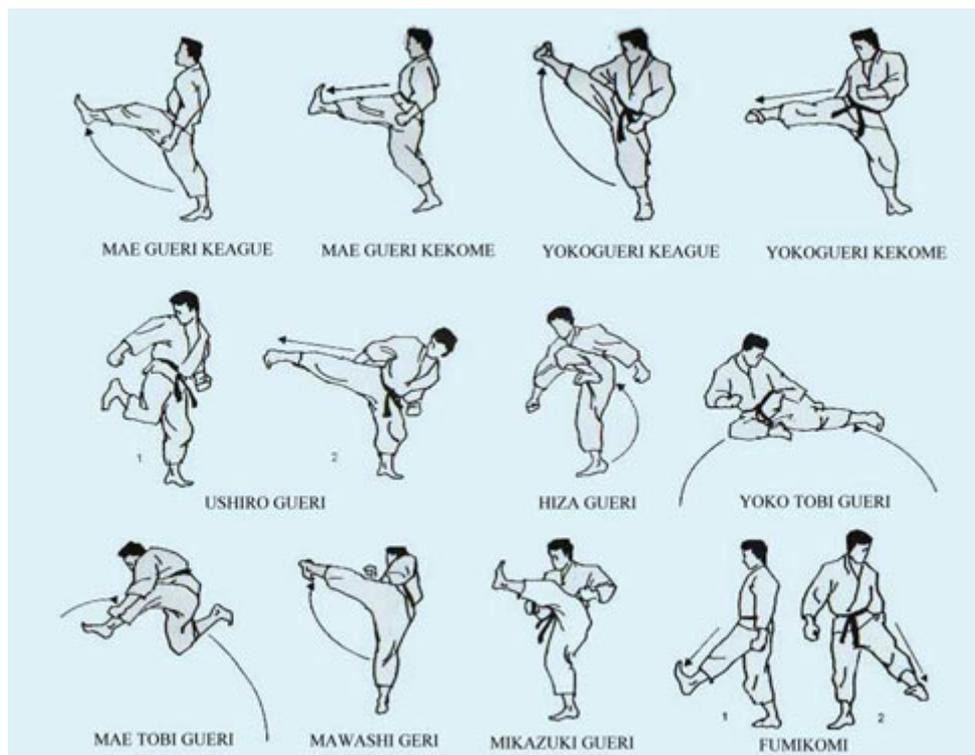
7.2.4 – Técnicas de Perna:

Terminologia

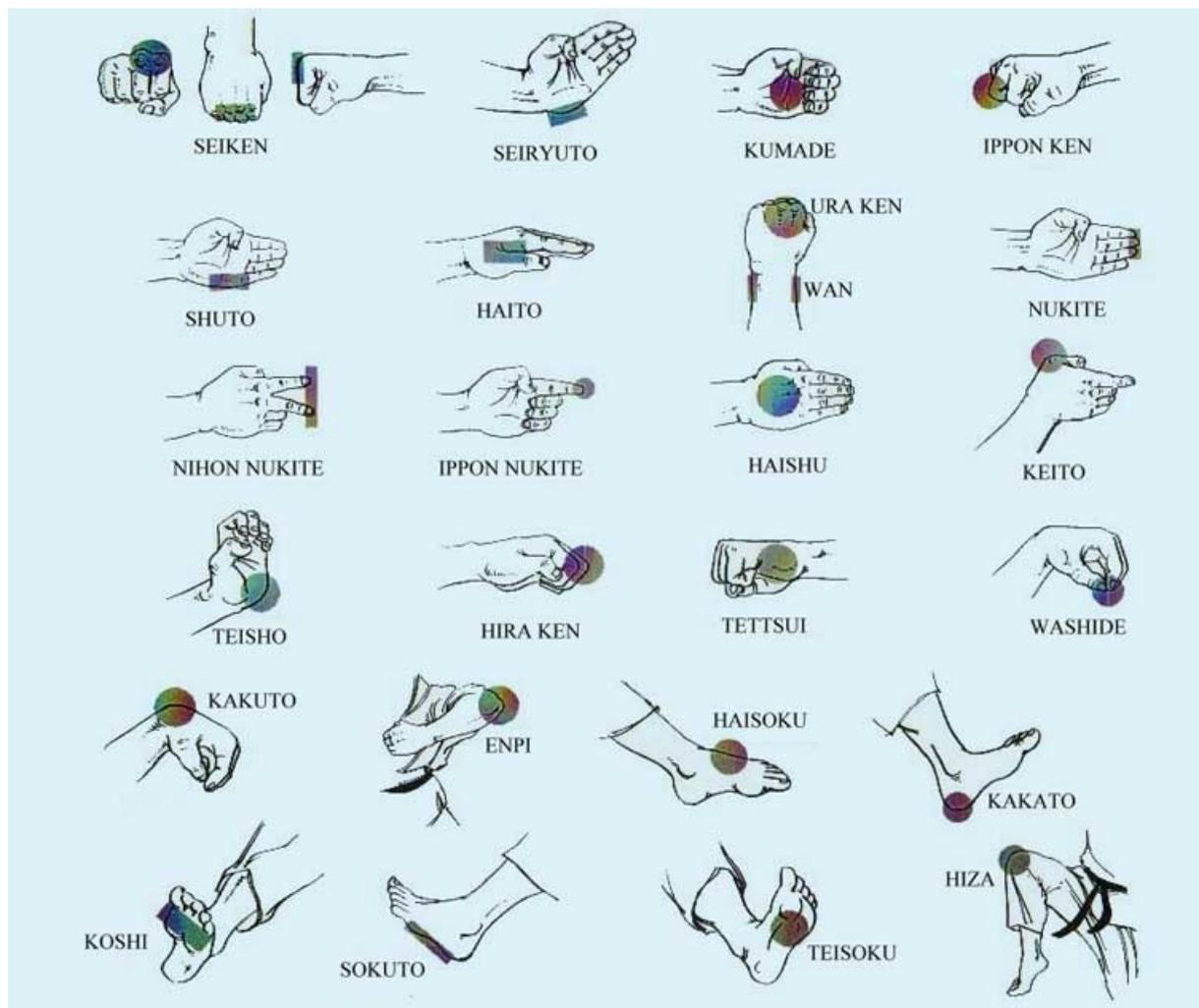
ASHI WAZA
ASHI BARAI
NAMI GAESHI
SURI ASHI
YORI ASHI
KERI WAZA
MAE GERI
MAWASHI GERI
YOKO GERI KekomI
YOKO GERI KEAGE
USHIRO GERI
TOBI GERI
NIDAN GERI
MIKAZUKI GERI
FUMI KOMI GERI
HIZA GERI

Significado

técnica de perna
rasteira
"onda que retorna" - usado como defesa ou ataque
deslocamento curto; caminhando pouco a pouco
deslocamento longo
técnica de chute
chute frontal
chute circular
chute lateral em penetração
chute lateral ascendente
chute para trás
chute saltando
chute duplo
chute crescente
chute em estocada para baixo - pisão
joelhada



7.2.5 – Armas do Karate:



7.2.6 - Arbitragem:

Terminologia

AKA
 AO
 SHOMEN NI REI
 SHINPAN NI REI
 OTAGAI NI REI
 SAGATE SUWATE
 NAKAE
 SHOBU IPPON HAJIME
 TSUZUKETE HAJIME
 YAME
 AKA JOGAI IKKAI
 AO JOGAI IKKAI
 AKA (AO) JOGAI NIKAI
 YOWAI
 TORIMASEN

Significado

vermelho
 azul
 cumprimento para frente
 cumprimento para os árbitros
 cumprimento mútuo entre os lutadores
 recuar e sentar
 ordem para entrar na área de luta
 iniciar a luta - disputa por um ponto
 reiniciar a luta
 parar a luta
 vermelho saiu da área de luta uma vez
 azul saiu da área de luta uma vez
 vermelho (azul) saiu da área de luta duas vezes
 golpe fraco
 não marcou ponto

AIUCHI	lutadores deram golpes simultâneos
MIENAI	árbitro não viu
ATOSHIBARAKU	30 segundos para terminar a luta
SOREMADE	final da luta
JIKAN	tempo
FUKUSHIN	reunião de determinados árbitros auxiliares
FUKUSHIN SHUGO	reunião de todos os árbitros auxiliares
HANTEI	decisão dos árbitros - julgamento
KETEISEN	luta decisiva
KEIKOKU	infração leve
CHUI	infração moderada
HANSOKU	infração grave
TAIDO	conduta anti-esportiva
SHIKKAKU	desclassificado
MUNO SHIKKAKU	desclassificado - não sabe karate
WAZA ARI	meio ponto
IPPON	um ponto
NIHON	dois pontos
SAMBON	três pontos
AWASETE IPPON	dois WAZA ARI reconhecidos como um IPPON
AKA NO KACHI	vitória do vermelho
AO NO KACHI	vitória do azul
AKA KIKEN AO NO KACHI	desistência do vermelho - vitória do azul
AO KIKEN AKA NO KACHI	desistência do azul - vitória do vermelho

7.2.7 – Outros Termos:

Terminologia

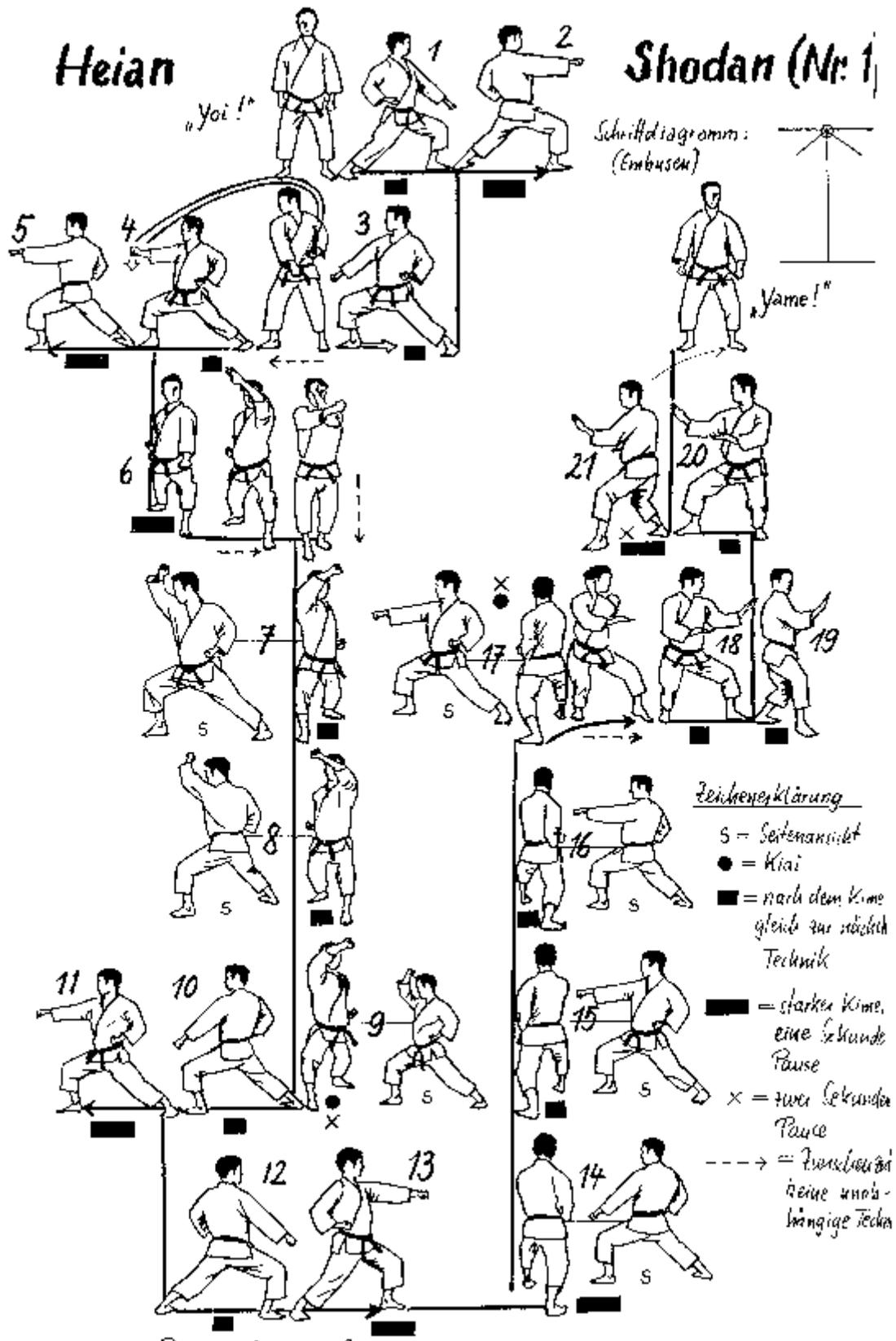
BUNKAI	estudo das técnicas e aplicações de KATA
CHUDAN	nível intermediário (alvo)
DO	um caminho rumo à iluminação espiritual; uma arte Zen
ENBUSEN	linha de atuação
GEDAN	nível inferior (alvo)
HIKITE	puxada de mão
JODAN	nível superior (alvo)
KAMAE	posição de alerta - guarda
KIAI	grito liberado com o propósito de focalizar toda energia em um único momento - manifestação de KI
KIME	foco de potência; arremate; finalização; união de energia física e mental no momento do contato
MAKIWARA	alvo de treinamento feito de palha prensada e enrolada
MOKUSO	meditação
MUSHIN	estado de integração entre a mente e o corpo no qual a mente acha-se livre de ilusões (pensamentos desnecessários)
REI	cumprimentar!
SEIZA	maneira correta de sentar
SENSEI	professor; mestre

SHIZENTAI	posição natural - corpo permanece relaxado mas alerta
TAI SABAKI	esquiva
YOI	preparar!
YUDANSHA	praticante graduado; faixa preta (qualquer grau)
ZANSHIN	estado de reserva mental/espiritual
ZAREI	cumprimento sentado

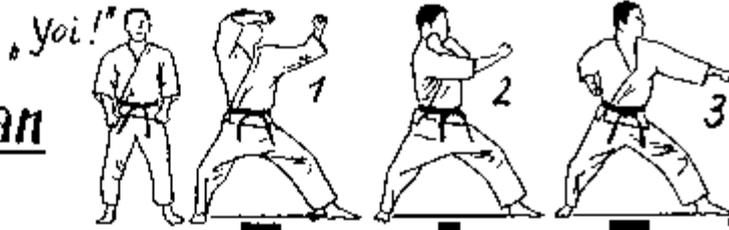
7.2.8 - Números:

Terminologia	Significado
ICHI	um
NI	dois
SAN	três
SHI (YON)	quatro
GO	cinco
ROKU	seis
SHICHI (NANA)	sete
HACHI	oito
KYU	nove
JU	dez
NIJU	vinte
SANJU	trinta
YONJU	quarenta
GOJU	cinquenta
ROKUJU	sessenta
NANAJU	setenta
HACHIJU	oitenta
KYUJU	noventa
HYAKU	cem
SEM	mil
MAN	dez mil

8 – Os Katas em Diagramas:

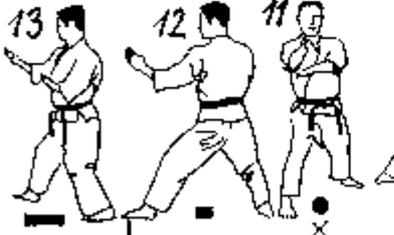
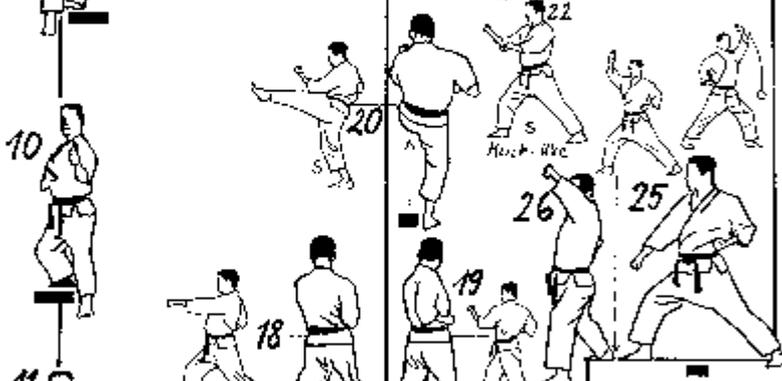
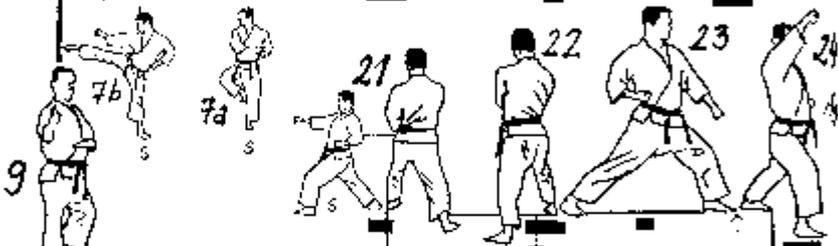
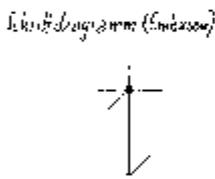


Heian Nidan (Nr. 2)

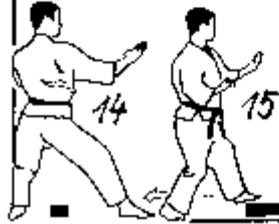


S = Sekundent
● = Kiai
■ = nach dem Kieme gleich zur nächsten Technik

■ = starke Kieme, eine Sekunde Pause
---> Zwischenzeit
X = zwei Sekunden Pause



Techniken 16, 17 und 18 schnell ausführen!



Techniken 19, 20, 21 ohne Pause! Bei 19 den rechten Fuß zwischen den Füßen setzen, um den Boden zu fühlen.

Uchi-Uke in Gyaku-Harumi (rückwärts 180°)
Füßer-Dachi hinter die normale

Dauer etwa 25 Sekunden



Führung der Arme zum jeweiligen Uchi-Uke u. Gedan-Barai genau beachten!

„Yoi!“

Uchi-Uken, Gedan-Barai gerade umgekehrt wie bei 2, 3. Winkel der Arme genau beachten!

gleitschritt nach rechts

„Yame!“ (rechten Fuß beiseite)

Ellbogenblock Urauken

Hiji-Uke (Ellbogen block nach innen) und Fumi komi (Stampftritt)

Zurückschlagen des Urauken Tate-Urauken (von oben nach unten!)

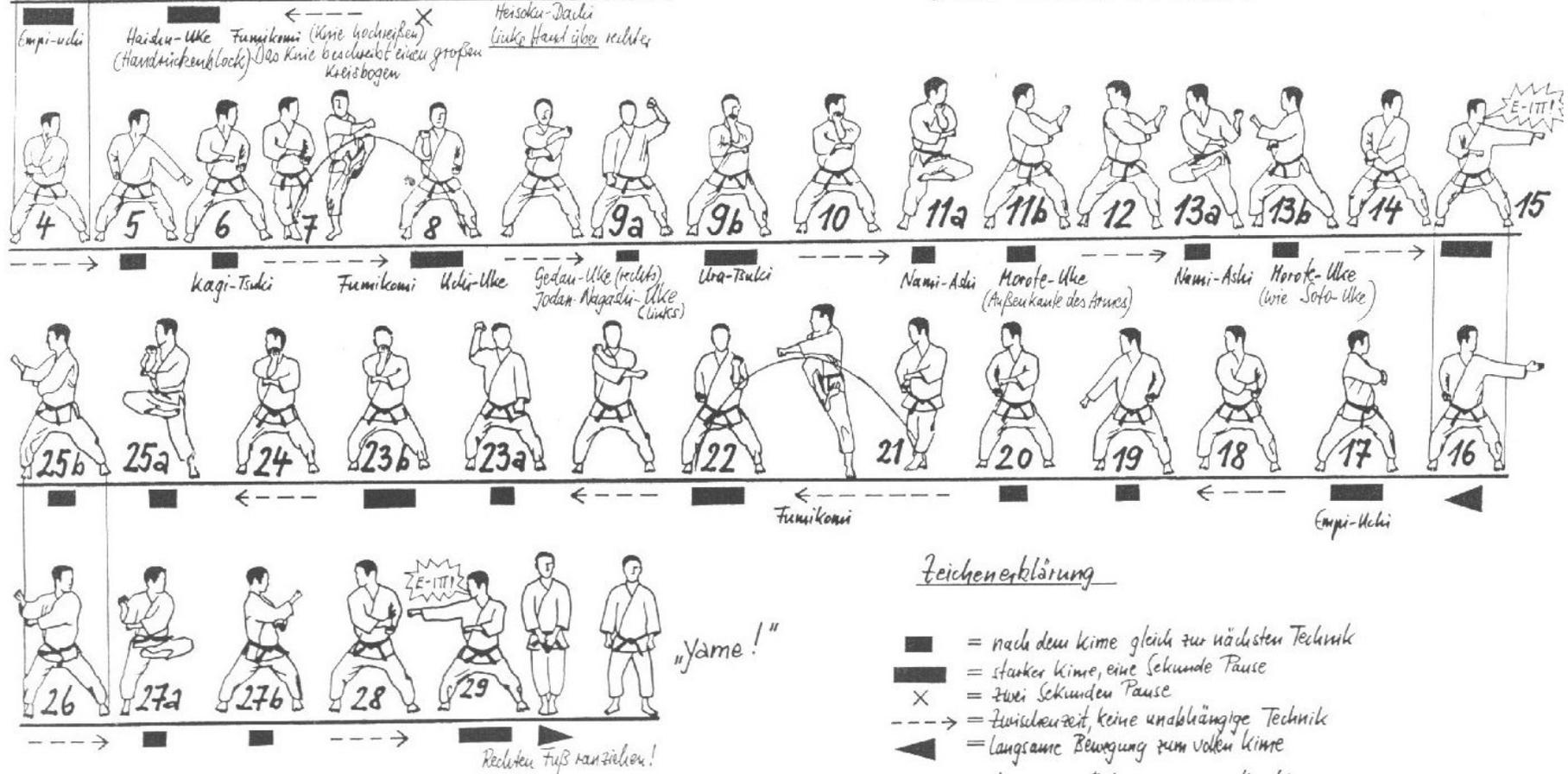
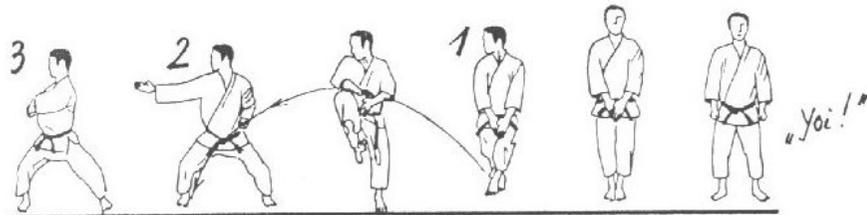
Hochreißen des Knies zum Stampftritt (keine eigene Technik!)

Heisoku-Dachi

Jekki Shodan (Nr. 1)

Schrittdiagramm
(Embuseu)

Dauer etwa 25 Sekunden!



Zeichenerklärung

- = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
- = starker Kime, eine Sekunde Pause
- × = zwei Sekunden Pause
- - - -> = Zwischenzeit, keine unabhängige Technik
- ◀ = langsame Bewegung zum vollen Kime

Bassai Dai

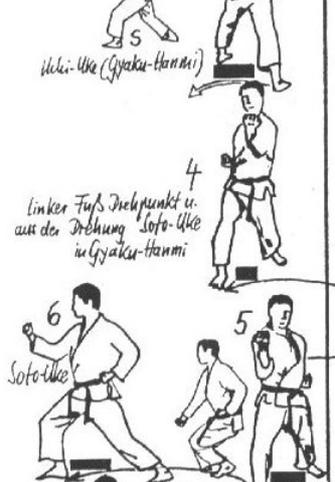
© by A. Flügel

„Yoi!“ linke Hand um rechte Faust legen



Äße links-rechts zusammen!

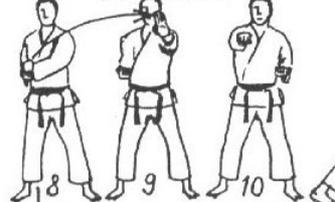
拔砦大



linker Fuß Drehpunkt u. aus der Drehung Soto-Uke in Gyaku-Hanmi



Block mit Arminnenkante (Gedan) nach rechts außen



Bei 8 bis 13 die Füße auf ihrem Platz lassen!



Mae-Gyubi 28b

Mikabuki-Geri rechts in Handfläche



Gedan-Uke



Nr. 25a, 28, 27, 28a und 28b wie bei Uchiama Godan (Nr. 5)



ziehen und Ausziehen zu



hechter Fuß Drehpunkt



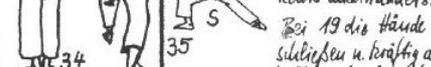
Fauste auf Hüfte



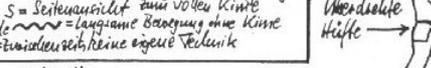
„Yame!“



Füße links-rechts auseinanderstellen!



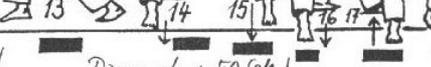
Bei 19 die Hände zu Fäusten schließen u. kräftig ausziehen. Handhaltung beachten!



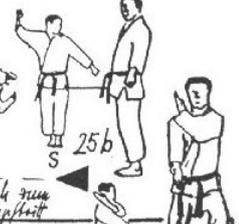
Wendelsche Hüfte



zwischen!



Dauer etwa 50 Sek.!



mit Arminnenkante-Faustriechen nach oben dann bei 38 Faustriechen nach unten



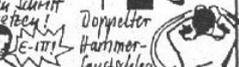
Oi-Yuki



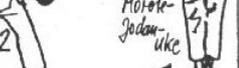
Bei 38 und 39 die Füße stehen lassen!



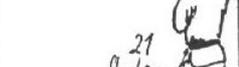
linker Fuß für 40 stehen halten Schritt raussetzen!



linker Fuß für 40 stehen halten Schritt raussetzen!



linker Fuß zurückziehen!



linker Fuß zurückziehen!



linker Fuß zurückziehen!



linker Fuß zurückziehen!



linker Fuß zurückziehen!



linker Fuß zurückziehen!



linker Fuß zurückziehen!



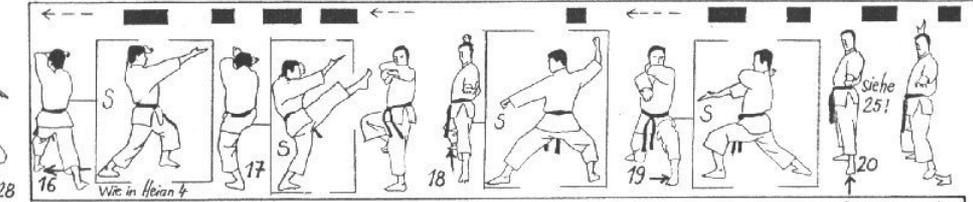
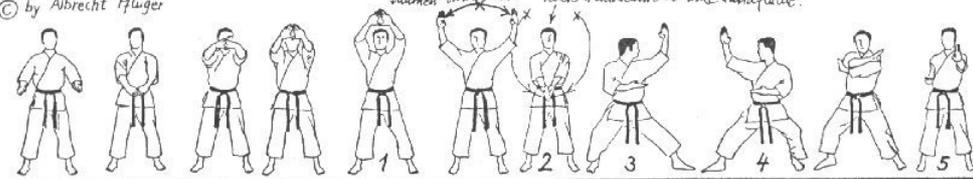
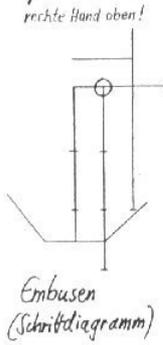
■ = nach dem Kieme gleich im nächsten Technik	◀ = langsame Bewegung zum vollen Kieme
■ = starkes Kieme, eine Sekunde Pause	~ = langsame Bewegung ohne Kieme
— → = wiederholt keine eigene Technik	



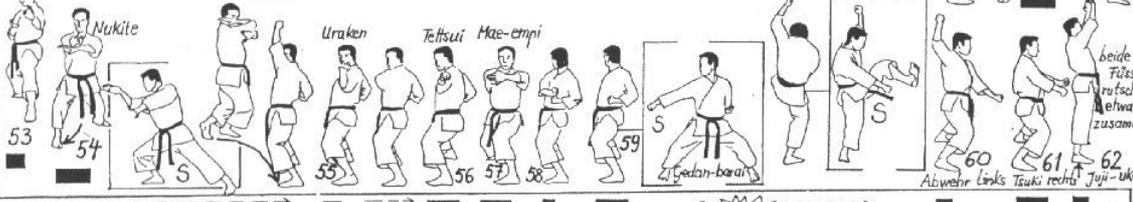
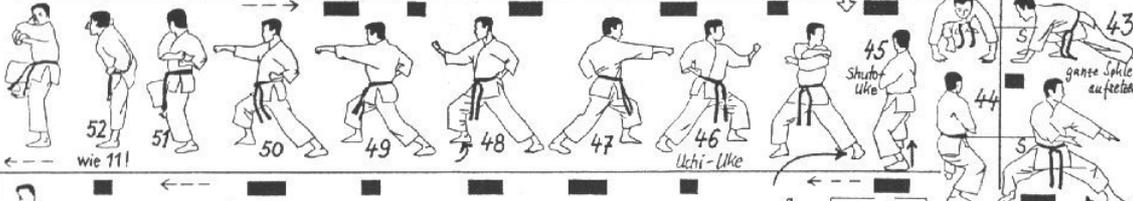
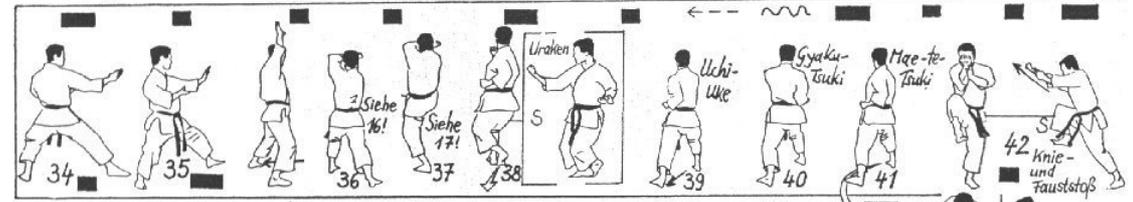
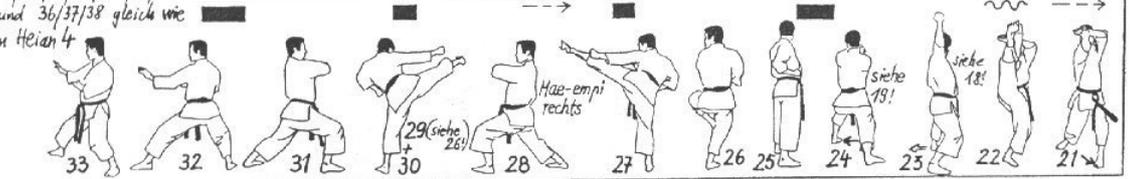
Kanku-Dai

© by Albrecht Pflüger

Ursprünglich KUSHANKU. KANKU bedeutet „Himmelskranz“ (siehe 1!). Aus ihr wurden auf Okinawa von Meister TOSU die 5 Heian (Pinan) Katas für den Unterarm an den Mittelarmen entwickelt.
Daumen ausstrecken! rechte Handkante in linke Handfläche!



16/17, 21/22, 26/27/28 und 36/37/38 gleich wie in Heian 4



Yame! Kreis wieder schließen Dauer etwa 90 Sekunden!

Kanku-Sho

© by Albrecht Pfleger

Während Kanku-Dai (= KESHANQU) in anderen Karate-Richtungen auch geübt wird, wird Kanku-Sho nur im SHOTOKAN-Stil geübt. Chosin Chibana, einem der besten Schüler von Meister HOSU, ist es zu verdanken, daß diese kata wohl heute geübt wird.

Yoi!

Horote-uki-uke

1 Gleiten!

2 Gleiten!

3 Gleiten!

4a

4b Ellbogen einziehen!

5a

5b

6 E-III!

4b und 5b ähnliche wie Uchi-uke aber kleinere Bewegung!

Uchi-uke

Uraiken

Uchi-uke

Gedan-barai

Gedan-barai

Uraiken

Uchi-uke

Gedan-barai u. Uchi-uke

wie 11!

wie 12!

stosfen!

Stoße greifen

Arme, im Sprung zu drehen!

Horote-Tsuki

24

25

26a

26b

27a

27b

28

29a

29b

30

31a

31b

Handrückstoß

Gleiten! 80-Uke (Stoße klopfen)

Linke Fuß halb rausziehen

Shuto-uke

Uraiken Uchi-uke

Horote-uke

aus Gewicht verlagern!

Gedan-Shuto-uke

Aufspringen und Fußwechsel

Hikozuki-gai im Sprung in linke Handfläche

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

Yame!

Schrittdiagramm (Einsetzen)

Dauer etwa 50 Sekunden!

Besonders charakteristisch für diese Kata sind die weiten Wendungen, die Sprünge mit zum Teil sofortigen Umspringen. Viele Wiederholungen auch hier: 7-12, 13-18 und 28-31. Die Bewegungen 7, 13 und 28 sind fast gleich wie bei Bassai-Dai Nr. 18 und genau gleich wie bei Bassai-Sho Nr. 16: die ganze linke Hand wird auf das rechte Handgelenk gelegt (bei der Bassai-Dai sind es nur die Fingerspitzen, die das Handgelenk leicht berühren). Linken Fuß zurückziehen!

Jion gehört zu der Gruppe Jitte und Jiin. Seine Ähnlichkeiten dort!
 Stark und kraftvoll übertragen!

Dauer etwa 60 Sekunden!

Jion 慈恩

Schrittdiagramm
(Embussch)

© by Albrecht Flügler



Techniken
 43, 44 und 45:
 Stampftritt mit
 Otoshi-Uke
 (Hammerfaust)
 oder Unterarm

- = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
- = starkes Kime, eine Sekunde Pause
- ◄ = langsame Bewegung zum vollen Kime
- X = zwei Sekunden Pause

- > = Zwischenzeit, keine eigene Technik
- = Drehpunkt

- ⇒ = Bewegung, die im nächsten Moment stattfindet
- = vollendete Bewegung

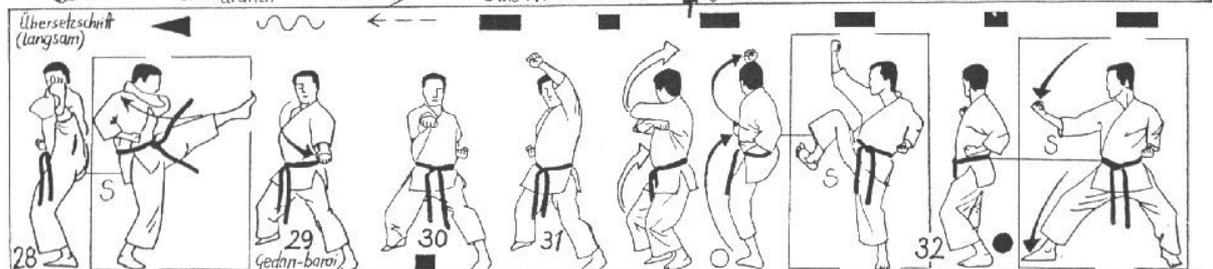
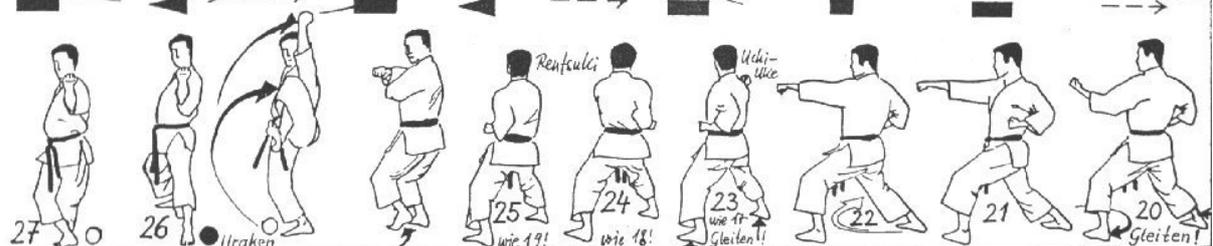
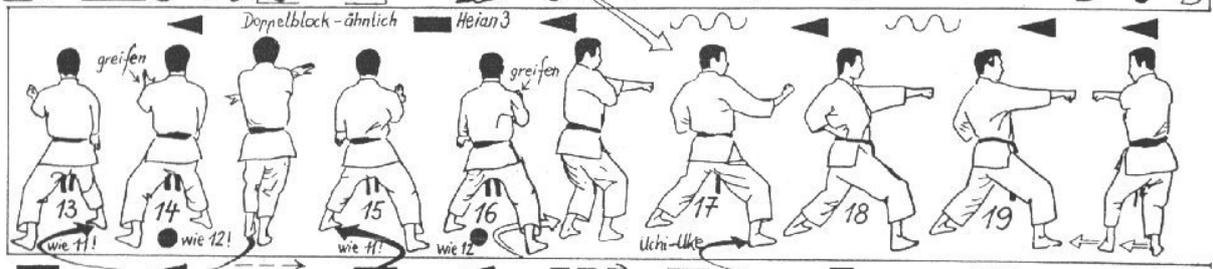
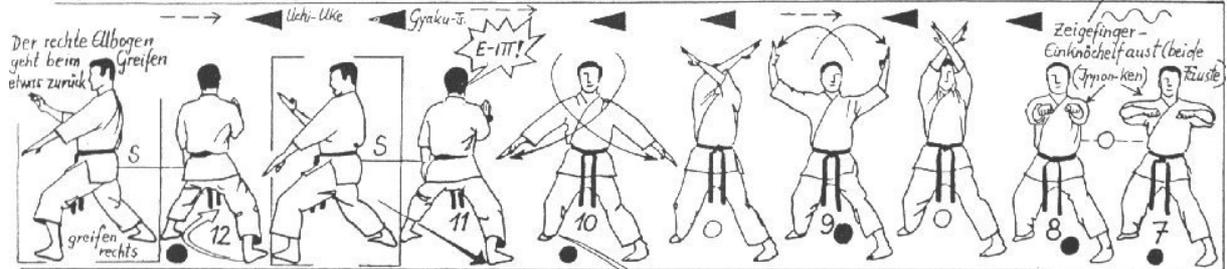
Hangetsu

(früher SEISHAN)

© by Albrecht Flüger

Dauer etwa 60 Sekunden!

Hangetsu bedeutet Halbmond und bezieht sich auf die halbmond-förmigen Schreibbewegungen. Heute auch der Name der Stellung. Mit Ausnahme von 26, 32, 38 und 41 sind alle Stellungen Hangetsu-Dachi. Im SHOTO KAN die einzige Kata mit ausgeprägter Atmung. Deshalb hier zusätzlich besondere Zeichen: ○ langsam durch die Nase einatmen ● langsam durch den Mund ausatmen: h-a-tt

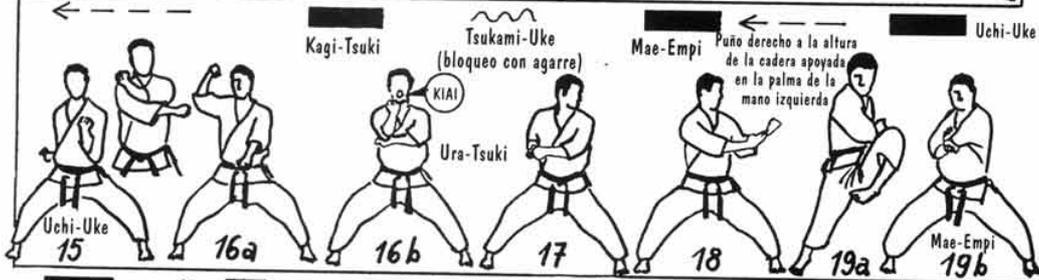
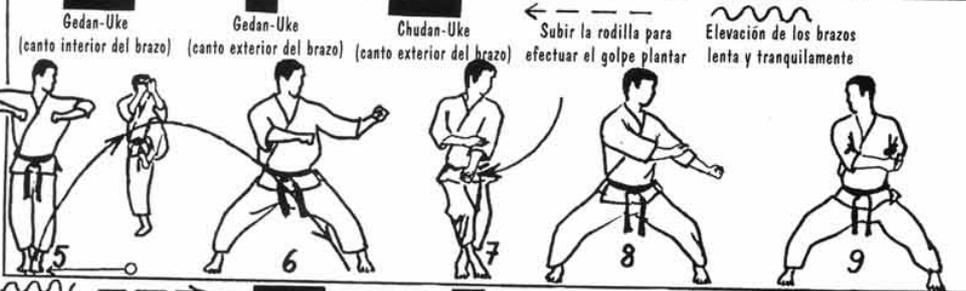
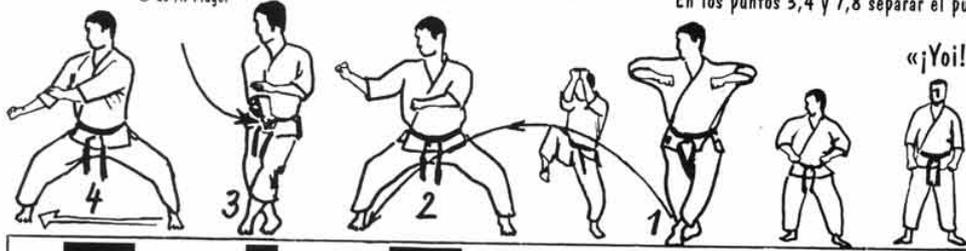


Tekki Nidan (n° 2)

© de A. Flüger

El movimiento del pie (cruzar) en los puntos 3 y 7 es ligero y suave, movimiento de brazo fuerte y con KIME, En los puntos 3,4 y 7,8 separar el pulgar

«¡Yoi!»



9 a 16 es idéntico a 17-24b, sólo que es por el otro lado. 13,14,15 y 16 y 21,22,23 y 24 son iguales que en Tekki Shodan.

Duración: unos 30 segundos

«¡Yame!»

Tekki Sandan

© de A. Flüger

Tekki Nidan y Sandan fueron creados por el famoso maestro de Karate ITOSU, el «puño sagrado del Shurite», a partir del antiguo Kata NAIHANCHI (nombre actual en el Shotokan: Tekki).

«¡Yoi!»

1 Uchi-Uke 2 Uchi-Uke 3 Gedan-barai 4 Defensa derecha 5 Jodan Nagashi-Uke 6 Ura-tsuki 7 Choku-tsuki

8 9 10 11 12 13 14

15 16a 16b 17 18 19 20 21 22

23 24 25 26 27 28 29 30

31 32 33 34 35 36a 36b

«¡Yame!»

Uchi-Uke Uchi-Uke Gedan-barai Defensa derecha Jodan Nagashi-Uke Ura-tsuki Choku-tsuki

Palma de la mano izquierda sobre el puño derecho

Defensa circular con el antebrazo, el dorso del puño mira hacia arriba

Gedan-Uke (canto interno del brazo), el dorso del puño mira hacia abajo

Paso cruzado

Doblar el codo, girando el antebrazo

Cambiar la mirada

Cambiar la mirada hacia delante

Fumikomi

Defensa izquierda Jodan-nagashi-uke Ura-Tsuki

Igual que en el n° 8

Cambiar la mirada, dobla el codo, girar el antebrazo

Particularidades: Movimientos defensivos muy seguidos. Igual como en todos los Katas Tekki (nombre antiguo: NAIHANCHI) se requiere una postura segura en la posición de Kiba-Dachi.

«¡Yame!»

Ura-Tsuki Jodan Nagashi-Uke

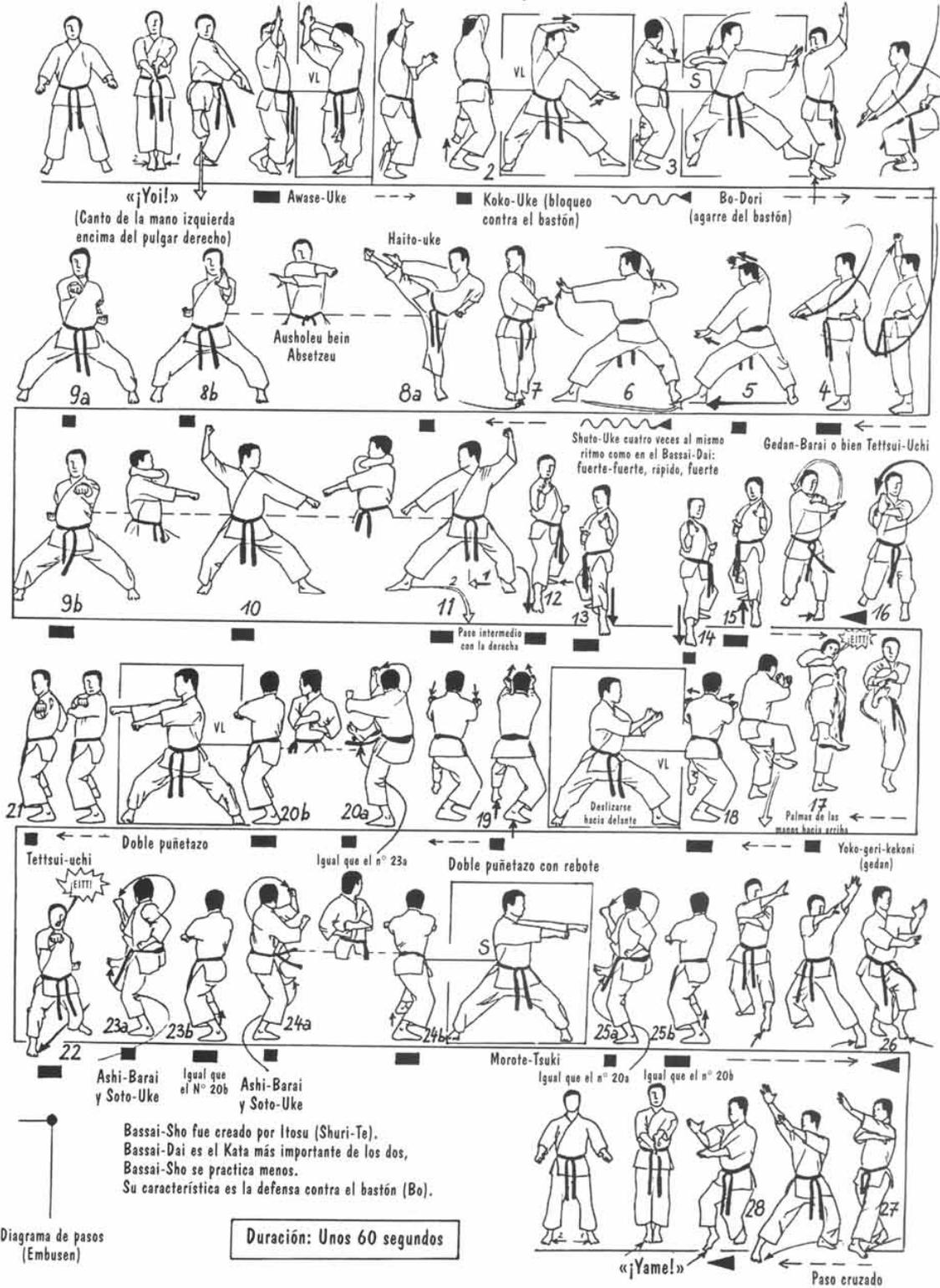
Girar la mirada durante el Fumikomi (patada plantar)

Kagi-Tsuki Tsukani-Uke (bloqueo con agarre)

Duración: Unos 30 segundos.

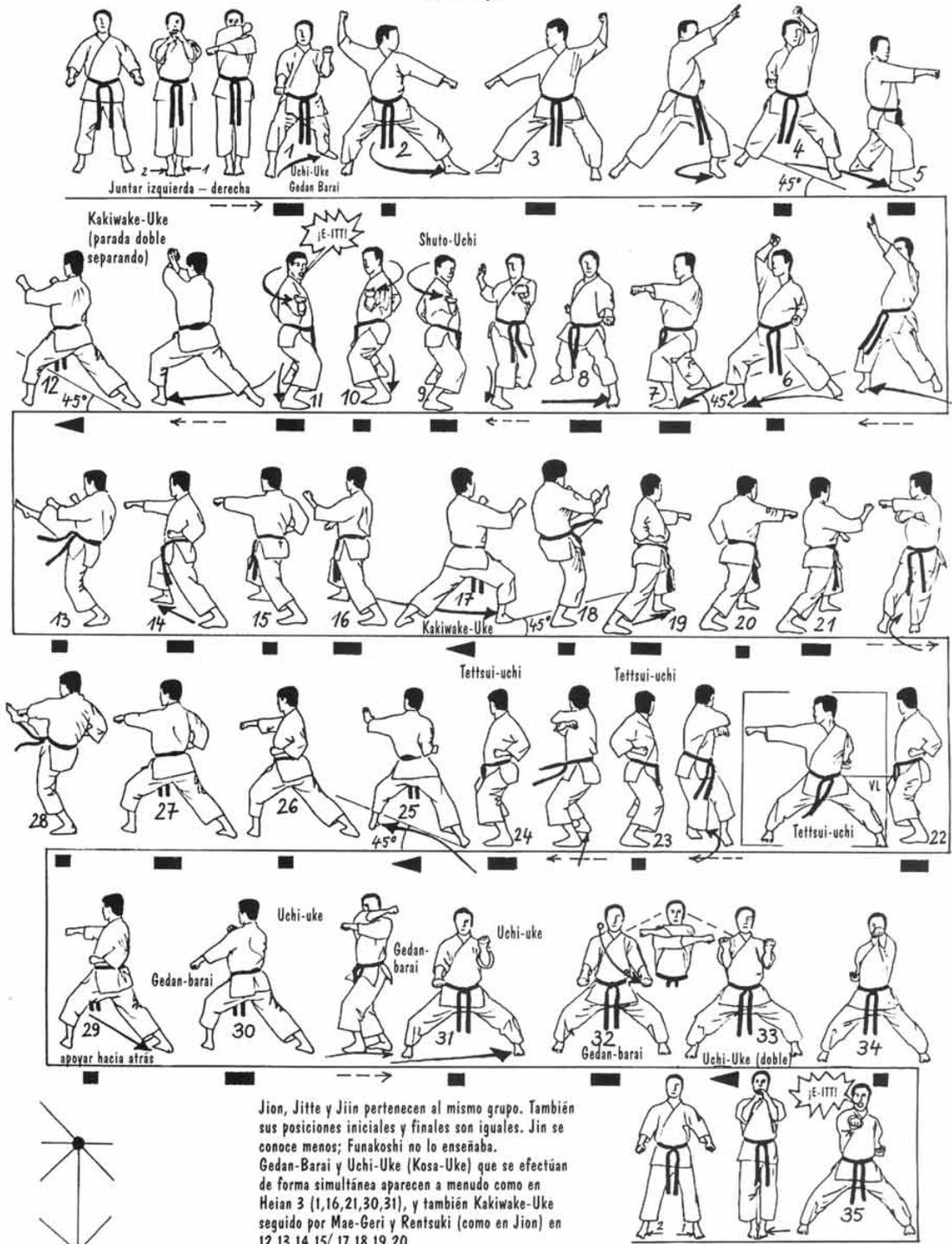
Bassai-Sho

© de A. Flüger



JII'IN

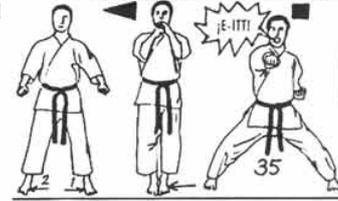
© de A. Flüger



Embusen (diagrama de pasos)

Jion, Jitte y Jiin pertenecen al mismo grupo. También sus posiciones iniciales y finales son iguales. Jin se conoce menos; Funakoshi no lo enseñaba. Gedan-Barai y Uchi-Uke (Kosa-Uke) que se efectúan de forma simultánea aparecen a menudo como en Heian 3 (1,16,21,30,31), y también Kakiwake-Uke seguido por Mae-Geri y Rentsuki (como en Jion) en 12,13,14,15/ 17,18,19,20.

Duración: Unos 30 segundos



Separar izquierda - derecha

珍手 Chinte

© de A. Flüger

Nº 4-7 igual que nº 29-32

«¡Yo!»

Tetsui-Uchi

Jodan-Shuto-Age-Uke

Take-Shuto-Uke (Chudan)

Tate-Tsuki hacia la palma de la mano

6 VL

7 VL

8 VL

9 VL

10 VL

Take-Shuto-Uke SD

ZD Take-Tsui

SD

Chudan-Take-Shuto-Uke

Empi-Uchi hacia la palma de la mano derecha

Shuto-Uke

Deslizamiento

15 VF

14 VF

13 ZD

12 VF

13 VF

Gedau-Haito-Uke

KD

Gedau-Uchi-Uke

Mae-Geri

16 VF

17 Deslizamiento

18 VF

Inicio de deslizamiento hacia la izquierda

Shotai-Uchi izquierda

Deslizamiento hacia la izquierda

Uchi-Uke KD

26

25

24

23

22

21

20

19

Ambas palmas de las manos

Teisho-Uke Derecha

Teisho-Uke (izquierda)

Teisho-Uke (derecha)

Age-Tsuki

Uchi-Uke

Age-Tsuki

Uchi-Uke

«¡Yame!»

27

28

29

30

31

32

33

Toma de impulso

SD

ZD

SD

ZD

A partir del 32, volver hacia atrás hasta el punto de inicio mediante tres saltos que cada vez son mas cortos

Nº 19 y 20 con el nudillo del dedo medio

Niko-Nukite en nº 21-24

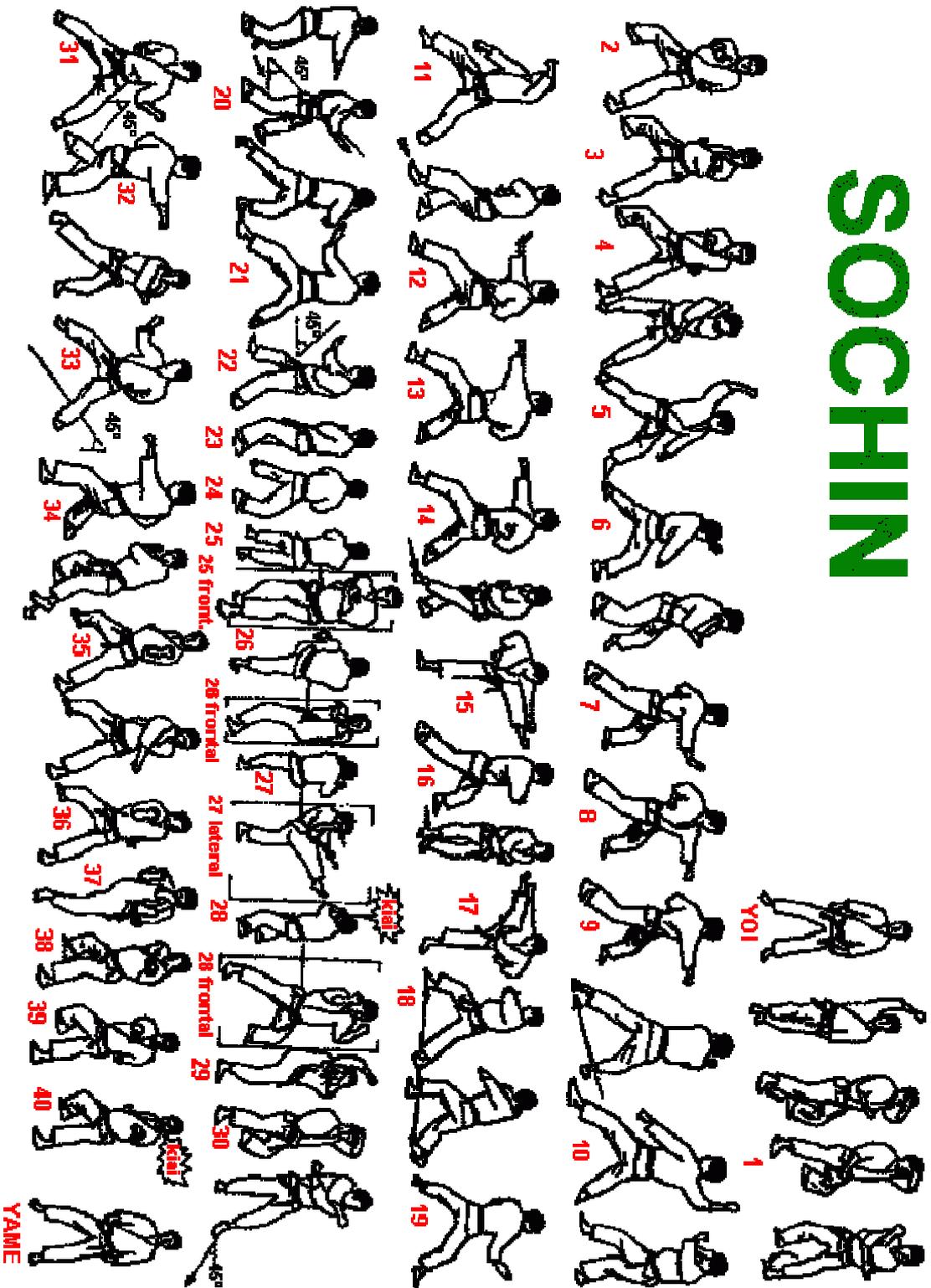
● = KIAI

← = Aumentar la tensión lentamente hasta alcanzar el Kime completo

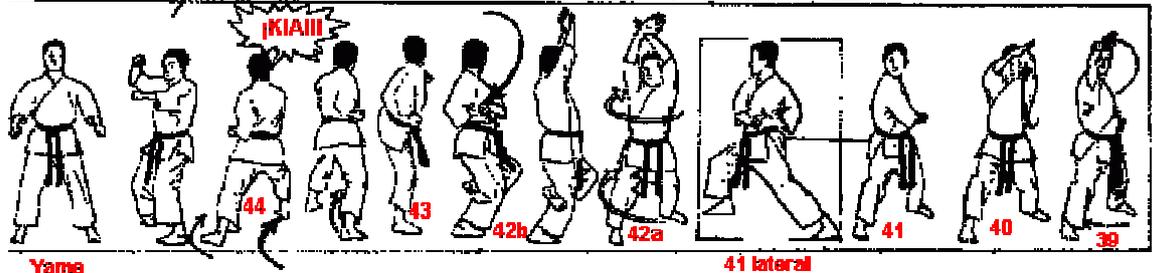
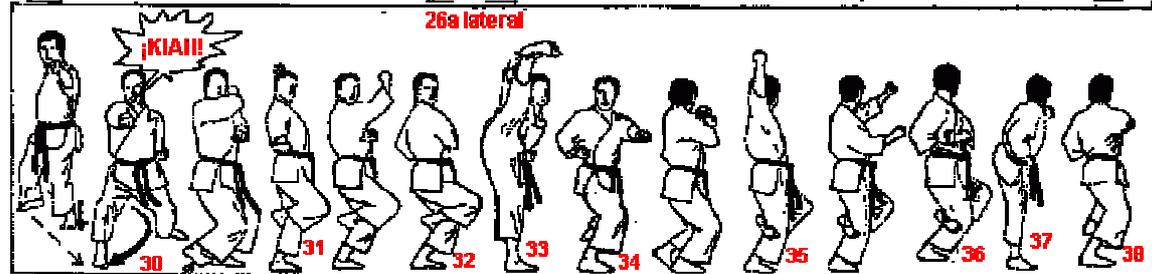
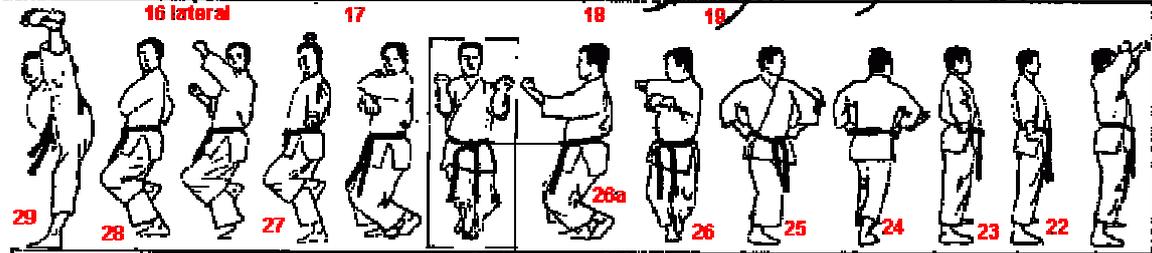
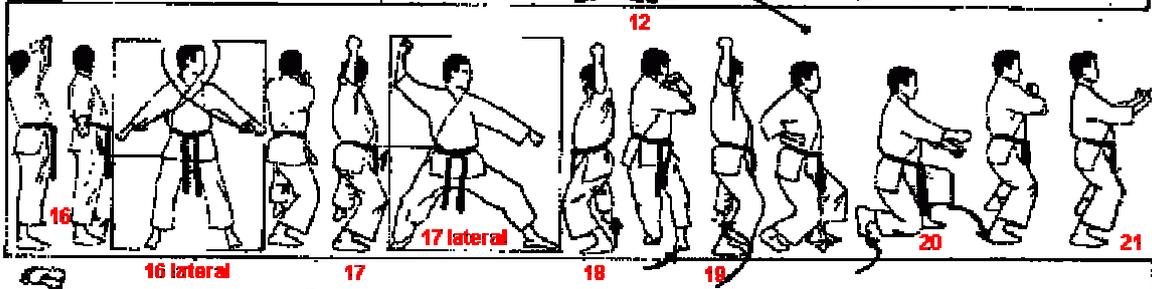
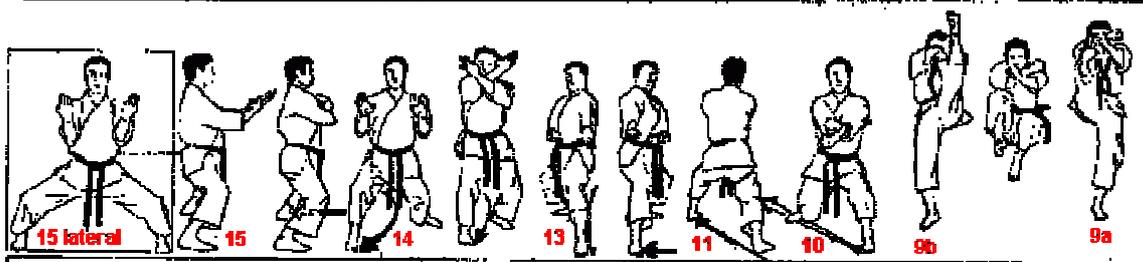
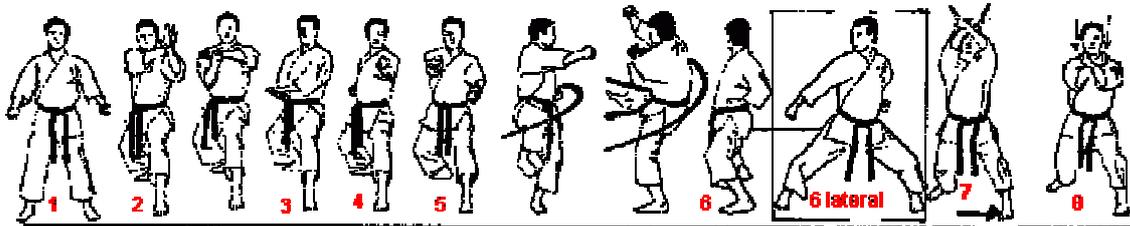
→ = Tiempo intermedio

↔ = Visión lateral

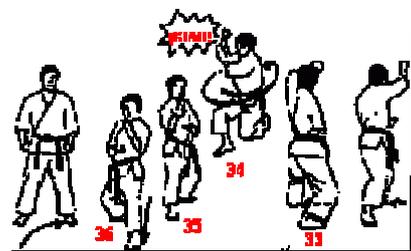
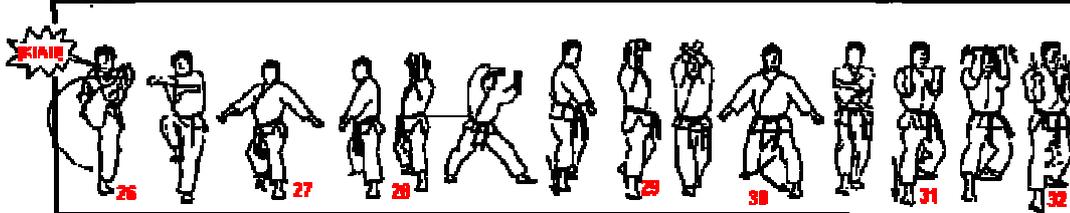
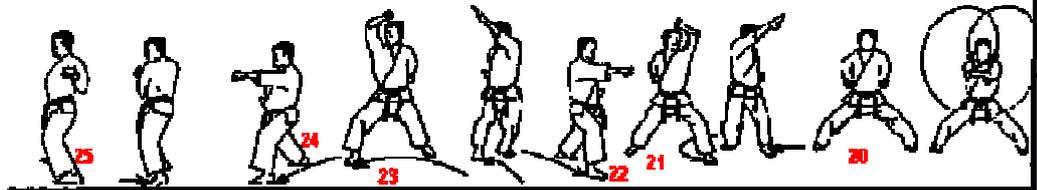
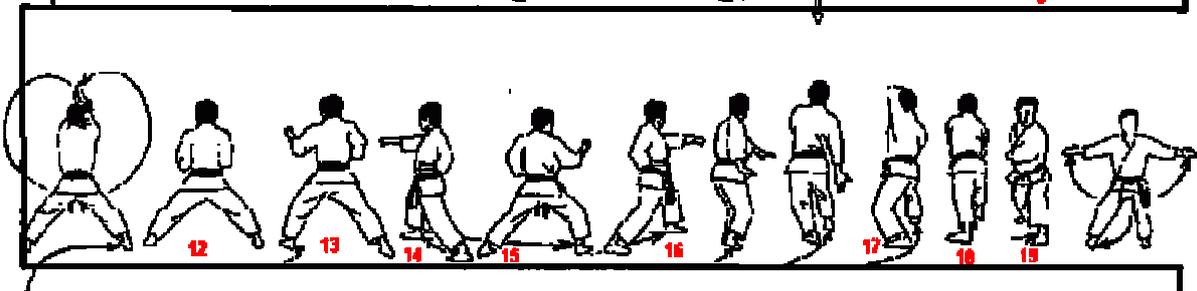
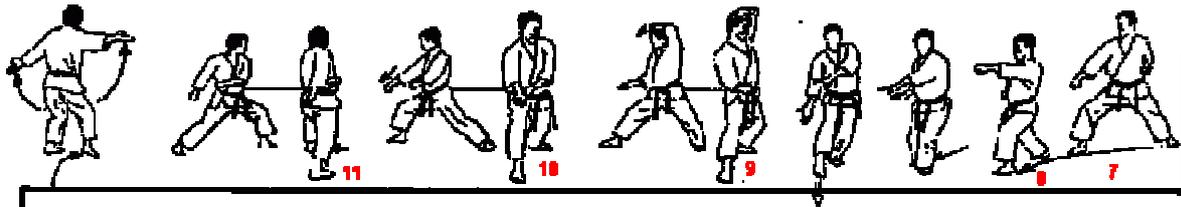
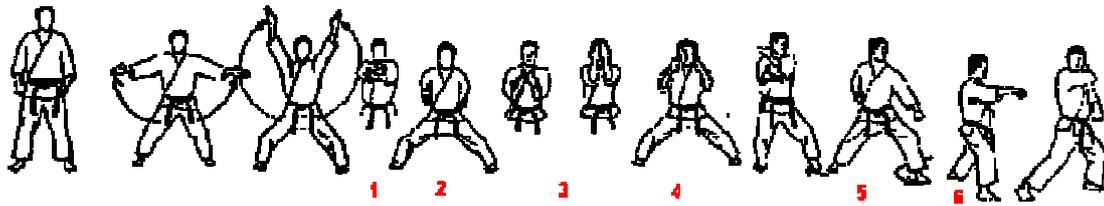
SOCHIN



GANKAKU

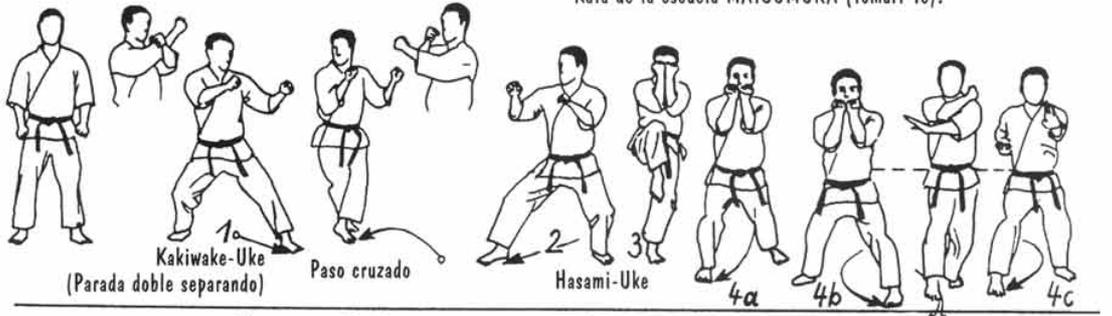


MEIKYO

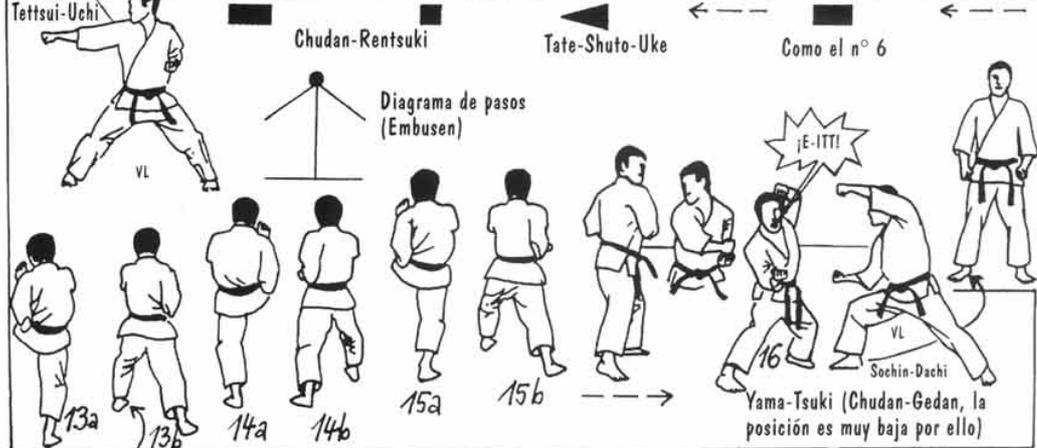
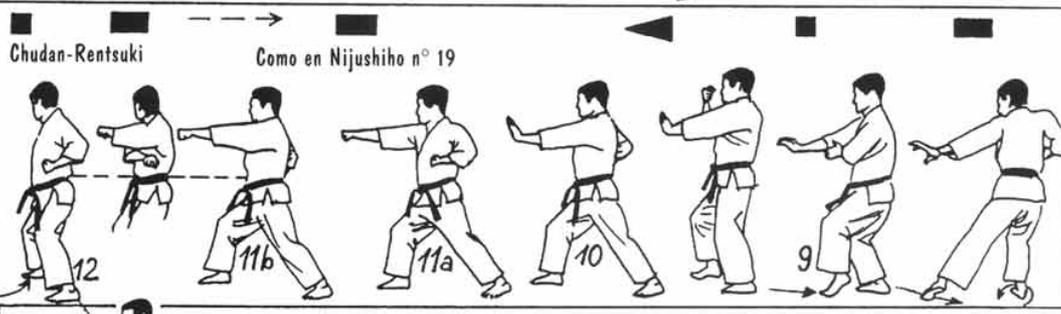


Wankan

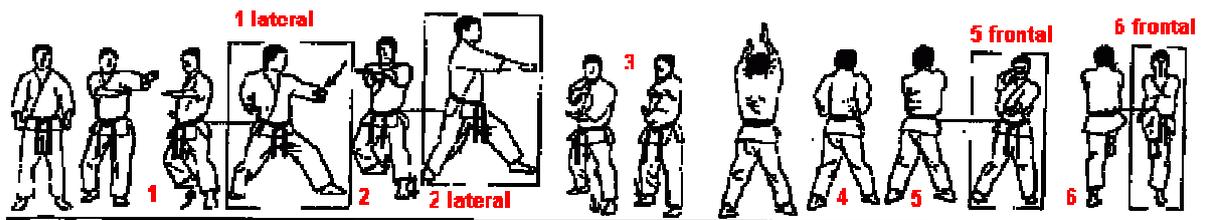
Wankan es el Kata más corto del estilo Shotokan. Bajo el nombre Shofu o Hiko también se practica en el estilo SHITO-RYU como Kata de la escuela MATSUMURA (Tomari-Te).



Seguir avanzando tres pasos de manera suave y fluida a Zenkutsu-Dachi Tate-Shuto-Uke



Mae-Geri Oi-Tsuki Mae-Geri Oi-Tsuki Mae-Geri Oi-Tsuki © de A. Flüger



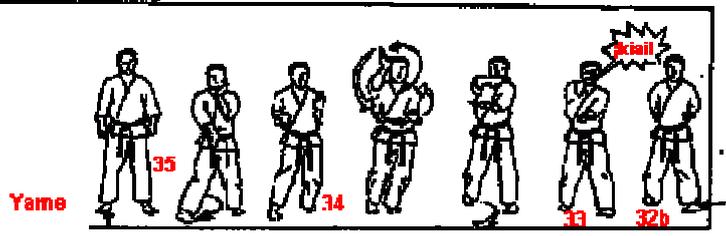
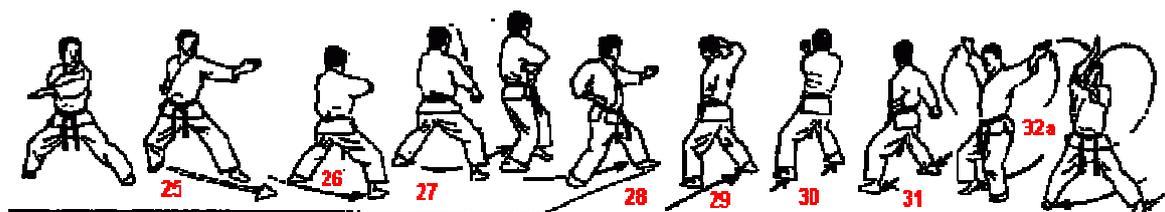
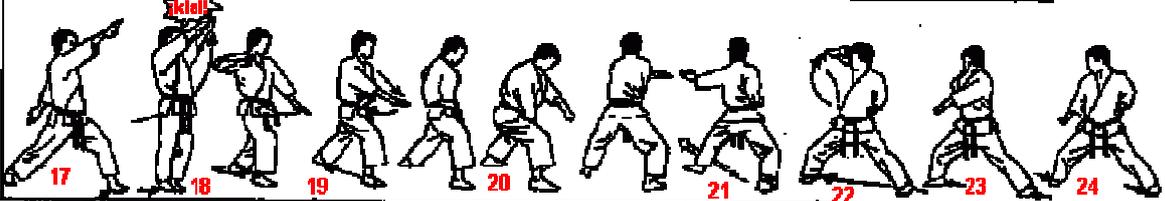
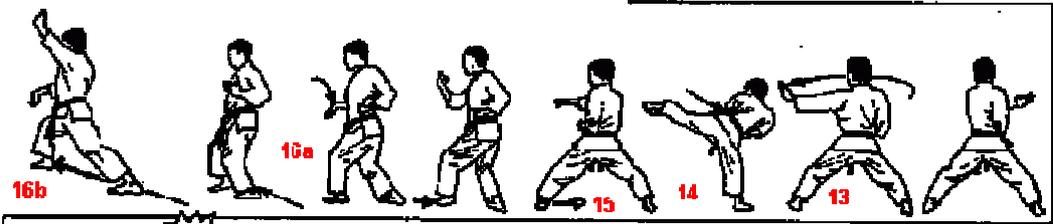
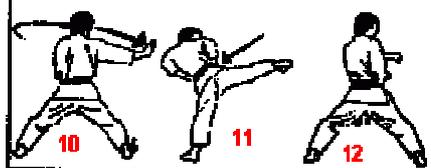
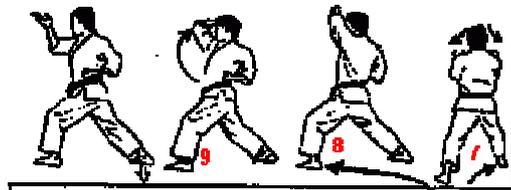
NIJUSHIHO



19 bunkal



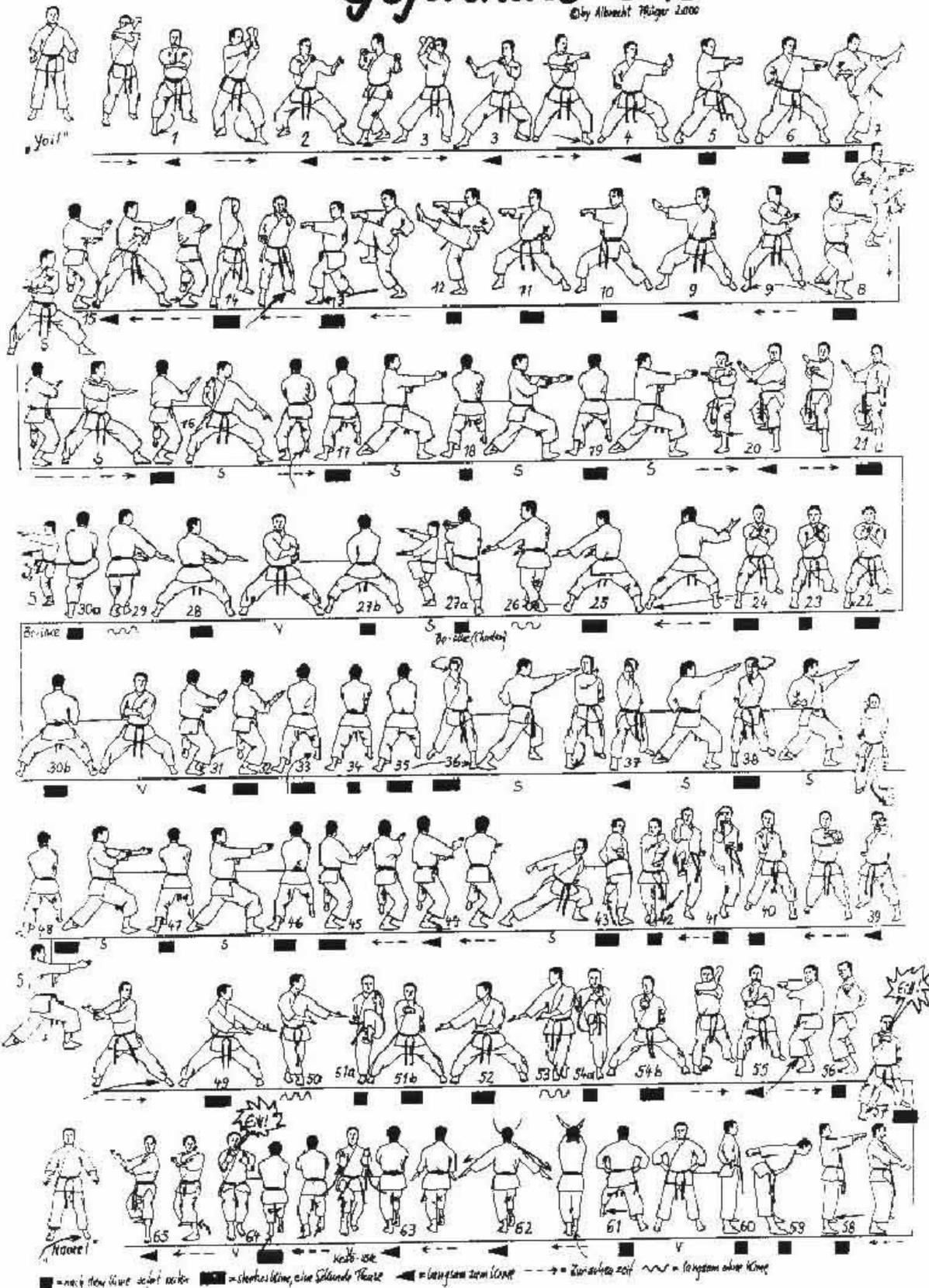
20 bunkal



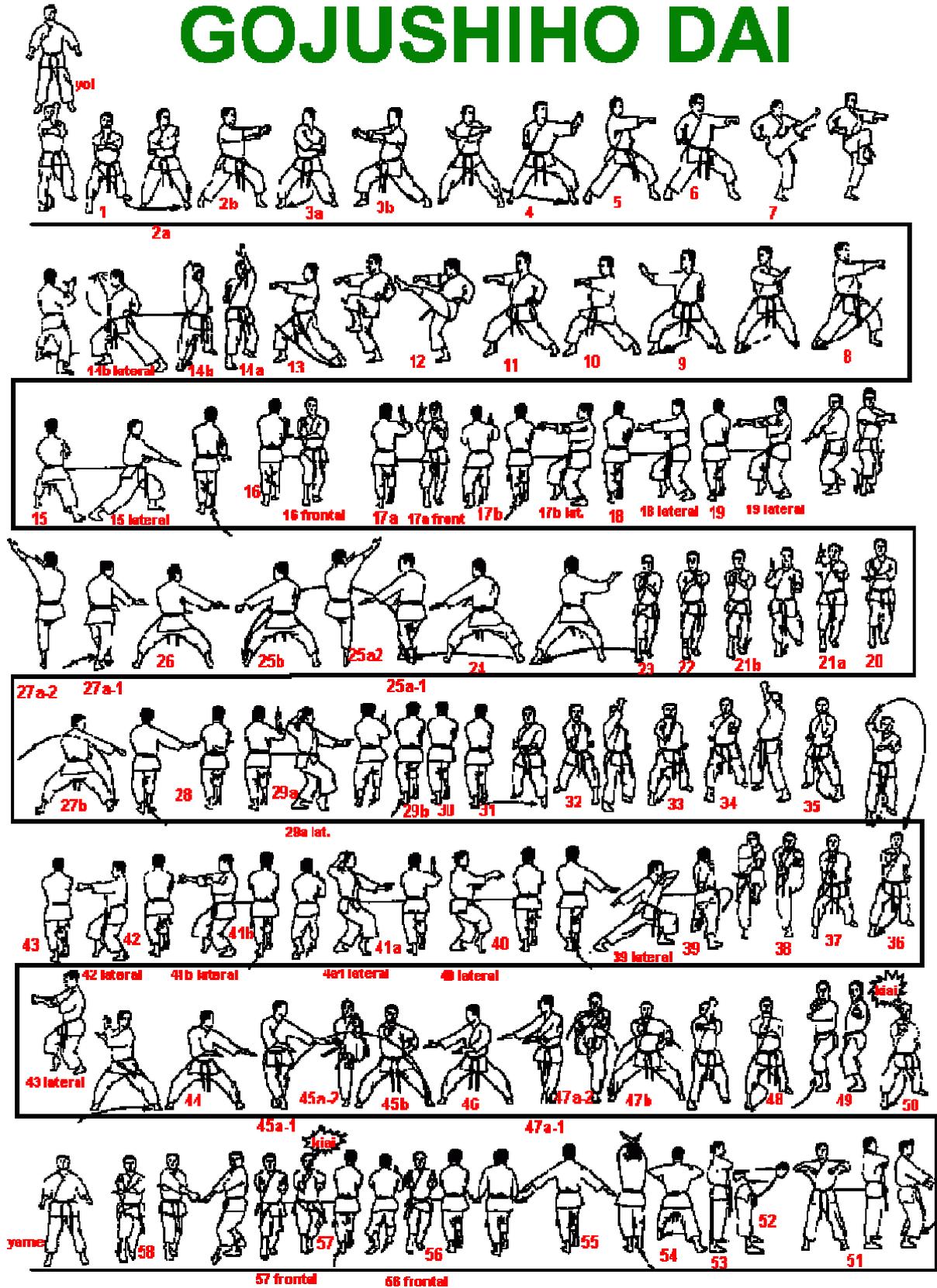
Çojushiho-Sho

© by Albrecht Höger 2000

V = Vorwärts schritt
S = Seitenwärtig



GOJUSHIHO DAI



Unsu

©by A. Flüger

El origen de este Kata, supuestamente muy antiguo, no se sabe con exactitud. Posiblemente pertenece a la escuela NIIGAKI por su semejanza al NIJUSHIHO (NISEISHI). El Unsu se practica en los estilos SHOTOKAN Y SHITO-RYU. Sólo debe ser practicado por maestros del Karate.

Ippon-Nukite (retroceder inmediatamente), también en los números 6 y 8.

«¡Yoi!»

inspirar Shotoi-uke espirar Tate-Shuto-Uke (ambas manos) Keito-ukec

16 ZK-D. 15 ZK-D. 14 So.-D. 13 ZK-D. 12 So.-D. 11 ZK-D. 10 ZK-D. 9 Tate-shuto-uke 8 7 6 5 Gancho con el pie (Ashi-Gake)

9-16 muy rápidamente, una técnica tras otra

Mawashi-Geri dos veces

Igual que en los números 4 y 6

Igual que en el n° 2

Igual que en el n° 22

Igual que en el n° 23

27 26 25 Soto-uke 24 Gyaku-Tsuki 23 22 Haito-Uchi 21 VL Keito-Uke (izquierda) y Shotoi-Uke (derecha)

Igual que en el n° 25

28 29 30 31 32 33 34 Posición de la mano: n° 3-8 y 20,21
Defensa: Keito-Uke (n° 3, 20 y 21)
Ataque: (n° 4, 6, 8)

Igual que en el n° 24

mirada hacia la izquierda movimiento de finta

35 36 37 38 39 40 41 Haito-uke 42 Shuto-Gedan Barai 43 44 45 Gyaku-Tsuki Igual que n° 41

Doble golpe palmar como en el n° 48

Mae-Geri-Kekomi

Destizarse

46 Mikazuki-Geri

So.-D. So.-D. inspirar So.-D. inspirar

So.-D. Zk.-D. 53 «¡Yame!» Naote

Diagrama de pasos (Embusen)

Posiciones:
ZK-D= Zenkutsu-Dachi
KK-D= Kokutsu-Dachi
SO-D= Sochin-Dachi
SA-D= Sanchin-Dachi
V= Visión frontal
S= Visión lateral

En los n° 9,11,13,15 también se puede adoptar la posición de Zenkutsu-Dachi
En el n° 45, a veces Sochin-Dachi con Tate-Shuto.Uke
En el n° 51 también se puede adoptar la posición de Zenkutsu-Dachi (KANAZAWA).

Duración: 60 segundos

