

# "Karate Do Shotokan"

"Covarde não é aquele que foge de uma luta,  
mas sim o que bate no mais fraco"

**Bruce Lee**



"O karateca não se aperfeiçoa para lutar,  
'luta' para se aperfeiçoar."

## Índice :

|  |    |
|--|----|
| Índice -----   | 1  |
| Apresentação -----   | 2  |
| A História do Karatê-----                                      | 4  |
| O Esporte-----   | 5  |
| O que é o Karate-do? -----                                     | 6  |
| Ginchin Funakoshi-----   | 7  |
| A Origem do Tigre Shotokan -----                               | 9  |
| Dojo Kun-----  | 9  |
| Shoto Niju Kun-----  | 12 |
| Comportamento -----  | 12 |
| Kata -----   | 14 |
| Katas Heian -----  | 17 |
| Katas Série Tekki -----  | 17 |
| Kata Superior-----   | 18 |
| Educação para a Vida -----                                     | 21 |
| O Kiai-----  | 23 |
| Quadris ( A força oculta )-----                                | 23 |
| Mizu No Kokoro - A mente como água -----                       | 24 |
| Zuki No Kokoro – A mente como a Lua-----                       | 24 |
| Terminologias: Termos mais utilizados do Karatê Do Tradicional | 25 |
| Bases-----   | 29 |
| Kihon -----  | 30 |
| Bases Defesas e Golpes -----                                   | 32 |
| A graduação no Karatê -----                                    | 31 |
| Proverbios-----  | 33 |
| Conclusão -----  | 40 |

## Apresentação



## Contato

[www.prokaestudantil.zip.net](http://www.prokaestudantil.zip.net)  
[E-mail para contato antoniomatioli@uol.com.br](mailto:antoniomatioli@uol.com.br)

# Karatê Do (Caminho das Mãos Vazias)

## História e Técnicas

Por mais que uma pessoa avance, nunca deve perder a Humildade. Isso é muito importante. Ter 3º ou 4º Graus, apesar de ser professor e poder abrir academia, é só a entrada, o começo, a primeira época.

O respeito também é importante. Em Okinawa se deve cumprimentar o altar de joelhos, ao entrar ou sair do Dojo. Certa vez, uma faixa preta 3º Dan (Grau) pensou que o meu Mestre não estava olhando e entrou sem o cumprimento. Na mesma hora ele apareceu e disse:

“O que veio fazer aqui ?, Não fez o cumprimento, o que significa que já sabe todo o Karatê. Nada tenho a lhe ensinar. Por favor, vá embora”.

De nada adiantaram os pedidos de desculpas, pois o desrespeito já havia sido feito. E o respeito é uma das lições mais importantes do Karatê.

Sensei Yassunory Yonamine

## A História do Karatê

### A origem das Artes Marciais

Na antiga Índia, por volta de 5.000 anos a.C., surgiu um estilo de luta marcial de nome "Vajramushti", em Sânscrito, tradução significava "punho real", ou "direto". Era uma arte guerreira, desenvolvida na Índia pela elite chamada Dshastra. Por volta de 3.000 a.C., já haviam registros de lutas entre os monjes que através dos movimentos e da disciplina por eles gerada, estabeleciam rituais semelhantes à dança.

No karate, temos como pioneiro e precursor, Ginchin Funakoshi que é respeitado e idealizado pelos karatecas em todo mundo, e cuja história e vida fascina e serve de caminho.

### Influência Chinesa

Na China, também várias lendas contam as origens da arte marcial que veio um dia chamar-se Karatê, abordando seu aspecto guerreiro, filosófico, educacional e medicinal, entre outros.

Uma destas lendas descreve as atividades de um médico chinês de nome HUAN T'O, que criou uma sequência de movimentos semelhantes ao KATA, com o objetivo de aliviar a tensão emocional e fortalecer o corpo.

Outra, traz ao nosso conhecimento, o trabalho do general YUEN FEI que codificou em 12 trabalhos, aquilo que seria inicialmente a sequência dos movimentos básicos do Karatê, através do livro PATUANCHIN.

Dentre todas a mais popular é aquela que fala sobre o monge indiano BODHI DHARMA, conhecido dos japoneses pelo nome de DARUMA, identificando-o como o instrutor destes exercícios guerreiros na China.

BODHI DHARMA, foi o vigésimo oitavo patriarca zenbudista, instalado no mosteiro SHAO LIN, ou em japonês, SHORINJI, originalmente uma escola de meditação CH-AN ou ZEN que alcançou seu esplendor pelos idos de 532 d.C.

Na época em que os monges cultivavam exclusivamente a meditação, BODHI DHARMA percebia que vários deles não podendo suportar os rigores da disciplina mental, necessária para atingir a iluminação, dormiam durante os períodos de concentração mental. Para sanear este vício DARUMA codificou então um série de exercícios psicofísicos ativos e passivos, praticados na Índia, para servir de complemento ao treinamento ZEN.

Como todas as artes marciais do Oriente, o Karatê reflete o espírito do zen-budismo, procurando, com a educação da vontade e rigoroso treinamento físico, o esclarecimento mental do indivíduo.

Método de luta ofensiva e desarmada, o Karatê ("mãos vazias") utiliza todos os recursos e potencialidades do corpo humano, sobretudo braços e pernas, para o ataque e a defesa. O ataque é feito com a aplicação de golpes quase sempre traumáticos ou mortais. Todavia, os movimentos, chamados katas, são basicamente defensivos, pois o Karatê, em sua essência, é uma arte de defesa pessoal; exige apurada técnica e concentração da mente.

A verdadeira origem do Karatê está envolta em lendas. Acredita-se, porém, que uma luta similar, com movimentos semelhantes às danças rituais, já existia na Índia muitos séculos antes de Cristo e que, mais tarde, foi incorporada à filosofia do zen-budismo. No ano 520 da era cristã, o monge indiano Bodhidharma, fundador da filosofia zen, mudou-se para o mosteiro de Shao-Lin na China, onde seus métodos de educação física e mental tornaram os bonzos -- monges budistas -- famosos pela força de seus punhos. Essa arte propagou-se rapidamente por todo o país.

O Karatê foi introduzido no Japão no início do século XVII. A princípio praticado somente por intelectuais e guerreiros nobres, difundiu-se depois na ilha de Okinawa, na época dominada pelo senhor de Shimazu, que, a fim de evitar possíveis levantes, proibiu a posse e o uso de armas pela população. Para se livrar da opressão, os habitantes da ilha aperfeiçoaram esse método de combate sem armas e chegaram a desenvolver uma técnica mortal, baseada em golpes de mãos e pés.

Em 1913, o Karatê foi oficialmente incorporado à prática da educação física no Japão. O filósofo e desportista Funakoshi Gichin levou essa luta para as universidades japonesas e preparou toda sua atual base filosófica. Como atividade desportiva, difundiu-se então por todo o país e no resto do mundo. Foi introduzido no Brasil, na década de 1940, como parte do jiu-jitsu.

Por se tratar de luta bastante perigosa, nas competições de Karatê o lutador não pode tocar no adversário. O golpe deve ser detido a poucos centímetros do alvo, sob pena de desclassificação do atacante. Desfechado subitamente, o golpe é em geral acompanhado de um grito, o kiai, que ajuda a liberar as energias e a evitar que o lutador disperse sua atenção.

## O Esporte

Como qualquer outro esporte, existem suas diferenças regionais. As pessoas que praticam karatê, nem sempre são agressivas: muitas procuram um esporte ou uma forma de condicionamento do corpo... mesmo porque, com o advento das armas de fogo, não existe luta nem defesa pessoal que resista à pólvora.

Até mesmo executivos com cargos importantes podem treinar, sabendo que vão sair para uma reunião sem hematomas.

As técnicas de luta atuais são baseadas em antecipar o golpe do adversário: o atacante consegue ser mais rápido que seu oponente. Outro ponto vital para a luta é a distância de luta: os atletas devem ficar numa distância ideal, de modo que consigam atacar e recuar sem ser pego em um contra-golpe.

## O que é o Karate-do?

O karate-do é uma arte marcial originária do Japão, na qual se aprende a combater com as mãos nuas (sem armas) ao mesmo tempo que se obtém controle de si mesmo e melhoria das qualidades físicas.

Sua prática é composta de :

- 1) exercícios para trabalhar as qualidades físicas (tais sejam: a força, a flexibilidade, a resistência e a coordenação),
- 2) repetição de movimentos para dominar a mecânica de certos golpes de perna, braço e deslocamento em base para movimentação, chamado genericamente de kihon ;
- 3) repetição de seqüências de movimentos predeterminados que iniciam e terminam no mesmo lugar, chamados Kata;
- 4) treinamento de técnicas de defesa pessoal e combate aplicando os golpes, técnicas e bases treinadas nas fases anteriores, chamado Kumite.

O nome dos que praticam o karate-do é Karate-ka.

Àquele que ensina karate-do se chama respeitosamente Sensei, que significa: "nascido antes" ou seja que iniciou antes no aprendizado da arte e tem o que transmitir.

Uma aula de Karate - aprendendo a lutar

Uma aula de karate clássica tem geralmente 3 elementos: um primeiro momento de ginástica de aquecimento com o propósito de preparar o corpo para a atividade prevenindo lesões, um segundo momento de treinamento das técnicas básicas do karate através da repetição de certos movimentos isolados ou combinados (kihon e Kata) e por fim o treinamento das técnicas de combate propriamente ditas (kumite)

A ginástica da aula de karate não tem por objetivo trabalhar a questão do condicionamento físico e a força, podendo fazer isto mas não havendo obrigatoriedade neste sentido, mas tem necessariamente, que preparar o aparelho cardiovascular e musculoesquelético para os esforços que virão a seguir, ou seja, deve ser progressiva e sempre possuir exercícios de alongamento de todos os músculos. A maioria dos professores inclui neste momento ou durante a aula, exercícios de força de abdomen e membros superiores.

O segundo momento é a alma do aprendizado do karate mesmo pois é quando o iniciante aprenderá os movimentos, o aluno mais graduado poderá aprimorá-lo e quando se trabalha a resistência física específica do karate. Existem variantes infinitas de tipos treinamentos propósitos a se alcançar aqui, mas a maioria dos professores trabalha umas poucas técnicas por aula preferindo a qualidade das técnicas à quantidade das técnicas mas enfrentam um problema grande pois a mentalidade das pessoas formadas numa sociedade de consumo gosta de variedade para "descansar a cabeça" e o sacrifício de exercício de mente vazia (mushin) nem lhes passa pela cabeça.

O terceiro momento da aula é quando se aprende a lutar, mas engana-se quem pensa que se luta logo na primeira aula. O karate não é uma arte marcial fácil, embora seja simples. Ele exige empenho e dedicação para ser eficiente em seus propósitos e se se lutasse bem logo na primeira aula, certamente ninguém enfrentaria 5 anos para conseguir o reconhecimento de faixa preta diante de uma banca examinadora séria.

Inicia-se aprendendo a dar socos e mirar e acertar num alvo segundo uma trajetória excelente (soco reto) isto em pé diante do adversário. Neste momento fica claro que a pancada dada com maldade pode resultar em outra no sentido contrário e surge o respeito pelo reconhecimento da própria fragilidade.

Passa-se a aplicar golpes pré-determinados em deslocamento em linha reta para se aprender a noção da coordenação em deslocamento, a técnica de se aplicar um golpe com

força e equilíbrio e o tempo correto de se aplicar a defesa (principalmente) e o contra ataque: é o Gohon-kumite e o Sambom-Kumite.

Dominada esta etapa, vem o treinamento de defesas com esquivas onde se aprende a ficar mais ousado (porque se ficou mais rápido e com uma melhor noção de tempo de combate) e se esperar até o último segundo antes de se desviar dos golpes do adversário obtendo-se assim o efeito surpresa e a possibilidade de atacar pontos vitais antes difíceis de acertar no contra-ataque pela própria posição do adversário e a própria: é O Ippon-Kumite.

Então se inicia o treinamento de simulações de combate com base livre onde um adversário fala que golpe vai ser feito e tenta vasar a guarda do outro que deverá conter o medo que o faz querer afastar-se e esperar o ataque para devender-se e contra-atacar. Quem ataca vai desenvolver, aqui, a velocidade de ataque (não a finta) e quem defende vai desenvolver confiança em si mesmo (coragem) para esperar e poder fazer o melhor contra-ataque. É o Jiyu-Ippon- Kumite.

Pode-se paralelamente a este treinamento, iniciar os treinamento de tempo de combate, iniciando pelo mais simples, que é o GO-NO-SEN, onde o propósito é o contra-ataque.

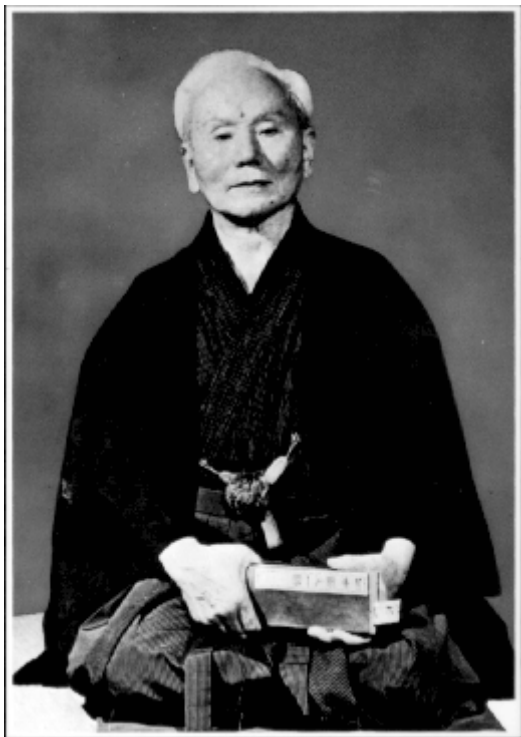
Neste treinamento, quem ataca vai definir qual ataque vai fazer e o adversário tentará defender e contra-atacar. Não necessariamente os golpes devem ser golpes de deslocamento como Oizuki ou mae-gueri, que são os adotados no Jiyu-Ippon-Kumite, certamente para forçar tanto o que ataca (pela dificuldade de aplicar estes golpes, principalmente quando o adversário sabe que serão eles os aplicados) como quem defende, antes, geralmente se fazem golpes que se usam mais em combate tipo kizami-zuki e guiaku-zuki.

Dominada esta técnica, pode-se treinar as técnicas de SEN-NO-SEN e TAI-NO-SEN, mas a discussão delas será assunto de outro texto.

À parte disto pode-se ensinar os alunos a "brincar de Karate" no SHIAI-KUMITE que é o combate por pontos segundo determinadas regras, excelente motivação para os alunos mas perigoso quando não há amadurecimento adequado no aluno sobre o real significado dele.

Nos momentos finais, antes da meditação (MOKUSO) pode o professor fazer alguns comentários sobre a aula e a vida e então faz-se a formação para o encerramento

## Ginchin Funakoshi



Gichin Funakoshi nasceu em 1869 em Shuri, distrito de Yamakawa-Cho, Okinawa, filho único prestou exame na Escola de Medicina de Tóquio, no qual foi aprovado, mas devido à uma nova lei que proibia aos homens o porte do CHON MAGE (símbolo de virilidade e da maturidade) não pôde realizar seus estudos. E por esse motivo voltou-se para a prática e estudo aprofundado do Karatê, no qual se tornaria posteriormente seu representante máximo.

Ele tinha uma personalidade marcante e alguns aspectos como natural benevolência, distinção de maneiras e ímpar gentileza e respeito a todos, além de uma energia forte, muita coragem,

determinação e força mental altamente capacitada ,o tornaram uma figura que, para muitos era sinônimo de alguém "mais que humano" - um "tatsujin" (indivíduo fora do comum) ainda mais se contrastando suas virtudes com seu porte físico pequeno (1,67m. para 67 Kg.),sendo admirado por seus contemporâneos.

Na sua época a prática das artes marciais era proibida no Japão, e ele treinava em segredo, onde era obrigado a repetir à exaustão o mesmo Kata,(como escrevera em suas memórias), sem que seus movimentos chegassem à uma grande harmonia e precisão era proibido de passar a um novo Kata, sem a permissão de seu mestre, o que lhe tornou um exímio mestre.

Em 1922, fora escolhido para representar a arte de Okinawa em uma apresentação em Tóquio para demonstrando o Karate. Como já tinha mais de cinquenta anos, não correspondia, ao mito do "budika terrível" que o Japão procurava fazer sobreviver, na época, e mesmo assim a sua apresentação foi muito bem sucedida.

Muitos aspectos da personalidade de Funakoshi passaram a ser conhecidos através de histórias daqueles que conviviam com ele, como por exemplo Genshin Hironishi, seu discípulo que dizia que seu mestre se opunha às gerações vindas após a Segunda Guerra Mundial, pois continuava a seguir hábitos de sua época, anterior á Primeira Guerra Mundial. Dizia ele que Funakoshi se recusava a freqüentar uma cozinha ou a pronunciar certas palavras japonesas modernas, existentes em sua época dizendo que sem elas passava muito bem.

Uma outra peculiaridade interessante em seu comportamento, é que a primeira coisa que ele fazia era sua toailete matinal que durava cerca de uma hora; durante a qual escovava seus cabelos com infinita paciência, quando então voltava-se em direção ao Palácio Imperial e o saudava com respeito inclinando-se ,e após fazia a mesma saudação à Okinawa. Depois desses rituais tomava o chá da manhã, e se reiterava de seus afazeres do dia.

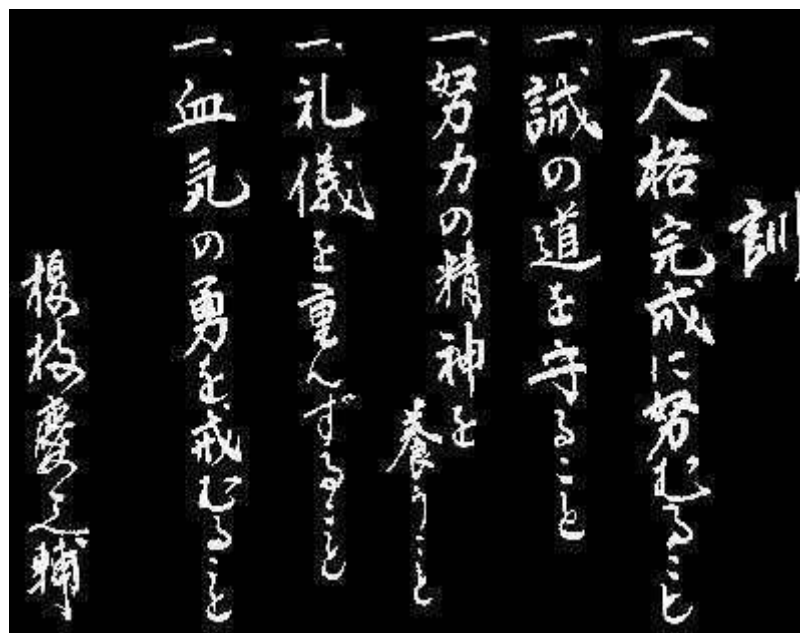
Sensei Funakoshi deixou-nos, muitos pensamentos, que espelham a filosofia do karate e suas técnicas ,bem como a sabedoria oriental. Além disso, deixou-nos dois importantes caminhos que levam à uma vida harmoniosa, são eles o DOJOKUN e o NIJUKUN que são os lemas do Karate, os quais devem ser seguidos por todos os karatecas.

## A Origem do Tigre Shotokan



O Tigre foi pintado pelo grande artista Japonês, Hoan Kosugi. Para honra-lo o mestre Funakoshi que o usou na capa de seu primeiro livro para simbolizar Força e Coragem. A irregularidade do círculo indica que ele foi provavelmente pintado com uma só pincelada. As características da cauda do tigre denotam o nome do artista.

## Dojo Kun



- Hitotsu. Jinkaku Kansei ni Tsutomuro Koto.  
*Primeiro. Esforçar-se para formação do caráter.*

Em qualquer academia os atletas cumprimentam-se com a expressão “OSS” que significa: aptidão, perseverança e resistência, qualidades que todo ser humano deve procurar adquirir para sua formação física e espiritual. Estas qualidades são fundamentais para combater com sabedoria e também para saber vencer as adversidades da vida. Não

deve o Karateca iludir-se com alegrias momentâneas, mas sim desenvolver a aptidão e a resistência para a prática do Karatê e sua vida pessoal.

- Hitotsu. Makoto no Michi wo Mamoru Koto.  
*Primeiro. Fidelidade para com o verdadeiro caminho da razão.*

Um provérbio japonês diz: “A gratidão e o reconhecimento são mais altos que a montanha e mais profundas que o mar” O sentimento de sinceridade deve atingir um grau quase inexplicável. Seria como a essência do sentimento dos pais para com os filhos. O reconhecimento íntimo desta renúncia e dedicação é a consciência mútua da intensidade destes sentimentos. Identificando este sentimento de sinceridade procurar difundí-lo às nossas amizades, fazendo brotar em cada um a semente do verdadeiro calor humano.

- Hitotsu. Doryoku no Seishin o Yashinau Koto.  
*Primeiro. Criar o intuito de esforço.*

Em todos os esportes, principalmente nas artes marciais, é preciso dedicação que é a mola propulsora da continuidade e da perseverança. O Karatê, também necessita de concentração e determinação, a ponto de se captar os mais leves movimentos do adversário, mesmo em piscar de olhos; principalmente à espera do ataque e do momento exato de contra-atacar, para tanto exige-se do Karateca muito treinamento.

No Karatê é fundamental a harmonia entre corpo e o espírito aliados à técnica. Só se consegue a perfeita harmonia empenhando-se ao máximo, Esta harmonia tem como finalidade a formação do ser humano. Tudo que se queira alcançar, quer no Dojo quanto na vida pessoal exige muito empenho, liberando toda a energia acumulada na consecução do objetivo almejado

- Hitotsu. Reigi o Omonzuru Koto.  
*Primeiro. Respeitar acima de tudo.*
- Hitotsu. Kekki no Yu o Imashimuru Koto.  
*Primeiro. Reprimir o espírito de agressão.*

Quando você lê o **Kun** você provavelmente deve notar algo. Cada Linha começa com o numero 1 (Primeiro). Porque? Por que não 1, 2, 3, etc? Bem, o Mestre Funakoshi achou que nenhum item do **Kun** fosse mais importante do que outro, por isso cada item foi numerado com 1.

Você deve ler e estudar o **Kun** , quanto mais você o faz, melhor você entenderá da próxima vez que lê-lo.

### Vocabulário Do Dojo Kun

#### DOJO

local onde se pratica uma arte marcial; academia

#### KUN

mandamento; obrigação

#### HITOTSU

um; uma unidade

JINKAKU

caráter; personalidade

KANSEI

formação; conclusão; término; acabamento

TSUTOMURU

esforçar-se; empenhar-se; tentar arduamente

MAKOTO

verdade; sinceridade; honestidade

MICHI

caminho

MAMORU

obedecer; respeitar; guardar; cumprir; defender

DORYOKU

esforço; empenho

SEISHIN

espírito; alma; vontade; intenção; mentalidade

YASHINAU

alimentar; sustentar; manter; criar

REIGI

etiqueta; cortesia; civilidade; boa educação; respeito

OMONZURU

respeitar; ter muita consideração em; apreciar; estimar; venerar; honrar

KEKKI

impetuosidade; arrebatamento; violência

YU

vigor; coragem

IMASHIMURU

repreender; proibir; reprimir; conter

KOTO

sufixo que transforma a expressão numa ordem

**Preposições:**

NI

para

NO

de; do; da

O

indica objeto direto.

## Shoto Niju Kun

### (Os Vinte Mandamentos do Mestre Gichin Funakoshi)

1. Karate-do wa rei ni hajimari, rei ni owaru koto wo wasuruna.  
*Karate começa e termina com cortesia.*
2. Karate ni sente nashi.  
*Não há primeiro ataque no karate*
3. Karate wa gi no tasuke.  
*Karate é um assistente à justiça*
4. Mazu jiko wo shire, shikoshite tao wo shire.  
*Conheça você mesmo antes de conhecer os outros.*
5. Gijutsu yori shinjutsu.  
*Espírito antes da técnica.*
6. Kokoro wa hanatan koto wo yosu.  
*Esteja pronto para liberar a sua mente.*
7. Wazawai wa getai ni shozu.  
*Acidentes vem da falta de atenção.*
8. Dojo nomino karate to omou na.  
*Treinar Karate não é somente no dojo.*
9. Karate no shugyo wa issho de aru.  
*Você nunca parará de aprender karate.*
10. Arai-yuru mono wo karate-ka seyo, soko ni myo-mi ari.  
*Faça do karatê parte de sua vida e você achará myo.*
11. Karate wa yu no goto shi taezu natsudo wo ataezareba moto no mizu ni kaeru.  
*Karate é como água quente. Se não continuar a aquecer ela esfria.*
12. Katsu kangae wa motsu na makenu kangae wa hitsuyo  
*Não pense que você tem que vencer, pense que você não tem que perder.*
13. Tekki ni yotte tenka seyo.  
*A vitória depende da sua habilidade de tronar pontos vulneráveis em não vulneráveis.*
14. Tattakai wa kyo-jitsu no soju ikan ni ari.  
*Mova-se de acordo com o seu oponente.*

15. Hito no te ashi wo ken to omoe.  
*Pense nos seu pés e mão como espadas.*
16. Danshi mon wo izureba hyakuman no tekki ari.  
*Esteja a par de suas atitudes para não arranjar confusão.*
17. Kamae wa shoshinsha ni ato wa shizentai.  
*Primeiro domine as coisas pequenas, depois a postura natural.*
18. Kata wa tadashiku jissen wa betsu mono.  
*A pratica do kata não substitui a realidade.*
19. Chikara no kyojaku, karada no shinshuku, waza no kankyu wo wasaruna.  
*Não esqueça (1)leveza e peso na aplicação da força, (2) expansão e contração do corpo, (3) vagarisidade e velocidade nas técnicas.*
20. Tsune ni shinen kufu seyo.  
*Pense num meio de aplicar estas percepções no seu dia-a-dia.*

## Comportamento

Os procedimentos próprios de uma academia de Artes Marciais muitas vezes foge à compreensão dos iniciantes, mas é importante procurar entender e praticar estas formas de etiquetas para formar o caráter, entender o respeito e a hierarquia. O Karate começa e termina com cortesia, no início e final de cada aula sempre existirá o cumprimento entre aluno e professor (Sensei), estendendo o cumprimento a alunos antigos e graduados, ou, quando dentro do Dojo, for falar com o seu professor, cumprimente-o com uma leve inclinação à frente (lembre-se:

quem busca mais do que socar e chutar, deverá entender o significado da palavra humildade, pois a arrogância é própria dos fracos de espírito), e o som próprio para este cumprimento é O S S ! ! !, que é uma contração da palavra em Japonês ossishinobu, equivalente ao nosso bom dia ou boa tarde etc.

Dentro do Dojo sempre fale baixo, isto fará você manter a sua concentração no treinamento e não atrapalhará os demais. Quando precisar amarrar a sua faixa, vire-se de frente para a parede, esta também é uma forma de demonstrar ao Sensei respeito e disposição em aprender Karate. Dojo, formado pelas palavras Do = caminho, Jo = sala, ou seja, uma área selecionada para o seu desenvolvimento físico e espiritual, deverá ter todo o seu respeito com um leve cumprimento ao entrar.

Mestre funakoshi, pela sua grande dedicação e determinação em codificar o treinamento do Karate e pelos seus estudos na arte das mãos vazias, trazendo ensinamentos valiosos para todos os praticantes de Karate Shotokan, também recebe o seu cumprimento como parte do ritual. Sempre que for iniciar qualquer tipo de treinamento com um companheiro, deverá cumprimentá-lo, esta é uma forma de manifestar o seu respeito e

reconhecer sua importante participação, pois sem ela o seu progresso seria lento e incompleto.

Jamais abandone o local de treinamento sem a permissão do Sensei. depois de iniciado o treinamento desligue-se de contatos externos, evite contatos telefônicos, conversas desnecessárias, concentre-se somente no seu treinamento, isto lhe permitirá um equilíbrio saudável entre corpo e mente.

# Kata

Esta é a relação dos 26 katas praticados atualmente no estilo Shotokan:

|                      |  |
|----------------------|--|
| HEIAN SHODAN         | Paz e tranquilidade (nível inicial)          |
| HEIAN NIDAN          | Paz e tranquilidade (nível dois)             |
| HEIAN SANDAN         | Paz e tranquilidade (nível três)             |
| HEIAN YONDAN         | Paz e tranquilidade (nível quatro)           |
| HEIAN GODAN          | Paz e tranquilidade (nível cinco)            |
| TEKKI SHODAN         | Cavaleiro de ferro (nível inicial)           |
| TEKKI NIDAN          | Cavaleiro de ferro (nível dois)              |
| TEKKI SANDAN         | Cavaleiro de ferro (nível três)              |
| BASSAI DAI           | Romper a fortaleza                           |
| KANKU DAI            | Contemplar o céu                             |
| JITTE                | Dez mãos (ou dez técnicas)                   |
| HANGETSU             | Meia lua                                     |
| ENPI                 | Vôo da Andorinha                             |
| GANKAKU Grou (tsuru) | Sobre a rocha                                |
| JION                 | Amor e gratidão (Jion é o nome de um templo) |
| BASSAI SHO           | Romper a fortaleza                           |
| KANKU SHO            | Contemplar o céu                             |
| CHINTE               | Mãos estranhas (ou técnicas estranhas)       |
| UNSU                 | Mãos de nuvens (ou separando as nuvens)      |
| SOCHIN               | Espírito inabalável                          |
| NIJUSHIHO            | 24 passos                                    |
| GOJUSHIHO DAI        | 54 passos                                    |
| GOJUSHIHO SHO        | 54 passos                                    |
| MEIKYO               | Espelho limpo                                |
| JIIN                 | Amor e proteção                              |
| WANKAN               | <b>Coroa real</b>                            |



## Katas Heian

São considerados os katas básicos do Karatê-do, é uma espécie de luta simulada contra um ou vários adversários e significa paz e serenidade. Tem como objetivos principais o aperfeiçoamento das bases (zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, Kibadachi etc) a transição (ritmo, tempo e deslocamento) e a apreensão dos princípios do soco e do chute.

Foram aperfeiçoados pelo sensei YASUTSUNE ITOSU, que era conhecido na época como, "o punho sagrado." Seu objetivo era divulgar e simplificar as técnicas básicas do karatê-do, ensinadas nas escolas secundárias, diferenciando assim das técnicas ensinadas nas universidades.

O **HEIAN SHODAN**, é o primeiro kata da série Heian. É composto de 21 kyodos (movimentos) de golpes, sendo nove destes de defesa na postura **ZENKUTSU DACHI**, quatro golpes de defesa na postura de **KOKUTSU DACHI** e oito de ataque na postura de **ZENKUTSU DACHI**. O kiai aparece no kyodo 9º e 17º. O segundo kata é conhecido como **HEIAN NIDAN**. Possui 26 kyodos, (movimentos) executados em 20 posturas ( **ZENKUTSU, OU KOKUTSU** ) ao tempo de aproximadamente 1 (um) minuto, sendo o kiai emitido no 11º e 26º kyodos. O objetivo assemelha-se ao 1º kata ou seja firmeza de base, equilíbrio e potência de golpes, porém apresenta também trabalhos de coordenação motora, velocidade e agilidade. O terceiro kata é conhecido como **HEIAN SANDAN** e possui 20 kyodos e o kiai é emitido no 10º e 20º kyodos. Possui técnicas que possibilitam que o praticante liberte-se de agarramentos por trás e técnicas de giro de corpo que facilitam esquivas para outros tipos de agarramentos. Suas técnicas são executadas nas bases **ZENKUTSU DACHI, KOKUTSU DACHI, e KIBA DACHI**. o seu tempo de execução registra-se em torno de cinquenta (50) segundos. O quarto kata é provavelmente dentre os elementares, o que apresenta o maior grau de dificuldade. O forçamento excessivo por parte do praticante, acarreta erros no **EMBUSEM**. O trabalho com a agilidade, objetividade e mudança de ritmo, são os seus objetivos principais nas variadas sequências técnicas de golpes. É conhecido como **HEIAN YONDAN** e possui vinte e sete (27) kyodos e o kiai é emitido nos movimentos 13º e 25º. O seu tempo aproximado é de quarenta e cinco segundos (45"). O quinto kata é conhecido como **HEIAN GODAN** e possui 23 kyodos, e o kiai é emitido no 12º e 19º movimentos. A sua execução total, demora aproximadamente sessenta segundos (60").

## Katas Série Tekki

Os katas da série tekki são três e são executados na postura kibadachi, que por sua forma é também denominada a Postura do cavaleiro. Seus objetivos são iguais aos dos Heians ou seja o aperfeiçoamento das bases e a adoção de uma postura firme. Os deslocamentos são sempre para as laterais, nunca para frente nem para trás.

### **TEKKI SHODAN**

É o primeiro desta série e é também conhecido como NAIHANCHI, sendo originário do

estilo **SHURITE**. Possui 29 kyodos (movimentos) em um tempo equivalente a cinquenta segundos totalmente na postura **KIBA DACHI**, exceto nos deslocamentos, em que pode se observar a postura **KAKE DACHI** o kiai aparece nos 15 e 29 kyodos. As técnicas de braços são defensivas e quando ofensivas os golpes utilizados são cotovelados e socos curtos. As técnicas de pernas são usadas em bases ou aplicações de defesas na forma de **ASHI NAMI GAESHI**, ou com pisões dirigidos ao pé ou ao joelho do adversário.

## **TEKKI NIDAN**

O **TEKKI** nº 2 possui todas as características do nº 1 e também é conhecido como **NAIHANCHI** e seus deslocamentos também são para os lados. O principal argumento para explicar o porque do deslocamento para os lados dos katas da série tekki é que as técnicas utilizadas, eram usadas em combates no interior de barcos ou muros dos antigos castelos, onde os combatentes não podiam recuar sobre pena de cair em um precipício e por isso desenvolviam técnicas para os lados. Tanto o **TEKKI NIDAN** quanto **TEKKI SANDAN**, foram desenvolvidos por Mestre Itosu que praticava o estilo **SHURITE**. **O TEKKI NIDAN possui 24 kyodos e o kiai é emitido 16º e 24º movimentos, e o seu tempo de execução é equivalente a cinquenta segundos.**

## **TEKKI SANDAN**

Possui 36 kyodos e seu tempo de execução é cinquenta segundos; registrando-se os seus kiais no 16º 36º kyodos. Da ênfase a velocidade dos braços em técnicas de soco, cotovelada para trás e formas de livrar

## **Kata Superior**

**BASSAI** (Romper Fortaleza)

**Kyodos:(Movimentos) 42**

**Característica: Criar energia para romper barreiras(força de espírito e poder)**

**Objetivos: Treino para desenvolver potência e ser capaz de transformar uma situação desfavorável em favorável.**

**KANKU** (Contemplar o Universo)

**Kyodos:(Movimentos) 65**

**Características: Capacidade de transformar a si próprio para superar mais de oito adversários, compreender kyo(falha mental ou física) e jitsu(estado de alerta.**

**Objetivos: Rápida rotação e deslocamento do corpo, força e suavidade, expansão e compressão do corpo, salto e projeção ao solo.**

**JITE** (Dez Mãos)

**Kyodos:(Movimentos) 24**

**Característica: Defesa e contra-ataque contra bastão, espírito inabalável, força de impacto e grande potência.**

**Objetivos: Aprender dinâmica dos quadris e séries de defesa contra bastão.**

**HANGETSU** (Meia Lua)

**Kyodos:(Movimentos) 41**

**Características: Respiração com movimentos do corpo e deslocamentos em meia lua.**

**Objetivos: Estudo de deslocamento em meia lua e respiração rápida e lenta, aplicação dos movimentos do corpo e membros em sintonia.**

EMPI (Vôo da Andorinha)

**Kyodos:(Movimentos) 37**

**Características:** Simboliza leveza, como a andorinha, dinâmica do corpo de forma alta e baixa, mudança de direção em forma rotativa.

**Objetivos:** Leveza, rapidez e agilidade, ague zuki, em seguida tobi komi zuki e rápida mudança de direção.

GANKAKU (Garça sobre a Rocha)

**Kyodos:(Movimentos) 42**

**Características:** Equilíbrio sobre uma perna, como uma garça sobre o penhasco, encarando um adversário (presença de um forte estado de espírito num conflito de vida ou morte).

**Objetivos:** Defesa, plano lateral, kakiwake, expressão mental (de garça sobre a rocha.)

JION (Gratidão e Piedade)

**Kyodos:(Movimentos) 47**

**Características:** Maturidade, como Buda, movimentos tranquilos; é uma energia do espírito contida como uma brasa (fogo interno), essência do avanço com rotação em movimentos de oportunidade.

**Objetivos:** Exercícios de avanço com rotação, giro do corpo e yori-achi.

NIJUSHIHO (24 Passos)

**Kyodos:(Movimentos) 34**

**Características:** Há duas grandes características - fluência como correnteza de água e explosão seguida de força, suavidade e alternância de velocidade (lento e rápido).

**Objetivos:** (1º a 3º) trabalho fluente que expressa correnteza de água, principalmente no 1º, ajustar velocidade do adversário, desviando a energia; no 2º movimento realizar uma explosão e no 3º aproveitar essa energia de explosão transformando em energia de compressão.

CHINTÊ (Técnicas Estranhas ou Mãos Estranhas)

**Kyodos (Movimentos) 33**

**Características:** Há um ensinamento específico desse kata - mesmo quem tem um corpo frágil consegue defender-se contra um adversário mais forte, expressão das ondas do mar (representando serenidade e tranquilidade das águas ao retornar da praia ao mar) ou expressão da natureza contrastando ação e calma.

**Objetivos:** Mudança de sochim-dachi para zenkutsu-dachi e guiaku-zuki em forma de Tate-ken; ataque nos olhos com nihon nukite de forma ague zuki, tangenciando corpo nasal, e eficiente técnica de defesa pessoal.

UNSU (Nuvens e Mãos)

**Kyodos (Movimentos) 53**

**Características:** Capacidade de reagir a qualquer tipo de acontecimento. Destina-se a karatecas de alto nível, principalmente àqueles que dominam todos os 15 katas básicos.

**Objetivos:** Principalmente desenvolver velocidade e agilidade, domínio das três essências no kata (alternância de velocidade, domínio de força e suavidade, compressão e expansão do corpo).

SOCHIM (Fortaleza Inabalável)

### **Kyodos (Movimentos)36**

**Características:** É uma expressão de energia como um vendaval, domínio caracterizado pelo sochim-dachi e domínio de estabilidade, soma de zenkutsu-dachi com kiba-dachi(zenkutsu-dachi forte frontalmente, e kiba-dachi é forte lateralmente); contração silenciosa e gradativa dos músculos e ao mesmo tempo explosão rápida e contração; domínio do sochim-dachi, principalmente com forte expansão dos joelho como o arco e flecha.

### **WANKAN (Coroa do Rei)**

#### **Kyodos: (Movimentos) 16**

**Características:** Explorar o kyo (falha física ou mental) do adversário; esse kata tem pouco número de kyodos e os movimentos são discretos, portanto é considerado um kata de muita dificuldade para expressar as três essências do kata.

### **GOJUSHIHO-SHO**

#### **Kyodos (Movimentos) 65**

**Características:** Transformação de gojushiho-dai, kata que representa defesa contra ataque de bastão; transforma sua mão em uma espada, aplica-se defesa segura conjugada com eficiente contra - ataque; kata cujo treino é recomendado para aquele que domina as técnicas de karatê com maturidade.

### **GOJUSHIHO-DAI**

#### **Kyodos (Movimentos) 62**

**Características:** Exige movimentação harmoniosa utilizando a energia do solo em neko-ashi, portanto exige muito equilíbrio e giro do corpo, domínio de keitô uke (cabeça de galo) e contra ataque utilizando-se da energia do corpo em deslocamento e de cima para baixo. Considerado kata avançado, exige alto domínio de qualidade técnica.

### **MEYKYO (Espelho Limpo)**

#### **Kyodos (Movimentos) 33**

**Características:** Defesa contra bastão e salto triangular, que é considerada técnica lendária (sankaku-tobi). São extraídas todas as bases do kata heians, exigindo como espelho limpo o estado de serenidade, transforma estado de desvantagem em vantagem; para domínio desse kata exige-se alto domínio técnico.

### **KANKU-SHO**

#### **Kyodos (Movimentos) 47**

**Kan** significa contemplar e compreender algo mais como um artista.kuu, kara ou vazio pode significar o universo. Dai significa grande e sho significa pequeno, mas é possível interpretar uma dualidade, mundo exterior e mundo interior.

**Características:** Aprender defesa, contra-ataque de bastão e agarramentos como defesa pessoal; estudo de como imobilizar o adversário e puxar.

### **BASSAI-SHO**

#### **Kyodos (Movimentos) 29**

O significado é igual ao bassai-dai, porém sho poderá significar que existem técnicas escondidas em relação ao dai.

## Educação para a Vida

“Um mau discípulo utiliza a influência de seu mestre. Um discípulo razoável admira a bondade do seu Mestre. Um bom discípulo fortalece-se sob a disciplina de seu Mestre”

### **Toda a Arte Marcial objetiva o aperfeiçoamento do caráter.**

A maioria dos Kata apareceram há muito tempo, criados pelos antigos Mestres de Artes Marciais. Os Kata foram concebidos de maneira a que, o ataque e a defesa sejam realizados de diferentes formas e em várias direções. Existem Kata que exigem muita flexibilidade, outros onde predomina a força, e outros ainda onde a velocidade é a rainha. Todos devem ser coordenados com a respiração, para que a exatidão, a harmonia e a equanimidade se mantenham presentes e unidas.

A aprendizagem de um Kata é iniciada por determinadas opções isoladas e incômodas, cuja utilidade, como principiantes, nos escapa. A primeira etapa é sempre a mais dura e difícil, pois exige dos praticantes uma grande capacidade de autodomínio e paciência. Uma Arte Marcial é uma aprendizagem para a vida, e este aspecto sobressai logo na primeira etapa da aprendizagem (desde que o ensino seja bem conduzido e para tal é necessário um Mestre), na medida em que se desenvolvem determinadas qualidades com grande valor educativo: concentração, reflexão, vontade e autodomínio, incluindo todo o desenvolvimento corporal (melhoria do sistema circulatório, respiratório, aquisição de bons hábitos posturais, etc). Todos aqueles que querem “aprender” uma Arte Marcial com fins ofensivos, destrutivos e violentos, felizmente não conseguem compreender a necessidade dessa dura aprendizagem e ao fim de pouco tempo, acabam por desistir.

A essência das Artes Marciais só começa quando conseguimos adquirir o domínio das técnicas isoladas, quando deixamos de pensar no que devemos fazer e no que estamos a fazer. A partir do momento em que os movimentos são transportados para o domínio do instinto e do natural, o espírito pode atender a dez mil coisas numa só. O primordial é inculcar no praticante, essa atitude de espírito perante a vida, através de luta contra si mesmo.

Aquele que não é capaz de enfrentar as diversas situações da vida e que se recusa a resistir a elas, está a renunciar a algo que lhe pertence. Este é um dos males do nosso século XX e início do XXI. A humanidade (principalmente os jovens) deixou de lutar contra o que lhe é maléfico (salvo raras exceções) e mergulhou na escuridão, nos prazeres carnavais e superficiais, sem se conscientizar que a vida tem um sentido e que “deixar-se entreter” é uma forma de morrer, é um aborrecimento profundo do qual dificilmente se acordará.

Tudo aquilo que nos propomos fazer na vida, deve ser feito como se fosse a primeira e última coisa, que fizemos nesta existência. Devemos dar o máximo de nós, para que consigamos compreender a razão da vida e qual a atitude que devemos ter, pois essa atitude, só nos pertence se for intuitiva e natural. Esta é a atitude que o Kata nos revela: ATITUDE CERTA NO MOMENTO CERTO.

“Nunca repousar sobre os louros já colhidos” é uma frase de Goethe que nos indica ação, combatividade, luta constante; luta esta onde o orgulho não tem lugar. A humildade é

uma característica daqueles que são verdadeiros, porque estes não tem necessidade de provar, aos olhos alheios, tudo o que sabem. Também Taiji Kase, referindo-se ao karatê, afirmou que “é uma coisa muito profunda, podemos ir sempre mais longe, sem nunca o conseguir esgotar”. E todos aqueles que se gabam de “saber” centenas de técnicas, sem no fundo as conseguirem dominar eficazmente, não compreendem a razão da existência dessa arte.

Os Kata que são aprendidos na primeira etapa de aprendizagem, revestem-se de grande importância, na medida em que além de nos facilitarem a aquisição de futuros movimentos, vão-nos acompanhar durante todo o nosso progresso. Nunca devemos desprezar uma única técnica básica, que a priori se poderia, por ignorância, considerar inútil. Em relação às técnicas básicas, conta-se uma história verídica, que envolveu um camponês e dois campeões de Artes Marciais. Esta história encontra-se num livro de Kung-Fu, e começa assim: “O camponês estava em visita a uma cidade e dirigiu-se ao maior e mais respeitado centro de treino nela existente, onde todos os Mestres famosos se reuniam para demonstrar e testar as suas aptidões”.

“O camponês pediu autorização para tomar parte nas atividades e, depois de observar durante algum tempo, pediu a um reconhecido campeão, que lutasse contra ele – uma única técnica bem executada decidiria o vencedor. O campeão, pensando brincar com o rústico, concordou sorridente, e observado pelos admiradores, dirigiu-se para a área, onde se ia realizar a disputa. Ali chegando, foi rapidamente lançado ao chão pelo camponês, recorrendo este a uma técnica ensinada no primeiro mês de treino aos principiantes. Este resultado inesperado chocou bastante os espectadores, e o campeão pediu que o teste continuasse, mas o camponês manteve firmemente o combinado – uma única técnica bastaria para determinar o vencedor. O camponês retirou-se, então calmamente para um canto da área dos espectadores e sentou-se. Depois de poucas horas, enquanto entardecia, o constante entrar e sair de espectadores e lutadores, teve como consequência que, no recinto se encontrassem novos participantes e espectadores, que não deram qualquer atenção ao desconhecido sentado sozinho num canto”.

“O camponês pediu novamente, de maneira polida, ao maior campeão presente que lutasse com ele, de novo combinando que bastaria uma técnica para decidir o vencedor. Confiante nas suas capacidades para tratar sumariamente um tal opositor, o campeão também concordou. Num fechar de olhos, ele sofreu a vergonha de ir dar com as costas no solo, por uma técnica de principiante, que já fora aplicada ao anterior campeão”.

“O camponês abandonou, então calmamente o local, talvez para voltar a sua longínqua aldeia, deixando atrás de si dois campeões bastante envergonhados”.

A conclusão salta a vista, pois o orgulho, a pressa de aprender, a confiança em demasia, tudo isto é ignorância, que nos leva ao esquecimento daquilo que é essencial.

Esta é a educação dos Kata, que nos ensinam a aperfeiçoar e aplicar o pouco que sabemos, porque este pouco já é muito, para aqueles que julgam tudo saber. Por aqui começa esta educação, que se poderá denominar de educação do “pouco mas bom”, de onde resulta a plenitude e perfeição. Isto exige um esforço, exige uma disciplina interior, e só os homens fortes o conseguirão, porque é com este esforço e esta vontade inicial, que deveremos deixar o último dos nossos dias. Tornar a nossa existência eficaz é sermos eficazes nos comportamentos, nas formas de pensar, sentir e agir, e assim sendo para nós, seremos para o mundo; não que este precise de nós, mas pela simples razão de que ele nos dá uma oportunidade de aperfeiçoamento, que não devemos deixar fugir.

Um Kata existe porque existem várias situações, que lhe dão razão de existir. Treinar verdadeiramente um Kata, é ser consciente das diversas situações que o envolvem, “estudando constantemente a situação: eu-mundo”, estar sempre presente. O Kata é a transmutação de uma forma de combate, numa forma de Arte. Esta por sua vez, é um conjunto de símbolos, que ao relacionarem-se, se aproximam dos arquétipos: o Belo, o Sublime, etc.

Toda a Arte, ou tudo aquilo que é artístico, pressupõe “contato com o sublime e o divino”. Esta é a Arte de viver, “a Arte do poder interno”.

Kata – Educação para a Vida - Extraído do Manual da Nova Era – Paulo Nabais

## O Kiai

Ei, espere um pouco. Não é o Kiai o grito que eu ouço quando os alunos estão socando ou chutando? Como isso pode ser técnica? Como? Fácil! Um mestre de karatê pode afugentar um oponente somente pelo seu kiai. Sabendo como usar um kiai, e como exatamente executá-lo e aplicá-lo é tão importante quanto saber como chutar e como socar. O kiai é uma técnica como um soco ou chute, mas não é tão físico

Um kiai é executado exalando-se rapidamente o ar dos pulmões e ao mesmo tempo fazendo um som monossilábico. "AI", "RAI" e "II" são bons sons para serem usados para kiai. Você quer que o seu kiai seja curto e tão alto quanto possível, porém o kiai não deve ser confundido com um simples grito. Um kiai bem executado não fará sua garganta sentir-se áspera como um grito faz.

Quando feito corretamente, o kiai faz três coisas.

1. Ele limpa o ar de seus pulmões. Isso é bom, porque se você for barrado após executar o kiai, as chances de " ter o ar comprimido para fora de você" são bastante reduzidas. Também por tirar o ar dos pulmões faz de você um alvo mais forte e denso. E se você for acertado depois do kiai não será tão machucado.
2. Ele deve assustar seu oponente. Mesmo uma simples pausa ou um piscar de olhos do seu oponente podem abrir uma brecha para você. Use o kiai para ajudar a abrir esta entrada.

Ele deve " irritar" a você mesmo. Pense nele como uma conversa consigo mesmo antes da grande luta. O kiai deve liberar a sua adrenalina.

## Quadris ( A força oculta )

O golfista prepara a sua tacada, Olha fixamente para a bola, concentra-se, com um golpe poderoso arremessa a bolinha no outro lado do campo próximo ao buraco onde consolidara a sua jogada. No jogo de basebol o arremessador lança a bola e o rebatedor com um golpe sensacional, manda-a para o outro lado do campo fazendo vibrar a torcida. Nesses dois esportes tanto o

golfista, como o rebatedor no baisebol fazem uso do quadril para marcar seus pontos. Toda a sua força e sua técnica está praticamente centrada nesse "balanço".

No karatê não é diferente nas técnicas de ( kime-waza ), a combinação dos movimentos da parte superior com a inferior formada pelo quadris em um giro que arremessa o braço ou a perna com força em direção ao adversário que sentirá o impacto e ficará admirado com a potência daquele golpe fulminante.

Em karatê, todas as técnicas são feitas a partir dos quadris; bloqueios, socos e chutes não seriam certos e decisivos se não se fizer o uso da rotatividade dos quadris.

Os movimentos devem ser rápidos como se uma mola que estivesse comprimida de repente se soltasse projetando o braço ou a perna em direção ao adversário.

Quanto mais rápido o giro dos quadris mais poderoso e veloz será o golpe.

Quando se bloqueia a "mola" esta comprimida ou seja, em uma posição semi-voltada para frente, bloquear é como torcer a mola e um soco neste caso é como soltar a mola.

Ex.: recuo de braço ( hiki-te ) - giro dos quadris ( bloqueio ) - rotação inversa dos quadris - soco

### Mizu No Kokoro - A mente como água

Quando pensando, praticando ou usando o karatê, você deve manter a "Mente como água". Sim, Claro. Do que você está falando?!? Isto se refere a atitude mental enquanto se enfrenta o atual oponente. Isso se refere a necessidade de fazer a mente calma, como um pacato leito d'água.

A água calma reflete exatamente a imagem de tudo o que está ao seu alcance, e se a mente é mantida calma, a compreensão dos movimentos do oponente, ambos psicológicos e físicos, serão imediatos e acurados, juntamente com a resposta, tanto de defesa como de ataque, que serão apropriados e adequados.

Por outro lado, se a superfície da água estiver conturbada, as imagens que ela reflete estarão distorcidas. Em outras palavras, se a mente está preocupada com pensamentos de ataque e defesa ela não vai compreender a intenção do oponente, criando uma oportunidade para o ataque dele.

A água tem também outras propriedades. Ela pode ser bastante destrutiva. De fato, a água é uma das forças mais destrutivas da natureza na terra. Sua mente deve ser como água. Quando necessário, ser tão destrutiva quanto se pode.

### Zuki No Kokoro – A mente como a Lua

Isto se refere a necessidade constante do conhecimento da totalidade do oponente e seus movimentos, assim como o luar atinge igualmente tudo ao seu alcance. Isto significa que você não deve olhar somente partes do corpo do seu oponente, como as mãos e pernas, e sim todo o seu corpo. Com o crescente desenvolvimento dessa atitude, a consciência vai estar imediatamente informada de qualquer abertura da defesa de seu oponente.

Nuvens bloqueando a luz da lua são ligadas ao nervosismo ou distrações. Estas distrações fazem a luz parar de brilhar sobre tudo. Elas também fazem a compreensão e a reação aos movimentos do oponentes ficarem mais difíceis do que elas deveriam ser.

## Terminologias: Termos mais utilizados do Karatê Do Tradicional

### Bases:

| <b>Terminologia</b>         | <b>Significado</b>   |
|-----------------------------|--|
| <b>DACHI</b>                | <i>Base</i>  |
| <b>HEISOKU DACHI</b>        | <i>base com os pés unidos e apontando para frente</i>            |
| <b>MUSUBI DACHI</b>         | <i>base com os pés unidos e apontando para fora</i>              |
| <b>HEIKO DACHI</b>          | <i>base natural com os pés afastados e apontando para frente</i> |
| <b>HACHINOJI DACHI</b>      | <i>base natural com os pés afastados e apontando para fora</i>   |
| <b>UCHI HACHINOJI DACHI</b> | <i>base natural com os pés afastados e apontando para dentro</i> |
| <b>TEIJI DACHI</b>          | <i>base em "T"</i>   |
| <b>RENOJI DACHI</b>         | <i>base em "L"</i>   |
| <b>ZENKUTSU DACHI</b>       | <i>base com peso à frente</i>                                    |
| <b>KOKUTSU DACHI</b>        | <i>base com peso atrás</i>                                       |
| <b>KIBA DACHI</b>           | <i>base do cavaleiro</i>   |
| <b>SANCHIN DACHI</b>        | <i>base pequena meia-lua</i>                                     |
| <b>HANGETSU DACHI</b>       | <i>base meia-lua</i>   |
| <b>SHIKO DACHI</b>          | <i>base de SUMO</i>  |
| <b>FUDO DACHI</b>           | <i>base imóvel (SOCHIN DACHI)</i>                                |
| <b>NEKO ASHI DACHI</b>      | <i>base do gato</i>  |
| <b>TSURU ASHI DACHI</b>     | <i>base do grou</i>  |
| <b>KOSA DACHI</b>           | <i>base com as pernas cruzadas</i>                               |

### Defesas:

| <b>Terminologia</b> | <b>Significado</b>                             |
|---------------------|--|
| <b>UKE WAZA</b>     | <i>técnica de defesa</i>                       |
| <b>GEDAN BARAI</b>  | <i>defesa baixa (varrendo)</i>                 |
| <b>AGE UKE</b>      | <i>defesa alta (ascendente)</i>                |
| <b>SOTO UDE UKE</b> | <i>defesa com a parte externa do antebraço</i> |
| <b>UCHI UDE UKE</b> | <i>defesa com a parte interna do antebraço</i> |
| <b>SHUTO UKE</b>    | <i>defesa com a mão em espada</i>              |
| <b>KAKUTO UKE</b>   | <i>defesa com o dorso do pulso dobrado</i>     |
| <b>KEITO UKE</b>    | <i>defesa com a mão em crista de galo</i>      |
| <b>SEIRYUTO UKE</b> | <i>defesa com a base da mão em espada</i>      |

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>TATE SHUTO UKE</b> | <i>defesa vertical com a mão em espada</i>            |
| <b>TEISHO UKE</b>     | <i>defesa com a base da palma da mão</i>              |
| <b>MOROTE UKE</b>     | <i>defesa com os dois braços, um apoiando o outro</i> |
| <b>HAISHU UKE</b>     | <i>defesa com o dorso da mão</i>                      |
| <b>HAITO UKE</b>      | <i>defesa com o dorso da mão em espada</i>            |
| <b>OSAE UKE</b>       | <i>defesa pressionando</i>                            |
| <b>SUKUI UKE</b>      | <i>defesa em concha</i>                               |
| <b>JUJI UKE</b>       | <i>defesa em cruz</i>                                 |
| <b>KAKIWAKE UKE</b>   | <i>defesa abrindo caminho com as duas mãos</i>        |
| <b>NAGASHI UKE</b>    | <i>defesa esquivando-se</i>                           |

### **Técnicas de braço:**

| <b>Terminologia</b> | <b>Significado</b>                      |
|---------------------|---|
| <b>TSUKI WAZA</b>   | <i>técnica de soco</i>                  |
| <b>CHOKU ZUKI</b>   | <i>soco direto</i>                      |
| <b>GYAKU ZUKI</b>   | <i>soco contrário</i>                   |
| <b>KIZAMI ZUKI</b>  | <i>soco curto</i>                       |
| <b>OI ZUKI</b>      | <i>soco avançando</i>                   |
| <b>AGE ZUKI</b>     | <i>soco ascendente</i>                  |
| <b>KAGI ZUKI</b>    | <i>soco gancho</i>                      |
| <b>TATE ZUKI</b>    | <i>soco vertical</i>                    |
| <b>NUKITE</b>       | <i>mão em ponta de lança</i>            |
| <b>UCHI WAZA</b>    | <i>técnica de ataque</i>                |
| <b>URAKEN UCHI</b>  | <i>golpe com o dorso do punho</i>       |
| <b>SHUTO UCHI</b>   | <i>golpe com a mão em espada</i>        |
| <b>TETTSUI UCHI</b> | <i>golpe com punho martelo</i>          |
| <b>TEISHO UCHI</b>  | <i>golpe com a base da palma da mão</i> |
| <b>ENPI UCHI</b>    | <i>golpe com o cotovelo (HIJI ATE)</i>  |

### **Técnicas de Perna**

| <b>Terminologia</b>     | <b>Significado</b>                                      |
|-------------------------|---|
| <b>ASHI WAZA</b>        | <i>técnica de perna</i>                                 |
| <b>ASHI BARAI</b>       | <i>rasteira</i>   |
| <b>NAMI GAESHI</b>      | <i>"onda que retorna" - usado como defesa ou ataque</i> |
| <b>SURI ASHI</b>        | <i>deslocamento curto; caminhando pouco a pouco</i>     |
| <b>YORI ASHI</b>        | <i>deslocamento longo</i>                               |
| <b>KERI WAZA</b>        | <i>técnica de chute</i>                                 |
| <b>MAE GERI</b>         | <i>chute frontal</i>                                    |
| <b>MAWASHI GERI</b>     | <i>chute circular</i>                                   |
| <b>YOKO GERI KEKOMI</b> | <i>chute lateral em penetração</i>                      |

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>YOKO GERI KEAGE</b> | <i>chute lateral ascendente</i>             |
| <b>USHIRO GERI</b>     | <i>chute para trás</i>                      |
| <b>TOBI GERI</b>       | <i>chute saltando</i>                       |
| <b>NIDAN GERI</b>      | <i>chute duplo</i>                          |
| <b>MIKAZUKI GERI</b>   | <i>chute crescente</i>                      |
| <b>FUMI KOMI GERI</b>  | <i>chute em estocada para baixo - pisão</i> |
| <b>HIZA GERI</b>       | <i>joelhada</i>                             |

**Arbitragem:**

| <b>Terminologia</b>                   | <b>Significado</b>   |
|---------------------------------------|--|
| <b>AKA</b>                            | <i>vermelho</i>  |
| <b>SHIRO</b>                          | <i>branco</i>  |
| <b>SHOMEN NI REI</b>                  | <i>cumprimento para frente</i>   |
| <b>SHINPAN NI REI</b>                 | <i>cumprimento para os árbitros</i>                                      |
| <b>OTAGAI NI REI</b>                  | <i>cumprimento mútuo entre os lutadores</i>                              |
| <b>SAGATE SUWATE</b>                  | <i>recuar e sentar</i>   |
| <b>NAKAE</b>                          | <i>ordem para entrar na área de luta</i>                                 |
| <b>SHOBU IPPON HAJIME</b>             | <i>iniciar a luta - disputa por um ponto</i>                             |
| <b>TSUZUKETE HAJIME</b>               | <i>reiniciar a luta</i>  |
| <b>YAME</b>                           | <i>parar a luta</i>  |
| <b>AKA JOGAI IKKAI</b>                | <i>vermelho saiu da área de luta uma vez</i>                             |
| <b>SHIRO JOGAI IKKAI</b>              | <i>branco saiu da área de luta uma vez</i>                               |
| <b>AKA JOGAI NIKAI SHIRO WAZA ARI</b> | <i>vermelho saiu da área de luta duas vezes - WAZA ARI para o branco</i> |
| <b>SHIRO JOGAI NIKAI AKA WAZA ARI</b> | <i>branco saiu da área de luta duas vezes - WAZA ARI para o vermelho</i> |
| <b>YOWAI</b>                          | <i>golpe fraco</i>   |
| <b>TORIMASEN</b>                      | <i>não marcou ponto</i>  |
| <b>AIUCHI</b>                         | <i>lutadores deram golpes simultâneos</i>                                |
| <b>MIENAI</b>                         | <i>árbitro não viu</i>   |
| <b>ATOSHI BARAKU</b>                  | <i>30 segundos para terminar a luta</i>                                  |
| <b>SOREMADE</b>                       | <i>final da luta</i>   |
| <b>JIKAN</b>                          | <i>Tempo</i>   |
| <b>FUKUSHIN</b>                       | <i>reunião de determinados árbitros auxiliares</i>                       |
| <b>FUKUSHIN SHUGO</b>                 | <i>reunião de todos os árbitros auxiliares</i>                           |
| <b>HANTEI</b>                         | <i>decisão dos árbitros - julgamento</i>                                 |
| <b>KETEISEN</b>                       | <i>luta decisiva</i>   |
| <b>KEIKOKU</b>                        | <i>infração leve</i>   |
| <b>CHUI</b>                           | <i>infração moderada</i>   |
| <b>HANSOKU</b>                        | <i>infração grave</i>  |
| <b>TAIDO</b>                          | <i>conduta anti-esportiva</i>  |
| <b>SHIKKAKU</b>                       | <i>desclassificado</i>   |
| <b>MUNO SHIKKAKU</b>                  | <i>desclassificado - não sabe karate</i>                                 |

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>WAZA ARI</b>                 | <i>meio ponto - golpe quase perfeito</i>           |
| <b>IPPON</b>                    | <i>um ponto - golpe perfeito</i>                   |
| <b>AWASETE IPPON</b>            | <i>dois WAZA ARI reconhecidos como um IPPON</i>    |
| <b>AKA NO KACHI</b>             | <i>vitória do vermelho</i>                         |
| <b>SHIRO NO KACHI</b>           | <i>vitória do branco</i>                           |
| <b>AKA KIKEN SHIRO NO KACHI</b> | <i>Desistência do vermelho - vitória do branco</i> |
| <b>SHIRO KIKEN AKA NO KACHI</b> | <i>Desistência do branco - vitória do vermelho</i> |

### Números:

| <b>Terminologia</b>  | <b>Significado</b> |
|----------------------|--------------------|
| <b>ICHI</b>          | <i>Um</i>          |
| <b>NI</b>            | <i>Dois</i>        |
| <b>SAN</b>           | <i>Três</i>        |
| <b>SHI (YON)</b>     | <i>Quatro</i>      |
| <b>GO</b>            | <i>Cinco</i>       |
| <b>ROKU</b>          | <i>Seis</i>        |
| <b>SHICHI (NANA)</b> | <i>Sete</i>        |
| <b>HACHI</b>         | <i>Oito</i>        |
| <b>KYU</b>           | <i>nove</i>        |
| <b>JU</b>            | <i>dez</i>         |
| <b>NIJU</b>          | <i>vinte</i>       |
| <b>SANJU</b>         | <i>trinta</i>      |
| <b>YONJU</b>         | <i>quarenta</i>    |
| <b>GOJU</b>          | <i>cinquenta</i>   |
| <b>ROKUJU</b>        | <i>sessenta</i>    |
| <b>NANAJU</b>        | <i>setenta</i>     |
| <b>HACHIJU</b>       | <i>oitenta</i>     |
| <b>KYUJU</b>         | <i>noventa</i>     |
| <b>HYAKU</b>         | <i>cem</i>         |
| <b>SEN</b>           | <i>mil</i>         |
| <b>MAN</b>           | <i>dez mil</i>     |

| <b>Outros termos:</b> |   |
|-----------------------|---|
| <b>Terminologia</b>   | <b>Significado</b>                              |
| <b>BUNKAI</b>         | <i>estudo das técnicas e aplicações de KATA</i> |
| <b>CHUDAN</b>         | <i>nível intermediário (alvo)</i>               |

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>DO</b>         | <i>um caminho rumo à iluminação espiritual; uma arte Zen</i>  |
| <b>ENBUSEN</b>    | <i>linha de atuação</i>   |
| <b>GEDAN</b>      | <i>nível inferior (alvo)</i>  |
| <b>HIKITE</b>     | <i>puxada de mão</i>  |
| <b>JODAN</b>      | <i>nível superior (alvo)</i>  |
| <b>KAMAE</b>      | <i>posição de alerta - guarda</i>   |
| <b>KATA</b>       | <i>exercícios formais executados de maneira encadeada e pré determinada, representativos de um estilo</i>                 |
| <b>KIAI</b>       | <i>grito liberado com o propósito de focalizar toda energia em um único momento - manifestação de KI</i>                  |
| <b>KIHON</b>      | <i>fundamentos, técnicas básicas</i>  |
| <b>KIME</b>       | <i>foco de potência; arremate; finalização; união de energia física e mental no momento do contato</i>                    |
| <b>KUMITE</b>     | <i>luta; combate</i>  |
| <b>MAKIWARA</b>   | <i>alvo de treinamento feito de palha prensada e enrolada</i>   |
| <b>MOKUSO</b>     | <i>meditação</i>  |
| <b>MUSHIN</b>     | <i>estado de integração entre a mente e o corpo no qual a mente acha-se livre de ilusões (pensamentos desnecessários)</i> |
| <b>REI</b>        | <i>cumprimentar!</i>  |
| <b>SEIZA</b>      | <i>maneira correta de sentar</i>  |
| <b>SENSEI</b>     | <i>professor; mestre</i>  |
| <b>SHIZENTAI</b>  | <i>posição natural - corpo permanece relaxado mas alerta</i>  |
| <b>TAI SABAKI</b> | <i>esquiva</i>  |
| <b>YOI</b>        | <i>preparar!</i>  |
| <b>YUDANSHA</b>   | <i>praticante graduado; faixa preta (qualquer grau)</i>   |
| <b>ZANSHIN</b>    | <i>estado de reserva mental/ espiritual</i>   |
| <b>ZAREI</b>      | <i>cumprimento sentado</i>  |

### Bases

**Zenkutsu-dachi** = Tem a largura dos ombros, 70% do peso do corpo na perna da frente, 30% na perna de trás, joelho da frente para fora e para frente perpendicular ao pé, joelho de trás esticado, pé de trás o mais pra frente possível, quadril encaixado e forçando-o para baixo

**Kokutsu-dachi** = Calcanhares alinhados, 70% do peso do corpo na perna de trás e 30% na da frente levemente flexionada, joelho de trás perpendicular ao pé, forçando-o para fora e

para baixo o joelho da frente deve estar para fora, os pés devem formar um ângulo de 90 graus entre si, quadril encaixado e a 45 graus, possui o mesmo tamanho da zenkutsu-dachi

**Kiba-dachi** = Pés paralelos, calcanhres alinhados, 50% do peso do corpo em cada perna, joelhos para fora e para baixo, alinhados com os dedos dos pés, quadril encaixado, coluna reta, possui o mesmo tamanho das outras duas bases

**Mosubi-dachi** = Calcanhres encostados um no outro, ponta dos pés para fora, em pé. Posição de comprimento dos homens

**Heiko-dachi** = Pés paralelos, na largura do ombro, em pé. Posição de Yoe

**Heisoku-dachi** = Pés fechados, em pé. Posição de comprimento das mulheres

**Hachiji-dachi** = Heiko-dachi com os pés para fora

**Uchi-Hachiji-dachi** = Heiko-dachi com os pés para dentro

**Koza-dachi** = 80% do peso do corpo na perna da frente, 20% na perna de trás, joelhos encostados, pé de trás passa por trás do calcanhar da frente e fica encostado com o mesmo com o koshi no chão

**Teiji-dachi** = Base em "T". Calcanhres desalinhados, perpendiculares entre si, na largura dos ombros, pode ser com o pé inteiro no chão ou só com o koshi

**Henoji-dachi** = Base em "L". Teiji-dachi com os pés alinhados, mas com o pé inteiro no chão

**Moto-dachi** = Os pés devem estar na largura dos ombros, praticamente em pé, dedo do pé de trás deve estar alinhado com o calcanhar da frente, os pés devem estar paralelos entre si

**Sanchin-dachi** = (pequena meia-lua). Moto-dachi com os pés virados para dentro

**Hangetsu-dachi** = (grande meia-lua). Possui praticamente as mesmas características da zenkutsu-dachi, mas com os pés para dentro e o joelho também.

**Nekoashi-dachi** = 90% do peso do corpo na perna de trás e 10% na perna da frente, pé de trás virado para fora com um ângulo de 45 graus em relação ao pé da frente, joelho de trás deve estar perpendicular com o pé, joelho da frente também deve estar dobrado, pé da frente deve estar somente com o koshi no chão, quadril encaixado, joelhos devem estar para dentro

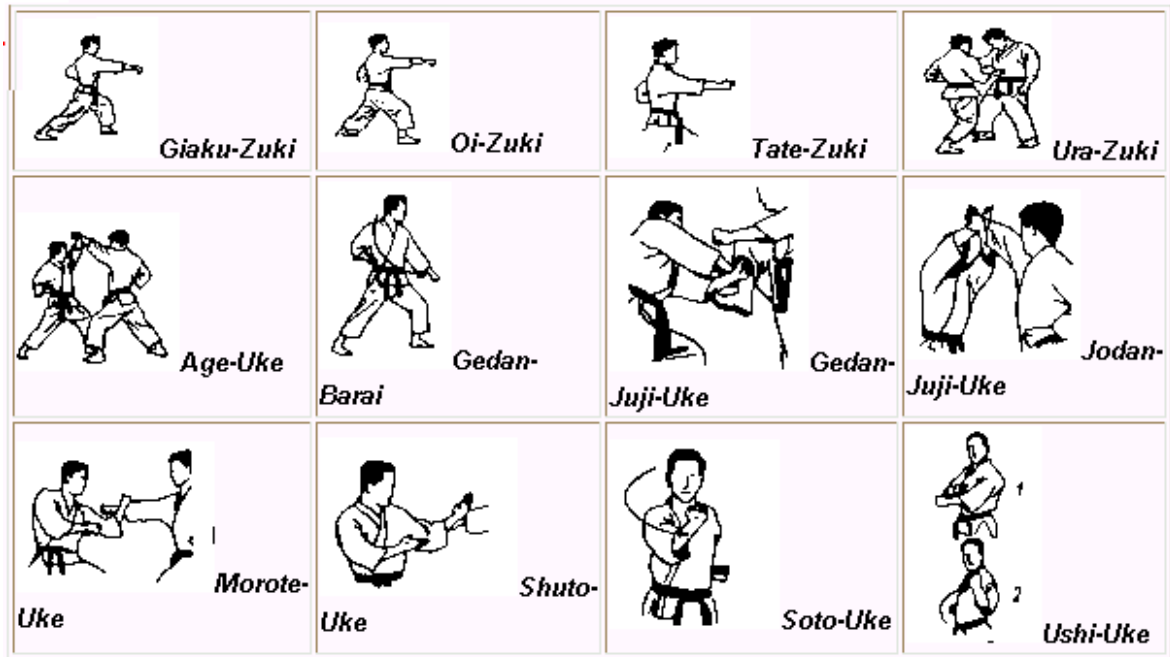
**Shiko-dachi** = Possui as mesmas características da kiba-dachi, mas com o quadril mais baixo e os pés virados pra fora

**Fudo-dachi** = Possui todas as características da zenkutsu-dachi, mas com o joelho de trás dobrado e o pé da frente levemente virado para dentro

## Kihon

### **Técnicas de Braços**

**Def: Zuki=Ataque; Uke=Defesa, Gedan-Barai=Defesa**



**Técnicas de Pernas**  
**Def: Geri=Pernas**



**Posições Base**

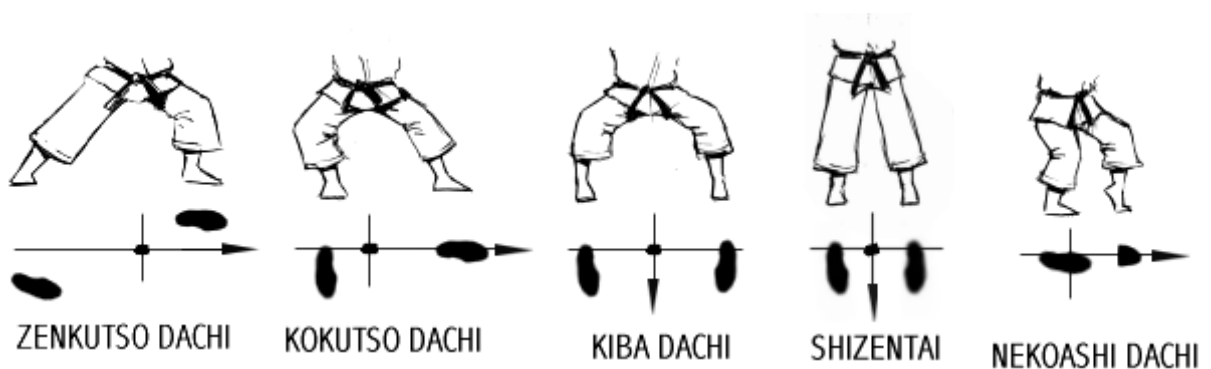
**Def: Dachi=Posição**

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <br><i>Heiko-Dachi</i>     | <br><i>Kake-Dachi</i>        | <br><i>Kiba-Dachi</i>     | <br><i>Kokutsu-Dachi</i> |
| <br><i>Musubi-Dachi</i>    | <br><i>Nekoashi-Dachi</i>    | <br><i>Sanchi-Dachi</i>   | <br><i>Shiko-Dachi</i>   |
| <br><i>Tsuruashi-Dachi</i> | <br><i>Uchinachiji-Dachi</i> | <br><i>Zenkutsu-Dachi</i> |   |

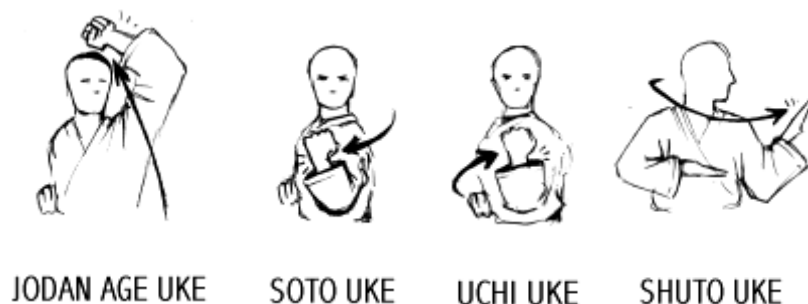
**Bases Defesas e Golpes**

Os movimentos do Karate são muito complexos, necessitando-se de muitos anos de treinamento árduo, dedicação, disciplina e muita força de vontade para buscar cada vez mais a perfeição. Basicamente, um movimento é composto da base, que é posição das pernas e a forma de distribuir o peso do corpo sobre elas e um movimento dos braços, que pode ser uma defesa, um ataque ou os dois combinados. Existe uma infinidade de variações para cada tipo de posição ou movimento, estas ilustrações são apenas um exemplo, não tendo a pretensão de transmitir um conhecimento que só pode ser adquirido através de treinamento real.

**Bases**



**Defesas**



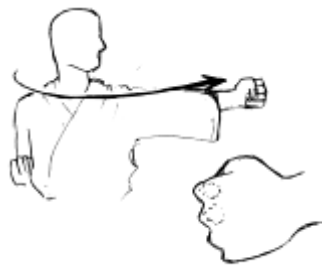


GEDANBARAI

Golpes



ZUKI



URA KEN UCHI



SHUTO



HAITO



TETSUI



HIRAKEN



TEICHO



IPON NUKITE



NIHON NUKITE



EMPI

Chutes

Mae Geri



Yoko Geri





### Tempo para troca de faixa

| <u>Tempo para troca de faixas</u> "Faixa | Kyu   | Carência mínima de treinamento |
|--|-------|--------------------------------|
| <b>Branca</b>                            | 7º    | 4 meses                        |
| <b>Amarela</b>                           | 6º    | 4 meses                        |
| <b>Vermelha</b>                          | 5º    | 4 meses                        |
| <b>Laranja</b>                           | 4º    | 6 meses                        |
| <b>Verde</b>                             | 3º    | 1 ano                          |
| <b>Roxa</b>                              | 2º    | 1 ano                          |
| <b>Marrom</b>                            | 1º    | 2 anos                         |
| Faixa                                    | Dan   | Carência mínima de treinamento |
| <b>Preta</b>                             | 1º    | 1 ano                          |
| <b>Preta</b>                             | 2º    | 2 anos                         |
| <b>Preta</b>                             | 3º... | 3 anos                         |

## A graduação no Karatê

"O homem faz a técnica, e não o contrário.  
É o nível técnico do praticante que valoriza sua faixa "

As artes marciais provenientes do Japão e Okinawa, apresentam uma variedade de títulos e classes de graduações. O sistema atual de graduação de faixas coloridas é o mais aceito; Antes disso, muitos métodos distintos eram usados para marcar os vários níveis dos praticantes. Alguns sistemas , recorriam a três tipos de certificados para seus membros:

**1-SHODAN-** significando que se havia adquirido o status de principiante.

**2-TIUDAN-** significava a obtenção de um nível médio de prática. Isso significava que o indivíduo estava seriamente comprometido com sua aprendizagem, escola e mestre.

**3-JODAN-** A graduação mais alta.

Significava o ingresso no OKUDEN (escola, sistema e tradição secreta das artes marciais).

Se o indivíduo permanecia dez anos ou mais junto ao seu mestre , demonstrando interesse e dedicação, recebia o Menkio, a licença que permitia ensinar.

Essa licença podia ter diferentes denominações como: Sensei, Shiran, Hanshi, Renshi, Kyoshi, dependendo de cada sistema em particular.

A licença definitiva que podia legar e outorgar acima do Menkio, era o certificado Kaiden, além de habilitado a ensinar, implicava que a pessoa havia completado integralmente o aprendizado do sistema.

O sistema atual que rege a maioria das artes marciais usando Kyu ( classe) e Dan (grau) , foi criado por Jigôro Kano, o fundador do Judô Kodokan.

Kano era um educador e conhecia as pessoas, sabendo que são muitos os que necessitam de estímulos imediatamente depois de haver começado a praticar artes marciais. A ansiedade desse tipo de praticante não pode ser saciada por objetivos a longo prazo.

No Karatê Shotokan, as faixas e côres são as seguintes:

| faixa branca   | iniciante |
|----------------|-----------|
| faixa amarela  | 6º Kyu    |
| faixa vermelha | 5º Kyu    |
| faixa laranja  | 4º Kyu    |
| faixa verde    | 3º Kyu    |
| faixa roxa     | 2º Kyu    |
| faixa marrom   | 1º Kyu    |
| faixa preta    | 1º DAN    |

Na classificação de faixas coloridas, KYU significa classe, sendo que essa classificação é em ordem decrescente.

Na classificação de faixas pretas, DAN significa grau, sendo a primeira faixa preta a de 1º Dan, a segunda faixa preta 2º Dan e assim por diante em ordem crescente até o 10º Dan (homenagem póstuma).

Em um plano simbólico, o branco representa a pureza do principiante, e o preto se refere aos conhecimentos apurados durante anos de treinamento.

No Japão, o título mais alto que uma pessoa pode obter nas artes marciais se denomina HANSHI;

É um alto cargo, cujo significado transcende as habilidades físicas ou técnicas, significa mestre exemplar.

Porém, nenhum título é mais conhecido que "Sensei". Mas, o que significa Sensei ?

Literalmente, SENSEI significa vida prévia. Isto significa em contexto oriental, que se está ante uma pessoa com conhecimento avançado da arte e um nível de conhecimento humano elevado.

Portanto, Sensei não significa somente professor de arte marcial, mas também pessoa culta, educada e de conduta irrepreensível.

### O Significado do OBI (FAIXA)

O obi é um cinturão ou faixa que serve para manter o kimôno fechado, a faixa tem um significado simbólico.

Esse aspecto simbólico são as cores.

Tradicionalmente, quando alguém começa a praticar Karatê, recebe a faixa branca.

Após anos de treinamento, a faixa tende a ficar cada vez mais escura, assumindo uma coloração marrom.

Se continuar praticando, ela vai se tornando preta.

A faixa preta significa que a pessoa esteve treinando Karatê por muitos anos.

Quando o karateca realmente se dedica ao Karatê, sua faixa, após a preta, começa a ficar branca novamente, depois de muitos outros anos. Assim se completa o ciclo.

### Branco é a cor da inocência

Indica quem tem a mente e o espírito "vazios", alguém que é leigo nos aspectos espirituais do Karatê-dô. Também indica que esse praticante ainda não conhece bem as técnicas do Karatê.

### Marrom, é a cor da terra

É a cor da solidificação.

A faixa marrom indica que o praticante já se tornou competente, mas sua mente ainda é fértil..

Nesta faixa muitos desistem e param o treinamento, julgando-se aptos o suficientes e caem na mediocridade, demonstrando a fraqueza que ainda possuem.

### Preto é a fusão de todas as cores

Ela indica quem passou por dificuldades e desafios necessários para superar os obstáculos encontrados nos primeiros anos de Karatê.

Após tornar-se um Yudansha (faixa preta), é que realmente começa a jornada de um karateca.

Cada Karateca deveria saber que a faixa preta não é sinônimo de um prêmio, mas um objetivo e um símbolo da realização de um grande esforço dentro de um sistema de graduação.

### EXISTEM TRÊS TIPOS DE FAIXAS PRETAS:

1-) Existe a pessoa que por colaborar na divulgação do Karatê-dô tem o reconhecimento de seu serviço com um certificado de Faixa preta Honorário (chamado em japonês de Mey-dan ) .

2-) Existe a pessoa que é Karateka e treina regularmente, mas não possui índice técnico para ser aprovado em exame de faixas oficial, por ser muito antigo, e para evitar constrangimentos, pode receber uma faixa preta em reconhecimento ao empenho demonstrado. É o Suisen-dan (grau por antiguidade).

3-) E, por último, existe o Jitsu-Kyoku--dan ( que é o meu caso ), que foi aquele praticante que se submeteu a banca examinadora e foi aprovado, possuindo nível técnico e treinamento que justifica a sua graduação.

**IMPORTANTE:** faixa preta de Karatê não é sinônimo de professor de Karatê, mas sim, de pessoa que se sacrificou o suficiente para conseguir um relativo controle de seu corpo e de sua mente.

### Antigo Provérbio Chinês

Aquele que não sabe e pensa que sabe, é um tolo: Fuja dele.  
Aquele que sabe e pensa que não sabe, está dormindo : Acorde-o.  
Aquele que não sabe e sabe que não sabe, é humilde: Guie-o.  
Aquele que sabe e sabe que sabe, é um mestre: Siga-o.

**"O orador pode ser tolo, desde que o ouvinte seja sábio!"**

**Máxima japonesa**

**"Nunca encarregues outros daquilo que tu mesmo podes fazer"**

**Máxima japonês**

**"A vergonha é como uma cicatriz na árvore, cresce com o tempo, em vez de desaparecer."**

**Velha máxima dos samurais**

**"É Fácil morrer, mas difícil viver."**

**Provérbio Japonês**

**"Nada é mais deplorável, nem mais presunçoso do que o homem!"**

**Ibara Saikaku**

**"Se caíres sete vezes, levanta-te oito." **

**"Conhecer o tempo significa compreender o passado e o presente"**

**Dazai Shundai**

**"Só através dos desgostos e mágoas aprendemos o que não está  escrito nos livros"**

**Provérbio Japonês**

**"Reaja inteligentemente mesmo a um tratamento não inteligente."**

**Lao-Tsé**

**"Assim como com uma vela acesa se acende outra, o mestre transmite o genuíno espírito da arte, de coração a coração, para que eles se iluminem. Então, se a graça lhe é reservada, o discípulo descobre em si mesmo que a obra interior que ele deve realizar é bem mais importante que as obras exteriores, por mais atraentes que sejam, e que ele deve persegui-la se quiser ser o artífice do seu destino de artista."**

**Eugen Herrigel**

**" O pastor tem o dever de levar diariamente suas reses ao rio, mas beber ou não da água dependerá do próprio animal."**

**Masutatsu Oyama**

**"Perder dinheiro é perder pouco, perder confiança é perder muito, mas perder a coragem é perder tudo, porque perderá a si mesmo. Portanto, mantenha a coragem como o bem mais precioso da vida. Dinheiro não é tudo, nem o mais importante da vida. Ele deve vir naturalmente a você, como fruto do seu trabalho honrado."**

** Masutatsu Oyama**

**"O homem que alcançou o domínio de uma arte revela-o em cada um de seus atos."**

**Máxima Samurai**

**"O Karatê é um desafio para toda a vida, que é explicado pelo Dojo Kun - caráter, honestidade, esforço, respeito e autocontrole. Estudar as técnicas lhe dá autoconfiança e esta lhe proporciona autodefesa. Mas autodefesa é um estado mental, não uma combinação de técnicas. A melhor defesa é evitar conflitos. Karatê não é um estudo sobre as lutas, mas sobre as pessoas. Kata e kumite são como duas rodas de**

**uma bicicleta. Kata afia o fio de sua espada... enquanto o kumite é usar a espada."**

**Yutaka Yaguchi**

**"Quem não souber viver com pouco será sempre um escravo."**

**Horácio**

**"Através da experiência amarga aprendi a suprema lição: controlar minha ira e transformá-la, como o calor, que é convertido em energia. Nossa ira controlada pode ser convertida numa força capaz de mover o mundo."**

**Mahatma Ghandi**

**"A força não povém da capacidade física, e sim de uma vontade indomável."**

**Mahatma Ghandi**

**"Nunca perca a fé na humanidade, pois ela é como um oceano. Só porque existem algumas gotas de água suja nele, não quer dizer que ele esteja sujo por completo."**

**Mahatma Ghandi**

**"O homem violento é derrotado tanto na batalha quanto na vida."**

**Máxima Samurai**



**"Só encontrará a sua vida aquele que a perdeu."**

**Provérbio Zen**

**"Milhares de repetições, e a perfeição emerge a partir do nosso verdadeiro ser."**

**Provérbio Zen**

**"A justiça atrasada não é justiça, senão injustiça qualificada e manifesta."**

**Rui Barbosa**

**"O vigor físico é bom, o vigor intelectual é melhor ainda, mas, muito acima de ambos, está o vigor do caráter."**

**Theodore Roosevelt**

**"A primeira lei da natureza é a tolerância, já que temos todos uma porção de erros e fraquezas."**

**Voltaire**

**"Em tudo na vida a perfeição é finalmente atingida, não quando nada mais existe para acrescentar, mas quando não há mais nada para retirar."**

**Antoine de Saint-Exupéry**

**"aos olhos."É apenas com o coração que se pode ver direito, o essencial é invisível**

**Antoine de Saint-Exupéry**

**"Tudo vale a pena quando a alma não é pequena."**

**Fernando Pessoa**

**"Meu telhado e minha casa se incendiaram. Agora nada oculta a lua que brilha".**

**Ditado Zen**

**"Não siga as pegadas dos antigos, procurem o que eles procuraram".**

**Matsu Basho**

**"Na mente do principiante há muitas possibilidades, mas na do perito restam poucas"**

**Suzuki Shuryu**

**"O oponente mais poderoso está dentro de nós mesmos."**

**Hidetaka Nishiyama**

**" O caminho para o sucesso não tem atalhos."**

**Masahiko Tanaka**

**" O sucesso num combate é fruto 10% de técnica e 90% de "alma". No caso de lutadores muito bons, pode ser 20% de técnica e 80% de "alma"."**

**Shigeru Sogo**

**"O Dojo é o campo de batalha da vida, um "campo de vida e de morte. A única diferença que existe entre ele e o campo de batalha de uma guerra é que no Dojo quem está sendo treinado pode morrer muitas vezes seguidas e ficar vivo para contabilizar essas mortes como experiências que favorecem o seu desenvolvimento nos caminhos e, eventualmente, capacitam-no a transcender a vida e a morte."**

**Jackson Morisawa (Mestre Zen)**

**Sokon Matsumura**

**Este é o caminho para quem deseja aprender a estratégia :**

- 1 - Não pense com desonestidade.**
- 2 - O caminho está no treinamento.**
- 3 - Trave contato com todas as artes.**
- 4 - Conheça o caminho de todas as profissões.**
- 5 - Aprenda a distinguir ganho de perda em assuntos materiais.**
- 6 - Desenvolva o julgamento intuitivo e a compreensão de tudo.**
- 7 - Perceba as coisas que não pode ser vistas.**
- 8 - Preste atenção até no que não tem importância.**
- 9 - Não faça nada de que nada sirva.**

**Miyamoto Musashi**

Quem conhece a si mesmo é sábio.  
Quem vence os outros é forte.  
Quem vence a si mesmo é poderoso.  
Quem se faz valer tem força de vontade.  
Quem é auto suficiente é rico.  
Quem não perde o seu lugar é estável.  
Quem mesmo na morte não perece, esse vive"

**D. T. Suzuki**

"Se não tens um amigo para te corrigir os defeitos, paga ha um inimigo para te prestar este benefício."

**Pitágoras**

" Se você não souber para onde vai, já está perdido antes de partir."

**H. E. Cobb**

" Quem ouve, esquece; quem lê, aprende; quem faz, sabe."

**Pensamento chinês**

" A inveja sempre reflete o complexo de inferioridade de quem a abriga."

**Plínio**

" Transportai um punhado de terra todos os dias e fareis uma montanha."

**Confúcio**

"O orgulho nunca desce de onde sobe porque sempre cai de onde subiu."

**Quevedo Villegas**

" Duas coisas indicam fraquezas: calar-se quando é preciso falar e falar quando é preciso calar-se."

**Provérbio Persa**

" Pense em tudo que você fala, mas não fale tudo o que você pensa."

**Patrick Delaney**

"O homem que disse: ' Não pode ser feito'- foi vencido pelo homem que estava fazendo."

**Samuel Smiles**

"O pessimista diz: ' Se eu tentar, posso falhar. '

O otimista diz: 'Se eu tentar, posso vencer. ' "

"Uma grande tentativa é gloriosa, mesmo quando fracassa."

**Thomas Edison**

"Mostrai-me um homem violento que tenha chegado a um bom fim e eu o tomarei por mestre."

**Lao-Tsé**

**"A falha surge da acomodação mental e física"**

**"O objetivo da filosofia marcial é o de desenvolver um caráter ao ser humano, e não apenas treiná-lo contra inimigos físicos."**

**"Não pense em vencer, pense em não ser vencido."**

**"O que você sabe não tem valor, o valor está no que você faz com o que sabe" Bruce Lee**

**"E os teus inimigos colaboram contigo, porque não há inimigo algum no mundo. O inimigo o que faz é limitar-te, dar-te a tua forma e alicerçar-te."**

**"Tudo no fim dá certo; se não der certo, é porque não chegou ao fim."**

**"Se conheces o inimigo e te conheces a ti mesmo, não precisas de temer o resultado de cem batalhas. Se te conheces a ti mesmo, mas não conheces o inimigo, por cada vitória sofrerás também uma derrota. Se não te conheces a ti mesmo nem conheces o inimigo, perderás todas as batalhas"**

**Sun Tzu, A Arte da Guerra**

**"A disciplina é a parte mais importante do êxito"**

**Truman Capote**

**"A gente tropeça sempre nas pedras pequenas, porque as grandes a gente enxerga logo"**

**Provérbio Japonês**

**"Pouco se aprende com a vitória, mas muito com a derrota."**

**Provérbio Japonês**

**"Jamais se desespere em meio às mais sombrias aflições de sua vida, pois das nuvens mais negras cai água límpida e fecunda."**

**Provérbio Chinês**

**"A sabedoria vem de escutar; de falar vem o arrependimento."**

**Provérbio Italiano**

**“ Deixe que ele corte suas vestes, para você cortar a pele dele  
Deixe ele cortar sua pele, para você cortar a carne dele  
Deixe ele cortar a carne para você cortar os ossos dele**

**“ Ter paciência onde se pode Ter, qualquer pessoa consegue, porém,  
Ter paciência onde não se pode Ter, é o mais verdadeiro.”**

**"A sabedoria vem da paciência."**

**“Quando a intenção da mente é agredir, devemos reprimir a agressão, quando nosso corpo quer agredir, nossa mente deve reprimir.”**

**“Dragão atolado em água rasa, diverte as rãs.”**

**“ Até uma jornada de mil milhas começa com o 1° passo.”**

**“Mesmo que o cego não a veja, a luz é sempre luz”**

**“Suportar o que nos parece insuportável é realmente suportar!”**

**“Conseguir 100 vitórias em 100 batalhas não é a maior das habilidades.  
Vencer a batalha antes de começar o confronto é a maior das habilidades”**

**“Só quem conhece as próprias fraquezas é capaz de revelar as de seu próximo.”**

**“O orador pode ser tolo, desde que o ouvinte seja sábio.”**

**“Quem conhece os outros é sábio.**

**Quem conhece a si mesmo é iluminado**

**“Quem sabe que bastante é bastante sempre terá bastante.”**

**“ Quem tem nada a perder é rico.”**

**“Quem pergunta é bobo por 5 minutos.**

**Quem não pergunta, é bobo para sempre.”**

**“Aprenda primeiro a perder.Depois aprenda a não perder de você mesmo...  
finalmente você estará apto a vencer.”**

**“ Aquele que não sabe e pensa que sabe,é um tolo:Fuja dele! Aquele que sabe e pensa que não sabe, esta dormindo: Acorde-o!**

**Aquele que não sabe e sabe que não sabe, é humilde: Guie-o!**

**Aquele que sabe e sabe que sabe, é um mestre: Siga-o!!!**

**“ Se o adversário é inferior a ti, então porque brigas?**

**Se o adversário é superior a ti, então porque brigas?**

**Se o adversário é igual a ti, compreender-irá  
O que tu compreendes...  
Então não haverá luta.  
Honra não é orgulho, É a consciência real do que se possui..."**

**"Para o descontrolado não existe sabedoria e nem concentração, e para quem não tem concentração, não existe domínio. Para quem não tem domínio não existe paz."**

**"O equilíbrio entre a vitória e a derrota muitas vezes depende de pequenas coisas."**

**" É impossível descrever o sabor do baiacu a alguém que nunca o provou."**

**"O objetivo do KARATÊ não está contido na vitória ou na derrota,  
mas sim na perfeição de caráter dos seus praticantes."**

**Gichin Funakoshi**

**"O karateca não se aperfeiçoa pra lutar, luta pra se aperfeiçoar"**

**"Não seja forte como uma onda que tudo derruba e sim como uma rocha que tudo suporta"**

**"É não fazendo nada que se aprende a fazer o mal"**

**"Qualquer um pode suportar o suportável.**

**O objetivo do karateca é suportar o insuportável."**

**Gogen Yamaguchi**

**"Covarde não é aquele que foge de uma luta,  
mas sim o que bate no mais fraco"**

**Bruce Lee**

**"Sejam perseverantes! As artes marciais exigem um trabalho de muito fôlego: o rochedo é mais duro que a água, mas a água desgasta a pedra lentamente. Só o trabalho paciente traz seus frutos. A regularidade nos treinos é essencial. Só ela lhes permite progredir."**

**Hiroshi Shirai**

## Conclusão

O trabalho aqui exposto é apenas um pequeno passo para aqueles que pretendem se dedicar a arte do Karatê, pois existe muito mais a ser estudado, o Karatê é uma constante evolução do indivíduo. Cabe a cada um de nós, Karatecas, buscar conhecimentos técnicos a respeito dessa arte milenar, que não se trata somente da prática de Katas e Kumites (Combates), mas principalmente o domínio do medo, a evolução mental e espiritual, a tolerância, a sabedoria e o respeito a tudo o que existe.