



AGENDA 2023

KARATEKA

AGENDA KARATEKA 2023

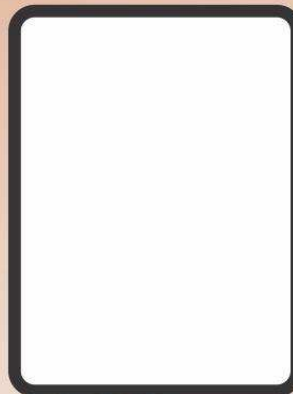
AGENDA

KARATEKA

2023

空手道

KARA TE DO



(Nome

(RG:

(CPF:

(Data de Nasc.:

(Endereço:

(Cidade:

(UF:

(Bairro:

(Celular/Whats:

(E-Mail:

(Tipo Sangíneo:

(Fator RH:

(Graduação:



CALENDÁRIA KARATÊ 2023

📅 Janeiro 2023							
Nº	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
52							1
1	2	3	4	5	6	7	8
2	9	10	11	12	13	14	15
3	16	17	18	19	20	21	22
4	23	24	25	26	27	28	29
5	30	31					

📅 Fevereiro 2023							
Nº	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
5			1	2	3	4	5
6	6	7	8	9	10	11	12
7	13	14	15	16	17	18	19
8	20	21	22	23	24	25	26
9	27	28					

📅 Março 2023							
Nº	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
9			1	2	3	4	5
10	6	7	8	9	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30	31		

📅 Abril 2023							
Nº	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
13						1	2
14	3	4	5	6	7	8	9
15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
17	24	25	26	27	28	29	30

📅 Maio 2023							
Nº	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
18	1	2	3	4	5	6	7
19	8	9	10	11	12	13	14
20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
22	29	30	31				

📅 Junho 2023							
Nº	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
22				1	2	3	4
23	5	6	7	8	9	10	11
24	12	13	14	15	16	17	18
25	19	20	21	22	23	24	25
26	26	27	28	29	30		

📅 Julho 2023							
Nº	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
26						1	2
27	3	4	5	6	7	8	9
28	10	11	12	13	14	15	16
29	17	18	19	20	21	22	23
30	24	25	26	27	28	29	30
31	31						

📅 Agosto 2023							
Nº	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
31			1	2	3	4	5
32	7	8	9	10	11	12	13
33	14	15	16	17	18	19	20
34	21	22	23	24	25	26	27
35	28	29	30	31			

📅 Setembro 2023							
Nº	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
35					1	2	3
36	4	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	

📅 Outubro 2023							
Nº	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
39							1
40	2	3	4	5	6	7	8
41	9	10	11	12	13	14	15
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31					

📅 Novembro 2023							
Nº	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
44			1	2	3	4	5
45	6	7	8	9	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			

📅 Dezembro 2023							
Nº	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
48					1	2	3
49	4	5	6	7	8	9	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	29	30	31

SIGNIFICADO DA EXPRESSÃO OSS 押忍

空手道

Oss (押忍, Ōsu) é uma expressão fonética. O primeiro caracter "osu" significa literalmente "pressionar", e determina a pronúncia de todo o termo. O segundo caracter "shinobu" significa literalmente "suportar".

A expressão OSS foi criada na Escola Naval Japonesa, e é usada universalmente para expressões do dia-a-dia como "sim", "por favor", "obrigado", "entendi", "desculpe-me", para cumprimentar alguém, etc., bem como no mundo do Karate para quase qualquer situação onde uma resposta seja requerida. Para um karateka, OSS é a palavra mais importante.

O "espírito de OSS" é retratado como a "perseverança sobre a pressão". Além disso o Oss, é uma demonstração de respeito, não por hierarquia, mas pela admiração, pelo prazer da companhia, por simpatia, confiança e respeito por si mesmo.

Outra origem é atribuída a abreviação de "Onegau Shimassu" que se traduz como um pedido, uma solicitação, um convite como "por favor", "por gentileza" ou "com licença", convidando o parceiro ao treino.

"Oss" pode ser "Tenha Garra!", onde mostramos nosso respeito e força, por isso nunca devem ser pronunciadas ao vento, sem um motivo certo ou mesmo sem que o corpo todo envie essa energia de motivação.



DOJOKUN

HITOTSU. JINKAKU KANSEI NI TSUTOMURO KOTO
Primeiro. Esforçar-se para formação do caráter.

HITOTSU. MAKOTO NO MCHI UO MAMORU KOTO
Primeiro. Fidelidade para com o verdadeiro
caminho da razão

HITOTSU. DORYOKU NO SEISHIN O YASHINAU KOTO.
Primeiro. Criar o intuito do esforço.

HITOTSU. REIGI O OMONZURU KOTO.
Primeiro. Respeito acima de tudo.

HITOTSU. KEKKI NO JU O IMASHIMURO KOTO.
Primeiro. Conter o espirito de agrassão.

Dojo kun (道場訓, Dōjō kun?) é o conjunto de regras a ser seguido pelos praticantes de karatê. É inspirado no Bushido. Diz-se que foi compilado forma atual por Kanga Sakukawa, aproximadamente em 1750 e seriam obra original do monge budista Bodhidharma, ainda na Índia, antigamente eram mais de 20 regras, mas um sensei conseguiu resumir apenas em cinco, para os ocidentais também as poderem aprender.

**No estilo shotokan existem 26 Katas,
Classificados em Níveis Básicos, Intermediários e
Avançados**

Kata Serie Heian (Paz e Tranquilidade)

Heian Shodan

Heian Nidan

Heian Sandan

Heian Yondan

Heian Godan

Kata Serie Tekki (Cavaleiro de Ferro)

Tekki Shodan

Tekki Nidan

Tekki Sandan

Katas Interme

Bassai Dai

Kanku Dai

Empi

Jion

Katas Avança

Jitte

Hangetsu

Gankaku

Bassai Sho

Kanku Sho

Chinte

Unsu

Sochin

Nijushihi

Gojushiro Dai

Gojushiro Sho

Meikyo

Ji'in

Wankan

空手道



Hoje:

KARATE



Importante:

<input type="checkbox"/>	08:00	_____
<input type="checkbox"/>	09:00	_____
<input type="checkbox"/>	10:00	_____
<input type="checkbox"/>	11:00	_____
<input type="checkbox"/>	12:00	_____
<input type="checkbox"/>	13:00	_____
<input type="checkbox"/>	14:00	_____
<input type="checkbox"/>	15:00	_____
<input type="checkbox"/>	16:00	_____
<input type="checkbox"/>	17:00	_____
<input type="checkbox"/>	18:00	_____
<input type="checkbox"/>	19:00	_____

空手道

空手道

Hoje:

KARATE



Importante:

<input type="checkbox"/>	08:00	_____

<input type="checkbox"/>	09:00	_____

<input type="checkbox"/>	10:00	_____

<input type="checkbox"/>	11:00	_____

<input type="checkbox"/>	12:00	_____

<input type="checkbox"/>	13:00	_____

<input type="checkbox"/>	14:00	_____

<input type="checkbox"/>	15:00	_____

<input type="checkbox"/>	16:00	_____

<input type="checkbox"/>	17:00	_____

<input type="checkbox"/>	18:00	_____

<input type="checkbox"/>	19:00	_____

空手道

空手道

Hoje:

KARATE



Importante:

<input type="checkbox"/>	08:00	_____

<input type="checkbox"/>	09:00	_____

<input type="checkbox"/>	10:00	_____

<input type="checkbox"/>	11:00	_____

<input type="checkbox"/>	12:00	_____

<input type="checkbox"/>	13:00	_____

<input type="checkbox"/>	14:00	_____

<input type="checkbox"/>	15:00	_____

<input type="checkbox"/>	16:00	_____

<input type="checkbox"/>	17:00	_____

<input type="checkbox"/>	18:00	_____

<input type="checkbox"/>	19:00	_____

空手道

空手道