

空手道



有田
Rodrigo Arita

Índice

Apresentação	3
Prefácio	4
Capítulo 1 – Objetivo / Histórico do Karatê	5
1.1- Bodhidharma e o Templo Shaolin.....	6
1.2- Ginchin Funakoshi	7
1.3- O Karatê de Okinawa e Japão	8 á 15
1.4- Escolas de Karatê	15,16
1.5- Origens e Genealogia do Karatê (Estilos)	17 á 20
Capítulo 2 – O Karatê JKA	21
3.1- Histórico JKA	22, 23
Capítulo 3 – Karatê- Do Tradicional	23, 24, 25
Capítulo 4 – O Karatê Pós-Guerra	25, 26
Capítulo 5 – O Dojo e a Conduta do Karateca	26
5.1- O Dojo	27
5.2- A limpeza do Dojo	27
5.3- Os Principais Elementos	28
5.4- O Cumprimento.....	28
5.5- A Conduta Durante as Aulas.....	29
5.6- Os Personagens do Dojo.....	29
5.7- O Dogi / Obi.....	30
Capítulo 6 – Bases Filosóficas	31
6.1- O Dojo Kun	31
6.2- O Niju Kun.....	31
6.3- O Significado da Expressão “OSS”	32
Capítulo 7 – As Armas no Karatê	33
7.1- Armas Artificiais	33
7.2- Armas Naturais	33, 38
Capítulo 8 – Técnicas de Karatê	39
8.1- Introdução	39
8.2- As Bases	39

8.3- Anexos (figuras de bases e técnicas)	40
8.4- Uke's (defesas)	41
8.5- Tsuki's (Socos)	42
8.6- Geri (Chutes)	43, 44
Capítulo 9 – O Treinamento	45
9.1- Introdução (Kihon, Kata e Kumite)	45, 46
9.2- Kata	46 à 50
9.3- Kumite (educativos)	51
Capítulo 10 – Exames e Graduações	52
10.1- Introdução	52
10.2- Seqüência de exame de Kyu.....	52 à 56
10.3 – Quadro de graduações	57
Capítulo 11 –Competições	58
11.1- Introdução	58
11.2- Formas de competições	58
11.3- Terminologias de Arbitragem (JKA).....	59 à 62
Capítulo 12 – Mestres (ITKF – JKA)	64
12.1- Mestres Nacionais	64 à 66
12.2- Mestres Internacionais	66 à 69
Capítulo 14 – Leituras Indicadas	69 à 78
Bibliografia	79
Dados do Guia	80

Apresentação

O Guia de Estudos Interno - Karatê Vol 2, tem por meta direcionar e elucidar aspectos relacionados à teoria do Karatê-Do Shotokan, ajudando assim na sua prática, abordando também curiosidades de algumas escolas "irmãs".

O objetivo é abordar fatos históricos desta arte, bem como seus fundamentos técnicos e teóricos, condutas em aula, avaliações e competições e algumas curiosidades desta milenar arte.

Lembrando, que em alguns capítulos deste guia os conteúdos não estão completos, contendo "trechos" importantes dos temas abordados com referências para aqueles que queiram aprofundar-se mais nos tópicos. Todo o conteúdo é baseado em leituras de livros, vídeos, pesquisas da internet e vivências do dia a dia, tanto pelos meios tradicionais, como os meios acadêmicos.

Este volume é um "ajuste" e releitura do **volume 01 (2010)**, onde ele teve seu conteúdo **atualizado (2017)**, e alguns tópicos novos foram **acrescentados em 2025**.

Espero colaborar nos estudos do nosso Karatê-Do.

Prof. Rodrigo Arita
5ºrd Dan JKA



Capítulo 1 Breve Histórico do Karatê

O Karatê tem suas raízes mais remotas ligadas a artes marciais originárias na Índia, as quais posteriormente chegaram a China, onde se desenvolveram duas lutas “Chuan-Fa” e “Nan-Pei-Chun”, sendo que estas prosseguiram para a Ilha de Okinawa, no Japão, e foram mescladas às lutas nativas, formando duas grandes escolas, “Shuri-Te” e “Naha-Te”, sendo que as mesmas se desenvolveram e posteriormente deram origem a vários estilos (escolas) de Karatê que conhecemos atualmente.

Em 1922, o Karatê foi introduzido em Tóquio, através de Gichin Funakoshi, que após anos de intercâmbio com mestres e praticantes de outras artes marciais, como Aikido, Judô e Kendô, influenciando-o a incorporar também ao Karatê ortodoxo (constituído basicamente na prática de Katas) os princípios do **Budô** (já característicos daquelas artes marciais), considerado a essência, a estrutura e o alicerce da arte Marcial. Intervenções do Mestre Funakoshi evidenciaram a forte conotação educacional encontrada na prática do Karatê, procurando formar e aperfeiçoar o caráter, a personalidade, tendo como objetivo a vida em sociedade. Existem atualmente diversas escolas de Karatê, como por exemplo: “Wadoryu”, “Shitoryu” e “Gojuryu”. No entanto, nossos estudos foram atribuídos apenas à escola difundida por Gichin Funakoshi, ao qual foi atribuído o nome de “**Shotokan**” pelos seus alunos. “**Shoto**” era o pseudônimo que mestre Funakoshi utilizava para assinar seus poemas; “**SHO**” significa *pinheiro* e “**TO**” *ondas* ou o som que as árvores fazem quando o vento bate nelas. Quando mestre Funakoshi recolhia-se para escrever seus poemas e pensamentos ele costumava buscar inspiração ouvindo o barulho dos pinheiros ondulando ao vento.

No Brasil, o estilo Shotokan teve como principais precursores:

- **Mitsusuke Harada** - tendo chegado em São Paulo, no ano de 1955, portando o 5º Dan outorgado diretamente por Funakoshi, que fundou neste país a “Brasil Shotokan Karatê Dojo” em São Paulo. Em 1963, porém, dirige-se a França, também com o propósito de ensinar Karatê.
- **Juichi Sagara** – tendo chegado ao Brasil no ano de 1957, inicia, na Vila Prudente, em São Paulo, o ensino da prática do Karatê, juntamente com **Yasutaka Tanaka** (Rio de Janeiro), **Sadamu Uriu** (Rio de Janeiro), e **Tetsuma Higashino** (Distrito Federal), todos colegas da Universidade Takushoku (Takudai), a qual cursaram no Japão.

**Texto retirado de:* Artigo Original Karatê-Do como própria vida (Victor Lage e Luiz Gonçalves Junior - NEFEF/DEFMH e PPGE/SPQMH da UFSCar São Carlos SP Brasil)

Breve Resumo

- Séculos V e VI (Índia) – “Vajramushti” (punho cerrado inflexível);
- Bodhidharma (monge budista) – Viagem da Índia para a China (saúde dos monges);
- Técnicas de respiração, yoga e movimentos – base do Kung Fu;
- Imigrantes chineses no Japão;
- Proibido o uso de armas na ilha de Okinawa (domínio japonês);
- Okinawa-Te (Mãos de Okinawa) – de técnicas locais – prática secreta;
- Introdução no Japão – sem ordem estabelecida e terminologias;
- 1979 (rei Shotai abdica) – Okinawa anexada ao Japão – recrutamento de jovens ao serviço militar;
- Convite aos mestres – ensinar karatê no Japão (Gichin Funakoshi)

O karatê no Brasil

- Imigrantes japoneses (1908);
- 1956 – Primeira academia (Mitsuke Harada);
- 1972 – Brasileiro (Luís Watanabe): Campeão Mundial;
- 1977 – 8 finalistas do Mundial de Tóquio;
- 1983 – 4º lugar no Mundial do Egito;
- 2006 – Vice-Campeonato Mundial JKA –Austrália (Chinzo Machida)



2011 - 2º lugar no mundial JKA na Tailândia (Kumite Equipe) * Nas Olimpíadas de 2016 (Rio-Brasil) o Karatê Esportivo (WKF) foi adicionado aos Jogos Olímpicos de 2020 em Tóquio-Japão. Em 2024 no Jaoão, o Brasil ficou 3º Lugar no Kumite Masculino por equipes.

1.1- Bodhidharma e o Templo Shaolin



Bodhidharma - Pintura do Período Meiji (1880)

Não existem registros escritos precisos sobre a origem das artes marciais, no entanto, acredita-se que elas tenham suas raízes mais remotas na Índia, há mais de dois mil anos atrás. Há indícios de que nessa época tenha surgido a primeira forma de luta organizada, chamada de *Vajramushti*, que seria um sistema de luta de guerreiros indianos. A história das artes marciais começa a tomar uma forma mais concreta a partir do século VI, quando no ano 520 A.D. um monge budista indiano chamado Bodhidharma - 28º patriarca do Budismo e fundador do Budismo Zen - deixou seu país e partiu numa longa jornada em busca da iluminação espiritual. Bodhidharma (conhecido no Japão como *Daruma*) viajou da Índia para a China, pernoitando nos templos que encontrava pelo caminho e pregando sua doutrina aos monges ou a quem quer que fosse.

Depois de ter perambulado por boa parte do território chinês, o destino o conduziu ao Templo Shaolin, localizado na província de Honan. Diz a lenda que, ao penetrar no velho mosteiro, Bodhidharma deparou-se com a precária condição de saúde dos monges, fruto de sua inatividade. Foi então que ele iniciou os monges na prática de uma série de exercícios físicos, ao mesmo tempo em que transmitia-lhes os fundamentos da filosofia Zen, com o objetivo de reabilitá-los tanto física quanto espiritualmente. Os exercícios ensinados por Bodhidharma eram baseados em métodos de respiração profunda e yoga, e seus movimentos se assemelhavam a técnicas de combate. A prática desses exercícios logo tornou-se uma tradição no templo, vindo mais tarde a atingir um estado de evolução tal que pôde ser considerada como um verdadeiro e completo sistema de autodefesa: o Shaolin Kung Fu, que no Japão é conhecido como Shorinji Kenpo. Esta arte marcial em ascensão logo mostrava sua eficiência, primeiro com relação à restabelecida saúde dos monges, e segundo como método de defesa pessoal propriamente dito, posto em prática contra bandoleiros que por vez ou outra saqueavam o templo, de quem os monges em outros tempos eram considerados presas fáceis.

A reputação dos monges lutadores logo se espalhou pela China, fazendo com que o Shaolin Kung Fu se difundisse amplamente pelo país, principalmente durante a Dinastia Ming (1368-1644), vindo mais tarde a conquistar outros países da Ásia e a dar origem a outros estilos de artes.

Fontes consultadas: *Kodansha Encyclopedia of Japan*, Kodansha. NISHIYAMA, Hidetaka, *Karate: The Art of "Empty-Hand" Fighting*, Tuttle Martial Arts.

1.2- Gichin Funakoshi



Gichin Funakoshi
(1868-1957)

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

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

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

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

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



1.3 Karatê começa a ser ensinado nas escolas de Okinawa

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

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

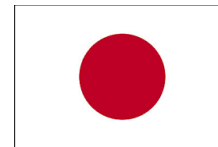
Contra os pedidos de muitos dos mestres mais antigos de Karatê que não eram a favor da divulgação da arte, Funakoshi trouxe o Karatê até o sistema público de ensino, com a ajuda de Itosu. Logo as crianças de Okinawa estavam aprendendo kata como parte das aulas de Educação Física. A redescoberta da herança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

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

Em 1912, a Primeira Esquadra Imperial da Marinha ancorou na Baía de Chujo, sob o comando do Almirante Dewa, que selecionou doze homens da sua tripulação para estudarem Karate durante uma semana. Foi graças a esses dois oficiais da Marinha que o Karatê começou a ser comentado em Tokyo. Os japoneses que viam essas demonstrações levavam as histórias sobre o Karate consigo quando voltavam ao Japão.

Pela primeira vez na sua história, o Japão acharia algo na sua pequena possessão de Okinawa além de praias bonitas e o ar puro.

O Karatê chega ao Japão



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

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

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

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

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

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

O primeiro livro

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

deveu ao fogo. Este livro teve grande popularidade e foi revisado e reeditado quatro anos após o seu lançamento, com o título alterado para: "Rentan Goshin Karate Jutsu".

Em 1925, Funakoshi começou a pegar alunos dos vários colégios e universidades na área Metropolitana de Tokyo e nos anos seguintes esses alunos começaram a fundar seus próprios clubes e a ensinar Karatê a estudantes destas escolas. Como resultado, o Karate começou a se espalhar por Tokyo. No início da década de 30 haviam clubes de Karate em cada universidade de prestígio de Tokyo. Mas por que estava Funakoshi conseguindo tantos jovens interessados em Karate desta vez?

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

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

Neste mesmo ano de 1935, foi publicado seu próximo livro: "**Karatê-Do Kyohan**". Este livro trata basicamente dos kata.

Uma reforma no Karatê

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

Então, ele parou de fazer essas aplicações. Ele também começou a desenvolver estilos de luta que fossem menos perigosos. Funakoshi teve sucesso ao remover do Karate técnicas de quebras de juntas, de ossos, dedos nos olhos, chaves de cotovelo, esmagamento de testículos, criando um novo mundo de desafios e luta em equipe onde somente umas poucas técnicas seriam legais. Ele fez isso baseado nos seus propósitos e com total conhecimento dos resultados.

Em 1936, Funakoshi mudou os caracteres Kanji utilizados para escrever a palavra Karate. O caracter "Kara" significava "China", e o caracter "Te"

significava "Mão". Para popularizar mais a arte no Japão, ele mudou o caracter "Kara" por outro, que significa "Vazio". De "Mãos Chinesas" o Karatê passou a significar "Mãos Vazias", e como os dois caracteres são lidos exatamente do mesmo jeito, então a pronúncia da palavra continuou a mesma. Além disso, Funakoshi defendia que o termo "Mãos Vazias" seria o mais apropriado, pois representa não só o fato de o Karatê ser um método de defesa sem armas, mas também representa o espírito do Karatê, que é esvaziar o corpo de todos os desejos e vaidades terrenos. Com essa mudança, Funakoshi iniciou um trabalho de revisão e simplificação, que também passou pelos nomes dos kata, pois ele também acreditava que os japoneses não dariam muita atenção por qualquer coisa que tivesse a ver com o dialeto caipira (interiorano) de Okinawa. Por isso ele resolveu mudar não só nome da arte mas também os nomes dos kata. Ele estava certo, e seus números cresceram mais ainda.

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

A Segunda Guerra Mundial

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

Finalmente, no dia 7 de dezembro de 1941, o Japão comete seu grande erro. O bombardeio das forças navais americanas em Pearl Harbor fora a gota d'água. Numa tentativa de prevenir que as embarcações americanas bloqueassem a importação japonesa de matéria-prima, os japoneses tentaram remover a frota americana e varrer a influência ocidental do próprio Oceano Pacífico. O plano era bombardear os navios de guerra e os porta-aviões que estavam no território do Hawaii. Isto deixaria a força da América no Pacífico tão fraca que a nação iria pedir a paz para prevenir a invasão do Hawaii e do Alasca. Infelizmente, o pequeno Japão não tinha os recursos, força humana, ou a capacidade industrial dos Estados Unidos. Com uma mão nas costas, os americanos destruíram completamente os japoneses na Ásia e no Pacífico.

Uma das vítimas dos ataques aéreos foi o Shotokan Karate Dojo que havia sido construído em 1939. Com a América exercendo pressão em Okinawa, a esposa de Funakoshi finalmente iria deixar a ilha e juntar-se a ele em Kyushu no Sul do Japão. Eles ficaram lá até 1947.

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

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



A morte de Yoshitaka F.

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

Funakoshi e sua esposa tentaram viver em Kyushu, uma área predominantemente rural, sob a ocupação americana no Japão mas, em 1947, ela morre, deixando Funakoshi retornar a Tokyo para reencontrar seus alunos de Karate que ainda viviam. Depois que a guerra havia acabado, as artes militares haviam sido completamente banidas. Entretanto, alguns dos alunos de Funakoshi tiveram sucesso em convencer as autoridades que o Karatê era um esporte inofensivo. As autoridades americanas concederam, mais por causa que naquela época eles não tinham idéia do que Karatê fosse. Além disso, alguns homens estavam interessados em aprender as artes militares secretas do Japão, então as proibições foram eliminadas completamente em 1948.

Em maio de 1949, os alunos de Funakoshi movem-se para organizar todos os clubes de Karate universitários e privados numa simples

organização, e eles a chamaram de Nihon Karate Kyokai (Associação Japonesa de Karatê). Eles nomearam Funakoshi seu instrutor chefe. Em 1955, um dos alunos de Funakoshi consegue arranjar um dojo para a NKK.

Uma lição para o mundo

Em 1957, Funakoshi tinha 89 anos de idade. Ele foi um professor de escola primária e um professor de Karatê. Ele se mudou para o Japão em 1922 (o que não é um pequeno ato de coragem) e trouxe consigo o Karate, dando ao Japão algo de Okinawa com seu próprio jeito pacifista.

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

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



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

De Okinawa para o Japão, a "Arte das Mãos Vazia"

Gichin Funakoshi foi o homem certo que, no lugar e na época certa, deu ao karatê de Okinawa o impulso de que este precisava para uma expansão que não conheceria mais fronteiras. precursor da chegada de outros experts Okinawenses ao Japão, o chamado "Pai do Karatê Moderno" trabalhou movido por uma energia feroz a fim de desenvolver a arte de seu solo natal em terras nipônicas e torná-la aceita pelos orgulhosos japoneses.

Embora de porte físico pequeno (1,67m. para 65 kg.) Funakoshi soube impor-se por incomum energia, força mental e coragem ilimitada, aspectos que alia natural benevolência, distinção de maneiras e ímpar gentileza no trato a todos. Para muitos de seus contemporâneos, Funakoshi era mais que humano um "tatsujin"(indivíduo fora do comum).

Quando surgiu, pela primeira vez, aos olhos do público japonês com sua habitual humildade, quase como se desculpando por lá estar, na grande festa dos esportes organizada em maio de 1922 em Tóquio, para cumprir com a demonstração de Karatê incluída de última hora em um programa de disciplinas, Funakoshi era um homem que passava os 50 anos e não correspondia, fisicamente, em nada, ao mito do "budoka terrível" que o Japão procurava fazer sobreviver, numa época em que a nação atirava-se a uma frenética ocidentalização iniciada em 1868 com a era Meiji.

Funakoshi soube como seduzir o público Japonês: não demonstrou apenas Katas e formas de base, foi além, entusiasmou os assistentes colocando a eficácia em estreita relação com as técnicas cientificamente demonstradas - pela ação e pelas explicações claras e lógicas, numa linguagem que convinha ao Japão ouvir, ansioso por modernidade.

Essa espetacular iniciativa de mudança que marca a ruptura com a influência chinesa (não mais evocada) e liga a arte à filosofia budista ("vazio" se refere ao vazio do espírito, à não-mente, ao "mu-shin" ou "sunyata" em sânscrito) é atribuída, por algumas fontes, ao mestre Okinawense Chomo Hanagi, a partir de 1906. É importante lembrar que o budismo nunca desfrutou na ilha de Okinawa, da popularidade que teve em outros lugares, quando Gishin Funakoshi, se atribui esta mesma iniciativa, em 1929(versão admitida pelos historiadores em geral), ele chama seu método de "Daí Nippon Kempo Kara-te Do" (ou seja, "método dos punhos e via das mãos vazias do grande japão" e levanta assim uma onda de protestos entre os mestres que haviam ficado em Okinawa.

Japan Karatê Association introduziu o jyu-kumitê no treinamento clássico a partir de 1951 e acabou por se tornar uma organização cada vez mais comercial, ambicionando uma projeção mundial graças a seus experts que se revelaram realmente dinâmicos e tecnicamente convincentes.

A unidade da organização quebrou-se já quando Funakoshi ainda era vivo, pois em 1954, o próprio Obata partia para seguir seu próprio caminho, e depois outros mais.

Em 1958 desenrolou-se o primeiro Shiai oficial, vencido por *Hirokazu Kanazawa*. Mas Funakoshi não pode mais ver isso: morreu em 26 de abril de 1957, aos 88 anos. Consta que, em seus últimos dias, no leito de morte, fez ainda alguns movimentos com os braços, dizendo que começava a sentir "o tsuki" (golpe de punho). Conta-se entretanto tantas coisas que não podem mais ser constatadas e nem ao menos corretamente interpretadas. A morte de Funakoshi, depois de mais de 10 anos nos quais deixara a responsabilidade técnica do ensino relegada a outros, colocaram-no definitivamente no rol das figuras lendárias. Sua lembrança não pode mais ser diluída, nem mesmo por aqueles que não lhe compartilhavam o ensino.

"Estilo Funakoshi" sempre fora "formar o homem, mais do que o guerreiro". o velho mestre tinha o costume de perguntar: "Qual a utilidade de um homem forte, mas sem filosofia?".

A essência de sua abordagem a "**arte da mão vazia**" esteja talvez contida nestas duas sentenças: A sensível e progressiva transformação de Karate-jitsu em Karate-do, pelas mãos de Funakoshi não foi, entretanto, obra de um único homem e sim resultado de todo um processo decorrente da Era Meiji, a partir de 1868. A mudança não fora tão evidente e foi preciso tempo para se impor.

Sem dúvida, a decisão de Funakoshi, que se justificou através de uma longa troca de cartas, com os antigos mestres, que continuavam em Okinawa, tinha o mérito de se revestir de extrema diplomacia face aos japoneses. Dando à "kara" um novo sentido, ocultando sua origem chinesa. Funakoshi agrada.

1.4- Escolas de Karatê-DO

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

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



Goju-Ryu

O estilo Goju-Ryu, cujo nome advém de **Go** (**força**), **Ju** (**flexibilidade**) foi fundado pelo Mestre **Chojum Miyagi**. É uma técnica que prima pelo Bloqueio para dar mais rapidez ao ataque. É uma técnica penosa, dura e verdadeira. Nessa escola caracteriza-se uma respiração "Kokyu" abdominal sonora.



Shotokan

Fundado pelo Mestre **Gichin Funakoshi**, Shotokan, significa "**Academia de Shoto**". Shoto em japonês significa **Pinheiro** - pseudônimo artístico que o mestre Funakoshi assinava seus poemas. O estilo Shotokan é ideal para longa distância, por ser uma técnica longa e ao mesmo tempo rápida.



Shito-Ryu

O estilo Shito-Ryu criado por **Kenwa Mabuni** é caracterizado por uma grande riqueza de formas (katas) e é uma fusão das características Naha-te e Shuri-te. A palavra Shito vem dos caracteres japoneses que escrevia o nome de seus professores "**Shi**" representa o **primeiro kanji do nome de Itosu** e "**To**" representa o primeiro **Kanji do nome de Higaona**, enquanto "**ryu**" significa **escola** ou **estilo**.



Wado-Ryu

O estilo Wado-Ryu (**Estilo do caminho da paz**), foi criado pelo Mestre **Hironori Otsuka** e se difere dos demais estilos por usar o mínimo de esforço. É baseado em princípios físicos e fisiológicos, utilizando esquivas, bases mais altas.



Shorin-Ryu

O estilo Shorin de Karatê nasceu na Ilha de Okinawa (na época território independente - hoje um Estado do Japão). Antigamente denominava-se Shuri-Te. Antes de ser denominado Shuri-Te, era conhecido como Okinawa-Te; antes disto como Ti, Te, ou To-De (prática nativa local).

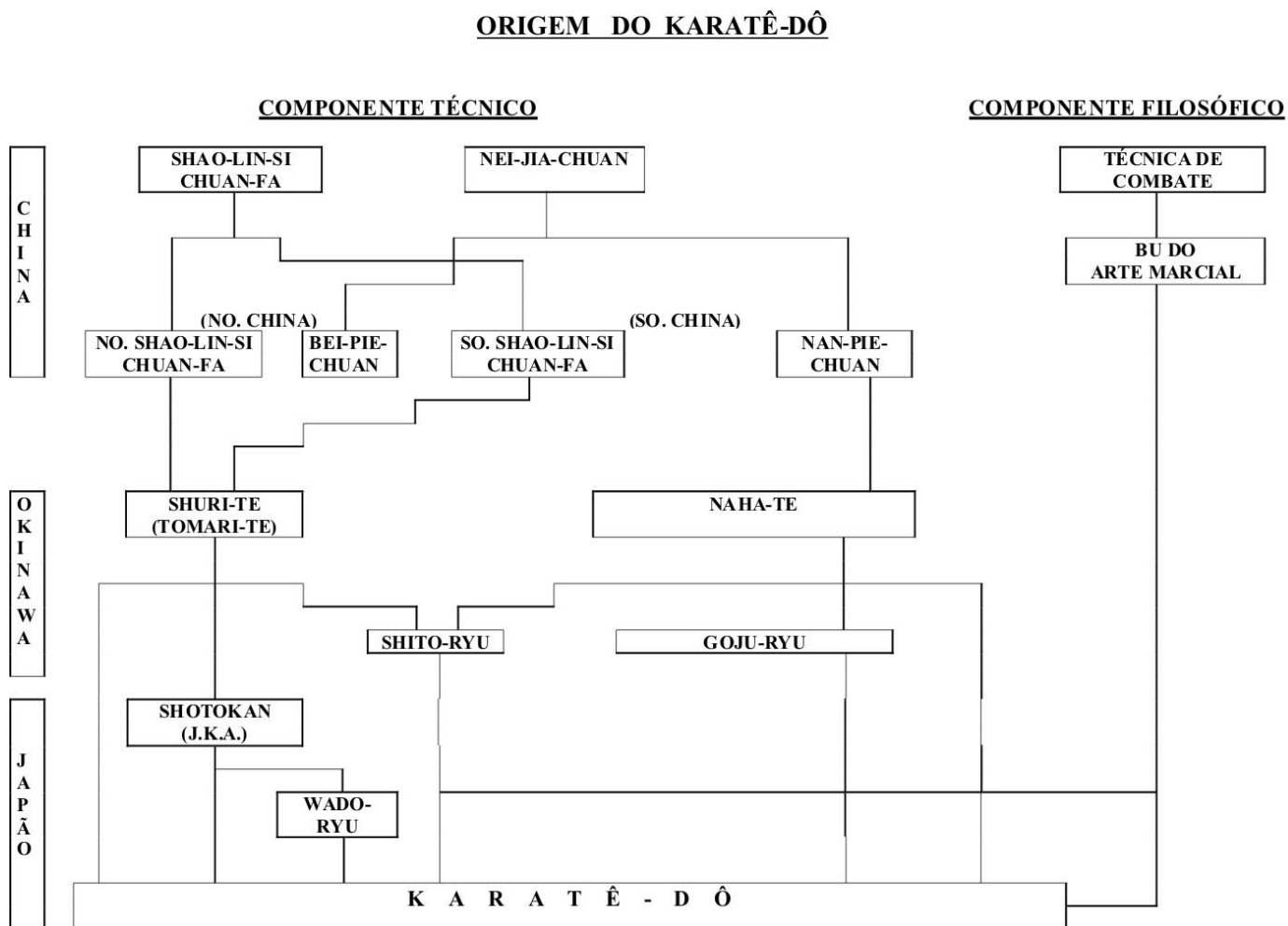
A linhagem original do Shorin inicia-se com **Choshin Chibana**, seguido por **Katsuya Miyahira**, e **Yoshihide Shinzato**, todos 10º Dan.



Kyokushin

Foi criado no Japão, em 1957, pelo Mestre **Masutatsu Oyama**. Na opinião dele, os golpes deveriam ser reais, pois só assim cada praticante saberia seu verdadeiro potencial. Oyama criou, então, uma nova forma de luta, acrescentando o contato no Karate. O novo estilo foi batizado de "KYOKUSHIN", que significa "aprofundar-se na verdade"

1.5 – Origens e Genealogia do karatê



Fonte: FPKT, 1983.

KANBUN UECHI

YABA - NAO DEIXOU DISCIPULOS

TO-DE
SAKUGAWA (1733-1815)
KO SHO KUN (KWANG SHANG FU)
SHION SA

ESPECIALISTAS CHINESES DESCONHECIDOS

WAISHIZAN

IWAH

ASON

KANAGUSUKU
OYATOMARI
YAMADA
NAKAZATO
YAMAZATO
TOGUCHI
TOYAMA

KORUKU MATSUMURA (TOMARI-TE)

GUSUKUMA

SOKON MATSUMURA (SHURI-TE)

GUSHI TOMOYORI

SAKIYAMA (NAHA-TE)

CHOKI MOTOBU
IHA KOTASU
HOMBU

KYAN CHOTOKU

YAMAZATO KIKI
KUBA KOHO
KANESHIRO KININ

KANRYO HIGAONNA (NAHA-TE)
SHIMABUKU / HIGA / SENAHA / GUSHI / NAGAHAMA / ARAGAKI / KUWAE

KUWA YE RYOSEI
TAWADA
SAKIYABA / SAKIYAMA / KIYUN

NABE MATSUMURA

ANKOH ITOSU

ANKOH AZATO

TOMIGUSUKI

SHORIN-RYU

SHOREI-RYU GOJU-RYU

SHITO - RYU

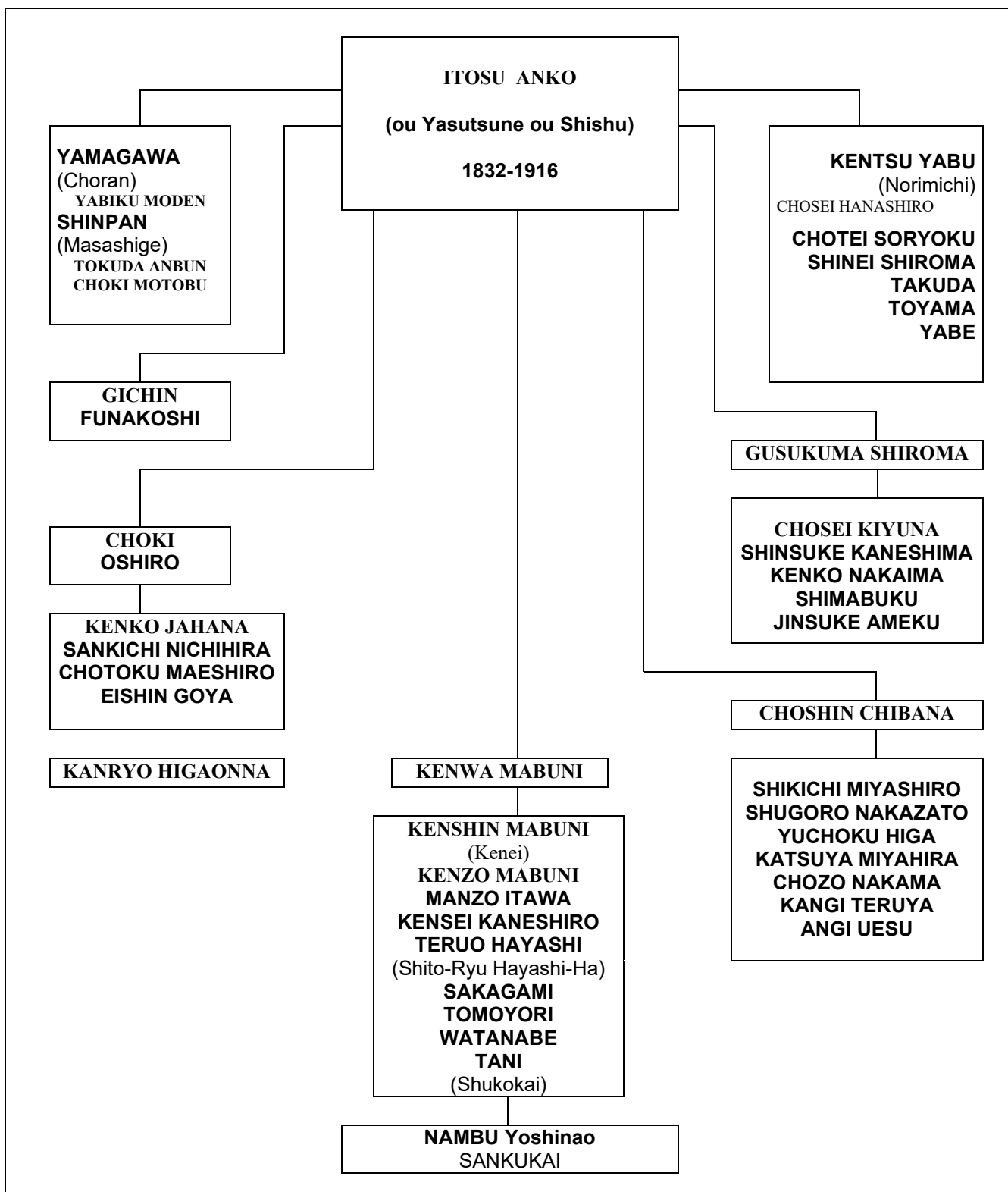
SHORIN - RYU
SHOTOKAN

SHORIN-RYU

NAHA-TE - Ramificação

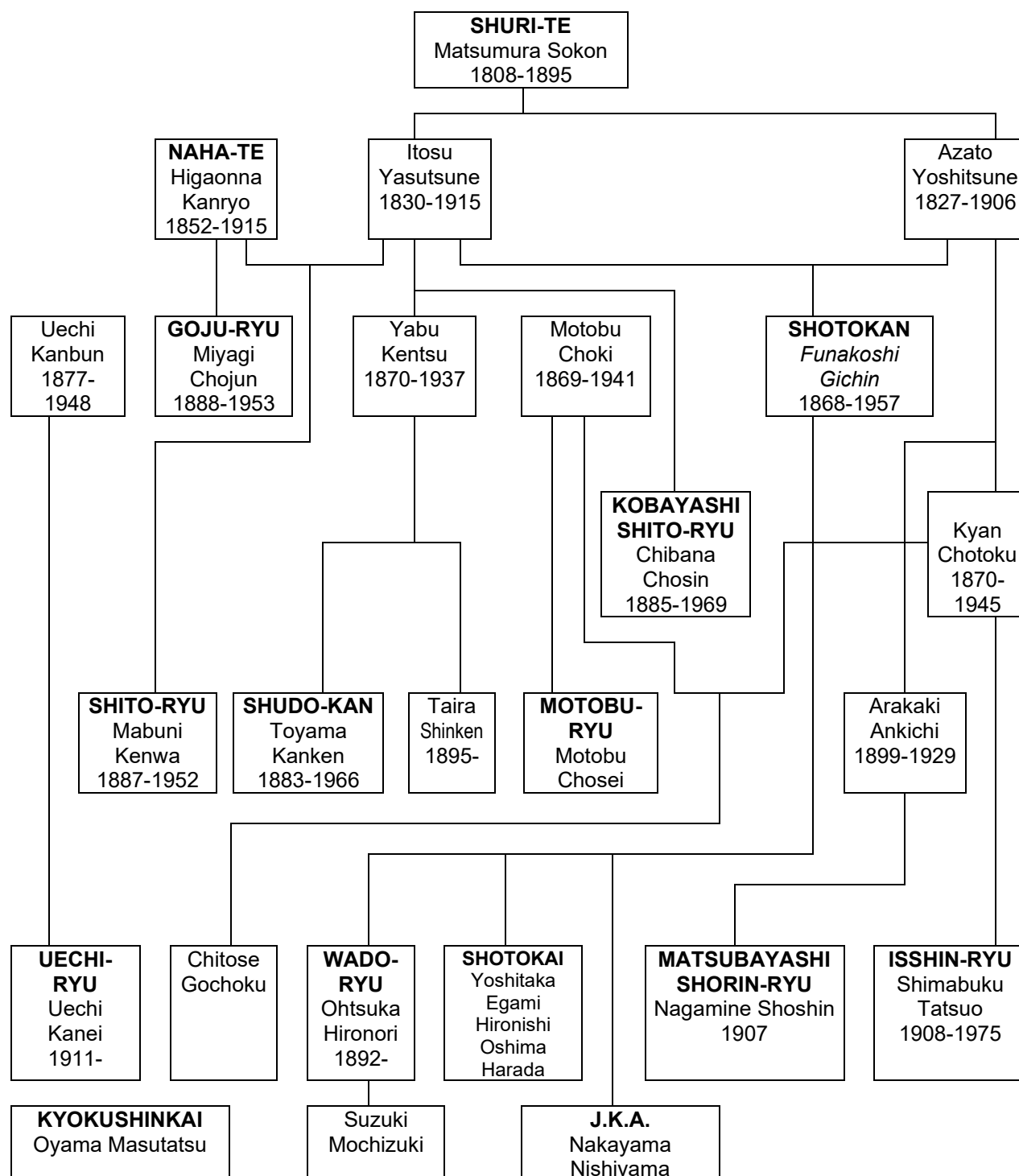
Uechi-Ryu

Shuri-Te / Shorin-Ryu / Shito-Ryu



Revista Combat Sport, março de 1994

Genealogia do karatê moderno Shuri-te / Naha-te – (Randall Hassell)



Capítulo 2 – O Karatê JKA



日本空手協会

JAPAN KARATE ASSOCIATION

A história da JKA

Originalmente, a arte marcial Te ("Hand") desenvolvido em Okinawa como um sistema de auto-defesa. Devido ao contato freqüente de Okinawa e intercâmbio com a China, é certo que a arte marcial de Okinawa foi influenciada pelo kempo chinês em algum momento durante o seu desenvolvimento. No entanto, com apenas tradição oral e não há registros escritos contemporâneos formais, não é certo exatamente quando a arte chamada Kara-Te surgiu pela primeira vez em Okinawa. Acredita-se que ele desenvolveu cerca de 500 anos atrás, quando o governante dinástico Rei Shoha unificada da região, depois de décadas de guerra e emitiu um édito que proíbe a posse de armas na ilha.

De acordo com relatos convencionais, uma lei semelhante que proíbe a posse ou uso de armas foi re-emitida e executada pelo clã Satsuma, que invadiram Okinawa no início dos anos 1600, e trouxe-o sob o domínio do Shogunato japonês. Acredita-se que neste ambiente karate desenvolvido como uma forma de combate desarmado para proteger a si mesmo e país de um, e foi ensinada e praticada em segredo. Em seguida, veio o nascimento em 1868 em Okinawa o mestre de karatê Funakoshi Gichin. Ele dedicou toda a sua vida à promoção dos valores da arte, e introduziu o modo de karatê-jutsu para o Japão, onde se espalhou por todo o país. Em 1949, seus seguidores tinham estabelecido uma associação para a promoção de karate; chamaram-Nihon Karate Kyokai, ou Japan Karate Association. Era o início da JKA .

A JKA salta para frente para o século 21

Com o seu estatuto jurídico restaurado por decisões judiciais, a JKA saltou para o século 21. Ele reestruturou a sua organização interna, e também reorganizou sua base financeira. Em dezembro de 2000, ele comprou a terra e estabeleceu uma marca nova sede e dojo no centro de Tóquio. Esta foi a primeira vez que a JKA tinha possuído seu próprio terreno e edifício. A cerimônia de inauguração foi realizada em maio de 2001, com a presença de numerosos dignitários e muitos membros de outras organizações de karate. Com renovado vigor, a JKA se reposicionou, definindo-se claramente como "O depositário da mais alta tradição de

Karate." Em 2004, lançou um novo site oficial, através do qual ele continua, como sempre, para promover o verdadeiro karatê-do em todo o mundo. A Japan Karate Association (JKA) foi originalmente criada em 1948 como uma organização sem fins lucrativos.

Com base na sua contribuição significativa para a sociedade através de uma série de atividades, o Ministério da Educação japonês reconheceu a JKA como Shadan Hojin (associação incorporada) em 1957. Através de um contributo permanente e compromisso com a sociedade, JKA foi ainda reconhecida pelo governo do Japão como KOEKI Shadan Hojin (interesse público associação incorporada), em 21 de março de 2012. JKA é a única associação de artes marciais japonesas à ser dado o reconhecimento pelo seu governo. O mandato da JKA é contribuir para a paz mundial através 1) realização de pesquisas e fornecendo instruções de Karate-Do, 2) influenciar crianças e adolescentes para melhorar a sua saúde física e mental, bem como cultivar o espírito das artes marciais, e 3) de largura distribuição do conceito de arte marcial japonesa que enfatiza maneiras e respeito, membros JKA se esforçam para desenvolver seus personagens e contribuir para a sociedade em uma base diária, este é o objetivo da JKA e é o valor de verdade de Karate-Do como uma arte marcial. JKA leva essa responsabilidade a sério e sempre se esforçar para contribuir para a sociedade através de várias atividades.

Técnicas JKA: a liderança Inseparável para o Kime

A fundação do karatê é o **kihon** (técnicas básicas), o **kata** (formas), e o **kumite** (luta). Mediante estes três é preciso focar toda técnica, toda a velocidade, toda a força e todo o progresso no karatê. Eles são, em essência, um. E eles devem ser estudados como um: sem as técnicas básicas kihon, não pode haver nem kata nem kumite. Da mesma forma, kata separado de kumite é movimento simplesmente paralelo com o conhecimento que vem da aplicação. Finalmente, kumite sem kata perde sua agilidade e característica e sem esforço suavidade inerente karate. Kihon é kata é kumite.

Na JKA, enfatizamos todos os três destes igual e simultaneamente. Através de anos de formação e experiência, nós desenvolvemos um sistema único e inigualável de técnicas de Kihon. Colocamos um enorme foco sobre os fundamentos, o ensino científico e passo-a-passo a postura adequada, equilíbrio e ângulo de cada movimento específico. Tal como acontece com a maioria das coisas, a repetição contínua é essencial, para se obter os fundamentos errado, não pode haver mais progressos. Depois de dominar o kihon, você passar para o kata, o núcleo de todas as habilidades de karatê. No kata, não há nenhum movimento desperdiçado ou sem sentido. Então, nós enfatizamos a repeti-las uma e outra vez. Através da repetição constante, seu corpo aprende a mover automaticamente, sem esforço e de forma eficiente. Na JKA, temos

refinado o kata para ser mais aplicável em “*sparring kumite*”. Através das técnicas aprendidas no kihon e praticados no kata, você descobre como responder a situações naturalmente e livremente, e aplicar suas técnicas de forma adequada em função das circunstâncias. E isso é quando o verdadeiro poder do karate pode ser conhecido. Quando todo o seu -Body estar e mentais explode para frente e baixos do oponente com um só golpe, ele é chamado kime. Kime é o objetivo final da trindade-kihon-kata kumite. Atualmente (2012) é presidida por Nakahara Noboyuki e o Diretor Técnico é Sensei Masaaki Ueki. Afinados com a política de pesquisa e expansão do professor Nakayama, esta nova direção da continuidade aos trabalhos que já vinham sendo realizados, prosseguindo até nossos dias.

A JKA além de ser a organização mais expressiva que rege o Karatê Shotokan, é também um grande centro de pesquisa científica, tal preceito nós encontramos nas palavras do Sensei MASAHIKO TANAKA, 8º Dan e tri-campeão mundial: “Somos um laboratório de eterna pesquisa e evolução do Karatê, para que ele não pare no tempo e no espaço. Por isso ele é considerado forte, eficiente e elegante”.

Fontes: 1- www.jka.or.jp
2- Manual de karatê Shotokan 2012
(Prof. Robinson Alves)

Capítulo 3 - Karatê-Do Tradicional

伝統空手道

Dento Karatê-Do - Caligrafia de Tsubouchi Hisako Sensei

O *Karatê-Do Tradicional* é uma arte marcial originada a partir das técnicas de defesa pessoal sem armas de Okinawa, e tem como base a filosofia do Budo japonês. Os objetivos do Karatê-Do Tradicional são definidos pela filosofia do Budo, que se traduz na busca constante pelo aperfeiçoamento pessoal, sempre contribuindo para a harmonização do meio onde se está inserido. Através de muita dedicação ao trabalho, treinamento rigoroso e vida disciplinada, o praticante de Karatê-Do Tradicional caminha em direção dessas metas, formando seu caráter, aprimorando sua personalidade.

Nesse sentido, pode-se afirmar que o Karatê-Do Tradicional contribui para a formação integral do ser humano, não podendo, portanto, ser confundido com uma prática puramente esportiva. "Tradição é um conjunto de valores sociais que passam de geração à geração, de pai para filho, de

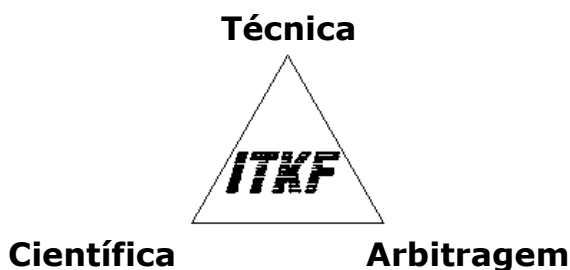
mestre para discípulo, e que está relacionado diretamente com o crescimento, maturidade, com o indivíduo universal." [Johannes]

Cada pessoa pode ter objetivos diferentes ao optar pela prática do Karatê-Do Tradicional, objetivos estes que devem ser respeitados. Cada um deverá ter a oportunidade de atingir suas metas, sejam elas tornar-se forte e saudável, obter autoconfiança e equilíbrio interior ou mesmo dominar técnicas de defesa pessoal. Autocontrole, integridade e humildade resultarão do correto aproveitamento dos impulsos agressivos existentes em todos nós.

A famosa expressão do mestre Gichin Funakoshi - "Karate Ni Sente Nashi" - define claramente o propósito anti-violência do Karatê-Do Tradicional: "No Karate não existe atitude ofensiva". O Karatê-Do Tradicional também pode ser visto como uma ótima ferramenta de manutenção da saúde, uma vez que suas técnicas contribuem para a formação de hábitos saudáveis como os cuidados com a postura, a respiração com o diafragma e a meditação Zen. Entende-se como saúde não só o estado de "ausência de doenças", mas também o bem-estar físico, mental e espiritual do ser humano. Como defesa pessoal, o Karatê-Do Tradicional mostra eficiência e eficácia em suas técnicas, possibilitando ao lutador defender-se de qualquer tipo inimigo.

No entanto, mais que um simples conjunto de técnicas, o Karatê-Do Tradicional ensina ao seu praticante algo muito além do confronto físico, que é a intuição e o discernimento perante uma situação de perigo, permitindo ao lutador captar a intenção do adversário, avaliar a situação e tomar uma atitude correta e consciente. O verdadeiro valor do Karate não está em sobrepujar os outros pela força física. Nesta arte marcial não existe agressão, mas sim nobreza de espírito, domínio da agressividade, modéstia e perseverança. E, quando for necessário, fazer a coragem de enfrentar milhões de adversários vibrar no seu interior. É o espírito dos samurais. A nível mundial, o Karatê-Do Tradicional é representado pela **International Traditional Karate Federation** (ITKF), sediada em Los Angeles (EUA), Idealizada pelo mestre Hidetaka Nishiyama (Im Memoriam) , aluno direto do mestre Gichin Funakoshi e um dos fundadores da Japan Karate Association (JKA).

A ITKF, por sua vez, possui três subdivisões: a Comissão Técnica, a Comissão Científica e a Comissão de Arbitragem.



A Comissão Técnica, sob a direção do mestre Hiroshi Shirai (Milão/Itália), é responsável pela qualidade no ensino do Karatê. Organiza cursos, seminários e campeonatos, com o objetivo de promover um intercâmbio entre os praticantes de Karatê.

A Comissão Científica é formada por professores de Educação Física, médicos desportistas, fisioterapêutas, etc., e é responsável por desenvolver estudos e pesquisas sobre Karatê, baseados em métodos científicos (biomecânica, cinesiologia, etc.), com o propósito de melhorar técnicas, eliminar movimentos desnecessários e criar métodos de treinamento sistemáticos.

A Comissão de Arbitragem tem como objetivo zelar pela aplicação da técnica, sem perder a disciplina e o respeito à integridade física dos lutadores. Promove cursos de arbitragem constantemente, visando formar árbitros de qualidade e melhorar o nível das competições.

A Confederação Brasileira de Karatê-Do Tradicional (CBKT) é o órgão máximo representante do Karatê-Do Tradicional no Brasil e é filiada à ITKF. Possui cerca de 27 federações filiadas*, tendo como presidente o Prof. Gilberto Gaertner. Em novembro de 1996 a CBKT conseguiu um feito inédito para o Karatê brasileiro, que foi a realização do VIII Campeonato Mundial de Karatê-Do Tradicional no Ginásio do Ibirapuera em São Paulo. Foi a primeira vez que o Brasil sediou um Campeonato Mundial de Karatê, no ano de 2010 na Cidade de Curitiba-PR, nas instalações da PUC, foi realizado o segundo Campeonato Mundial sediado no Brasil.

O Brasil hoje é uma das grandes forças mundiais do Karatê-Do Tradicional. Isso se deve ao privilégio de termos no país a presença de grandes mestres como Yasutaka Tanaka, Yasuyuki Sasaki, Yoshizo Machida, Hiroyasu Inoki, Tatsuke Watanabe, Kazuo Nagamine, entre outros, que têm contribuído enormemente para o desenvolvimento do Karatê brasileiro.

Capítulo 4 - O Karatê Pós -Guerra

Em 1922 sob a influência do pintor Kosugi Hoan, Funakoshi publica o seu primeiro livro intitulado "**Ryukyū Kenpo Karate**", onde enfatiza os propósitos e a prática do Karate. Na introdução deste livro ele escreveu:

"A pena e a espada são inseparáveis como duas rodas de uma carroça".

Este livro teve grande repercussão e quatro anos depois foi reeditado com o título de "Renten Goshin Karate Jitsu".

Em 1936, Funakoshi muda os caracteres kanji utilizados para escrever a palavra Karate. O caracter "**KARA**", que significava China é trocado por um outro que tinha o mesmo som; o caracter utilizado foi um do Zen Budismo que significava vazio, passando o Karate a ser conhecido não mais como "Mãos Chinesas", mas como "Mãos Vazias".

Funakoshi defendia o fato de que “Mãos Vazias” era mais apropriado, pois representava não só o fato de o Karate ser um método de defesa sem armas, mas também representava o próprio espírito do Karate, que é esvaziar o corpo de todos os desejos e vaidades terrenas, como escrito por ele mesmo:

“Como sobre a face polida de um espelho, se reflete tudo que está diante dele e como um vale calmo transmite os sons mais doces, assim o estudante de karate, deve ter seu espírito livre de egoísmo e das coisas materiais, num esforço por reagir a tudo que pode parecer adverso a ele”.

Ainda sob a luz das mudanças, Funakoshi troca o nome dos Kata, com significado chinês, para nomes mais adequados ao momento histórico que passa o Japão (guerra sino-japonesa). O Karatê até este momento era praticado apenas através dos Kata e por volta de 1933 foram introduzidas às técnicas básicas de treinamento com a ajuda de um colega, surgindo assim:

O Gohon Kumite, Kihon Ippon kumite, Jyu ippon kumite e Jyu kumite.

O filho do Mestre Funakoshi, Yoshitaka, introduziu no Karate as modernas técnicas de pernas:

Yoko geri, Mawashi geri, Fumikomi e Ura mawashi geri.

Em 1939, os alunos de Funakoshi dão-lhe de presente o seu próprio Dojo e nele havia uma placa pendurada onde se lia “**SHOTOKAN**” – “**SHO**” significa pinheiro, **TO**” significa ondas ou o som que as árvores fazem quando o vento bate nelas e “**KAN**” significa lugar ou escola. Portanto, nasce assim o estilo Shotokan de Karatê, que nadamais foi do que uma pequena homenagem dos alunos ao seu Mestre. Com o passar do tempo Funakoshi também mudou o nome da própria arte de Karatê Jutsu – Técnicas das Mãos Vazias – para Karatê Do – Caminho das Mãos Vazias.

Esta mudança foi de vital importância para o crescimento do Karate, pois o mesmo deixou de ser visto apenas como um simples método de treinamento e passou a ser um “caminho”, focalizando o lado espiritualizado desta arte marcial. Portanto, o Karatê deixa de ser uma preparação física, unicamente, e passa a se preocupar com a formação do cidadão e da sociedade como um todo também.

Capítulo 5- O Dojo e a Conduta do Karateca

"A ação do ritual na formação do homem é secreta; ele previne o mal antes que ele apareça; ele nos aproxima do bem e nos afasta do mal sem que nós percebemos".

Os rituais em todos os Dojo propõem aos praticantes uma série de atitudes e gestos que facilitam as relações entre eles deixando claro o desejo comum de obedecer a uma ordem válida para toda a comunidade e para cada um. A intenção do praticante é sempre a de estimular o progresso na arte de todas as pessoas sem perder o desenvolvimento individual. A prática de Karatê está repleta de exercícios marciais, combativos, porém com um total espírito de conciliação, buscando a vitória pela harmonia, pela paz, procurando esquecer as atitudes egoístas e pensando sempre no grupo e como sendo parte dele.

O karateca treina com seu companheiro com todo respeito e consideração, pois o considera como parte de si mesmo e sem o qual não há treinamento. Daí ser fundamental tratar o companheiro com cortesia e agradecimento por ele dá a possibilidade de você treinar e de aprender com ele. Ao professor, se deve o respeito e o agradecimento pela transmissão dos conhecimentos e pela dedicação e esforço em ensinar segredos que foram por muitos séculos restritos a uma minoria privilegiada. Respeitar e se fazer respeitar é uma das regras mais importantes durante os treinamentos.

Conciliar e nunca confrontar é o princípio básico. Esquecer-se da palavra "eu" e substituí-la pela palavra "nós" é a essência do ensinamento. Outro ponto fundamental é que não se treina karatê, mas sim, para a vida. Portanto, fica claro ao praticante e ao grupo que o fundamental não é vencer, não é derrubar, não é ser o mais forte, mas descobrir o potencial individual, o centro das ações e se, ele não for o centro, colocar-se em uma de suas órbitas, de acordo com suas reais condições.

5.1- O Dojo

O lugar onde se pratica Artes Marciais é denominado "Dojo", esta palavra foi emprestada do Zen Budismo, significando "**Lugar de Iluminação**" (onde os monges praticavam meditação, a concentração, a respiração, os exercícios físicos e outros mais). A palavra dojo significa literalmente:

DO – Caminho, estrada ou trilha (sentido espiritual);

JO – Lugar (espaço físico).

Algumas pessoas referem-se à academia de karatê como um dojo, porém as duas coisas são diferentes. A palavra dojo somente se refere ao espaço físico onde ocorre o treino de karatê (leia-se arte marcial japonesa), enquanto academia se refere ao local onde se pratica karatê. Portanto, o dojo é o lugar onde se pratica o "caminho".

Alguns podem perguntar sobre qual o caminho que se pratica em um dojo, a resposta vem, mais uma vez, do Budismo (mais precisamente do Zen); O homem deve despertar em meio às questões de todos os dias, vivendo intensamente no presente e concedendo atenção integral às coisas do cotidiano, para, desta maneira, retornar à naturalidade de sua natureza, conforme ditado Zen:

"Antes de estudar Zen, as montanhas são montanhas e os rios são rios. Enquanto estuda Zen, as montanhas deixam de ser montanhas, os rios deixam de ser rios. Uma vez alcançada a iluminação, as montanhas voltam a ser montanhas e os rios voltam a ser rios".

Isto quer dizer que um pintor alcança a felicidade pintando, um médico realizando cirurgias e um karateca praticando karatê.

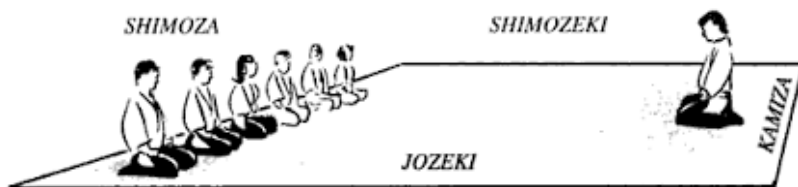
5.2 - A Limpeza do Dojo (SOJI)

O dojo é limpo através do uso de panos úmidos empurrados sobre o piso pelos estudantes, fazendo com que a sujeira seja removida e não esfregada. Isto é importante, pois limpar o chão é um exemplo de humildade (não um castigo) que faz bem para o desenvolvimento do indivíduo (limpar a "Alma" de impurezas -EGO).

JO – Mesmo tendo a mesma pronúncia de bastão (jo), seu ideograma japonês é diferente.

A limpeza deve ser executada antes e depois do treinamento e será precedida por uma boa varrida ou passada de pano do piso.

5.3 - Os Principais Elementos



O dojo tem em cada um de seus cantos um significado diferente:

SHIMOZA - Local onde ficam os alunos durante os treinamentos;

SHIMOZEKI - Local onde ficam os alunos que desejam falar com o professor;

JOZEKI - Local onde fica o aluno mais graduado;

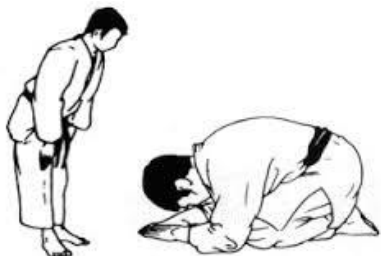
KAMIZA - Lugar de Honra reservado ao professor e convidados;

SHOMEN – É a parede da frente do dojo;

NAFUDA – Quadro na parede do dojo que contém plaquetas com o nome dos membros da academia;

HATA – É a bandeira da academia.

5.4 - O Cumprimento



Uma demonstração tradicional de cortesia é o cumprimento, isto tanto é verdade que ele é realizado no início e no final da aula de frente para o **Shomen** (forma de agradecimento àqueles que desenvolveram a arte).

Ao cumprimentar, você deverá olhar para baixo e não na face do seu colega – olhar na face de alguém durante um cumprimento é sinal de falta de

confiança. O cumprimento pode ser feito de duas maneiras distintas em **RITSU REI** – cumprimento em pé e **ZAREI** – cumprimento sentado (**SEIZA**).

A maneira correta de se cumprimentar é, partindo-se da posição natural (**SHIZENTAI**), curvar o corpo apenas em 30° e segurá-la por meio segundo e retornar a posição ereta (ritsu rei). O cumprimento deve acontecer nas situações a seguir:

- Quando entramos ou saímos do dojo;
- Quando o professor entra ou sai do dojo;
- No início e final de um combate;
- No início e final da aula;
- No início e final de um kata;
- No início e final de um exercício com um companheiro.

O **Zarei** é realizado a partir da posição **Seiza** (o praticante senta-se sobre seus calcanhares e quando o fizer deverá abaixar sua perna esquerda e em seguida a direita, colocando o dedão do pé esquerdo sobre o do direito, ao levantar-se ocorre à inversão), inclinando-se o corpo e as mãos descem suavemente das coxas para o chão, formando um triângulo.

5.5 - Conduta Durante as Aulas

O treinamento inicia com uma saudação e após este momento, as conversas paralelas deixam de existir e toda a atenção é voltada para o professor e os seus ensinamentos devem ser executados com a máxima concentração possível para poder alcançar-se a perfeição dos movimentos.

Quem ensina durante a aula é o **Sensei**. Um praticante, que não seja designado pelo professor, não pode instruir ou corrigir ninguém; é considerado falta de respeito para com o professor corrigir alguém, se ele não for seu parceiro de treinamento. As perguntas devem ser dirigidas sempre ao professor ou ao aluno mais graduado que conduz o treino, que na ausência do professor, deve receber as mesmas considerações.

Jamais, na ausência do professor, um karateca deve contestar o aluno mais graduado que comanda o treino. Caso ache que a técnica está errada,

deve recorrer posteriormente ao Sensei e deixar que ele corrija o aluno mais graduado.

É dever do estudante mostrar uma ética apropriada no dojo e ter respeito pelo seu professor, isto é feito, geralmente:

- Não argumentando com o Sensei durante a aula;
- Quando ele corrige sua técnica;
- Quando assinala algum defeito no seu desempenho.



5.6 - Os Personagens do Dojo

a) SENSEI

A palavra Sensei (**SEN** - antes e **SEI** - vida) significa aquele que ensina e refere-se somente ao instrutor e nunca pelo instrutor, ou seja, o professor deve ser chamado de **Sensei** e **nunca pelo nome**.

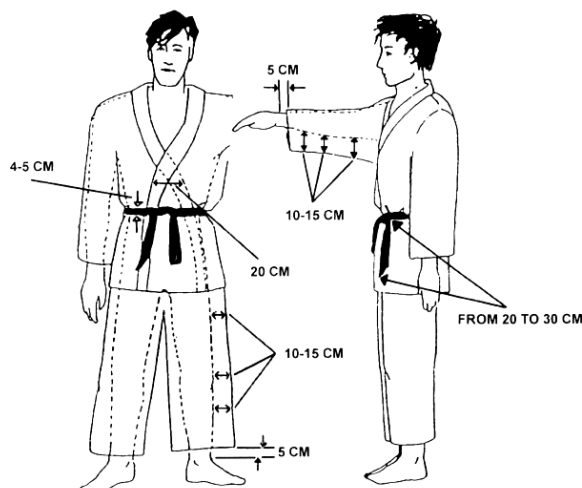
A palavra tem conotação de respeito e denota todo o respeito que o aluno tem pelo professor. Na maioria das escolas o título de "Sensei" é mencionado aos professores responsáveis por Dojo, com a graduação acima do 3rd Dan. Um Dojo poderá ter faixas pretas instrutores (Shidojin), que auxiliam o Sensei.

b) SENPAI

O Senpai será o aluno mais graduado (normalmente faixas pretas) e que com o consentimento do sensei poderá ajudar (auxiliar) os alunos menos graduados (assistente). Lembrando que *SEMPAI* não é uma graduação ou Título, e sim, uma **relação** entre praticantes.

c) KOHAI / SEITO

O(s) aluno(s) menos graduado de uma aula é considerado o Kohai.
Seito = Aluno.



5.7 - O Do-gi / Obi (Vestimenta e faixa)

Para se treinar karate, bem como a maioria das artes marciais, é necessário usar um uniforme especial denominado **Do-gi** (criado

– Proibida a reprodução externa

por Jigoro Kano para os utilizarem durante os treinamentos de Judo). O dogi é chamado erroneamente de “quimono”, **GI** quer dizer vestimenta, portanto, dogi significa a vestimenta para a prática do caminho. Ele deve estar sempre limpo e, preferencialmente, sem nenhum detalhe especial que o diferencie dos demais, exceto pelo distintivo da academia. O dogi usado para praticar karatê é o **KARATE-GI**.

O **Obi** é um cinturão ou faixa que serve para manter o dogi fechado, embora o seu significado seja bem maior que um mero cinto. Como o karatê gi, o obi tem um significado simbólico. Esse aspecto simbólico são as cores.

Tradicionalmente, quando alguém começa a praticar karatê, recebe a faixa branca. A faixa preta significa que a pessoa esteve treinando karatê por muitos anos.

A seguir o significado das 3 principais* cores do Obi:

* **BRANCO** – é a cor da inocência. Indica quem tem a mente e o espírito “vazios”, alguém que é leigo nos aspectos espirituais do karatê. 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, que sua mente é fértil e que seu espírito está firme.

* **PRETO** – é a fusão de todas as cores. Ela indica quem passou por todos os desafios e dificuldades necessárias para superar os obstáculos encontrados nos primeiros anos de karatê. Preto é a cor da noite. Ela mostra que o primeiro “dia” que começou com a faixa branca, acabou e que agora realmente começa a jornada de um karateca em busca do seu aprendizado interior.

(*) Dependendo da academia e/ou estilo_escola.

Capítulo 6 - Bases Filosóficas

6.1 - O Dojo Kun

O Dojo Kun é a ética do dojo. São cinco lemas (kun) que têm sido passados desde os tempos mais remotos até o presente e são atribuídos ao mestre Sakugawa (século XVIII). O propósito do dojo kun é dar justificação ética para os praticantes de karatê.

HITOTSU - JINKAKU KANSEI NI TSUTOMURU KOTO

Esforçar-se para formação do caráter!

HITOTSU - MAKOTO NO MICHIO MAMORU KOTO

Ser fiel ao verdadeiro caminho da razão!

HITOTSU - DORYOKU NO SEISHIN O YASHINAU KOTO

Criar o intuito de esforço!

HITOTSU - REIGI O OMONZURU KOTO

Respeitar, acima de tudo!

HITOTSU - KEKKI NO YU O IMASHIMURU KOTO

Reprimir o espírito de agressão!

6.2 - O Niju Kun

O Niju Kun é a síntese do pensamento de Funakoshi sobre como deve ser o espírito do praticante de karatê. São vinte preceitos cujo propósito é dar subsídios à cerca da prática cotidiana do karatê, servindo também como um guia para o autoconhecimento.

O karatê começa e termina com saudação (rei);

No karatê não existe atitude ofensiva;

O karatê é um assistente da justiça;

Antes de julgar os demais, procure conhecer a si mesmo;

O espírito é mais importante do que a técnica

Evitar o descontrole do equilíbrio mental

Os infortúnios são causados pela negligência;

O karatê não deve se restringir ao dojo;

O aprendizado do karate deve ser perseguido durante toda a vida

O karatê dará frutos quando associado à vida cotidiana;

O karatê é como água quente. Se não receber calor constantemente esfria;

Não alimentar a idéia de vencer, pense em não ser vencido;

Adaptar sua atitude conforme for o adversário;

A luta depende do manejo dos pontos fracos (kyo) e fortes (jitsu);

Imagine que os membros dos adversários são como espadas;

Para o homem que sai do seu portão, há milhões de adversários;

No início seus movimentos são artificiais, mas com a evolução tornam-se naturais;

A prática de fundamentos deve ser correta, porém sua aplicação é diferente;

Não esqueça de aplicar: (1) alta e baixa intensidade de força, (2) expansão e contração corporal e (3) técnicas lentas e rápidas;

Estudar, praticar e aperfeiçoar-se sempre.

6.3 - O significado da expressão OSU

押忍

OSS!!!

OSS (cuja a transcrição exata do japonês é OSU) é uma expressão fonética formada por dois caracteres. O primeiro carácter "osu" significa literalmente "pressionar", e determina a pronúncia de todo o termo. O segundo carácter "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 Karatê para quase qualquer situação onde uma resposta seja requerida. Para um karateka, OSS é a palavra mais importante.

A palavra **OSS** implica em pressionar a si mesmo ao limite de sua capacidade e suportar. OSS significa, de uma maneira mais simples, "perseverança sob pressão". É uma palavra que por si só resume a filosofia do Karatê. Um bom praticante de Karatê é aquele que cultiva o "espírito de OSS".

OSS não deve ser dito de forma relaxada, usando apenas a garganta, mas, como tudo no Karatê, deve ser pronunciado usando o "hara" (tanden). Pronunciado durante o cumprimento, OSS expressa respeito, simpatia e confiança no colega. OSS também diz ao Sensei que as instruções foram compreendidas, e que o estudante irá fazer o melhor para segui-las.

Fontes consultadas

- N. Artan e B. Lowe, *The Young Lions of Mas Oyama's Kyokushin Karate Headquarters*, Honolulu HI Bobby Lowe, 1985.
- Schlatt, *The Shôtôkan-Karate Dictionary*, Schlatt Books, 2001.

«O oponente mais poderoso está dentro de nós mesmos.»

Sensei Hidetaka Nishiyama

«O caminho para o sucesso não tem atalhos.»

Sensei Masahiko Tanaka

Capítulo 7 - As Armas no Karatê

7.1 - Introdução

Como dito anteriormente, a proibição do porte de armas na ilha de Okinawa possibilitou aos ilhéus o desenvolvimento de sistemas de defesa sem armas (karate) e simultaneamente a utilização de ferramentas de trabalho usuais como armas de ocasião (kobudo). Alguns estilos de karate ainda hoje utilizam tais armas em seus treinamentos e outros não usam. O estilo Shotokan (atribuído a Funakoshi Sensei) não faz uso de armas como parte de seu treinamento.

7.2 - Armas Artificiais

- a) Bo;
- b) Jo;
- c) Nunchaku;
- d) Kama;
- e) Tonfa;
- f) Sai.

a) **BO**

Um pedaço de madeira que era carregado sobre os ombros para transportar baldes de água. O modelo mais popular mede 1,82 m de comprimento e tem 31,75 mm de espessura.



b) **JO**

Bastão tradicional japonês com 1,20 m de comprimento. Pode ser manuseado como katana (espada japonesa), haja uma arte japonesa separada chamada jojutsu. O desenvolvimento do jo, segundo a lenda, se deve a Muso Gonosuke que enfrentou Miyamoto Musashi em combate por duas vezes.



c) **NUNCHAKU**

Era uma ferramenta usada para bater grãos de arroz. No sistema Matayoshi os tipos mais comuns de nunchaku são o octogonal (hakkakukei) e o arredondado (marugata).

Suas hastes de madeira de igual tamanho são conectadas por um pedaço de corda ou corrente.



d) **KAMA**

Era usado para cortar o arroz. O kama pode ser empregado para rasgar, cortar lateralmente, espetar, perfurar e desviar ataques de outras armas.



e) **TONFA**

Um implemento de madeira que era utilizado para girar o moinho de arroz e que teve um importante papel na história dos combates com armas derivadas pelo uso efetivo.



e) **SAI**

É uma tonfa com três pontas de metal. É utilizada com duas ou três pontas para interceder um ataque do oponente e usando lâminas menores, que causam cortes e um ataque perfurante. Apesar de sua exata origem ser obscura, tem semelhança com um instrumento utilizado na China, e acredita-se que tenha se derivado de um instrumento agrícola usado para cavar buracos na terra para plantação de sementes. Um terceiro sai era levado nas costas em um cinto (obi) para reposição do que era atirado.



7.3 - ARMAS NATURAIS

Muitas partes do corpo podem ser usadas como armas nas artes marciais e particularmente no karatê. As mãos, os cotovelos, os pés e os joelhos são as partes mais utilizadas e se tornam armas eficientes e potentes quando combinadas com outras e reforçadas com exercícios apropriados.

Há duas maneiras de usar a mão (1) aberta (kaisho) e (2) fechada (ken). As principais partes do corpo usadas como armas no karatê são listadas a seguir:

SHUTO (MÃO EM ESPADA)



Quando a mão aberta é usada como arma é necessário pressionar os juntos uns contra os outros, dobrando a articulação do polegar e pressioná-lo contra a parte lateral da mão. O pulso e o dorso da mão devem formar uma linha reta com o antebraço para que a energia corporal possa fluir naturalmente em direção aos dedos.

No shuto, a energia deve chegar aos dedos, forçando-os para deixá-los resistente se em tensão. Isto é necessário para que o dedo mínimo não sofre danos desnecessários quando da utilização de golpes com o shuto.

Usar a borda da mão como uma faca ou uma espada para golpear os braços ou as pernas do oponente que ataca, sendo também usada para desferir golpes contra a têmpora, a parte lateral do pescoço ou as costelas flutuantes. Este tipo de golpe deve ser desferido com muita intensidade e velocidade.

SEIRYUTO (BASE DA MÃO EM ESPADA)



Uma variação do shuto é o seiryuto e a diferença básica entre eles está na posição da mão, isto é, flexionando o pulso de modo que a borda externa da mão e a sua extensão formem uma curva, como na figura acima. Usado para atacar o rosto ou a clavícula e, em alguns casos, para dar apoio ao corpo quando de uma queda.

HAISHU (DORSO DA MÃO)



O haishu é utilizado principalmente para defender um golpe de mão. Porém um haishu aplicado no plexo solar ou na parte lateral do tronco também pode ser bastante eficiente.

NUKITE (MÃO EM LANÇA)



No nukite a ponta dos três primeiros dedos forma uma superfície bastante plana com uma leve curvatura do dedo médio. As pontas dos dedos são usadas para golpear o plexo, o ponto central entre os olhos, a axila e outras partes sensíveis.

Quando o nukite é formado com a ponta dos dedos indicador e médio estamos fazendo o chamado nihon nukite (mão em lança a dois dedos). Quando usamos apenas o dedo indicador para golpear e os outros ficam dobrados dando-lhe apoio, temos o ippon nukite (mão em lança a um dedo).

SEIKEN (FRENTE DO PUNHO)



O seiken é à parte do punho situado entre o nó do dedo médio e o nó do indicador.

No momento do impacto toda a energia do corpo deve passar por uma linha direta através do braço, alcançando o punho e passando para o alvo. A energia necessária para tal movimento nasce no saika tanden e dela emana para todo o corpo.

URAKEN (DORSO DO PUNHO)



No uraken a mão é fechada como no seiken, porém a área usada para tocar o alvo é o dorso da mão (costas), como mostra a figura acima, com particular tensão nos nós dos dedos indicador e médio.

O uraken deve ser aplicado com um movimento decisivo e chicoteado do antebraço e deve ser usado para atacar áreas como o rosto e as partes laterais do tronco do oponente.

TETSUI (PUNHO MARTELO)



O tetsui é também chamado de kentsui (martelo do punho), sendo formado do mesmo modo que no seiken, porém a parte que entra em contato com o alvo é a inferior próxima do dedo mínimo. Como no uraken, deve se aproveitar à força decisiva para golpear.

KOSHI (PLANTA DO PÉ)



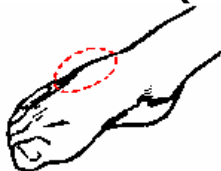
No karatê a energia dos chutes é concentrada na ponta do pé (koshi), que é formado curvando-se os dedos para cima, chicoteando a perna para o alto ou empurrando para frente. Desta forma os golpes podem ser desferidos no rosto, no peito e até na virilha do oponente.

KAKATO (CALCANHAR)



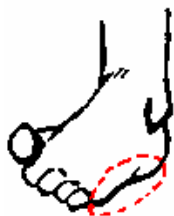
O calcanhar (kakato) é usado para dar golpes tanto para trás como para frente de forma circular. É uma arma extremamente eficiente contra um oponente que tente lhe agarrar por trás ou pelo lado.

HAISOKU (PEITO DO PÉ)



Para executar golpes usando haisoku deve-se esticar o pé para baixo com os dedos apontando para o chão. Usa-se esta arma nos golpes diretos chicoteando a perna na direção da virilha ou na direção do rosto de forma circular ou ainda no peito e costas do oponente.

SOKUTO (FACA DO PÉ)



No sokuto a borda do pé do lado do dedo mínimo serve como área de contato com o oponente quer seja um golpe chicoteado quer empurrando. O sokuto é usado nos chutes laterais.

Capítulo 8 - Técnicas do Karatê

8.1 - Introdução

O karatê tem uma quantidade muito grande de técnicas e não é o objetivo deste trabalho apresentar todas, apresentaremos as mais usuais desde suas bases até as técnicas de chute.

A apresentação constará do nome técnico, de um desenho de sua forma e de uma breve descrição.

O ponto fundamental do aprendizado do karatê é a postura. Nenhuma técnica de ataque ou de defesa será eficiente se não tiver uma boa base. A postura no karatê é formada pela parte do corpo que vai dos quadris para baixo, e que deve fornecer uma base sólida à parte superior. As costas devem estar eretas e perpendiculares ao solo, garantindo o equilíbrio e a estabilidade. As técnicas assim serão aplicadas com potência, velocidade, precisão e eficiência.

8.2 - As Bases

Heisoku Dachi

Manter os pés paralelos e em contato. Os joelhos ficam eretos, mas relaxados.

Musubi Dachi

Esta posição é parecida com heisoku dachi, só que com os pés apontando para fora com os calcanhares unidos em e formando um ângulo de 60°.

Heiko Dachi

Manter os pés paralelos, apontados para frente e separados a uma distância equivalente a largura dos quadris.

Pode-se dizer que o heisoku dachi com os pés separados.

Zenkutso Dachi

(base avançada)

A distância frontal dos pés é de duas tíbias e a largura pode ser a do quadril ou de uma tíbia.

A perna da frente deve ser flexionada, deslocando o peso para frente. Os pés devem estar bem plantados no chão e os tornozelos bem fechados.

Kiba Dachi

(base do cavaleiro)

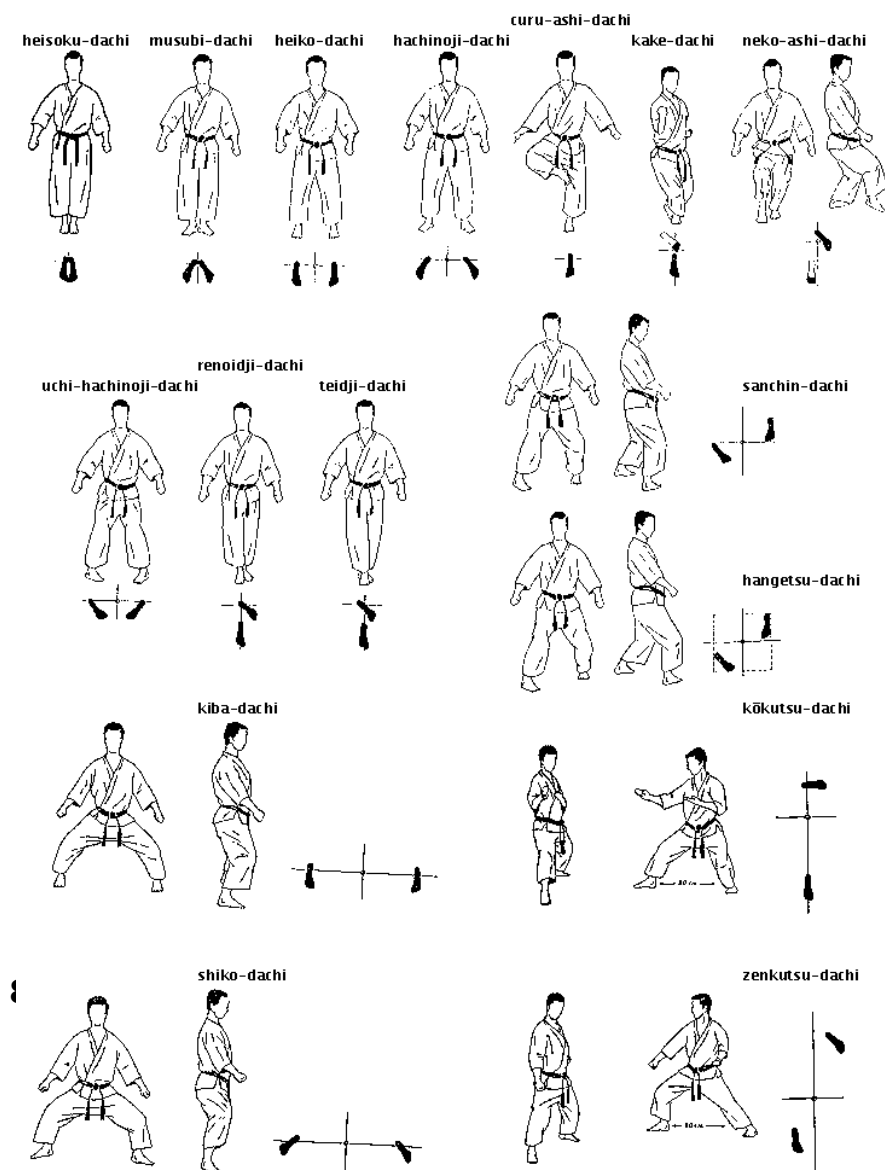
Manter os pés paralelos, em linha e a uma distância de duas tíbias, empurrar os glúteos para frente, impedindo que fiquem para fora, abaixar os quadris, flexionando os tornozelos e joelhos.

Kokutso Dachi

(base recuada)

A distância frontal dos pés é de duas tíbias, porém alinhados e os calcanhares formam um ângulo de 90°. O peso deve ser concentrado sobre a perna de trás. O joelho da perna de trás é flexionado e aponta na mesma direção do pé.

8.3 - Veja as posições citadas acima nas figuras abaixo:



DEFESAS



JODAN AGE UKE



SOTO UKE



UCHI UKE



SHUTO UKE



AGUE-UKE



SOTO UKE



UTI UKE



GUEDAN-BARAI



SHUTO-UKE



MOROTE-UKE

8.5- Tsuki's / Uchi's (Básicos)



uraken uchi



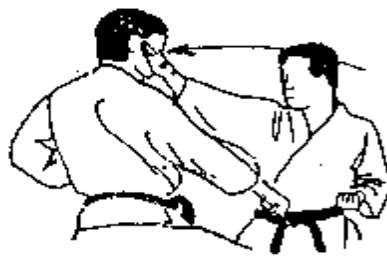
tetsui uchi



haito uchi



shūto uchi



shūto uchi



oi-zuki



gyaku-zuki



ura-zuki



yama-zuki



hasami-zuki



tate-zuki



mawashi-zuki



kagi-zuki



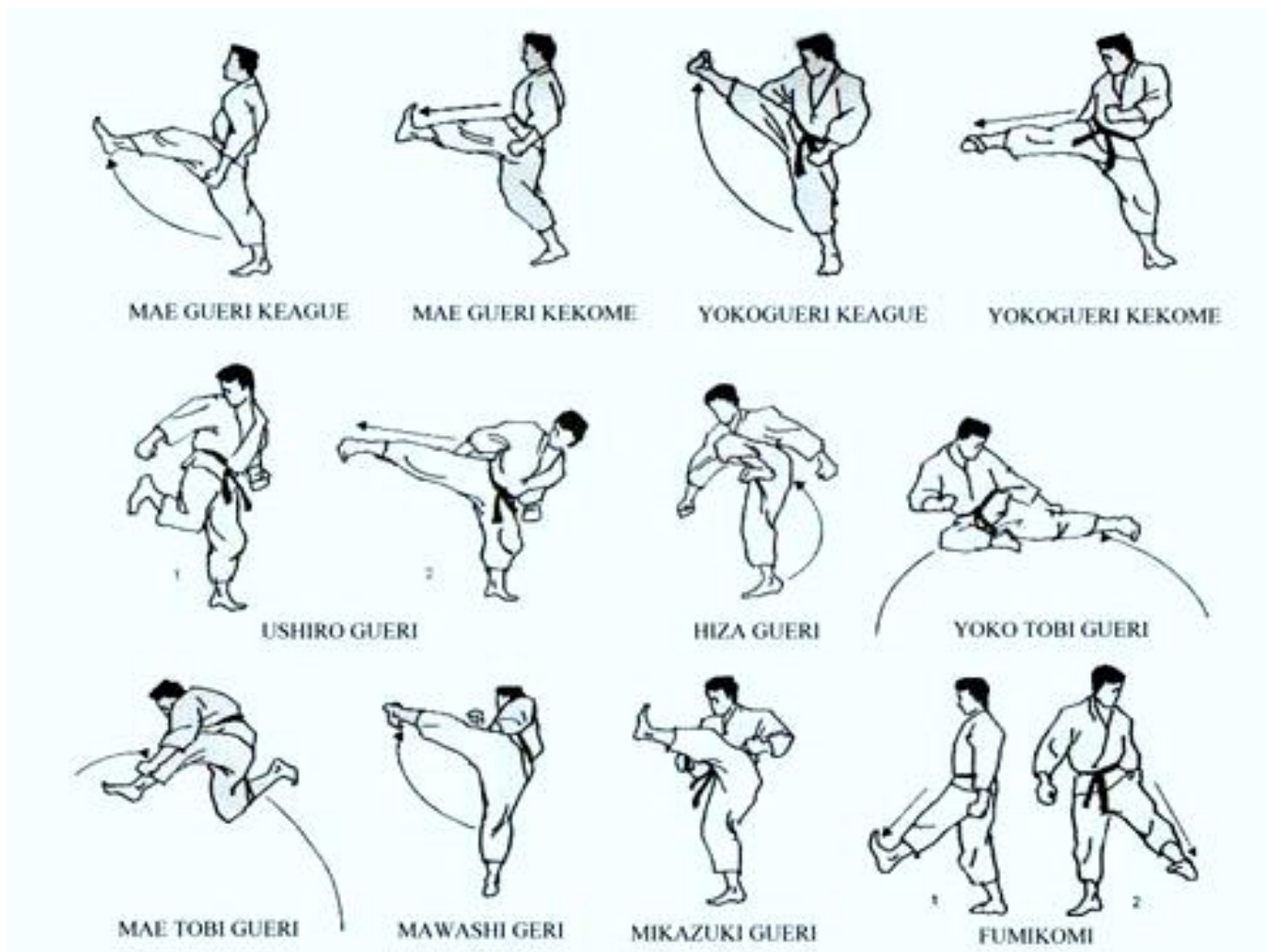
teishō-zuki



age-zuki

8.6-Geri (Chutes básicos)





Capítulo 9 - O Treinamento

Kihon / Kata e Kumite

9.1- Introdução

O treinamento de Karatê Shotokan traz enormes benefícios. A prática correta do Karatê, orientada com seriedade, permite corresponder, às necessidades e expectativas dos pais, ensinando aos seus filhos, desde crianças, a verdadeira finalidade do Karatê. A orientação correta irá colaborar para evitar o aparecimento de certos vícios (tabagismo, alcoolismo, uso de drogas), como também ao sedentarismo – permanência exagerada na frente do computador e do vídeo-game.

O Karatê é apresentado à criança de uma forma lúdica, não se exigindo um aperfeiçoamento técnico. Através de jogos e brincadeiras, a criança vai mantendo contato com as técnicas do Karatê. Com o treinamento dos katas aprende e desenvolve sua coordenação motora, estimula a sua lateralidade – sentido de direita / esquerda – movimentos de saltos e deslocamentos com trocas de base e giros, em que se aprende o sentido de equilíbrio. Os japoneses tem três expressões para identificar esses processos de desenvolvimento:

- **CHIIKU** – desenvolvimento mental
- **TOKUIKU** – desenvolvimento moral
- **TAIKU** – desenvolvimento físico

O Karatê Shotokan é um enorme aliado para a saúde – físico, emocional e mental – para o jovem e adulto. O Karatê oferece valores que vão além da atividade física, apesar de este se prolongar ao longo dos anos. Ainda que seja verdade que, com a idade, a velocidade e os reflexos vão diminuindo, a prática constante permite se antecipar às situações de risco, para adquirir o sentido exato da resposta ao movimento a ser realizada. Unindo a isto, a idade contribui para uma apreciação mais exata do DÔ, buscando nos exercícios físicos e na meditação os caminhos abertos pelo trabalho assíduo do Karatê.

É natural que ao procurar um Dojô de Karatê vai à procura de uma arte de defesa pessoal. O momento o qual estamos vivendo, onde a insegurança e a violência é uma constante em nossa sociedade, não sendo privilégio dos grandes centros urbanos, nem de uma classe social, atingindo a todos indistintamente. Faz-nos refletir sobre a importância do aprendizado de uma arte de defesa pessoal, onde esta seja objetiva, realista e prática, não iludindo o praticante com falsas promessas e mentiras sobre a verdadeira essência da Arte Marcial. É claro que a procura também se dá com a preocupação da melhora da saúde e do

condicionamento físico. O treinamento de Karatê, realizado de forma e intensidade adequadas, fornece a seus praticantes vantagens a todo o sistema fisiológico do organismo.

Numa sessão de treino, nós trabalhamos a resistência aeróbica e anaeróbica, a força e a flexibilidade de forma a beneficiar de sobre maneira a capacidade cardiopulmonar, o tônus muscular, a agilidade e o sentido de equilíbrio, retardando desta maneira a ação degenerativa dos anos.

Os treinamentos de kata contribuem significativamente para a melhora da saúde, pois os katas Shotokan são divididos em dois grupos: um é mais rígido, buscando o fortalecimento da musculatura e sistema ósseo, o outro é mais flexível, auxiliando no desenvolvimento da flexibilidade, velocidade e agilidade, mas ambos trazem uma importante contribuição que é a **respiração diafragmática**, essencial para o fortalecimento dos órgãos internos.

Diante de todos os fatores aqui elencados, podemos asseverar que o Karatê Shotokan extrapola do conceito que nós temos de esporte, ou atividade meramente esportiva recreativa. Assim, constatamos uma busca na melhora da saúde de forma holística (física, emocional e mental) e principalmente no aspecto psicossocial.

Fonte: Manual de Karate Shotokan (2012) Prof. Robinson Alves

9.2 - KATA

O kata ou forma no karatê é um conjunto de golpes realizados numa seqüência previamente definida e que durante anos foi à única maneira de se praticar Karatê.

Cada kata tem uma especificidade e se destina a desenvolver determinadas habilidades.

Abaixo a relação de katas e suas características:

Nome, movimento, **tempo de execução** aproximado, **características e significado**:

Heian Shodan

21 Kyodos

45seg

kata básico, desenvolvido para treinamento e aperfeiçoamento de técnicas básicas. Paz (Hei) e tranquilidade(an)

Heian Nidan

26 Kyodos

45seg

kata básico, desenvolvido para treinamento e aperfeiçoamento de técnicas básicas. Paz (Hei) e tranqüilidade(an)

Heian Sandan

20 Kyodos

45seg

kata básico, desenvolvido para treinamento e aperfeiçoamento de técnicas básicas. Paz (Hei) e tranqüilidade(an)

Heian Yondan

27 Kyodos

45seg

kata básico, desenvolvido para treinamento e aperfeiçoamento de técnicas básicas. Paz (Hei) e tranqüilidade(an)

Heian Godan

23 Kyodos

45seg

kata básico, desenvolvido para treinamento e aperfeiçoamento de técnicas básicas. Paz (Hei) e tranqüilidade(an)

Tekki-Shodan

29 Kyodos

1min

Executado em linha reta e todo ele em Kiba-Dachi. Aplicação para lutas em barcaças ou onde não se tenha espaço para recuar. " (tetsu = ferro , Ki = cavaleiro) "Cavaleiro de ferro"

Tekki-Nidan

24 Kyodos

1min

Um bloqueio para baixo e para o lado pode ser muito fortalecido colocando-se a mão do outro braço contra o cotovelo do braço que bloqueia. Faça uma distinção clara entre o bloqueio com agarro e o bloqueio com gancho. " (tetsu = ferro , Ki = cavaleiro) "Cavaleiro de ferro"

Tekki-Sandan

36 Kyodos

1min

Com este kata pode-se aprender os pontos chaves do bloqueio contínuo de nível

intermediário. Não importa quão rápido seja o desempenho, a posição deve ser de força e firmeza, como nos outros katas Tekki'. " (tetsu = ferro , Ki = cavaleiro) "Cavaleiro de ferro"

Bassai-Dai

42 Kyodos

1min

Impetuosidade, espírito forte e força exuberante estão manifestados neste kata. O karateka deve saber como transformar a desvantagem em vantagem. Penetrar a fortaleza.

Kanku-Dai

65 Kyodos

1m e30s

O karateka tem que fazer uso dos seus próprios limites para conseguir vencer mais de 8 adversários, é o maior kata e busca desenvolver a compreensão de Kyo – falha mental e física e jutsu – alerta. (Kan=olhar,ku=nada,vazio, céu)/

Bassai-Sho

28 Kyodos

1min

Forma curta desenvolvido pelo Mestre Itosu a partir da forma básica Bassai, possui técnicas contra golpes de bastão. Penetrar a fortaleza

Kanku-Sho

47 Kyodos

1min

Forma curta desenvolvido pelo Mestre Itosu a partir da forma básica Kanku-Dai "mirando o sol, universo"

Jiin (*)

35min

1min

Provavelmente tem origem de Tomari-te. Pertence ao mesmo grupo do Jitte e Jion. Não é um kata muito praticado e Funakoshi ensinou pouco a seus alunos, mas exige alto nível de estudo. "Lugar de piedade" (ji = amor universal, gentil, in = sombra)

Jion

46 Kyodos

1m e 15s

Kata onde se demonstra maturidade e equilíbrio espiritual na aplicação dos movimentos, diferencia do Bassai e Kanku onde se demonstra grande força física e espiritual. Budista (ji = amor, gentil; on = bondade)

Jitte

29 Kyodos

1min

Técnicas contra ataques de bastão. dez mãos"(ju – dez, te = mão)

Sochin

36 Kyodos

1m

(so=robusto, vigor, enérgico, chin=suprimir, ficar calmo),"criando raízes" "paz inabalável"

Gojushiho-Dai

54 Kyodos

1m e 15s

Kata que 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. "54 movimentos" forma longa.

Gojushiho-Sho

54 Kyodos

1m e 15s

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. "54 movimentos" forma curta.

Hanguetsu

41 Kyodos

1m Trabalha técnicas de respiração lenta e movimentos em meia lua. "meia-lua" (han = metade , meio, guetsu = lua)

Gankaku

37 Kyodos

1min

Os movimentos deste kata lembra um grou apoiado sobre um pé em cima de uma rocha, pronto para lançar-se sobre sua presa. O equilíbrio sobre uma perna só, o chute lateral e o chute com o dorso do punho podem ser devidamente desenvolvidos pela prática deste kata. "Garca sobre a rocha" (gan=rocha, kaku = a garça sobre)

Empi

37 Kyodos

1min

Este kata tem posições altas e baixas, leves e facilmente executadas. É ótimo para praticar a rápida inversão das posições do corpo. " O vôo das andorinhas " (en = pássaro, pi = vôo)

Chinte

33 Kyodos

1min

Treina técnicas de mão que devem ser suficientes para livrar o karateka de ataques de lutadores mais fortes que ele. "técnicas estranhas" , "mãos estranhas" (chin = estranho, esquisito; te = mão)

Unsu

53 Kyodos

1min

Destinado a karatekas de alto nível, seu domínio indica que o karateka está preparado para qualquer tipo de acontecimento. Nuvem e mãos (un = nuvem, su = mão)

Wankan

17 Kyodos

45s

Menor número de movimentos "coroação do rei" (wan=rei, Kan=corvo)

Meikyo

32 Kyodos

1min

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. "espelho limpo" (mei = claro , kyo = espelho)

Niju-Shiho

34 Kyodos

1min

Treina alternância de força seguida de suavidade, velocidade seguida de lentidão. "vinte e quatro movimentos"

Taikyoku é uma série de [katas](#) que foi criada pelo mestre [Gichin Funakoshi](#), com o intuito de facilitar o aprendizado dos katas e do Karatê em si. O [embusen](#), isto é, o traçado em que se desenvolve o exercício, é emprestado do kata [heian](#) shodan, o qual possui a movimentação mais simples, assemelha-se à letra "I" romana.

9.3 – KUMITE (Educativos)

No karatê existem diferentes formas de se treinar e prepara para um “combate” – Kumite significa combate de mãos – e todas têm sua importância no desenvolvimento do karateca. O aprendizado deste combate passa por educativos que veremos a seguir:

a) Gohon Kumite

Exercícios a cinco passos tem por objetivo fortalecer o vigor dos praticantes através de sequências de ataca e defesa. O gohon kumite deve ser praticado a exaustão, procurando realizar cada movimento com a maior precisão e fidelidade possível.

b) Sanbon Kumite

Combate a três passos, tendo por objetivo aumentar a agilidade de quem ataca e de quem defende. Deve ser executado com a máxima intensidade e velocidade de movimentos, pois só assim o controle necessário ao domínio das técnicas utilizadas poderá ser alcançado. O corpo deverá trabalhar como uma unidade que se desloca pela área de combate.

c) Ippon Kumite

Combate a um passo, tendo por objetivo criar no praticante a idéia de vencer com um único golpe para isso é necessário o desenvolvimento de habilidades acessórias, como observação, para análise das situações.

A noção de espaço e tempo (maai em japonês) torna-se fator preponderante, bem como o conhecimento real do próprio corpo e de seus limites físicos e mentais.

d) Jyu Ippon Kumite

Combate semi-livre a um único golpe, tendo por objetivo favorecer o desenvolvimento de vivências corporais nas situações de luta real e assim preparar o corpo e a mente para as mesmas.

7.4.5. JYU KUMITE

Combate livre, onde o praticante deve dispor de um bom repertório de golpes, bem com ter táticas e estratégias que possam enfrentar um ou mais oponentes em combate real. Esta forma de combate é a que mais se assemelha ao kata, pois é para esta situação que nos preparamos arduamente.

Capítulo 10 – Exames e Graduações

10.1- Introdução

A evolução técnica do karateca é percebida pelo kyu ou nível e cada um é representado por uma cor de obi. O sistema de faixas (obi) adotado por Funakoshi foi uma das muitas modificações feitas após encontro com Jigoro Kano (criador do judô), como também adotou uma indumentária própria à prática o dogi.

A mudança de kyu é realizada em um ritual chamado “exame de faixa” e durante o qual o praticante demonstra sua perícia técnica a uma banca de avaliadores, os quais deverão analisar não apenas o conhecimento técnico do praticante, mas também sua conduta como karateca além de sua capacidade intelectual. O grau de dificuldade dos exames é proporcional ao kyu.

Atualmente, para evitar injustiças, foi estabelecida uma **nota mínima** (formada pela média das notas dos avaliadores, **que em nosso dojo é 7**, que o praticante deve alcançar para fazer jus à nova faixa e com ela advêm novas responsabilidades, pois a partir deste momento os erros anteriores, considerados não graves, não poderão ser mais cometidos, além de uma mudança de comportamento no sentido de servir como modelo para as futuras gerações de karateca, incorporando os ideais do mestre Funakoshi.

10.2- Segue abaixo a seqüência do exame de kyu que utilizamos:

Obs: São feitas duas avaliações com os alunos antes da aprovação para a próxima graduação, que é composta por uma **seletiva do exame** (parte técnica e teórica) e o **exame de faixa** (somente parte técnica), a média mínima para aprovação em ambos é **APTO** (em uma escala de proficiência técnica)

PROGRAMA DE EXAME (Kyu /Dan)

Arita Dojô - Escola de Karatê-Do Shotokan JKA

*** Observar o tempo de carência para cada graduação
+ os requisitos adicionais (cursos e competições)



Atualizado em: 15/10/2025

10º Kyu - Faixa Branca p/ Cinza e Ponta Amarela

03 a 06 anos (2-3 meses de treino)

Em Pé - Shizen Tai > Zenkutsu Dachi > Shizen Tai

- 1 Chuudan Morote Zuki
- 2 Chuudan Oi Tsuki
- 3 Jodan AgeUke
- 4 Chuudan SotoUke
- 5 Chuudan UchiUke
- 6 Gedan Barai
- 7 Mae Geri

9º Kyu - Faixa Branca / Cinza p/ Faixa Amarela

(4- meses de treino na graduação)

- 1 Chuudan Junzuki
- 2 Jodan AgeUke
- 3 Chuudan SotoUke
- 4 Chuudan UchiUke
- 5 Gedan Barai
- 6 Mae Geri
- 7 KIHON KATA: Taikyoku Shodan

(Vira)



8º Kyu - Faixa Amarela para Faixa Laranja

(06 meses de treino na graduação + participação em 1 evento interno antes do exame)

IDOU KIHON - Movimentos Básicos

- 1 Chuudan Junzuki
- 2 Jodan AgeUke
- 3 Chuudan SotoUke
- 4 Chuudan UchiUke
- 5 Gedan Barai
- 6 Koukutsu ShutouUke
- 7 Mae Geri
- 8 Mawashi Geri
- 9 Yoko Geri Keage (Kiba Dachi)
- 10 KATA: Heian Shodan
- 11 Gohon Kumite (Jodan/Chuudan Tsuki + Mae Geri)

(Vira)



7º Kyu - Faixa Laranja para Faixa Verde

(06 meses de treino na graduação + participação em 1 evento interno e 1 externo)

IDOU KIHON - Movimentos Básicos

- 1 Chuudan Junzuki
- 2 Jodan AgeUke
- 3 Chuudan SotoUke
- 4 Chuudan UchiUke
- 5 Gedan Barai
- 6 Koukutsu ShutouUke
- 7 Mae Geri
- 8 Mawashi Geri
- 9 Yoko Geri Keage (Kiba Dachi)
- 10 Yoko Geri Kekomi (Kiba Dachi)
- 11 KATA: Heian Nidan

(Vira)



- 12 Gohon Kumite (Jodan/Chuudan Tsuki + Mae Geri)

6º Kyu - Faixa Verde para Faixa Azul Claro

(08 meses de treino na graduação + participação em 1 evento interno e 1 externo)

IDOU KIHON - Movimentos Básicos

- 1 Chuudan Junzuki
- 2 Jodan AgeUke + Gyakuzuki
- 3 Chuudan SotoUke + Gyakuzuki
- 4 Chuudan UchiUke + Gyakuzuki
- 5 Gedan Barai + Gyakuzuki
- 6 Koukutsu ShutouUke + Zenkutsu Nukite
- 7 Mae Geri
- 8 Mawashi Geri
- 9 Yoko Geri Keage (Kiba Dachi)
- 10 Yoko Geri Kekomi (Kiba Dachi)
- 11 KATA: Heian Sandan
- 12 Kihon Ippon Kumite - Oi Tsuki (Jodan/chudan)
+ Mae Geri *Sem esqiva (Dir/Esq)
- 13 Sombra (simulação de luta - 30 seg)

(Vira)



5º Kyu - Faixa Azul Claro para Faixa Roxa

(12 meses de treino na graduação + participação em 2 eventos internos e 1 externo)

IDOU KIHON - Movimentos Básicos

- 1 Chuudan Junzuki
- 2 Jodan AgeUke + Gyakuzuki
- 3 Chuudan SotoUke + Gyakuzuki
- 4 Chuudan UchiUke + Gyakuzuki
- 5 Gedan Barai + Gyakuzuki
- 6 Koukutsu ShutouUke + Zenkutsu Nukite
- 7 Mae Geri
- 8 Mawashi Geri
- 9 Yoko Geri Keage (Kiba Dachi)
- 10 Yoko Geri Kekomi (Kiba Dachi)
- 11 KATA: Heian Yondan
- 12 Kihon Ippon Kumite (Oi Tsuki (J/C) + Mae Geri + Kekomi +
Mawashi) *Sem esqiva (Dir/Esq)
- 13 Sombra (simulação de luta - 30 seg)


(Vira)



4º Kyu - Faixa Roxa para Faixa Azul Escuro

(12 meses de treino na graduação + participação em 2 eventos interno e 2 externos)


IDOU KIHON - Movimentos Básicos

- 1 Chuudan Junzuki (recua)
- 2 Sanbon RenZuki 
- 3 Jodan AgeUke + Gyakuzuki
- 4 Chuudan SotoUke + Empi + Uraken + Gyakuzuki
- 5 Chuudan UchiUke + Kizami + Gyakuzuki
- 6 Gedan Barai + Gyakuzuki
- 7 ShutouUke + Kizami Geri + Nukite
- 8 RenGeri (Chuudan/Jodan) - não recua
- 9 Mae Geri - Recua Kizami Geri
- 10 Mawashi Geri - Recua Kizami Mawashi
- 11 Yoko Geri Keage + Kekomi (2x)
- 12 KATA: Heian Godan
- 13 Jyu Ippon Kumite (Ataque Lado Direito)
- 14 Sombra

3º Kyu - Faixa Azul Escuro para Faixa Marrom III

(12 meses de treino na graduação)

IDOU KIHON - Movimentos Básicos

- 1 Chuudan Junzuki (recua)
- 2 Sanbon RenZuki 
- 3 Jodan AgeUke + Gyakuzuki
- 4 Chuudan SotoUke + Empi + Uraken + Gyakuzuki
- 5 Chuudan UchiUke + Kizami + Gyakuzuki
- 6 Gedan Barai + Gyakuzuki
- 7 ShutouUke + Kizami Geri + Nukite
- 8 RenGeri (Chuudan/Jodan) - não recua
- 9 Mae Geri - Recua Kizami Geri
- 10 Mawashi Geri - Recua Kizami Mawashi
- 11 Yoko Geri Keage + Kekomi (2x)
- 12 KATA: Tekki Shodan /Nidan /Sandan
- 13 Jyu Ippon Kumite (Ataque Lado Direito)
- 14 Sombra

2º Kyu - Faixa Marrom III para Faixa Marrom II

(08 meses de treino na graduação)

IDOU KIHON - Movimentos Básicos

- 1 Chuudan Junzuki (recua)
- 2 Sanbon RenZuki 
- 3 Jodan AgeUke + Gyakuzuki
- 4 Chuudan SotoUke + Empi + Uraken + Gyakuzuki
- 5 Chuudan UchiUke + Kizami + Gyakuzuki
- 6 Gedan Barai + Gyakuzuki
- 7 ShutouUke + Kizami Geri + Nukite
- 8 RenGeri (Chuudan/Jodan) - não recua
- 9 Mae Geri - Recua Kizami Geri
- 10 Mawashi Geri - Recua Kizami Mawashi
- 11 Yoko Geri Keage + Kekomi (2x)
- 12 KATA: Bassai Dai/Kanku Dai/Empi/Jion (examinador escolhe)
- 13 Jyu Ippon Kumite (Movimentação de luta)
- 14 Sombra

1º Kyu - Faixa Marrom II para Faixa Marrom I

(08 meses de treino na graduação)


IDOU KIHON - Movimentos Básicos

- 1 Chuudan Junzuki (recua)
- 2 Sanbon RenZuki 
- 3 Jodan AgeUke + Gyakuzuki
- 4 Chuudan SotoUke + Empi + Uraken + Gyakuzuki
- 5 Chuudan UchiUke + Kizami + Gyakuzuki
- 6 Gedan Barai + Gyakuzuki
- 7 ShutouUke + Kizami Geri + Nukite
- 8 RenGeri (Chuudan/Jodan) - não recua
- 9 Mae Geri - Recua Kizami Geri
- 10 Mawashi Geri - Recua Kizami Mawashi
- 11 Yoko Geri Keage + Kekomi (2x)
- 12 KATA: Bassai Dai/Kanku Dai/Empi/Jion (examinador escolhe)
- 13 Jyu Ippon Kumite (Movimentação de luta)
- 14 Sombra

1º Kyu para Faixa Preta - 1º DAN

(08 meses de treino na graduação + 2 cursos + 4 eventos internos /externos)

IDOU KIHON - Movimentos Básicos

- 1 Chuudan Junzuki (recua)
- 2 Sanbon RenZuki 
- 3 Jodan AgeUke + Gyakuzuki
- 4 Chuudan SotoUke + Empi + Uraken + Gyakuzuki
- 5 Chuudan UchiUke + Kizami + Gyakuzuki
- 6 Gedan Barai + Gyakuzuki
- 7 ShutouUke + Kizami Geri + Nukite
- 8 RenGeri (Chuudan/Jodan) - não recua
- 9 Mae Geri - Recua Kizami Geri
- 10 Mawashi Geri - Recua Kizami Mawashi
- 11 Yoko Geri Keage + Kekomi (2x)
- 12 KATA: Bassai Dai/Kanku Dai/Empi/Jion (o candidato livre escolhe)
- 13 Jyu Ippon Kumite (Movimentação de luta)
- 14 Sombra

Faixa Preta 2º - 3º DAN e acima

(será selecionado dentro dos critérios abaixo)

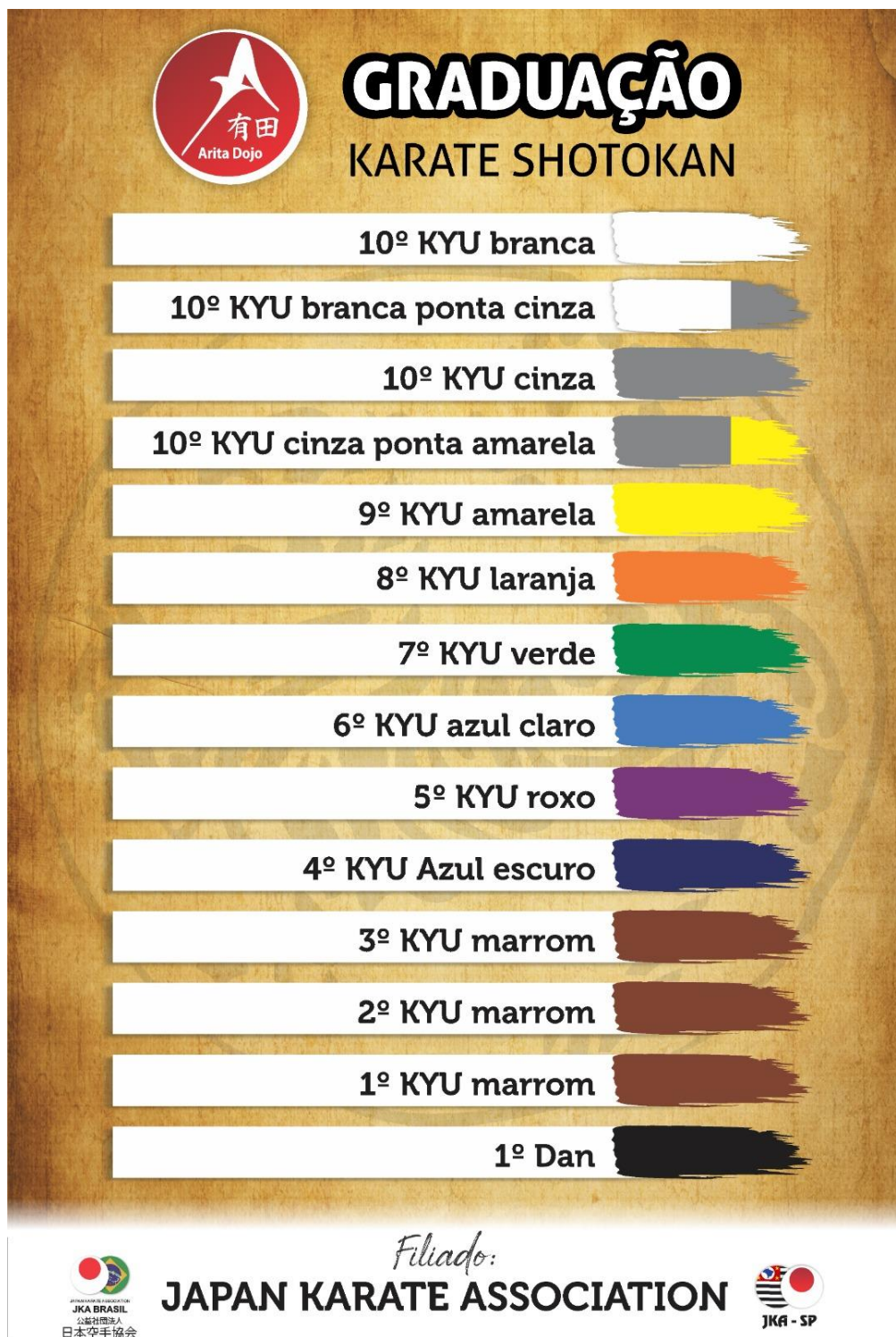
(Vide sequência oficial JKA-JP)

- * Não há carência mínima determinada para os graus superiores.
- * O aluno deverá mostrar evolução técnica /física.
- * Durante a preparação, deverá participar dos eventos internos.
- * Durante a preparação, deverá participar de eventos externos.
- * Durante a preparação, deverá participar de cursos da JKA (2x).
- * Durante a preparação, deverá auxiliar nas aulas dos iniciantes.
- * Para cada nível, haverá uma exigência elevada dos critérios.
- * O mais importante do processo é **treinar, participar e ajudar!**



10.3- Veja abaixo o quadro de graduações no ARIAT DOJO

**As Graduações Cinza e ponta amarela, são graduações internas e correspondem ao 10º Kyu



10.4- Veja abaixo os Pré-Requisitos para exame de Kyu e Dan (eventos)

****Cada graduação, além da proficiência técnica, tem como requisitos, a carência na faixa e a participação em eventos.**

PROGRAMA DE EXAME (Kyu/Dan)

Arita Dojô - Escola de Karatê-Do Shotokan JKA

REQUISITOS PARA EXAME KYU E DAN

*** Observar o tempo de carência mínima de hora/aula para cada graduação + os requisitos adicionais (treinamentos especiais, cursos e competições)



Atualizado em: 14/01/2026

10º Kyu - Faixa Branca c/ Cinza e/ou Ponta Amarela

(2-3 meses na graduação – mínimo de 20hs de aula)

** Sem obrigatoriedade de participação em eventos



9º Kyu - Faixa Amarela

(04- meses de treino na graduação anterior - mínimo de 40hs de aula)

** Participação em 01 (um evento interno)

8º Kyu - Faixa Laranja

(06 meses de treino na graduação anterior - mínimo de 60hs de aula)

** Participação em 01 um evento interno



7º Kyu - Faixa Verde

(06 meses de treino na graduação anterior - mínimo de 60hs de aula)

** Participação em 02 eventos – 1 interno e 1 externo

6º Kyu - Faixa Azul Clara

(06 meses de treino na graduação anterior - mínimo de 80 horas de aula)

** Participação em 02 eventos – 1 interno e 1 externo



5º Kyu - Faixa Faixa Roxa

(12 meses de treino na graduação anterior - mínimo 120 horas /aula)

** Participação em 3 eventos – podendo ser internos e externos

4º Kyu - Faixa Azul Escura

(12 meses de treino na graduação anterior - mínimo 120 horas /aula)

** Participação em 3 eventos – podendo ser internos e externos



3º Kyu - Faixa Marrom I

(12 meses de treino na graduação anterior - mínimo 120 horas /aula)

** Participação em 3 eventos – podendo ser internos e externos

2º Kyu - Faixa Marrom II

(06 meses de treino na graduação anterior - mínimo 60 horas /aula)

** Participação em 3 eventos – podendo ser internos e externos



1º Kyu - Faixa Marrom III

(06 meses de treino na graduação anterior - mínimo 60 horas /aula)

** Participação em 3 eventos – podendo ser internos e externos

Faixa Preta - 1º DAN

(12 meses de treino na graduação anterior - mínimo 120 horas /aula)

** Participação em 4 eventos – 2 internos e 2 externos (JKA)

** Ter no mínimo 02 (dois) anos de faixa marrom

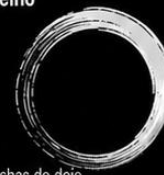
** Aprovação em pré-exame pela banca de yudanshas do dojo



Faixa Preta 2º - 5º DAN JKA e acima

Mínimo de 360 horas de aula/treino

- Participação em eventos internos e externos;
- Participação em Competições;
- Credenciamentos JKA;
- Assiduidade nos treinos;
- Auxílio nas aulas / treinos;
- Desenvolvimento técnico e pessoal;
- Aprovação em pré-exame pela banca de yudanshas do dojo



Rodrigo Arita
5º Dan JKA
Resp. Técnico



空手道
KARATÉ-DO SHOTOKAN JKA

DISCIPLINA - RESPEITO - ESFORÇO - HONRA - EVOLUÇÃO

JKA
JAPAN KARATE ASSOCIATION

Capítulo 11 – Competições

11.1 – Introdução

Sabemos que alguns mestres antigos são contra as competições, eles afirmam que em muitos lugares (Academias) o aspecto marcial da arte (Budô), está sucumbindo diante da prática sistemática de treinos voltados para a competição, mais sabemos também que se bem instruídos os alunos/atletas saberão separar as coisas, competição e arte marcial caminharão juntos, mais cada um dentro dos seus aspectos próprios.

Abaixo citaremos algumas competições peculiares no karatê-Do, sabendo que na maioria das organizações as disputam acontecem no âmbito do kata e kumite (individual e equipes):

Como arte competitiva, o Karatê deve usar as competições como meios de treinamento adicional e para aumentar o desenvolvimento humano total, pela melhoria da estabilidade emocional, disciplina mental e etiqueta apropriada. Tomados em conjunto, estes objetivos formam o alicerce do regulamento da competição do Karatê. O objetivo da competição é verificar o nível técnico dos competidores. Para que isso possa ser feito, é necessária a cooperação dos atletas, para que sejam respeitados tanto os princípios técnicos como o espírito da arte do karatê.

11.2 - Formas de Competição (ITKF – JKA)

- **KATA (JKA e ITKF)** – exercícios pré determinados em sequências técnicas estabelecidas. A disputa pode ser individual ou por equipe (formada por 3 atletas). No kata equipe após a sua execução, no sistema tradicional a equipe deve demonstrar sua aplicação real contra dois adversários. Desta forma, mostra-se a coligação entre kata (forma) e kumite(combate).
- **KUMITE (JKA E ITKF)** – luta por pontos onde um juiz central auxiliado por quatro laterais atribuem ponto (ippon) ou meio ponto (wazari) para golpes que sejam aplicados dentro das **exigências técnicas previstas pelo regulamento das organizações**. As disputas podem ser individual ou por equipe.
- **FUKUGO (ITKF)** – disputa em que o mesmo atleta disputa uma rodada kata e na outra kumite. Para competir nesta categoria é necessária grande habilidade, tanto no combate quanto na execução de kata. Além disso, a prova de kata é constituída de **Kata Kittei**, no qual estão presentes elementos de todos os estilos do Karatê Tradicional.
- **EN-BU (ITKF)** – defesa pessoal combinada demonstrada por duplas (masculina, feminina ou mista). Os dois participantes devem demonstrar

habilidades técnicas extremamente eficientes tanto quanto demonstrar uma realidade de combate.

Assim como a prática do Karatê-DO, o estudo e a prática da arbitragem deve ser aprofundados, buscando sempre como referências as clínicas de arbitragens, os manuais de arbitragens e as atualizações anuais, bem como os credenciamentos e a efetiva atuação em competições, todos esses requisitos irão qualificar positivamente os calouros á arbitragem.

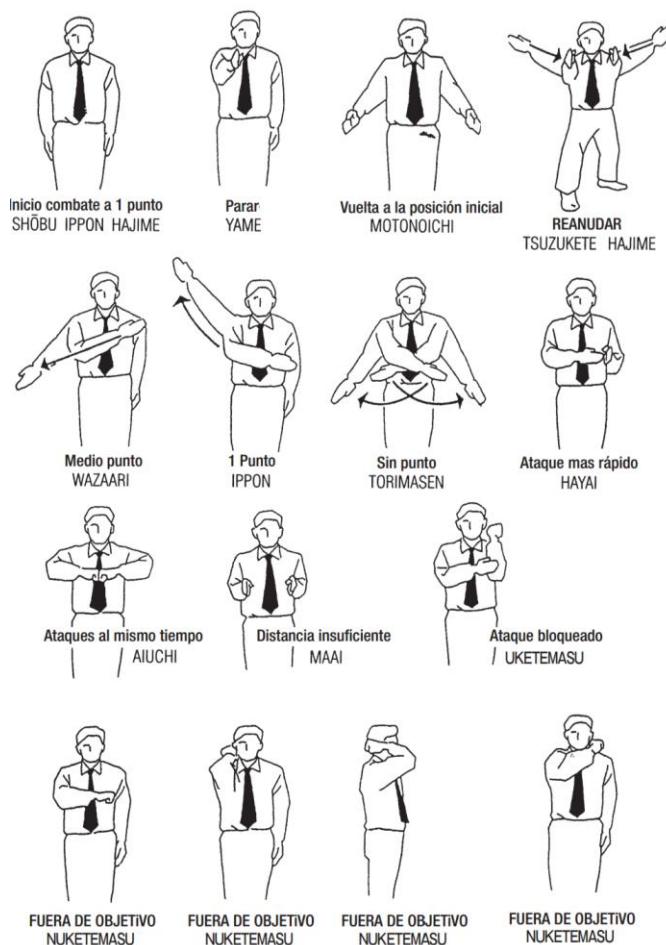
Publicación KOUEKI SHADAN HOJIN NIPPON KARATE KYOKAI
JAPAN KARATE ASSOCIATION

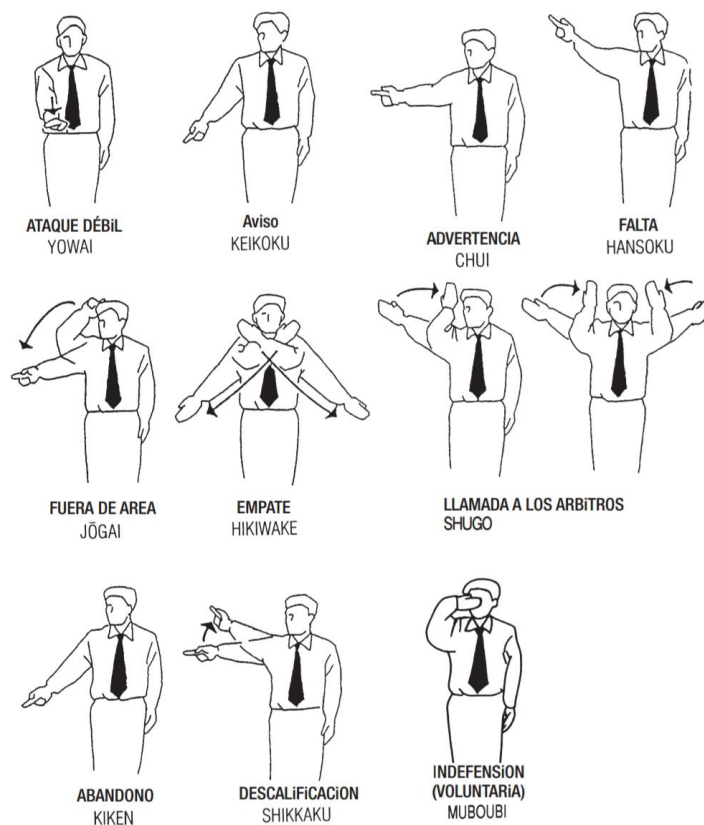
Traducción español Osamu AOKI / Jeanin Sabah Mazzetta

10 Septiembre 2012

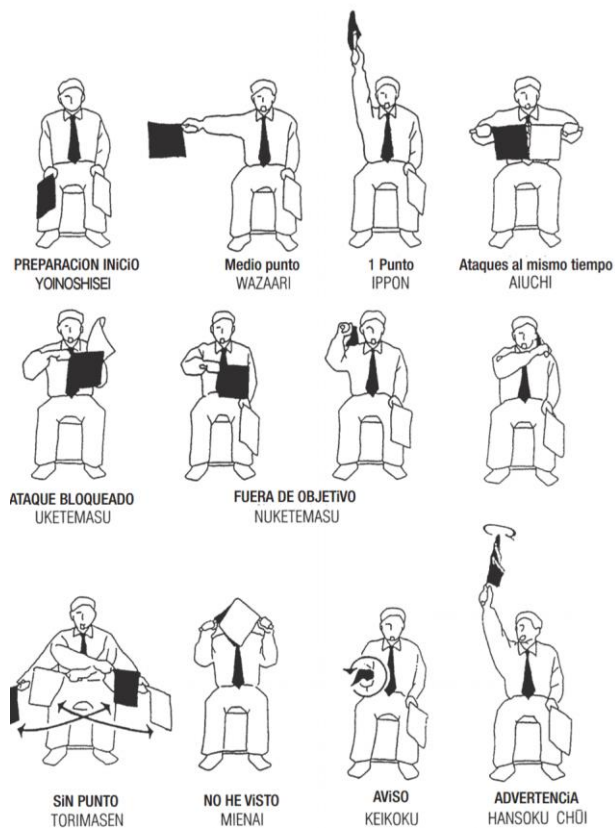
11.3 –Terminologias de Arbitragem (JKA)

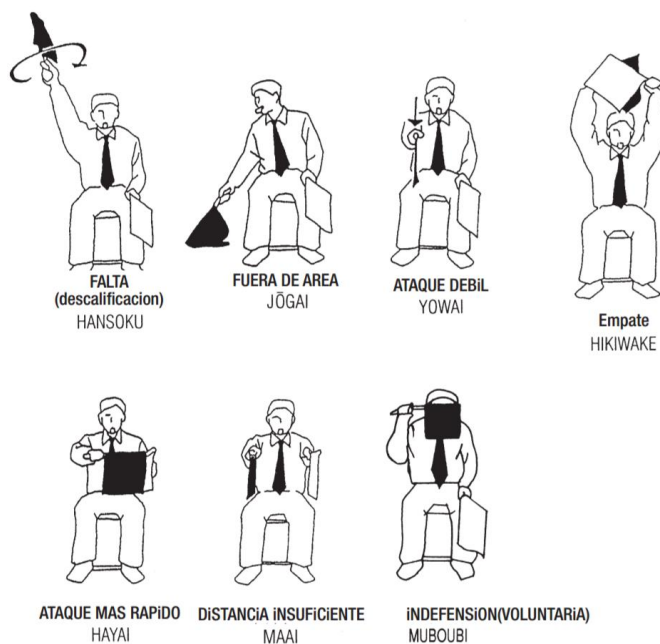
a) Árbitro Central





b) Árbitro Lateral





Capitulo 12 - MESTRES (ITKF –JKA)

12.1 - Mestres Nacionais (JKA)

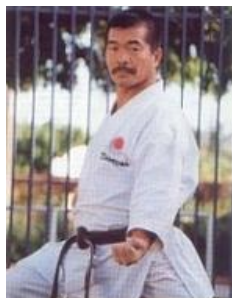
Mestre Yasuyuki Sasaki



Sensei Sasaki nasceu em 8 de março de 1946 na cidade de Hokkaido (Japão) chegando no Brasil em 1959. Treina karatê há mais de 40 anos e teve como principais mestres: Hagashino, Sagara, Y. Tanaka, Nakayama, Nishiyama, entre outros.

Atualmente é o presidente executivo da JKA Brasil e Diretor Técnico da FPKT. Através do treino de ki-hon, kata e kumite, Sensei Sasaki busca uma grande paz. Segundo ele, o karatê é um grande instrumento para a formação integral do homem.

Mestre Yoshizo Machida



Nascido em 29 de janeiro de 1946 na cidade de Ibaragui (Japão) chegou ao Brasil em 1968. Iniciou seus treinamentos em 1961 tendo treinado com os mestres Togushi, Nakayama, Nishiyama, Masahiko Tanaka e Takahashi Yoshimasa. Aos 19 anos foi campeão de Kumite no Torneio da Ilha de Okinawa. **Sensei Machida** treina karatê porque gosta e diz que se deve treinar para vencer a si próprio (Força do Espírito). Atualmente é o presidente da JKA Brasil. Reside no Estado do Pará há mais de 25 anos onde ministra aulas na Academia APAN.

12.2 – Mestres Internacionais

Mestre Massatoshi Nakayama



Nascido em Kanazawa/Japão em 1913 e começou seu treinamento no Karate com o mestre Funakoshi em 1931, aos 24 anos. Em 1955, ele foi indicado como Instrutor-Chefe da Japan Karate Association (JKA), devido ao seu grande talento como lutador e como mestre. Como professor e diretor de Educação Física na Universidade de Takushoku (também conhecida como Takudai), Nakayama foi o pioneiro no desenvolvimento do Karate Shotokan por meios científicos.

Mestre Hidetaka Nishiyama



Sensei Hidetaka Nishiyama
(1928 - 2008)

Nascido em Tóquio no ano de 1928, desde muito cedo entrou em contato com as artes marciais. De fato, com apenas 5 anos começa a aprender kendo. Em 1944, conhece o grande mestre Gichin Funkoshi e torna-se seu discípulo. Teve grande dedicação à busca de perfeição dentro do Karatê Tradicional.

Sensei Nishiyama foi um renomado mestre Karatê no mundo, conhecido por sua inabalável dedicação à preservação e proteção da Arte Marcial do Karatê Tradicional. Dedicou sua vida aos princípios do Budo na qual é baseada sua amada Arte Marcial: o Karatê Tradicional. Como Instrutor e membro da NKK/JKA (Japão) e Presidente-Fundador da ITKF, a sua influência sobre a prática moderna do Karatê Tradicional é inigualável.

Nascido em Tóquio, no Japão, em 10 de outubro de 1928, Sensei Nishiyama tinha um longo histórico de treinamento das artes marciais desde a tenra idade. Com 5 anos de idade, ele começou seus treinamentos em Kendo sob a instrução de seu pai, um consumado mestre de Kendo. Aos 10 anos, começou seu treinamento em judô e em 1943 ingressou no Dojo de Karatê Shotokan onde tornou-se Shodan em 1946, junto ao mestre Gichin Funakoshi. Independentemente de onde viajou Sensei Nishiyama, ele deixou a sua marca como um líder. Ele foi nomeado capitão da equipe de Karatê da Universidade e foi co-fundador do All Japan Collegiate Karate Federation. Graduou-se em Ciências Econômicas na Universidade Takushoku em 1951 ele foi co-fundador da NKK/JKA e foi eleito para o seu Conselho Diretor.

Em Novembro de 2000, o Imperador do Japão concedeu-lhe o galardão da ORDEM DO TESOURO SAGRADO DO JAPÃO, numa cerimônia celebrada nos Jardins do Palácio Imperial (Tóquio), em reconhecimento dos seus contributos durante meio século no desenvolvimento dos aspectos físicos, mentais e espirituais do Karatê Tradicional, assim como da cultura japonesa.

Mestre Masahiko Tanaka



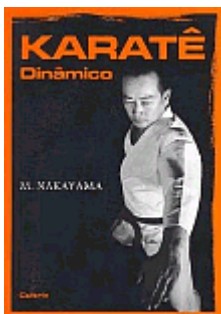
Mestre Takeshi Oishi



Mestre Masao Kawasoe



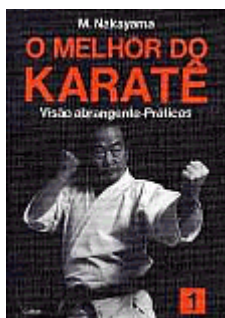
Capítulo 14 – Leituras Indicadas



Título: **KARATÊ DINÂMICO**

Autor: Nakayama, M.

Editora: Cultrix

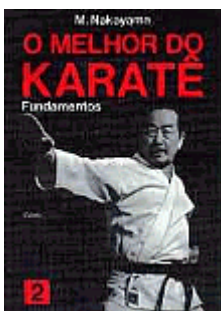


Título: **O MELHOR DO KARATÊ 1 –**

Visão Abrangente - Práticas

Autor: Nakayama, M.

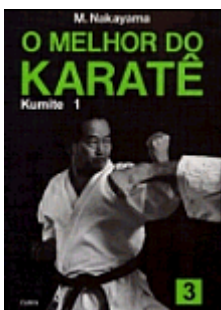
Editora: Cultrix



Título: **O MELHOR DO KARATÊ 2 - fundamentos**

Autor: Nakayama, M.

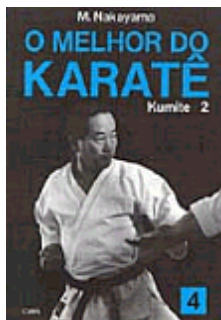
Editora: Cultrix



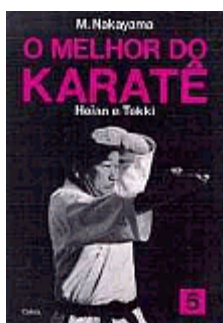
Título: **O MELHOR DO KARATÊ 3 - Kumite 1**

Autor: Nakayama, M.

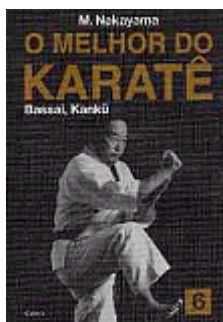
Editora: Cultrix



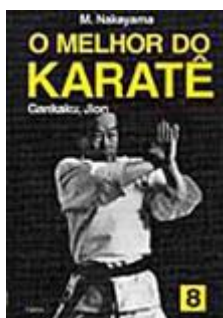
Título: **O MELHOR DO KARATÊ 4 - Kumite 2**
 Autor: Nakayama, M.
 Editora: Cultrix



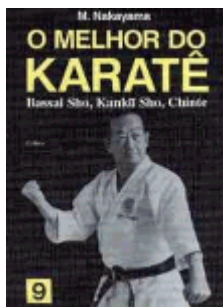
Título: **O MELHOR DO KARATÊ 5 - Heian e Tekki**
 Autor: Nakayama, M.
 Editora: Cultrix



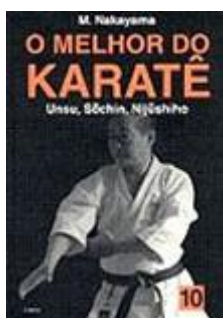
Título: **O MELHOR DO KARATÊ 6 - Bassai, Kanku**
 Autor: Nakayama, M.
 Editora: Cultrix



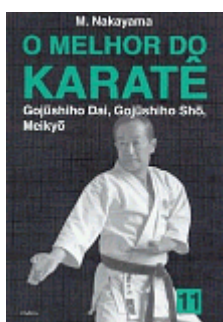
Título: **O MELHOR DO KARATE 8 - Gankaku, Jion**
 Autor: Nakayama, M.
 Editora:



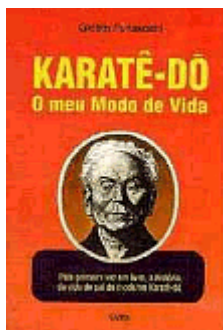
Título: **O MELHOR DO KARATE 9 - Bassai Sho, Kanku Sho, Chinte**
 Autor: Nakayama, M.
 Editora: Cultrix



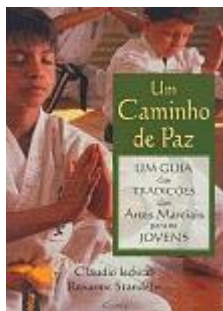
Título: **O MELHOR DO KARATE 10 - Unsu, Sochin, Nijushiho**
 Autor: Nakayama, M.
 Editora: Cultrix



Título: **O Melhor do Karate 11 – Gojushiho Dai, Gojushiho Sho, Meikyo**
 Autor: Nakayama, M.
 Editora: Cultrix



Título: **Karate-do - O Meu Modo de Vida**
 Autor: Funakoshi, Gichin
 Editora: Cultrix



Título: **Um Caminho de Paz - Um Guia das Tradições das Artes Marciais para os Jovens**

Autor: Standefer, Roxanne; Ledwab, Claudio Editora: Cultrix



Título: **BUSHIDO - O Código do Samurai**

Autor: Yuzan, Daidoji

Editora: Madras



Título: **A Arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen**

Autor: Herrigel, Eugen

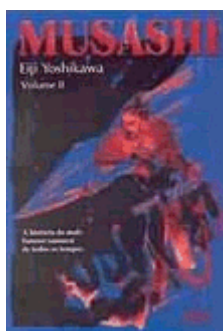
Editora: Pensamento



Título: **MUSASHI - Volume I**

Autor: Yoshikawa, Eiji

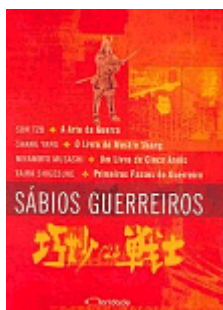
Editora: Estação Liberdade



Título: **MUSASHI - Volume II**

Autor: Yoshikawa, Eiji

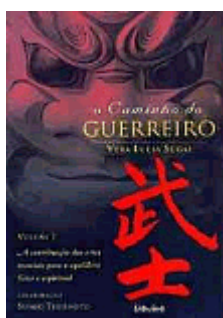
Editora: Estacao Liberdade



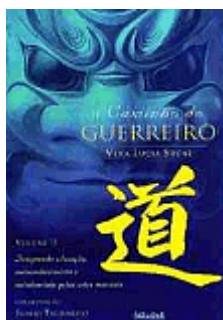
Título: **Sábios Guerreiros**
 Autor: Yang, Shang; Musashi, Miyamoto; Tzu, Sun
 Editora: Claridade



Título: **A Arte da Guerra**
 Autor: Tzu, Sun
 Editora: L&pm



Título: **O Caminho do Guerreiro - Volume I**
 Autor: Sugai, Vera Lucia
 Editora: Gente



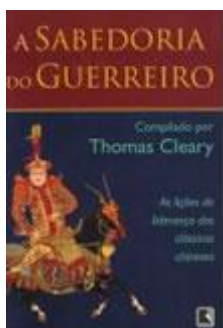
Título: **O Caminho do Guerreiro - Volume II**
 Autor: Sugai, Vera Lucia
 Editora: Gente



Título: **A Arte Japonesa de Criar Estratégias**

Autor: Cleary, Thomas

Editora: Cultrix



Título: **A Sabedoria do Guerreiro**

Autor: Cleary, Thomas

Editora: Record



Título: **O Zen nas Artes Marciais**

Autor: Hyams, Joe

Editora: Pensamento



Título: **KARATÊ-DO TRADICIONAL – Regras de Competição ITKF**

Autor: Nishiyama, Hidetaka

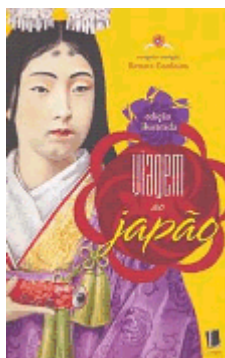
Editora: Print Express



Título: **KARATÊ-DO TRADICIONAL – Terminologia e Sinais de Kumite**

Supervisão: Souza, José Humberto de

Revisão: Watanabe, Luiz Tasuke



Título: **VIAGEM AO JAPÃO**

Autor: Cordeiro, Renata

Editora: Landy



Título: **Hagakure - O Livro do Samurai**

Autor: Yamamoto, Tsunetomo

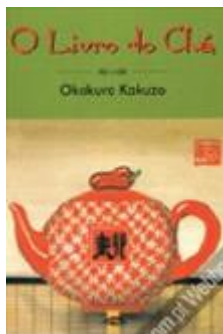
Editora: Conra



Título: **Os Samurais**

Autor: Kristeva, Julia

Editora: Rocco



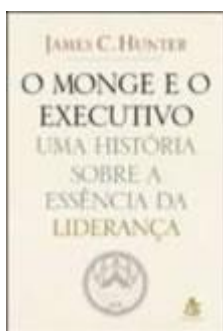
Título: **O LIVRO DO CHÁ**
 Autor: Okakura, Kakuzo
 Editora: Ediouro



Título: **OKINAWA: UMA PONTE PARA O MUNDO**
 Autor: Yamashiro, José
 Editora: Cultura Editores



Título: **A ARTE DA MEDITAÇÃO**
(inclui CERUMEM CD)
 Autor: Goleman, Daniel
 Editora: Sextante



Título: **O MONGE E O EXECUTIVO –**
Uma História sobre a Essência da Liderança
 Autor: Hunter, James C.
 Editora: Sextante



Título: **SEGREDOS DO BUDÔ –
Ensinamentos dos Mestres das Artes Marciais**

Autor: Stevens, John

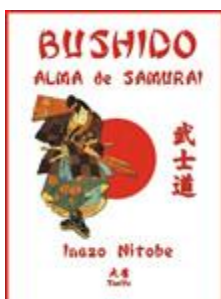
Editora: Cultrix



Título: **A PRÁTICA DO ZEN E O CONHECIMENTO DE SI MESMO**

Autor: Low, Albert

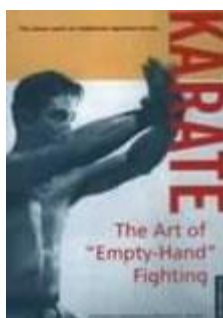
Editora: Cultrix



Título: **BUSHIDO - ALMA DO SAMURAI**

Autor: Nitobe, Inazo

Editora: Tahyu



Título: **THE ART OF EMPTY HAND FIGHTING (em inglês)**

Autor: Nishiyama, Hidetaka

Editora: Tuttle Publishing



Título: **Samurai - O Lendário Mundo dos Guerreiros**

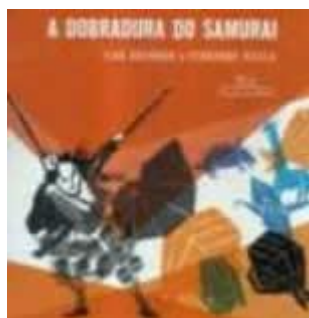
Autor: Turnbull, Stephen Editora: M. Books



Título: **O Código Samurai - Princípios da Administração Japonesa**

Autor: Lafayette, Boyé

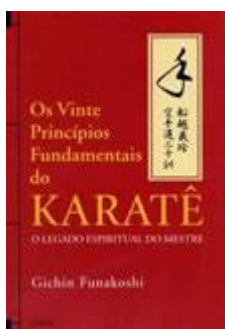
Editora: Gestão Competitiva



Título: **A Dobradura do Samurai**

Brenman, Ilan

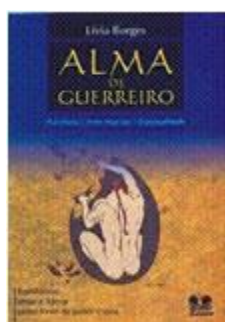
7Editora: Companhia das Letrinhas



Título: **Os Vinte Princípios Fundamentais do Karatê - O Legado Espiritual do Mestre**

Autor: Funakoshi, Gichin

Editora: Cultrix



Título: **Alma do Guerreiro – Psicologia, Artes Marciais e Espiritualidade**

Autor: Borges, Lívia

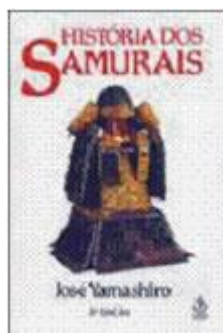
Editora: Thesaurus



Título: **O Samurai - A Vida de Miyamoto Musashi**

Autor: Pinheiro, Mauro

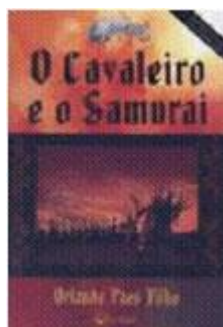
Editora: Estacao Liberdade



Título: **História dos Samurais - 3ª Ed. 1993**

Autor: Yamashiro, Jose

Editora: Ibrasa



Título: **O Cavaleiro e o Samurai - Col. Angus Saga**

Autor: Paes Filho, Orlando

Editora: Prestigio



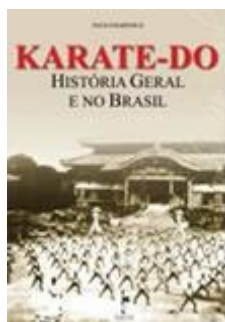
Título: **Histórias do Japão**

Autor: Arrabal, José

Editora: Peiropolis



Título: **O Livro dos Cinco Anéis - Gorin no Sho**
 Autor: Musashi, Miyamoto
 Editora: Conrad



Título: **KARATE-DO - História Geral e do Brasil**
 Autor: Bartolo, Paulo

Bibliografia

- ✓ **Artigo Original:** Karatê-Do como própria vida (Victor Lage e Luiz Gonçalves Junior - NEFEF/DEFMH e PPGE/ SPQMH da UFSCar São Carlos SP Brasil)
- ✓ **Kodansha Encyclopedia of Japan**, Kodansha.
 NISHIYAMA, Hidetaka, *Karate: The Art of "Empty-Hand" Fighting*, Tuttle Martial Arts.
- ✓ **Revista Combat Sport**, março de 1994
- ✓ **Site oficial:** www.nkkbrasil.com
- ✓ N. Artan e B. Lowe, *The Young Lions of Mas Oyama's Kyokushin Karate Headquarters*, Honolulu HI Bobby Lowe, 1985.
- ✓ Schlatt, ***The Shôtôkan-Karate Dictionary***, Schlatt Books, 2001.
- ✓ **Fontes:** www.fpktradicional.com.br (Conforme decidido na última reunião geral de 16 de dezembro de 2006, a FPKT passa a adotar o sistema de graduação de **Kyu** conforme o sistema da JKA – Brasil).
- ✓ **Site oficial:** WWW.jka.org.jp (histórico JKA) Nakayama, M. – “**O Melhor do Karate**” – Visão Abrangente”, Vol. 1, Editora Cultrix, São Paulo – SP, 1999.
- ✓ www.google.com.br/imagens/karatê
- ✓ HENSHIN KARATE DOJO - CEFET-RN PROF. HENRIQUE (Apostila de karatê)
- ✓ **Manual de Karate Shotokan (2012) Prof. Robinson Alves –Bauru-SP**
- ✓ **KARATÊ DINÂMICO**, Nakayama, M. Editora: Cultrix
- ✓ Hirokazu Kanazawa, **Guia Prático do Karatê**, Editora Escala - 2010.

Título: **KARATÊ DO - GUIA DE ESTUDO INTERNO (VOL 2)**

Capa Designer: **Neide Cristina - 2º Dan JKA**

Preparação de Texto: **Prof. Rodrigo Arita - 5º Dan JKA**

Preparação de Imagens e Figuras: Designer **Neide Cristina**

Revisão Literária: **Prof. Rodrigo Arita**

Edição: **1ª Edição - Mar 2010**

2ª Edição - Jun 2017

***Atualizado em 2025**



Rodrigo Arita

Faixa Preta - 5º Dan JKA Japão

Instrutor e Examinador Internacional JKA

Graduado - Educação Física

Lato Sensu- Tr. Desportivo / Prep. Física / Fisiologia Exerc. / Mkt Esp.

Resp. Técnico: Arita Dojo Karatê

(Barueri- Guarujá -Osasco- Caraguatatuba)

Técnico da Japan Karate Santa Catarina

- ✓ *Profissional de Karatê há mais de 25 anos*
- ✓ *Ex- Profº Karate na Universidade de São Paulo*
- ✓ *Diretor da JKA-SP e JKA do Brasil*
- ✓ *Instrutor Internacional B*
- ✓ *Árbitro Internacional B*
- ✓ *Examinador Internacional C*
- ✓ *Foi atleta da Seleção Brasileira JKA por mais de 13 anos consecutivos.*
- ✓ *Ranking Nacional JKA Kata e Kumite (2017 à 2025)*
- ✓ *Octacampeão Paulista JKA*
- ✓ *Octacampeão Brasileiro JKA*
- ✓ *Campeão Sul-Americano JKA*
- ✓ *Campeão Brasileiro Sul-Sudeste CBKT*
- ✓ *Best Eight no Mundial JKA 2017 – Limerick - Irlanda*
- ✓ *10º Colocado Mundial JKA 2014 –Tóquio-Japão*
- ✓ *13 participações em eventos internacionais (Mundiais Sul-americanos e Pan-Americanos JKA)*
- ✓ *Prêmio dos melhores da JKA do Brasil em 20 anos (1999 a 2019).*
- ✓ *Comissão Técnica Sel. Brasileira-Mundial JKA 2024 -Takasaki – Japão.*
- ✓ *Comissão Técnica Sel. Brasileira no Panamericano 2025 - Colômbia.*