

KARATE DO

50 基本

*50 KIHONS PARA TREINAMENTO E
EXAME DE GRADUAÇÃO*

ルイス アギアル

LUIS AGUIAR

2020

Dados Catalográficos

Aguiar, Luis, 1971 –

50 KIHONS PARA TREINAMENTO E EXAME DE FAIXA – Luis Aguiar. – João Pessoa, 2020.

175p.

ISBN 978-65-00-01645-1

1. Karate, 2. Kihons para treinamento.

1. 50 KIHONS PARA TREINAMENTO E EXAME DE FAIXA.

CDD: 796



DEDICATÓRIA

Dedico esta pequena obra a todos os meus alunos pois é para eles que eu estudo e tento ser melhor a cada dia no meu Karate, de forma especial aos meus dois karatekas favoritos, meu filho Leo Luis e Minha esposa Pamella Kelly que me ajudaram com as fotos e filmagens, e por treinarem comigo buscando melhorar sempre no esporte e na vida, minha pequena Lia Kelly que sempre tenta treinar conosco, aos meus filhotes distantes mas sempre presentes no meu Coração, a meu pai sempre equilibrando tudo na minha vida, a minha Mãe que foi a causadora de tudo isso, sem ela eu jamais teria iniciado nas artes marciais, e aos meu irmãos que sempre estão torcendo por mim onde quer que eu me meta.

Amo vocês.

PARA QUEM É ESTE LIVRO

Esta é uma obra direcionada aos professores de Karate de qualquer estilo, que desejem aumentar o seu leque de opções de treinamento através de mais de 50 Kihons (fundamentos) diferentes iniciando nos Kihons mais simples até os mais complexos para alunos mais graduados.

Com o objetivo de ajudar também as pessoas que gostam da modalidade e dos alunos que querem estudar e aperfeiçoar-se, colocamos de forma inédita QrCodes com link para cada uma das técnicas de treinamento utilizadas no livro, bastando para isso apontar o seu smartphone para a imagem.

E como um bônus colocamos uma introdução ao Kobudo, para os interessados iniciarem nesta fantástica arte marcial que utiliza: Nunchakus, Tonfa, Bastão, Kama e Sai.

Sumário

| | |
|---|-----|
| KARATE | 4 |
| KIHON | 4 |
| KATA | 5 |
| KUMITE | 5 |
| SEIZA | 7 |
| BUNKAI | 7 |
| MOKUSO | 8 |
| SIGNIFICADO DOS KATA | 14 |
| 1 A 10 EM JAPONÊS | 25 |
| EXERCÍCIOS E KIHON PARA TREINAMENTO (BRANCA A AMARELA) | 30 |
| EXERCÍCIOS E KIHON PARA TREINAMENTO (VERMELHA VERDE) | 36 |
| EXERCÍCIOS E KIHON PARA TREINAMENTO (ROXA A MARROM) | 50 |
| JIYU IPPON | 65 |
| GOLPES UTILIZADOS – MEMBROS SUPERIORES | 104 |
| GOLPES UTILIZADOS – MEMBROS INFERIORES | 126 |
| GOLPES UTILIZADOS - DEFESAS | 132 |
| KOBUDO | 143 |
| NUNCHAKU | 146 |
| KAMA | 165 |
| SOBRE O AUTOR | 175 |

SIGNIFICADOS

KARATE 空手

Karate significa MÃOS VAZIAS. É uma arte marcial Japonesa desenvolvida a centenas de anos como defesa pessoal, que utiliza membros superiores e membros inferiores para atacar e defender.

➤ KARATE-DO (Caminho das Mãos Vazias) 空手道

- **KARA = VAZIO = 空**
- **TE = MÃO = 手**
- **DO = CAMINHO = 道**

Para muitos o significado do KARA, não é “vazio sem nada nas mãos), mas sim sem estar apegado a nenhum medo, estar livre e sem impedimentos para lutar pelo que se deseja.

KIHON 基本

Kihon significa FUNDAMENTO. São as técnicas fundamentais do Karate, as quais do iniciante ao mais

graduado, realiza para aperfeiçoar seu Karate durante todo tempo de treinamento

KATA 型

Significa FORMA Kata são sequencias de movimentos (técnicas) do Karate em diversas direções que simulam uma luta imaginária com vários oponentes.

Foi e ainda é utilizado para passar o conhecimento das técnicas e seu uso para as próximas gerações.

KUMITE 組手

Significa ENCONTRO DE MÃOS, Kumite são as diversas formas de Lutas do Karate, entre as diversas formas de lutas estão o:

➤ **Yakusoku kumite 約束組手**

- É o combate combinado e pode ser realizado em UM, TRÊS OU CINCO passos:
 - Ippon Kumite - 一本組手
 - Sanbom Kumite - 三本組手
 - Gohon Kumite - 五本組手

➤ **Shiai kumite 試合組手**

- É a luta de competição, onde o atleta deve realizar pontos através dos golpes para ganhar a competição.
 - Soco na região do torax (Tchudan) valem meio ponto (Waza Ari);
 - Soco na região da cabeça (Jodan) valem um ponto (Ippon);
 - Chute na região do torax (Tchudan) valem meio ponto (Waza Ari);
 - Chute na região da cabeça (Jodan) valem um ponto (Ippon);
 - Quedas com finalização valem um ponto (Ippon)

➤ **Jyu kumite 自由組手**

- É a luta livre e marcial do Karate, sem regras ou pontuações.
 - Deve-se lembrar nesta modalidade de luta que quando em terino, estamos lutando com um dos nossos colegas de treino, e devemos

respeitar os limites dos golpes para evitar lesões.

BUNKAI 分解

Bunkai é o estudo e análise técnica da aplicação dos movimentos do Kata. Ou seja: para que servem os movimentos dos Kata, Muitos mestres falam sobre as técnicas escondidas dentro dos movimentos dos Kata.

Em muitos casos temos mais de uma interpretação deste ou daquele movimento do Kata para realizar aplicações.

SEIZA - 正座

É a posição em que o Karateka fica sentado sobre as suas panturrilhas, com os pés cruzados.

- Ritsurei - 立礼, cumprimento em pé, em posição natural;
- Zarei - 座礼, cumprimento em posição de SEIZA.

MOKUSO 黙想

É o termo para realizar a meditação nas artes marciais japonesas. Deve ser realizada no início e no final dos treinamentos para esvaziar a mente de assuntos irrelevantes e absorver os conteúdos que foram treinados naquele dia.

Pode ser feito ns posições Zarei e Ritsurei.



空手

KARATE – ORIGENS

As origens do Karate se perdem no passado e nas origens das artes marciais japonesas, mas precisamente em Okinawa porem, muitos historiadores dizem que o Karate é uma mistura do Kempo Chinês e do Te de Okinawa, devido as constantes trocas de conhecimento e de materiais dos mercadores, monges, soldados, que visitavam Okinawa.

É atribuído ao Imperador Soshin (ano de 1477) a proibição de qualquer tipo porte ou conservação de qualquer tipo de armamento. Muito similar com o que aconteceu no Brasil com a nossa Capoeira, introduzida como dança, uma arte marcial mortal e dançante. O To De ou Okinawa Te como era conhecido nos primórdios, de certa forma também foi introduzido em forma de dança e em formas chamadas KATA, pois defender-se de invasões constantes era necessário.

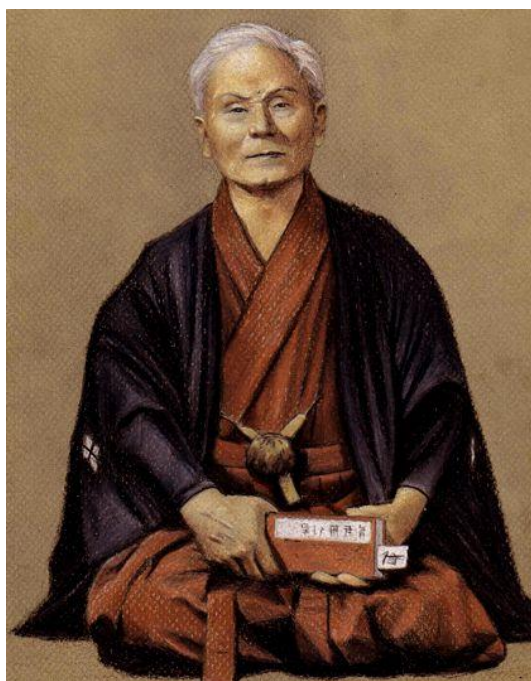
Com o passar dos anos o Karate passou a ser reconhecido pela sua funcionalidade marcial, e diversos professores passaram a ter reconhecimento, uns como exímios lutadores outros como excelentes professores.

TO TE SOKUGAWA foi um dos pioneiros professores e exímio Karateka, estudou com mestre Chinês, na china e de volta ao Okinawa introduziu seu estilo de luta ficou conhecido como o Pai do Karate Okinawano. Fundou o Shuri Te, mais conhecido hoje como Shorin Ryu.

SOKON MATSUMURA, filho de **SOKUGAWA**, recebeu todo o conhecimento do seu pai, também foi para a china estudar Shaolin Kempo assim como as armas chineas, ajudou a desenvolver o estilo Shorin Ryu, vários Kata são creditados a ele tais como: Bassai Dai, Sochin, e Seisan.

GINHIN FUNAKOSHI, foi aluno do Mestre Anko Azato (aluno de Sokon Matsumura), Funakoshi treinou sob a tutela de diversos Mestres naquela época, Mestre Kyuna, Mestre Higoanna, Mestre Matsumura.

A partir do ano 1980 o Karate de Okinawa passou a ser demonstrado publicamente. Foi em uma destas



demonstrações que um enviado do imperador que observou e após isso, foi convidado a apresentar-se no grande pavilhão em Kyoto. O herdeiro do Imperador Hiroito assistiu a apresentação e ficou encantado.

Após a morte de sua esposa, ele retornou ao seu dojo onde lecionou o Karate Shotokan. Atribui-se a Funakoshi a criação do Dojo Kun (Lemas do Karate) e introduziu as cores das faixas que o amigo Jigoro Kano utilizava com seus alunos no Judo.

Funakishi é considerado o Pai do Karate Moderno.

JIGORO KANO, considerado o pai do Judo (caminho suave), Jigoro Kano foi amigo de Ginchin Funakoshi. Kano era praticante de Ju-Jutsu, (arte suave) Decidiu criar uma luta que utilizasse menos força e mais inteligência. Foi o introdutor das cores nas faixas para distinguir as diferentes graduações.



DOJOKUN 道場訓

Atribui-se a Ginchin Funakoshi a criação do DOJOKUN.

Primeiro – Esforçar-se para a formação do caráter;

Primeiro – Fidelidade para com o verdadeiro caminho da razão;

Primeiro – Criar o intuito do esforço;

Primeiro – Respeito a cima de tudo;

Primeiro – *Conter o espírito de agressão*

Existe ainda a versão com 20 Lemas do Karate, e existem outras versões em outros estilos de Karate.

KATA 型

Significados

Estilo SHOTOKAN

**Algumas linhagens: (Shotokai, Asai-ha, JKA
Nakayama , NKK Kanazawa)**



SIGNIFICADO: ESCOLA DE SHOTO (APELIDO DO SENSEI FUNAKOSHI), somam 26 kata,são eles.

Kata Série Heian (Paz e Tranquilidade)

1. **HEIAN SHODAN**
2. **HEIAN NIDAN**
3. **HEIAN SANDAN**
4. **HEIAN YONDAN**
5. **HEIAN GODAN**

Kata Série Tekki (Cavaleiro de Ferro)

- 6. TEKKI SHODAN**
- 7. TEKKI NIDAN**
- 8. TEKKI SANDAN**

Kata Intermediários

- 9. BASSAI DAI**
- 10. KANKU DAI**
- 11. EMPI**
- 12. JION**

Kata Avançados

- 13. JITTE**
- 14. HANGETSU**
- 15. GANKAKU**
- 16. BASSAI SHO**
- 17. KANKU SHO**
- 18. CHINTE**
- 19. UNSU**
- 20. SOCHIN**
- 21. NIJUSHIHO**
- 22. GOJUSHIRO DAI**
- 23. GOJUSHIRO SHO**
- 24. MEIKYO**
- 25. JI'IN**
- 26. WANKAN**

ESTILO GOJU RYU

Algumas linhagens (IKGA, Jundokan, Kenshikai, Ken Shi Kan, Meibukan, Seigokan, Senbukan, Shoreikan)



SIGNIFICADO: ESCOLA DURA E SUAVE somam 12 kata,são eles.

1. **SANCHIN:** (3 Batalhas).
2. **TENSHO:** (Mãos circulares)
3. **GEKISAI ICHI** (Atacar e destruir 1)
4. **GEKISAI NI** (Atacar e destruir 2)
5. **SAIFA:** (Esmagar e destruir)
6. **SEPAI:** (18 mãos)
7. **SEIUNCHIN:** (Controlar e suprimir a batalha)
8. **SHISOSHIN:** (Batalhar nas 4 direções)
9. **SANSERU:** (36 mãos)
10. **SEISAN:** (13 mãos)

11. KURURUNFA: (Resistir longamente dilacerar)

12. SUPARIMPEI: (108 mãos)

ESTILO SHORIN RYU

**Algumas Linhagens (Shibukan, Shinshukan, Seitokan,
Matsubayashi, Kobayashi, Kyudokan)**



SIGNIFICADO: ESCOLA DO JOVEM BOSQUE somam
30 kata,são eles.

1. **Fukyu-Gata Ichi**
2. **Naihanchi Shodan**
3. **Naihanchi Nidan**
4. **Wansu (matsumura)**
5. **Naihanchi Sandan**
6. **Wankan**
7. **Fukyu-Gata Ni**
8. **Pinan Shodan**
9. **Pinan Nidan**
10. **Pinan Sandan**