

Bushido
dojo • karate



**KARATE SHOTOKAN
APOSTILA BÁSICA**

SENSEI FABIO FRAIETTA

HISTÓRIA

O Karate é uma arte marcial desenvolvida nas ilhas de Okinawa, ao sul do Japão. Sua criação começou quando um antigo mestre foi à China aprender técnicas de luta no começo do século XVIII. Com o passar do tempo ele ficou famoso pela sua força e seus ensinamentos começaram a ser repassados por todas as ilhas ao redor, de modo que os camponeses pudessem ter como se defender com as mãos vazias, já que não possuíam armas.

Com o passar dos anos houveram vários estilos de karate até que, no começo do século XX, o Sensei **Funakoshi Gichin** criou o estilo **Shotokan**, uma das primeiras artes maciais modernas, responsáveis pela popularização do *Karate Do* pelo Japão e pelo mundo.

Karate Do significa “Caminho das Mão Vazias”, enquanto *Shotokan* significa “Casa de Shoto”. Shoto era o nome que Sensei Funakoshi usava para assinar os poemas que escrevia, e significa “Pinheiros Ondulantes”.



DOJO KUN

O Dojo Kun são cinco fundamentos que devem ser seguidos por todo praticante de karate dentro do *dojo* para ser considerado um verdadeiro *karateka*. No entanto, todo verdadeiro *karateka* carrega o karate consigo para onde for, seguindo estas regras não importa onde esteja. Todas começam com a palavra “primeiro” porque não existe uma regra mais importante que a outra, vindo todas em primeiro lugar.

**HITOTSU - JINKAKU KANSEI NI TSUTOMURU KOTO
PRIMEIRO, ESFORÇAR-SE PARA FORMAÇÃO DO CARÁTER!**

**HITOTSU - MAKOTO NO MICHI O MAMORU KOTO
PRIMEIRO, FIDELIDADE PARA COM O VERDADEIRO CAMINHO DA RAZÃO!**

**HITOTSU - DORYOKU NO SEISHIN O YASHINAU KOTO
PRIMEIRO, CRIAR O INTUITO DE ESFORÇO!**

**HITOTSU - REIGI O OMONZURU KOTO
PRIMEIRO, RESPEITO ACIMA DE TUDO!**

**HITOTSU - KEKKI NO YU O IMASHIMURU KOTO
PRIMEIRO, CONTER O ESPÍRITO DE AGRESSÃO!**



Gichin Funakoshi



Tora no maki

SAUDAÇÕES

Toda aula ou evento de *Karate Do* deve se iniciar e terminar com uma saudação, curvando-se para frente em sinal de respeito. Dentro do *dojo* geralmente se faz três tipos de cumprimento:

“Shomen ni rei” (reverência para frente), significando uma saudação ao criador do estilo e todos os *sensei* do passado que ajudaram a trazer o *Karate Do* até nós.

“Otagai ni rei” (reverência aos outros), significando uma saudação de agradecimento entre os colegas do *dojo*, que nos ajudam a treinar e melhorar.

“Sensei ni rei” (reverência ao professor), significa uma saudação dos alunos ao professor, agradecendo pelo conhecimento que lhes é passado.

“Oss” ou “Osu”: É uma expressão japonesa que vem da união de duas palavras, significando “vencer sob pressão”. Dentro do *Karate Do* ela pode ser usada com “sim”, “obrigado”, “entendi”, “me desculpe”, “olá” e outros, dependendo da situação. Como a ideia de superar dificuldades é uma das principais filosofias do *karate*, a palavra *OSS* carrega o espírito desta arte marcial.

CONTANDO EM JAPONÊS

- 1- *Ichi*
- 2- *Ni*
- 3- *San*
- 4- *Shi (ou Yon)*
- 5- *Go*
- 6- *Roku*
- 7- *Shichi (ou Nana)*
- 8- *Hachi*
- 9- *Kyuu*
- 10- *Ju*

Para continuar contando, basta juntar os números. Por exemplo, o número 11 é o 10 mais 1, ficando então “*ju ichi*” em japonês.

O 20 é o 10 duas vezes, ficando “*ni ju*”, enquanto o número 58 seria “*go ju hachi*” (5 vezes o 10 mais 8) e o 77 “*shichi ju shichi*” (7 vezes o 10 mais 7).

Outros exemplos de números são “*hyaku*” (100) e “*sen*” (1.000).

TÉCNICAS

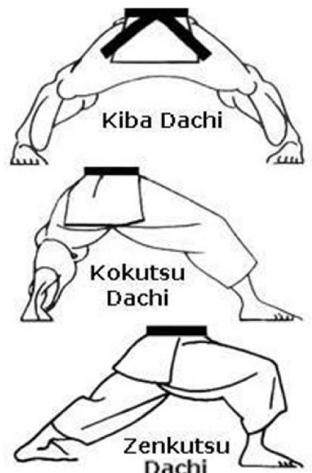
Bases

Kiba-dachi: base do cavaleiro, com o peso distribuído igualmente entre as duas pernas e os pés voltados para frente.

Kokutsu-dachi: base recuada, com maior parte do peso do corpo depositada na perna de traz.

Zenkutsu-dachi: base para a frente, com a maior parte do peso colocada na perna da frente.

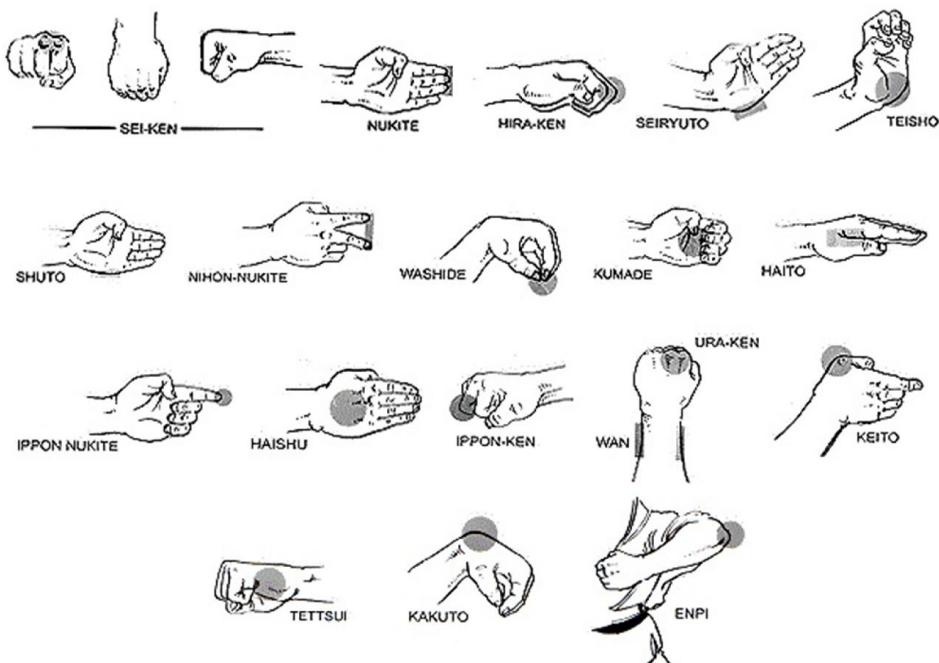
Existem muitas outras bases no *Karate Shotokan*, mas estas são as principais, sendo usadas para fazer os primeiros *kata*. É importante lembrar que tanto a altura do cintura com relação ao solo e a distância entre os pés nestas três bases são sempre as mesmas, como mostra a ilustração ao lado.



Técnicas de mãos e braços

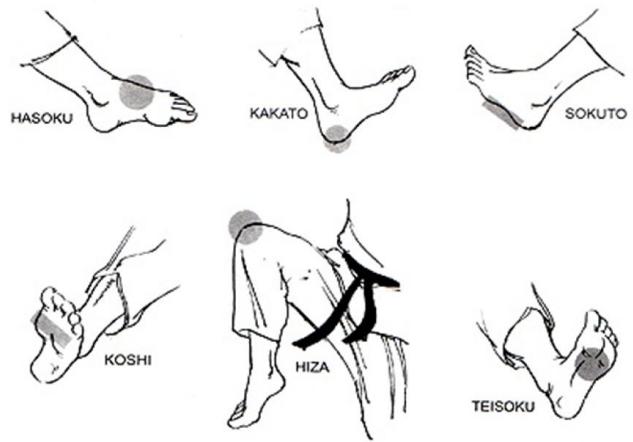
Age-uke: Bloqueio ascendente
Empi-uchi: Cotovelada
Gedan-barai: Bloqueio para baixo
Gyaku-zuki: Soco inverso (mão de trás)
Juji-uke: Bloqueio em X
Kizami-zuki: Soco com a mão da frente (jab)
Morote-uke: Bloqueio aumentado, com os dois braços
Nukite: Mão em ponta de lança

Oi-zuki: Soco direto, se deslocando
Shuto-uchi: Golpe com a faca da mão
Shuto-uke: Bloqueio com a faca da mão
Sonoba-zuki: Soco parado
Soto-uke: Bloqueio de fora para dentro
Tettsui-uchi: Golpe com o punho fechado
Uraken: Dorso do punho
Uchi-uke: bloqueio de dentro para fora



Técnicas de pés e pernas

Ashi-barai: Rasteira
Fumikomi: Chute para baixo com a sola do pé
Hiza-geri: Joelhada
Mae-geri: Chute frontal
Mawashi-geri: Chute circular
Mikazuki-geri: Chute ascendente
Ushiro-geri: Chute para trás
Yoko-geri ke-age: Chute lateral
Yoko-geri kekomi: Chute lateral com impulso

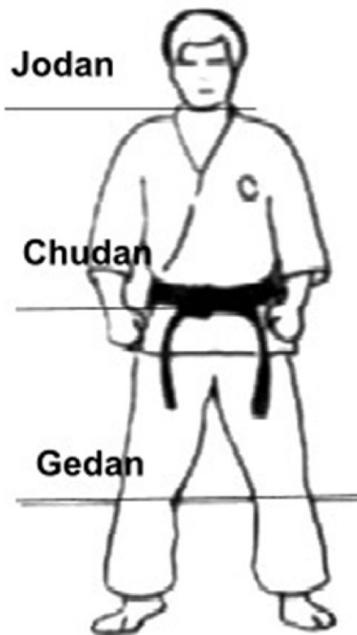


Todas as técnicas do Karate Do podem ser usadas tanto para o ataque quanto para a defesa, dependendo da situação e da aplicação. Também existem variações quanto à posição do golpe, podendo ser *jodan* (alto, na altura da cabeça), *chudan* (médio, altura do corpo) e *gedan* (baixo, altura das pernas).

Além disso, existem duas coisas essenciais para a que se pratique corretamente todas as técnicas do *karate*: o *kiai* e o *kime*.

Kiai: Palavra formada pela união de “*ki*”, que significa energia, espírito, força, e “*ai*”, que significa união. O *kiai*, então, é a união da energia e da força, que é liberada no momento do golpe. O *kiai* deve ser aplicado no *karate* com um grito forte e alto, caso contrário a técnica será fraca e sem definição.

Kime: Vem do verbo “*kimeru*”, que significa definir, decidir. No *karate* o *kime* é a capacidade de focar a força de todos os músculos do corpo no momento exato da aplicação de uma técnica, como no instante do impacto de um soco ou no bloqueio de um golpe. Sem *kime* uma técnica fica frouxa, sem força. Se aplicarmos muita força durante toda a realização de uma técnica, o movimento ficará travado devido à contração muscular, não tendo velocidade e desperdiçando energia desnecessariamente.



GLOSSÁRIO DO KARATE

Aka: Vermelho

Ao: Azul

Ashi: Pé, perna

Budo: Arte Marcial

Bunkai: Estudo das técnicas e aplicações de um kata

Bushido: Código de conduta dos guerreiros durante o período clássico do Japão

Chairo: Marrom

Dan: Grau

Dadairo: Laranja

Dojo: Local de treino

Embusen: Linha que representa o trajeto feito durante um kata

Gi: Uniforme usado no treino de artes marciais japonesas, vulgarmente chamado de kimono

Gohon kumite: Kumite de cinco passos

Gyaku: Inverso ou oposto

Hajime: Comece

Hidari: Esquerda

Ichigeri hissatsu: Derrubar com um único golpe

Ippon: Um ponto

Jiyu kumite: Luta livre

Kachi: Vitorioso

Kamae: Postura de luta

Keri: Chute (pronunciado “geri” quando depois de outra palavra)

Kihon: Base, fundamentos

Kiilo: Amarelo

Kizami: Refere-se a uma técnica aplicada usando o braço ou perna posicionados à frente

Kohai: Praticante de Karate iniciante

Koto: Área de disputa de torneios

Kumite: Luta

Kuro: Preto

Maa: Distância entre os oponentes durante o kumite

Makiwara: Tábua de treino para socos

Mawatte: Comando do instrutor para os alunos virarem-se

Midori: Verde

Migi: Direita

Mokuso: Meditação silenciosa

Murasaki: Roxo

Obi: Faixa usada na cintura

Seiza: Estilo tradicional japonês de sentar-se
Senpai: Praticante antigo de Karate
Sensei: Professor
Shiai: Luta esportiva, por pontos
Shiro: Branco
Soto: Fora, de fora para dentro
Tachi: Postura, base (pronunciado “dachi” quando depois de outra palavra)
Tameshi-wari: Técnica de quebramento de objetos
Te: Mão
Tsuki: Soco (pronunciado “zuki” quando depois de outra palavra)

Uchi: 1. Golpe, 2. Dentro, de dentro para fora
Ude: Braço
Uke: Bloqueio
Ushiro: Atrás, retaguarda
Wazari: Meio ponto
Yame: Pare
Yoi: Chamada para assumir uma postura inicial, preparar
Yoko: Lado, Horizontal
Zanshin: Concentração física e mental

KATA

A palavra *kata* significa “forma”, e dentro do *Karate Do* eles representam lutas imaginárias com um ou vários oponentes, com golpes e direções pré-estabelecidos. São a essência do *karate*, já que todas as técnicas da arte estão contidas em seus movimentos. No estilo *Shotokan* existem vinte e seis *kata* oficiais, cada um deles com suas particularidades e benefícios para o treino do *karate*: há *kata* para o treino da respiração, do equilíbrio, da velocidade, mas todos são ótimos para o treino da coordenação motora e memorização, já que é necessário decorar a coreografia correta de cada um.

No momento da realização de um *kata* é necessário que mantenha-se uma atitude de luta, com olhar voltado para onde estaria o adversário, ter *kime* nos movimentos e seriedade, caso contrário ele não terá sido bem realizado.

Os *kata* do *Karate Shotokan* e o significado de seus nomes são:

Heian Shodan: Paz e Tranquilidade, Primeiro
Heian Nidan: Paz e Tranquilidade, Segundo
Heian Sandan: Paz e Tranquilidade, Terceiro
Heian Yondan: Paz e Tranquilidade, Quarto
Heian Godan: Paz e Tranquilidade, Quinto
Tekki Shodan: Cavaleiro de Ferro, Primeiro
Tekki Nidan: Cavaleiro de Ferro, Segundo
Tekki Sandan: Cavaleiro de Ferro, Terceiro
Bassai-Dai: Romper a Fortaleza, Grande
Bassai-Sho: Romper a Fortaleza, Pequeno
Kanku-Dai: Contemplar o Céu, Grande
Kanku-Sho: Contemplar o Céu, Pequeno
Gojushiho-Dai: 54 passos, Grande

Gojushiho-Sho: 54 passos, Pequeno
Enpi: Vôo da Andorinha
Jion: Amor e Gratidão
Jiin: Amor e Proteção
Jitte: Dez Mãos
Hangetsu: Meia-lua
Gankaku: Garça Sobre a Rocha
Chinte: Mãos estranhas
Unsu: Mãos de Nuvem
Sochin: Espírito Inabalável
Nijushihyo: 24 Passos
Meikyo: Espelho Limpo
Wankan: Coroa Real

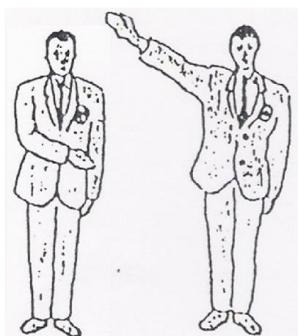
SHIAI KUMITE

Originalmente o *Karate* foi uma arte marcial desenvolvida por camponeses com poucos recursos para que pudessem defender a si e suas famílias. Assim sendo, os treinos visavam não uma luta esportiva, mas sim desenvolver técnicas eficientes para combater adversários que na maioria das vezes estariam armados ou em maior número. Para isso, o *Karate Do* foi moldado de forma que o praticante evitasse ao máximo ser tocado pelo oponente, imaginando que mesmo mãos e pés fossem lâminas, e se esforçando para que o oponente fosse derrubado num único golpe ou no menor número de golpes possíveis, para evitar exposição ao perigo e gasto de energia, já que poderia haver mais envolvidos na luta.

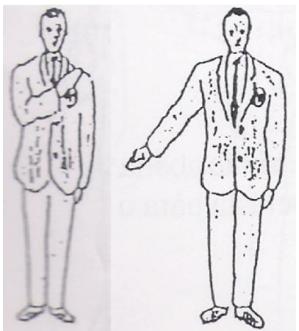
Quando Funakoshi *sensei* modernizou o *Karate*, essas características foram transferidas para o combate esportivo, ou *Shiai Kumite*, na forma do semi contato, onde não se busca o nocaute do adversário, e sim demonstrar as diferenças de técnicas e estratégia, além de preservar a integridade física dos competidores. Entende-se, então, que um atleta que tem a precisão e controle de desferir um soco com velocidade e potência e então pará-lo a poucos milímetros do rosto do oponente poderia facilmente atingi-lo caso essa fosse sua vontade, incluindo numa área vital.

Para medir a eficiência dos golpes, existem duas pontuações possíveis:

Ippon: Um ponto completo. É dado para golpes com grande chance de traumas, como chutes na cabeça, atingir um adversário caído ou que não teve possibilidade de defesa apropriada. É representado com o árbitro levantando o braço 45° na lateral do corpo com a palma da mão voltada para frente, do lado do competidor que o aplicou.



Wazari: Meio ponto. Dado para as demais técnicas pontuáveis, mas que na teoria não causariam tanto dano quanto o *ippon*. É representado com o árbitro apontando o braço 45° na lateral do corpo para baixo com a palma da mão voltada para frente, do lado do competidor que o aplicou.



É importante ressaltar que o simples fato de tocar o adversário não caracteriza o ponto. É necessário que a técnica, a velocidade, a potência e mesmo a atitude do atacante esteja de acordo com a filosofia do *Karate Do* e que realmente demonstre eficiência. Golpes fracos, com atitude desleixada, com distância inapropriada e mesmo sem o *kiai* não são pontuadas.

Além disso, golpes usando técnicas proibidas como ataques com a mão aberta no rosto, ou com força excessiva, gerando lesões significativas no adversário, ou sem possibilidade de controle, como uma “voadora”, além de não pontuados serão penalizadas se repetidos num combate. Serão penalizadas também atitudes desrespeitosas para com o adversário ou os árbitros, como zombar do oponente ou discutir uma decisão da arbitragem, não demonstrar uma atitude combativa, como fugir do confronto, e abandonar a área destinada à luta, pisando fora da demarcação do *koto*.

As lutas duram três minutos para modalidade adulto masculino e dois minutos para o feminino e juvenil. A pontuação vai até três pontos (*Shobu Sanbon*) para o adulto e dois pontos (*Shobu Nihon*) para o juvenil. Vence aquele que chegar até a pontuação máxima para sua modalidade ou que, ao final do tempo limite, tiver a maior pontuação. São proibidos golpes visando o rosto em competições infantis e é obrigatório o uso de equipamentos de segurança, como luvas, caneleiras, protetor de pé e protetor bucal durante os combates.

GRADUAÇÃO

Antes da criação das artes marciais modernas, grupo do qual o *Karate Shotokan* faz parte, não havia graduações por cores de faixa como temos nos dias de hoje, só existindo o professor, que usava uma faixa preta, e alunos, com faixas brancas. Quando o professor chegava à conclusão de que certo aluno já havia compreendido tudo o que lhe foi ensinado, este recebia a faixa preta.

No início do século XX, Jigoro Kano, criador do *Judo*, desenvolveu o sistema de graduações por cores, com *Kyu* para faixas coloridas e *Dan* para faixas pretas. Funakoshi *sensei*, que era amigo de Jigoro Kano, adotou o sistema, assim como a maioria das artes marciais pelo mundo, japonesas ou não.

No *Karate Shotokan*, as graduações e respectivas cores das faixas são: faixa **branca** (7° *kyu*), faixa **amarela** (6° *kyu*), faixa **vermelha** (5° *kyu*), faixa **laranja** (4° *kyu*), faixa **verde** (3° *kyu*), faixa **roxa** (2° *kyu*), faixa **marrom** (1° *kyu*) e faixa **preta** (do 1° ao 10° *dan*). Quanto mais alta a graduação, mais tempo deve se esperar para que se possa chegar à próxima. Para subir de graduação, o *karateka* deve passar por um exame, onde será avaliado por uma banca examinadora e verificado se este se enquadra nas qualificações para a faixa que pretende alcançar.

Não existe um significado exato para as cores das faixas. Porém, podemos notar que as cores se tornam mais frias e sóbrias à partir da faixa verde, demonstrando que daquele ponto adiante chegou-se à uma certa “maturidade” no *Karate Do*. Uma curiosidade é a faixa marrom, que vem antes da preta para representar o fato de que no passado o aluno mais antigo de um *sensei* poderia ser identificado pela faixa mais amarronzada da turma, que ficava assim por causa da sujeira acumulada em sua faixa branca depois de anos de treino.

Os estudantes iniciantes do *Karate* podem ser chamados de *kohai*, que significa calouro, iniciante. Aqueles que já treinam há algum tempo são chamados de *senpai*, que significa veterano. A palavra *sensei* vem da junção dos termos *SEN*, que significa “antes” e *SEI*, que é “viver” ou “nascer”, podendo então ser literalmente traduzida como “aquele que veio antes”. Isto significa que o *sensei* por já ter vivenciado aquilo que ensina, adquiriu experiência suficiente para passar os conhecimentos adiante, daí o uso da palavra para designar o professor.

COMO AMARRAR A FAIXA

