

# KUNG FU - WU SHU

## APOSTILA BÁSICA PARA PRATICANTES DE KUNG FU

Shaolin do Norte - Shuaijiao- Sanda



**XIAO XING**  
KUNG FU

**PROFESSOR PAULO A. MEDEIROS**

Rua Heitor Pinto Cesar, 60 - Chácara Nazareth

Fone: (19)3433 7866 - (19) 99741 9485

Piracicaba - SP



## O QUE É KUNG-FU?

Diversas formas de artes marciais muitas vezes são confundidas entre si. Kung-fu é o termo mais conhecido para designar todas as formas de artes marciais desenvolvidas e praticadas na China, berço das artes marciais.

O Kung-fu é uma luta marcial Chinesa que surgiu há mais de 4.000 anos. Um dos berços foi o Templo de Shaolin no Estado de Honan (norte da China), onde os monges, devido a sua dedicação e devoção, obtinham resultados excepcionais através do domínio técnico, físico e mental.

A principal característica do Kung-fu é o movimento (ataque e defesa) baseado em animais (dragão, tigre, leopardo, serpente, macaco, águia, louva-a-deus, garça, etc), os elementos da Natureza (montanha, bambu, os 5 elementos: água, madeira, fogo, terra e metal, etc) e os princípios que regem o Universo (Yin e Yang) que combinados com os movimentos criados pelos mestres, deram origem aos diversos estilos de mãos livres bem como uma grande variedade de armas.

O Kati é uma sucessão de golpes de ataque e defesa, disposta de maneira lógica e que determina as características do estilo. Um estilo pode ter vários Katis que normalmente obedecem a uma seqüência ordenada para aprendizado, de acordo com o estágio de evolução, complexidade dos golpes e técnicas de luta.

O estilo Shaolin do Norte é composto de dez Katis, fazendo parte dos treinamentos, o uso de vários tipos de armas tais como: bastão, facão, espada, punhais e vários tipos de lanças.

**O Tigre** nos ensina a força,

**O Leopardo** nos ensina o poder,

**A Cobra** nos ensina a flexibilidade e resistência rítmica,

**A Garça** nos ensina a graça e harmonia fluídica,

**O Macaco** nos ensina a agilidade e astúcia natural,

**A Águia** nos ensina a garra,

**O Louva-a-deus** nos ensina a leveza, e

**O Dragão** nos ensina a cavalgar o vento.

## Histórico do Templo Shaolin

O Imperador Xiaowen (Dinastia Wei do Norte) foi responsável pela construção do Templo, situado entre as montanhas Songshan na província de Henan, fundado no século V em 495 d.C.

Com o patrocínio de Xiaowen, Batuo, o primeiro abade, estabeleceu o Templo Shaolin como um grande centro religioso educacional, responsável pela transmissão dos ensinamentos budistas e traduções de escrituras no sânsrito para o chinês.

Anos depois por volta de 520-525 d.C., após viajar pelas perigosas montanhas do Himalaia, um monge de nome Bodhidharma (Damo), chega a China.

Muitos afirmam que Damo foi o responsável pela criação e desenvolvimento das artes marciais dentro do mosteiro de Shaolin, mas infelizmente não existe nenhuma evidência concreta a este respeito.

Damo foi o 28º patriarca do budismo Mahayana e trouxe para o mosteiro os seus ensinamentos, mais tarde tornando-se o primeiro patriarca do budismo Chan (Zen).

Junto com os seus ensinamentos budistas, dizem que Damo deixou alguns exercícios para melhorar a saúde dos monges, como o Yi Jin Jing (Tratado da Renovação dos Tecidos e Tendões) e o Xi Sui Jing (Tratado da Medula). Porém não foi aceito de imediato, ficou 9 anos meditando em "lotus" (pernas cruzadas) em uma caverna em frente ao mosteiro, até ser aceito dentro do Templo.

Diz à história que Bodhidharma percebeu que seus discípulos, embora fossem estudantes sérios de seus ensinamentos não suportavam os longos períodos de meditação. Por isso, Ta Mo apresentou aos monges 18 exercícios conhecido como "Shi Ba Luo Han Shou" ou as 18 mãos de Luo Han. Tais movimentos são creditados como o embrião do "boxe de Shaolin" (Shaolin Quan).

Anos mais tarde um jovem rico (Chue Yuan), se converteu em monge shaolin. Chue Yuan já era adepto de uma forma rudimentar de Kung Fu e, ao assistir os 18 movimentos de Shaolin combinou-os com seu conhecimento e produziu 72 técnicas.

Essas foram expandidas para 170 pelos mestres Chue Yuan, Li Cheng e Bai Yu Feng, ficando a técnica conhecida como Shaolin Kung Fu. Foram divididos em 5 grupos de animais: Dragão, Tigre, Pantera, Garça e Serpente.

Porém é errôneo afirmar que Damo seja "pai" do kung fu do Templo. Historiadores acreditam que com o constante intercambio de monges com militares e mestres de vilas convidados a ir ao templo, puderam compilar diversos estilos antigos surgidos fora do templo, culminando no que passou a ser chamado de kung fu de Shaolin.

O estilo era reservado apenas para alguns monges e alguns residentes convidados, mas foi mudando com o tempo, sendo aceito discípulos apenas para o treinamento marcial para combater e proteger as propriedades do Templo.

Por volta de 1638 Chi Gen Pin (Chen Yuan Pin), um monge-professor, viajou para o Japão e deu as bases através das técnicas qin na para a criação da escola Kito Ryu: ancestral do Jujutsu.

Destruído quase que totalmente em 1928 pelo general Shi Yousan, sobrando apenas 10% das construções milenares e os manuscritos de sua história tanta religiosa, política e marcial. Alguns dos estilos ensinados no mosteiro existem até hoje graças à dispersão de monges e a transmissão feita para fora dos portões de Shaolin.

Na década de 1980, o governo chinês começou a restauração de suas construções, revivendo as artes marciais do lugar.

Apesar de haver outros templos envolvidos ou relacionados com artes marciais, não há comprovação de que eles fossem "filiais" de Shaolin, nem mesmo o de Fujian, cada qual tendo seu desenvolvimento próprio muitas vezes paralelamente na história.

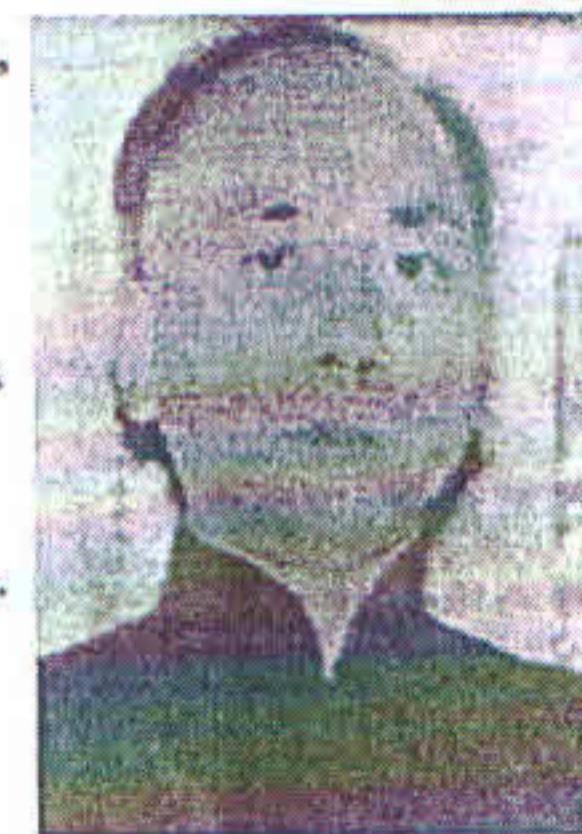
*“O verdadeiro Kung-Fu vem com o  
conhecimento do básico...  
Uma base sólida é o caminho para  
o domínio da arte.”*



## Grão-mestre Chan Kowk Wai

(Shi Zhang Chen Guo Wei)

Nascido em 1936 na cidade de Taishan, província de Cantão, Chan Kowk Wai iniciou seu treinamento aos quatro anos de idade; ele assistia escondido as aulas de *Choy Li Fat* ministradas pelo Mestre Chan Cheok Sing aos aldeões. Mestre Chan foi pego por um dos alunos mais velhos e foi levado a presença do mestre, que ao invés de repreendê-lo o aceitou como aluno devido a sua dedicação. Mestre Chan treinou somente o estilo *Choy Li Fat* até os quatorze anos de idade. No ano de 1949, quando da proclamação da República Popular da China, Mestre Chan mudou-se com a sua família para Hong Kong e lá continuou o seu aprendizado com o seu tio, Ma Kim Fong, mestre de *Lo Hon Kuen* (um dos muitos estilos criados dentro do Mosteiro de Shao Lin).



O Grão-mestre Yim Sheung Mo mudou-se para Hong Kong pelos mesmos motivos e se hospedou na casa da família de Chan Kowk Wai, e ali estabeleceu-se a sua escola; assim o jovem Chan teve a oportunidade de aprener o Shao Lin do Norte. Sua dedicação foi intensa, treinando e aprendendo dia e noite com o Mestre Yim Sheung Mo, e assim Chan Kowk Wai tornou-se herdeiro do estilo Shao Lin Norte, das técnicas de *Chi Kung* marcial e massagem curativa.

Também tornou-se mestre e herdeiro em outros estilos que aprendeu com mestres apresentados pelo seu mestre Yim Sheung Mo, como: Louva-a-deus Sete Estrelas com o Mestre Won Hong Fan, Garra de Águia com o Mestre Ching Jim Man e *Hung Sing Choy Li Fat* com o mestre e conceituado médico Yim You Chin. Todo o conhecimento adquirido em uma década exigiu grande dedicação e tornou o Grão-mestre Chan Kowk Mai um dos mestres mais respeitados dentro e fora da China.

Chegando em 1960 no Brasil, Grão-mestre Chan participou da formação do Centro Social Chinês, onde ministrou aulas de Kung Fu por doze anos. Grão-mestre Chan Kowk Wai também ministrou aulas na USP durante sete anos.

Em 1970 fundou a Academia Sino-Brasileira de Kung Fu e desde então formou vários professores que perpetuam os conhecimentos por todo o Brasil e em outros países como Espanha, Estados Unidos, Argentina e Chile.

Grão-mestre Chan Kowk Wai leciona diversos estilos de Kung Fu na matriz da Academia Sino-Brasileira, dentre os quais estão: *Choy Li Fat*, *Shao Lin do Norte*, *Tam Tui*, *Tcha Chuan*, *Lo Hap*, *Lo Hon*, *Tong Long*, *Garra de Águia*, *Xing Yi*, *Pa Kua*, *Tai Chi Chuan*, *Pa Ki* e *Palma de Ferro*.

# Katis do Sistema Shaolin do Norte

ENSINADOS PELO PROFESSOR YALDIR CREMASCO

**1° - Lian Bu Quan** 練步拳 - Treina Passos

**2° - Duan Da Quan** 短打拳 - Combate Curto

**3° - Mei Hua Quan** 梅花拳 - Flor de Ameixa

**4° - Chuan Xin Quan** 穿心拳 - Atravessa Coração

**5° - Wuyi Quan** 武藝拳 - Habilidade Marcial

**6° - Ba Bu Quan** 拔步拳 - Puxa Passos

**7° - Zuo Ma Quan** 坐馬拳 - Montar Cavalo

**8° - Ling Lu Quan** 領路拳 - Mostrar Caminho

**9° - Kai Men Quan** 开门拳 - Abrir Portões

**10° - Lian Huan Quan** 連環拳 - Continuidade

**11° - Fa Shi Quan** 法式拳 - Ritos

## ARMAS DO SISTEMA SHAO LIN DO NORTE

**Gun Fa** 棍法 - Técnicas de Bastão (Básico)

**Qi Mei Gun** 齐眉棍 - Bastão Acima Sobrancelha

**Liu He Dao** 六合刀 - Facão Seis Harmonias

**Long Xing Jian** 龙形剑 - Espada Dragão

**Ti Lan Qiang** 提攔抢 - Lança Levantar Bloqueio

**Ci Hu Bi** 刺虎匕 - Punhal Espeta Tigre

**Ditang Shuang Bishou** 地堂双匕首 - Punhal Duplo

**Ditang Shuang Dao** 地堂双刀 - Facão Duplo

**Chun Qiu Da Dao** 春秋大刀 - Facão Primavera / Outono (Guan Dao 关刀)

**Yue Ya Chan** 月牙鏟 - Pá Lua Crescente

**Ditang (Hu Wei) San Jie Gun** 地堂(虎尾)三节棍  
Bastão Três Seções de Solo (Rabo de Tigre)

**Ditang Jiu Jie Bian** 双 地堂九节鞭 - Corrente Nove Elos

**Hutou Shuang Gou** 虎頭双鉤 - Ganchos Cabeça de Tigre

**Pi Gua Dao** 劈挂刀 - Facão Pi Gua

**Xiao Hua Gun** 小花棍 - Bastão Pequena Flor

**Shuang Jie Gun** 双节棍 - Nunchaku

## UMA BREVE EXPLANAÇÃO DE ALGUMAS DAS PRINCIPAIS ARMAS DO SISTEMA SHAO LIN DO NORTE

O Shaolin do Norte é um dos mais proeminentes estilos tradicionais das artes marciais chinesas. Seu patriarca foi Gu Ru Zhang. Mestre Gu Ru Zhang sistematizou e organizou todo seu conhecimento em uma forma de ensinamento, mas, como onde lecionava era famoso por outros estilos Shaolin, sua escola/estilo ficou conhecida como Shaolin do Norte.

Generalizando, o estilo enfatiza uma longa escala de técnicas, avanços e recuos rápidos, posturas largas, técnicas de chutes e saltos, como também acrobáticas, bloqueios circulares, rapidez, agilidade e agressividade nos ataques.

O sistema ensina técnicas de mãos e armas (conhecido como as "18 armas") através de combinações predeterminadas (rotinas, tao lu , kati) e dui lien (toe chao, lutas combinadas). O estudante aprende os princípios básicos do estilo e a fluidez dos movimentos combinados. A aplicabilidade das técnicas é a marca do Shaolin do Norte. É composto por 3 fundamentos: as formas/tao lu (aqui no Brasil é mais conhecido por kati, uma expressão usada pela primeira vez por mestre Chan Kwok Wai e tem o mesmo significado do mandarim Jia Zi estrutura), a palma de ferro e o Qigong.

No conjunto das formas, o BSL tem como pilar central as "10 formas de Shaolin" a forma Lian Bu Quan, herdada da época do instituto central de Guoshu. As dez formas se dividem em 5 curtas e 5 longas, reservando o ensino destas últimas apenas aos alunos que se manterem na escola por um bom tempo (isto mostra a dedicação e determinação). Também contamos com o manejo das 18 armas tradicionais: bastão, facão, espada, lança, punhal, Guan dao, corrente, san jie gun, ganchos, pá e outros. O Qigong praticado no estilo é o Sino de Ouro (jin zhong zhao) que juntamente com a palma de ferro torna-se uma das formas mais impressionantes do gong fu. A seguir um breve relato sobre as principais armas do gong fu:

**Bastão 棍 (Gun)** - É a base das armas longas e a primeira que o praticante aprende. Existem vários taolu para esta arma cujos efeitos são mortais. Conhecido como o "Pai" de todas as armas, o bastão é indispensável no treinamento com armas.

**Facão Simples 單 刀 (Dan Dao)** - Diz-se que o facão pode atacar "como um tigre selvagem da montanha". Conhecido como "Marechal" de todas as armas, o facão é uma das quatro armas básicas dos estilos do Norte, juntamente com o bastão, a lança e a espada reta. Presente em quase todos os estilos de Gong Fu, geralmente as técnicas se caracterizam simples, porém são extremamente eficientes na conclusão dos golpes.

**Espada Reta Simples 單 檢 (Dan Jian)** - Conhecida como o "Cavalheiro" ou "Dama" das armas, espadas retas são freqüentemente carregadas por escolares e pela nobreza. Trata-se de uma arma muito sutil. Enquanto superficialmente os movimentos possam parecer simples, contém uma complexidade subliminar oculta. Seu uso exige grande habilidade, pois se trata de uma arma leve que nunca deve chocar-se direto com a arma adversária. Sendo duplamente cortante, requisita do aluno reflexos rápidos, atenção e estabilidade nos movimentos.

**Lança 抢 (Qiang)** A Lança é chamada de o "Rei" ou "Rainha" das armas. Em muitas das seqüências de luta combinada deste sistema, a lança, é uma das armas mais difícil de ser sobrepujável. É dito que a ponta da lança pode atacar rapidamente, como a língua de uma serpente. Esta arma desenvolve sua habilidade de projetar sua energia para sua ponta mais distante rápida e eficientemente.

**Punhais** 匕首 - Eram utilizados nas lutas corporais. É perigoso até para quem o usa, podendo, se não houver o devido cuidado, acarretar em ferimentos decorrentes de sua utilização. Hoje faz parte dos treinos por se tratar de uma arma tradicional.

**Armas Longas** Lança 抢, Guan Dao 关刀, eram habitualmente usados a cavalo. São capazes de desenvolver a coordenação de um praticante entre os braços e o restante do corpo.

**Bastões Tri-articulados** Considerado como o mais difícil de manejar entre as armas longas. Possui ao mesmo tempo as características de bastão, corrente de bastão curto, sendo ensinado apenas para alunos mais experientes. (三节棍 — san jie gun)

**Ganchos** Conhecido como o Rei das armas, possui cortes e pontas em toda sua extremidade, exceto o lugar por onde é segurado. É capaz de fazer frente em combate, a qualquer arma. Seus movimentos são adaptados para desarmar o adversário.

**Corrente** Uma das armas mais difíceis de ser manejada, muito útil, eficaz e exige anos de prática para um bom e total aperfeiçoamento.

**Nunchaku** Uma arma muito conhecida por ser difundida através dos lendários filmes de Bruce Lee e por sinal muito eficiente.



## Outros Estilos

**Estilo do Sul (Cai Li Fo 菜李佛)** - Ao contrário do estilo do Norte, utiliza mais braços em movimentos curtos e fortes. Além dos socos usa as mãos em posição de guarda imitando a pata de um tigre.

**Louva a Deus (Tang Lang 蟑螂)** - Utiliza as mãos em forma de ganchos, bastante eficiente para chaves de braços e a imobilização do oponente. Há vários estilos de Ton Long; o estilo ensinado na escola Shaolin pelo mestre Chan Kwok Way é o Louva a Deus Sete Estrelas.

**Luo Han 羅漢** - É uma variante do sistema Shaolin, caracterizado por pulos e desvios rápidos.

**Sistema Interno 内功** - Caracterizado por movimentos circulares e suaves, sem a aparente utilização da força física e sim dos fluxos e canais energéticos (Chi).

**Tai Chi Quan 太极拳** - São movimentos lentos e circulares envolvendo as mãos, os braços, o ombro, a cintura e as pernas; o corpo todo em sincronização sem limites. Visa combater a instabilidade gerada pela força bruta e atingir um equilíbrio físico e mental. Hoje é praticado como terapia devido aos seus benefícios à saúde.

**Ba Gua 八卦** - Ao contrário do Tai Chi, esse estilo possui passos rápidos e posições que facilitam a mobilidade, os golpes são executados com as mãos em forma de patas. É feito em círculos com passos determinados, geralmente em número de 8 e é baseado nos diagramas do I Ching.

**Xing Yi 形意** - É um estilo que se baseia tanto nas forma internas como externas. Sua defesa é executada desviando a força do oponente, fazendo-o desequilibrar-se e completando a seqüência com golpes de mãos fechadas ou chutes.

O aluno deve seguir o estilo principal que é o Shaolin do Norte e conhecer vários outros estilos através de Katis, tanto de mãos como de armas. Cada estilo possui vários tipos de armas que podem variar de um simples bastão a complicada corrente. Todas as armas servem como prolongamento dos braços e dos movimentos e, além disso, são essenciais no desenvolvimento motor, principalmente na coordenação. Sua prática constante caracteriza-se por ser um excelente exercício de modelação do corpo, constituindo ótimos resultados na formação e na melhoria das capacidades básicas deste.

## Sistema Shaolin do Norte de Kung Fu

Como pronunciar de 1 a 10 em chinês:

- 1.....yi
- 2.....er
- 3.....san
- 4.....si
- 5.....wu
- 6.....liu
- 7.....qi
- 8.....ba
- 9.....jiu
- 10.....shi

As três primeiras posturas básicas do Kung Fu Shaolin

1 - Ma Bu

2 - Gun Bu

3 - Shi Bu

Shao.....Jovem

Lin.....Floresta

## Alongamento e Flexibilidade

No que diz respeito as finalidades do alongamento e da flexibilidade e seus efeitos dentro da modalidade Kung Fu, todos concordarão em reconhecer que essa prática tem um papel importantíssimo, sobretudo:

- na prevenção de lesões
- no ganho de amplitude muscular
- no acompanhamento de todo trabalho de desenvolvimento muscular
- no favorecimento do desempenho motor
- na obtenção de um certo bem estar corporal

Lembre-se de fazer corretamente os alongamentos. Alongamentos inadequados são piores do que não fazer alongamentos de jeito nenhum e provocam lesões.

Ao longo dos últimos anos temos visto corredores e outros atletas fazerem alongamentos, e a maioria deles o fazem de modo completamente errado. Fazem balanços de cima para baixo ou ficam lutando para se manter em posições dolorosas e a isto chamam de alongamentos. O que fazem na realidade poderia ser denominado "dilaceramento e enrijecimento". Apenas através do método de controle e de relaxamento de fazer alongamentos é que se será capaz de aumentar a flexibilidade e de reduzir a tensão muscular sem prejudicar os tecidos.

Lembre-se: sempre que tiver alguma dúvida a respeito de alongamentos, pergunte a seu professor que poderá orientá-lo corretamente.

**ALONGUE-SE**

---

## Divisão Técnica

---

### **Primeira Fase - Faixa Branca**

#### **1 - Aquecimentos:**

Posturas  
Crucifixo  
Bico de Garça  
Empurra o céu  
Arqueiro sentado  
Alternando perna e braço  
Respiração

#### **2 - Quatro tipos de soco:**

Soco em pé  
Soco no cavalo  
Soco no arqueiro  
Soco no arqueiro com defesa

#### **3 - Chute de 01 à 05**

#### **4 - Controle de perna**

#### **5 - Perna 01**

#### **6 - Flexibilidade**

#### **7 - Batimento de braço**

#### **8 - Primeiro Kati: Lian Bu Quan ( 练步拳 )**

#### **9 - Bastão: Gun Fa ( 棍法 )**

#### **10 - Básico de Nunchaku 01 à 05\***

#### **11 - Chi-Na: Defesa Pessoal 01 à 03**

#### **12 - 1 Regulamento**

#### **13 - 1 Pergunta do questionário**

#### **14 - Teste de Resistência: 30 segundos no cavalo com bastão**

\* Aprendizado de Nunchaku apenas para maiores de 12 anos.

## **Segunda Fase - Faixa Amarela**

- 1 - Chutes 06 à 10
- 2 - Perna 02
- 3 - Controle de perna 20 segundos
- 4 - Flexibilidade
- 5 - Batimento de braço 02
- 6 - Básico Nunchaku - 06 à 10
- 7 - Segundo Kati: Duan Da Quan ( 短打拳 )
- 8 - Bastão: Qi Mei Gun ( 齐眉棍 )
- 9 - Chi - Na: Defesa Pessoal 04 à 06
- 10 - Kati Nunchaku ( 双节棍 )
- 11 - 2 Regulamentos
- 12 - 2 Perguntas do questionário
- 13 - Teste de resistência: 1 minuto no cavalo com bastão

## **Terceira Fase - Faixa Azul**

- 1 - Controle de perna - 30 segundos
- 2 - Flexibilidade
- 3 - Batimento de braço 03
- 4 - Terceiro Kati: Mei Hua Quan ( 梅花拳 )
- 5 - Chi-Na: Defesa Pessoal 07 à 10
- 6 - Combinado de Bastão: Shaolin Gun Duichai ( 少林棍对拆 )
- 7 - Facão: Liu He Dao ( 六合刀 )
- 8 - 5 Regulamentos
- 9 - 5 perguntas do questionário
- 10 - Teste de resistência - 1,5 minutos no cavalo com bastão

## **Quarta Fase - Faixa Verde**

- 1 - Toda matéria de 1<sup>a</sup> à 3<sup>a</sup> fase
- 2 - Flexibilidade
- 3 - Chi-Na: Defesa Pessoal 11 à 15
- 4 - Quarto Kati: Chuan Xin Quan ( 穿心拳 )
- 5 - Espada: Long Xing Jian ( 龙形剑 )
- 6 - Louva a Deus: Beng Bu Quan ( 崩步拳 )
- 7 - Combinado Louva a Deus: Jie Beng Bu ( 接崩步 )
- 8 - Todos os regulamentos
- 9 - Todas as perguntas do questionário
- 10 - Teste de resistência - 15 minutos

## **Quinta Fase - Faixa Vermelha**

1 - Toda matéria de 1<sup>a</sup> à 4<sup>a</sup> fase

2 - Flexibilidade

3 - Chi-Na; Defesa Pessoal 16 à 20

4 - Luo Han: Jin Gang Quan ( 金剛拳 ) Punho Vajra

5 - Lança: Ti Lan Qiang ( 提攔槍 )

6 - Quinto Kati: Wuyi Quan ( 武艺拳 )

7 - Águia: Lian Hua Tiao Jian ( 莲花跳涧 ) Flor de Lótus Salta o Riacho

8 - Todos regulamentos

9 - Todas as perguntas do questionário

10 - Teste de resistência - 30 minutos

## **Sexta Fase - Faixa Preta**

- 1 - Toda matéria de 1<sup>a</sup> à 5<sup>a</sup> fase
- 2 - Flexibilidade
- 3 - Sexto Kati: Ba Bu Quan ( 拔步拳 )
- 4 - Punhal: Ci Hu Bi ( 刺虎匕 )
- 5 - Combinado de Facão e Lança: Dan Dao Jin Qiang ( 单刀进枪 )
- 6 - Todos os regulamentos
- 7 - Todas as perguntas do questionário
- 8 - Teste de resistência - 45 minutos

---

## Questionário

---

**1. Qual o nome do seu Professor?**

Paulo Augusto Medeiros

**2. Qual o nome do Mestre do seu Professor?**

Valdir Cremasco

**3. Qual o nome do estilo que pratica?**

Shaolin do Norte

**4. Qual o significado da palavra Kung Fu?**

Tempo e Habilidade, Trabalho duro

**5. Qual o significado da palavra Wu shu?**

Wu = Guerra      Shu = Arte      "Arte da Guerra"

**6. Qual o nome dos três principais mestres do estilo Shaolin do Norte?**

Kunei Tian, Yan Sheng Mo e Chan Kow Wai

**7. Qual a diferença dos estilos do Norte para os do Sul?**

O Norte por ser montanhoso e se andar a cavalo, se exercitam mais as pernas.

Já no sul devido ao trabalho nas plantações de arroz se exercitam muito mais as mãos.

**8. Qual a diferença do Tai chi chuan para o Kung Fu?**

Tai chi chuan é um estilo interno de movimentos suaves. Kung Fu é um estilo externo de movimentos rápidos e fortes.

**9. Em que época começou a prática do Kung Fu no Brasil?**

No ano de 1960.

**10. Como se chama o mestre que trouxe a arte para o Brasil? Qual o estilo?**

Mestre Chan Kow Wai. Estilo Shaolin do Norte.

**11. O estilo Shaolin do Norte é composto de quantos Katis?**

Dez Katis oficiais.

**12. Qual o nome do primeiro Kati básico do estilo Shaolin do Norte e seu significado?**

Lian Bu-Quan (*Lienbu tchuen*) – Rotina passos de treino

**13. Qual o nome das três primeiras bases do Kung Fu?**

Ma bu (Cavalo) Gun bu (Arco) e Shi bu (Gato)

**14. Qual o significado da palavra Shaolin?**

Jovem Floresta.

## **Filosofia**

### **Seis princípios básicos para o Shaolin Kung Fu**

- 1. Seja hábil:** Os movimentos devem ser variados e flexíveis, nunca telegrafados.
- 2. Seja discreto:** Derrote seu oponente usando sua própria força.
- 3. Seja corajoso:** Ataque sem hesitação toda vez que tiver oportunidade.
- 4. Seja rápido:** O oponente pode ver suas mãos, mas não seu soco.
- 5. Seja impetuoso:** Golpeie os pontos vitais.
- 6. Seja prático:** Todos os movimentos possuem um fim estratégico.

### **Dificuldades a serem vencidas:**

- 1. A surpresa**
- 2. A indecisão**
- 3. A dúvida**
- 4. O medo**

### **Virtudes a serem adquiridas:**

- 1. Cortesia:** Respeito dentro e fora da Academia para com os Mestres, Professores, instrutores e alunos e em todo relacionamento do dia a dia.
- 2. Domínio de si mesmo:** Calma em qualquer circunstância e contra qualquer adversário.
- 3. Honra:** Respeitar os seus princípios.
- 4. Saúde espiritual:** Harmonia do corpo e do espírito.
- 5. Perseverança:** Ser determinado em seus objetivos.
- 6. Humildade:** Simplicidade na maneira de ser e agir.

## Sobre a atitude de um aluno

1. *Acabar primeiro um exercício ou Kati não significa que você está melhor que os outros. Não se preocupe em terminar primeiro e sim em fazer o melhor possível.*
2. *Quando estiver lutando ou executando um Kati, nada mais deve atrapalhar. Concentre-se no que estiver fazendo, do contrário você nunca vai melhorar. Em outras palavras: Não se distraia! Para isso existem momentos de descontração nas aulas.*
3. *Antes de querer aprender técnicas novas, veja se você está fazendo bem as que já aprendeu.*
4. *Preste toda atenção nas instruções de seus professores e siga-as.*
5. *Preste atenção ao ler cada filosofia que for colocada na Academia. Pense e medite sobre cada uma.*
6. *Nunca diga ou pense: "Eu não consigo fazer isso!" Tente pelo menos, o professor não vai pedir para você fazer algo absurdo.*
7. *Não fique enrolando, nem arranjando desculpas para não fazer o que lhe for pedido, faça numa boa, com ânimo e disposição.*
8. *Se sentir qualquer tipo de mal estar durante a aula, comunique imediatamente o professor ou instrutor.*
9. *Respeite sempre o seu companheiro de treino, dentro de suas condições de tamanho e força.*
10. *Não ensine para os outros o que você não sabe direito ou que não tem certeza. Para isso existem os instrutores.*
11. *Aprenda para que serve e como se utiliza cada técnica que lhe for ensinada.*
12. *Aprenda com os erros dos outros e principalmente com os seus.*
13. *Não deixe para lembrar que o Kung Fu existe só quando vier ao treino. Se quiser progredir nessa arte, ela deve fazer parte de sua vida.*
14. *Tenha cabeça aberta para todo tipo de informação, não seja bitolado, isso é muito ruim para o seu desenvolvimento, tanto dentro do esporte quanto fora dele.*

## Regulamentos

1. Cumprimentar professores, instrutores e auxiliares e todos os alunos presentes na forma tradicional.
2. É proibido falar palavras de baixo calão (palavrões), isso mostra a sua educação ou a falta dela.
3. Acatar e respeitar as ordens dos instrutores e auxiliares.
4. Cruzar as pernas ao sentar no ambiente de treino.
5. Participar o Professor ou instrutor ao entrar ou sair da sala de treino.
6. Respeitar superiores e subordinados dentro das graduações do estilo.
7. É proibido treinar com uniforme incompleto, sujo, mal cheiroso ou ainda rasgado.
8. Não chegar atrasado ao treino. Seja pontual.
9. É proibido fumar no ambiente da Academia.
10. Não treinar com unhas compridas, anéis, correntes ou objetos cortantes, nem mascar chicletes ou balas durante os treinos.
11. Não fazer lutas sem a presença do Professor ou instrutor.
12. Não atrasar o pagamento da mensalidade, pois ela é apenas uma contribuição daquilo que você está aprendendo.
13. Seja fiel ao seu Professor e ao seu estilo, pois agora você faz parte da família Shaolin Kung Fu.
14. É proibido a permanência de alunos na Secretaria e nos bancos, sem justa causa, tendo em vista facilitar o atendimento aos visitantes.
15. Não tocar nas armas, nem treinar com as mesmas sem permissão.
16. Não pedir matéria para professor e instrutor, pois eles sabem a hora e a quantidade certa de ensinar, seja paciente.

**Bons treinos!!!**

## **Graduação**

A graduação do aluno de Kung-Fu ocorre durante a passagem evolutiva de uma fase para a outra. Durante o seu treinamento, após alguns meses e cumprir os objetivos propostos para sua fase, o professor avaliará se o aluno obteve um bom rendimento em seu aprendizado e o orientará para fazer o exame de graduação.

O exame caracteriza-se como o momento onde o aluno é avaliado e considerado apto, ou não à passar de uma fase para outra e dar continuidade ao seu aprendizado.

Durante o exame serão avaliados os seguintes aspectos:

- Condicionamento físico (flexibilidade, resistência, força);
- Parte física (Katis, defesa pessoal, chutes e socos);
- Equilíbrio emocional;
- Postura e conduta do aluno.

Buscando a certeza de que o aluno está apto a participar do exame, é realizado um pré exame para uma pré avaliação de suas técnicas. Este procedimento tem como objetivo tranquilizar o aluno para a realização de um bom exame.

Com a evolução de uma fase para a outra, e cumprindo todos os requisitos de avaliação das técnicas e ensinamentos do Kung-Fu, o aluno receberá uma nova faixa que simbolizará sua graduação no curso, um certificado de graduação e medalhas em reconhecimento ao seu ótimo desempenho no exame.

Para que o exame conte com igualdade e possa ser realizado com responsabilidade e retidão, cabe ao aluno comprometer-se com o pagamento de uma taxa na semana que antecede a sua avaliação (no caso de reprova, esta não será cobrada novamente).

# KUNG FU - WU SHU

APOSTILA BÁSICA PARA PRATICANTES  
DE KUNG FU

SHUAIJIAO



**XIAO XING**  
KUNG FU

PROFESSOR PAULO A. MEDEIROS

Rua Heitor Pinto Cesar, 60 - Chácara Nazareth

Fone: (19)3433 7866 - (19) 99741 9485

Piracicaba - SP

## **Curso de Formação e Capacitação Marcial, modalidade**

### **“ SHUAIJIAO”**

#### **A História do Shuaijiao**

**Shuai Jiao** é o termo chinês moderno para luta greco-romana ou ainda *Chinese Wrestling* que tem sua origem de antes da China antiga. É também um termo que se refere especificamente para estilos de luta Chinesas e Mongóis. Ambos os estilos tem um longo período de história e tem se submetido à modernização através do nome, forma e esporte. O mais conhecido como “avô” e promotor do moderno Shuai Jiao através do mundo é Grão-Mestre Chang Dong Sheng também conhecido como “borboleta voadora”. Ele é conhecido pelo seu perfeito recorde em torneios e por seu estilo de luta “Bao Ding Kuai Jiao”, que religiosamente praticou para aperfeiçoar seu chute e poderosos arremessos.

Shuai Jiao não foi sempre o termo usado para este estilo de luta chinesa. O termo usado anteriormente era 角抵 (pinyin: Jiǎodǐ), que significa literalmente “chifrar ou dar chifrada”, o qual mudou de nome várias vezes antes de se transformar no termo atual. A origem do Shuai Jiao tem 4000 anos de história e é a forma mais antiga conhecida de arte marcial e esporte de luta no mundo. A percepção da origem do Shuai Jiao vem da china durante o reino do Lendário Imperador Huang Di, de 2697a.C. Até 2598a.C.. Foi durante seu tempo no governo que uma épica batalha tomou lugar entre ele e Chi-You, o líder mitológico de Hmong.

#### **A Evolução do Shuaijiao:**

Uma das muitas diferenças da dinastia Yuan(1271 d.C – 1368d.C.) para as outras é que foi comandada por Mongóis. Os Mongóis eram guerreiros que viviam como nômades e adoravam seus jogos tribais. Esses jogos incluíam montaria, competição de arco e flecha e combate de contato. A premissa do combate de contato Mongol, conhecido como Böhke, é forçar o oponente a tocar qualquer parte do seu corpo no chão que não seja o pé, colocando ele em uma posição de inferioridade. Essas habilidades criadas pelos Mongóis se provaram eficientes nos seus combates épicos pela Ásia, ganhando a reputação dos mais ferozes e poderosos guerreiros deste tempo. Esses poderosos movimentos e técnicas dizem ter influenciado as mais conhecidas e poderosas técnicas na evolução do combate de contato Chinês. Enquanto a soberania Chinesa estava sendo restabelecida durante a dinastia Ming(1368 d.C. - 1644 d.C.), as artes marciais Chinesas começaram a prosperar no exterior a uma taxa crescente nos territórios estrangeiros. Essa é à hora na qual o mais antigo mestre de Shuai Jiao, Chen Yuan-Ping, trouxe o combate de contato chinês para a ilha vizinha ao Japão. É reconhecido que os conhecimentos íntimos de Chen sobre os arremessos, torções e controles do Shuai Jiao formaram o básico do que se tornaria Jiu-Jitsu o qual depois evoluiria para Judô e Aikido. A última dinastia, a dinastia Qing (1644 – 1911 d.C.) caiu nas mãos de Manchu e a esperança para soberania Chinesa vagarosamente começou a decair. Manchu foi o maior responsável pela queda da China por fracionamento de seus territórios para influências estrangeiras. Embora às vezes possam parecer sombrio, Shuai Jiao continua aproveitando outra era de progresso e desenvolvimento e sua popularidade entre os militares de Manchu garantiu mais tarde sua influência nas artes marciais Chinesas até o fim da dinastia Qing . Isto foi quando o imperador deste tempo construiu Shan Pu Ying

(acampamento dos grandes lutadores), dedicado à arte do Shuaijiao. Sempre havia mais de 200 lutadores no acampamento e indiscutivelmente subia para 300 em algumas épocas. O avanço do Shuaijiao foi tão espantoso que chegou a um ponto onde praticamente quando você era tocado basicamente já tinha perdido por causa do nível das técnicas dos lutadores, os oponentes nada podiam fazer para prevenir a derrota. Esse estilo praticado e dominado é primeiramente conhecido como Kuai Jiao que significa "luta rápida". O estilo posterior e derivado deste foi conhecido como Bao Ding Kuai Jiao. Bao Ding refere-se a uma famosa cidade em Hebei, província vizinha a capital da China, Beijing. Em ordem de manter boas relações além da grande muralha, o Imperador convidou os aliados para conhecer as técnicas do Shuaijiao. O Imperador participou das aberturas dos jogos tanto por ser um grande fã quanto por ser um praticante da arte. Durante a queda da dinastia Qing, o acampamento Shan Pu Ying não era mais sustentado pelo governo então os lutadores profissionais de Shuaijiao se dispersaram pelo país abrindo suas próprias escolas de Shuaijiao. As consequências desses eventos levaram ao aumento da população de praticantes do Shuaijiao mas também diluiu a concentração de técnicas que o acampamento Shan Pu Ying oferecia aos grandes lutadores. Os maiores lutadores vieram das áreas mais importantes como *Mongólia, Bao Ding, Beijing e Tienjing*. Isto levou a República da China a estabelecer o Instituto de Kuo Shu para introduzir o Shuaijiao a um nível geral pelo sul da China. O maior mestre e o mais famoso lutador desse tempo foi Ping Ching Yi e seu estudante Chang Fong Yen.

### ***O nascimento do Shuaijiao contemporâneo:***

Em 1919, na província de Shang-tung, o general Ma Liang reuniu um time de técnicas concentradas de Kung Fu e escreveu um livro de artes marciais Chinesas. Uma das três categorias do livro foi o Shuaijiao. Ma Liang aprendeu Shuaijiao com o melhor aluno de Ping Ching Yi, Chang Fong Yen que naquela mesma época reuniu os maiores mestres de Shuaijiao e escreveu o primeiro livro sobre Shuaijiao na China.

Em 1928 o Instituto de Kuo Shu(CKSI) criado pelo governo da República da China em Nanjing, dividiu as artes de luta em 4 categorias, elas eram Shuaijiao, técnicas de punho, sistemas de armas e técnicas com arco. Através desta organização o governo tentava treinar e criar a mais eficiente arte marcial. Foi neste tempo que o Shuaijiao renasceu, com um tremendo interesse da população. Foi também neste tempo que o Shuaijiao adotou o nome oficial que conhecemos hoje. Entre 1928 e 1933 a CKSI patrocinou 5 testes nacionais de Kung Fu. Os participantes foram divididos em categorias de peso. Eles eram testados na escrita em seis diferentes temas e testados quanto a sua performance em seis diferentes categorias de artes marciais. Eles também trabalharam no treinamento de árbitros e na unificação das regras. Foi quando as artes marciais se tornaram uma especializada e avançada entidade para toda a nação.

Shuaijiao passou por vários picos e baixas desde sua criação devido a conflitos, tempos economicamente difíceis e forças políticas. No entanto muitos eventos mundiais renderam surpreendente desenvolvimento ao Shuaijiao. Escolas ainda continuam sendo criadas e os ensinamentos estão virando febre mundial. Como podemos ver hoje Shuaijiao ainda vive como um treinamento primário para os militares e policiais na China e Taiwan.

## SHUAIJIAO

### TEORIA DA NOMENCLATURA

SHUAIJIAO

ou

SHUAI CHIAO

Ambos estão corretos, pois ocorre uma transliteração de caracteres no ideograma *Haji* (escrita chinesa)

摔 跤

摔 的

Shuai (derrubar)

Jiao (Lutar)

Shuai (derrubar)

Chiao (ângulo)

\* Shuai = derrubar

\*Shuai = Chifrar

\* Jiao = Lutar, chifre

\*Chiao = derrubar (ângulo)

武术      止戈术  
->

WUSHU

Li (parar)

Ge ( foice, trabalho luta)

Shu (Arte)

Arte da Guerra

Arte de Parar a Guerra

#### ORIGEM DE ESTILOS

ARTE SUAVE -> SHUAIJIAO -> SUMO -> JIU JITSU E JUDO

Alguns estilos de kung fu estão muito próximo a pratica de Shuaijiao e também contribui muito para o aprendizado do aluno que são: Xi i, Pakua e Ta chi chuan

#### 5 ESCOLAS OFICIAIS SHUAIJIAO:

1- Beijing    2- Tianjin    3- Shanxi    4- Meng gu (Boke)    5- Bao ding

Nossa escola tem como estilo o Bao ding da linhagem do Grão Mestre Chang Dong Sheng, que tem como principal característica a velocidade de aplicação da técnica – KUAI JIAO (luta rápida) \* Kuai = rápida Jiao = luta

# CURRICULUM - XIAO XING KUNG FU SHUAI JIAO

MATÉRIA DO 5º JIE (第五阶)

## FORMAS E PROJEÇÕES

1. 斜打 – Xié dǎ
2. 前進踢 – Qiánjìntī
3. 下把搵 – Xiàbǎwèn
4. 拉 – Lā

## 5. MATÉRIAS COMPLEMENTARES

- 5.1 – Queda Frontal e Dorsal
- 5.2 – Queda de Proteção Tradicional
- 5.4 – Rolamento Lateral
- 5.5 – Postura três planos
- 5.6 – Postura olhar para lua
- 5.7 – Pegadas de Jiao Yi  
*Daling, Zhimen, Fan guaZhimen, Pian men e Xiao xiu*
- 5.8 – Estalos de Faixa – parado em pé
- 5.9 – Estalos de Faixa – Cavalo para cima e para baixo
- 5.10 – Saída tapa no braço
- 5.11 – Saída de circulo com o punho
- 5.12 – Quebra de Pegada
- 5.13 – Luta 1 round de 2 minutos

## MATÉRIA DO 4º JIE (第四阶)

### FORMAS E PROJEÇÕES

1. 揣 - Chuai
2. 引手踢 – Yǐnshǒu tī
3. 抱 – Bào
4. 前進後踢 – Qiánjìn hòu tī
5. 上把前進後 – Shàng bǎ qiánjìn hòu

### 6. MATÉRIAS COMPLEMENTARES

Toda matéria do 5º Jie

- 6.1 – Queda Lateral
- 6.2 – Queda Dorsal com levantamento de lombar
- 6.3 – Cambalhotas com proteção de cabeça
- 6.4 – Cambalhotas de costas e levantando
- 6.5 – Base do Cavalo, Arco e Gato
- 6.6 – Postura afiar machado
- 6.7 – Pegadas de Jiao Yi  
*Ruan men, Zhong xin dai, Hou dai, Xin cha, Hou qi*
- 6.8 – Estalos de Faixa – Cavalo e Arco e Arco andando
- 6.9 – Bloqueio palma no quadril pela frente
- 6.10 – Bloqueio palma na coxa
- 6.11 – Controle de Jiao Yi – Lateral, Frente e Traz
- 6.12 – Luta 2 rounds de 2 minutos

## MATÉRIA DO 3º JIE (第三阶)

### FORMAS E PROJEÇÕES

1. 换 波 – Huàn bō
2. 下把前進後踢 – Xià bǎ qiánjìn hòu tī
3. 上把前進後踢 – Shàng bǎ qiánjìn hòu tī
4. 剃 – Tì
5. 捶 – Kōu

### 6. MATÉRIAS COMPLEMENTARES

Toda matéria do 5º e 4º Jie

- 6.1 – Rolamento mergulho
- 6.2 – Estrela
- 6.3 – Rolamento de costas caindo com o peito
- 6.4 – Postura de Luta clássica de Shuai Jiao
- 6.5 – Estalo de Faixa – Qianjinti e Xiepu
- 6.6 – Batimento de faixa - Chuai
- 6.7 – Controle de Jiao Yi – mão na faixa
- 6.8 – Condicionamento Físico – Barra 20 repetições
- 6.9 – Calejamento de dedo – 1 minuto
- 6.10 – Xia ba wen elástico
- 6.11 – Esgrima entrada em baixo do braço e condução
- 6.12 – Luta 3 rounds de 3 minutos

## MATÉRIA DO 2º JIE (第二阶)

### FORMAS E PROJEÇÕES

1. 蒲柏 – Pu bái
2. 靠 – Kào
3. 得合 – De hé
4. 彈寧 – Dàn níng
5. 挑 – Tiāo
6. 架樑踢 – Jià liáng tī

### 7. MATÉRIAS COMPLEMENTARES

Toda matéria do 5º, 4º e 3º Jie

- 7.1 – Reversão de frente
- 7.2 – Reversão de frente caindo de costas
- 7.3 – Estalos de faixa Xia ba wen e Xia ba qianjin hou ti
- 7.4 – Bloqueio de queda de quadril – palma da mão na lombar
- 7.5 – Sprawl
- 7.6 – Esgrima e Ataque de queda
- 7.7 – Controle de Jiao Yi pré golpe – empurrar e puxar
- 7.8 – Circuito 10 exercícios
  - Xiepu
  - Xiepu e Chuai
  - Tilon pu e Pubai
  - Mapu com Salto
  - Bumpeer
  - Ti
  - Arco com mergulho de mão
  - Mapu, Xiepu e saída de joelho
  - Puxão e raspagem
  - Passada de entrada - Xiepu e Arco
- 7.9 – Luta 5 rounds de 3 minutos

## MATÉRIA DO 1º JIE (第一阶)

### FORMAS E PROJEÇÕES

1. 关键肘- **Suo zhòu**
2. 高肉苏东- **Gāoròusùdōng**
3. 帅- **Shuài**
4. 崩- **Bēng**
5. 见退 – **Jiàntuì**
6. 退比上把哦- **Tuìbǐshàngbà ē**
7. 抹眉拉- **Mǒméilā**
8. 走内揣- **Zǒunèichuāi**

### 9. MATÉRIAS COMPLEMENTARES

EXAME PELA FEDERAÇÃO PAULISTA DE KUNG FU

## MATÉRIA DO 9º DENG (第九等)

### PROJEÇÕES

1. 抱薪救火– Bào xīn jiù huǒ
2. 肘崩刃– Zhǒubēngrèn
3. 腿捧镰– Tuǐ pěng lián
4. 腿捧踢– Tuǐ pěng tǐ
5. 撕内杠– Sīnèikáng

### 6. MATÉRIAS COMPLEMENTARES

EXAME PELA CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KUNG FU

# KUNG FU - WU SHU

APOSTILA BÁSICA PARA PRATICANTES  
DE KUNG FU

SANDA



**XIAO XING**  
KUNG FU

**PROFESSOR PAULO A. MEDEIROS**

Rua Heitor Pinto Cesar, 60 - Chácara Nazareth

Fone: (19)3433 7866 - (19) 99741 9485

Piracicaba - SP

## SANDA

O termo Sanda significa literalmente "luta livre", é uma forma chinesa moderna de combate corpo-a-corpo, um sistema de auto-defesa, e um esporte de combate.

Após a guerra da Coréia onde a China enfrentou diretamente as tropas americanas, o governo chinês percebeu a necessidade de investir em pesquisa e desenvolvimento visando o melhor treinamento de seu exercito e incumbiu ao general Peng Dehuai o comando da pesquisa onde além de especialistas em artes marciais de toda China participaram médicos, educadores físicos, e demais pessoas relacionadas a atividades físicas e saúde. O novo sistema deveria observar três critérios:

- Simplicidade;
- Combate direto;
- Efetivo contra oponentes mais fortes.

Quase que paralelamente ao *sanda militar* se desenvolveu o *sanda civil* e competições clandestinas que acabavam com sérios danos aos competidores e eram quase que um vale tudo ao molde dos primeiros Ultimate Fighting Championships.

Como treinamento marcial,, o sanda ao longo da história na china recebeu vários nomes como xiangbo, shoubo, chaishou, qiangshou, jiji, e daleitai.

Em 1979, o Comitê Chinês de Esportes Nacionais (CCEN) decidiu que o sanda estaria ligado ao wushu como esporte de competição. Devido ao espaço de tempo entre seu surgimento e a oficialização pelo governo o sanda não tinha metodologia de treino, padronização de técnicas e principalmente regras. Até meados dos anos 80 o sanda como esporte continuou a se desenvolver dentro de colégios e universidades ligadas à educação física, além de experimentação em campeonatos. Em 1982, o CCEN finalmente chegou a uma metodologia de treino e regras para competições que vêm sendo aos

poucos modificadas. O primeiro ringue era redondo com nove metros de diâmetro (Confederação Brasileira de Kung Fu Wushu, 2012).

### O sanda como esporte de combate

A prática contemporânea do sanda como esporte de combate teve seu ponto de partida como esporte contemporâneo em 1990, ano em que o comitê organizador dos XI Jogos Asiáticos incluiu o wushu como esporte oficial de competição. Nesse mesmo ano, se fundou a *Federação Internacional de Wushu* como organismo oficial encarregado de dirigir o crescimento e a difusão do esporte, determinando as diferentes disciplinas de competição e sua respectiva regulamentação (Federação Paulista de Kung Fu, 2012).

O sanda está crescendo rapidamente em popularidade. Na atualidade, as competições são levadas em mais de 95 países no mundo inteiro. Recentemente tem se convertido também em um esporte profissional na América.

O sanda se refere a luta livre a onde as regras estão prontas para simular com total precisão o combate atual e real. Existem hoje duas modalidades de competição para sanshou, a amadora e a profissional (Federação Paulista de Kung Fu, 2012).

### Categorias de competição do Sanda

As categorias são divididas por peso e idade.

- Por idade:
  - Juvenil (15 a 17 anos)
  - Adulto (18 a 35 anos)
- Masculino:
  - Categoria 48Kg ( ≤ 48Kg)
  - Categoria 52Kg ( > 48Kg - ≤ 52Kg)
  - Categoria 56Kg ( > 52Kg - ≤ 56Kg)
  - Categoria 60Kg ( > 56Kg - ≤ 60Kg)
  - Categoria 65Kg ( > 60Kg - ≤ 65Kg)

- Categoria 70Kg ( > 65Kg - ≤ 70Kg)
  - Categoria 75Kg ( > 70Kg - ≤ 75Kg)
  - Categoria 80Kg ( > 75Kg - ≤ 80Kg)
  - Categoria 85Kg ( > 80Kg - ≤ 85Kg)
  - Categoria 90Kg ( > 85Kg - ≤ 90Kg)
  - Categoria acima de 90Kg ( > 90Kg)
- Feminino:
    - Categoria 48Kg ( < 48Kg)
    - Categoria 52Kg ( > 48Kg - ≤ 52Kg)
    - Categoria 56Kg ( > 52Kg - ≤ 56Kg)
    - Categoria 60Kg ( > 56Kg - ≤ 60Kg)
    - Categoria 65Kg ( > 60Kg - ≤ 65Kg)
    - Categoria 70Kg ( > 65Kg - ≤ 70Kg)
    - Categoria acima de 70Kg ( > 70Kg)

### **Regras utilizadas em competições do Sanda**

- Tempo limite de 2:00 minutos por *round* (1:30 minutos para a categoria Juvenil), descanso entre rounds de 1:00 minuto.
- Golpes nas genitais e nuca são inválidos, como cotoveladas.
- Para os golpes valerem pontos, ele deve fazer o adversário se mexer, não adianta apenas dar toques sem força.
- Vale chutar, socar derrubar o adversário e joga-lo fora do ringue.
- O ringue oficial é um quadrilátero tablado enborrachado 8 x 8 metros e elevado. As imediações externas do ringue são cobertas por folhetos de tatame de borracha.

**Programa do Primeiro Nível**  
**Estrela com o Contorno Prata e o Centro Preto**



*Período mínimo necessário de prática – 2 meses*

Os golpes deverão ser executados em duplas, com utilização de materiais apropriados à prática da modalidade, como luvas, focos e escudos para chutes. Os exercícios seguirão: Séries de no mínimo 10 repetições para cada base. Referente à projeção: ela deverá ser executada somente com os encaixes com uma série de 8 repetições e 2 finalizações.

**Código 01**

Passadas:

- 1.01 - Avançando;
- 1.02 - Recuando.

Membros Superiores:

- 1.03 - Jab;
- 1.04 - Dois jab's;
- 1.05 - Direto.

Abertura Dinâmica:

- 1.06 - Levantamento - Frontal (perna reta)
- 1.07 - Levantamento - Circular para dentro (perna reta)
- 1.08 - Levantamento - Circular para Fora (perna reta)

Membros Inferiores:

- 1.09 - Na coxa, chute circular, na parte lateral (fora), com a perna que está atrás;
- 1.10 - Na coxa, chute circular, na parte medial (dentro), com a perna que está na frente;
- 1.11 - Na cabeça, chute frontal com a perna que está atrás;
- 1.12 - No abdômen, escora frontal com a perna que está na frente.

Combinações com Membros Superiores:

- 1.13** - *Jab* e direto;
- 1.14** - Dois *jab's* e direto.

Combinações com Membros Superiores e Inferiores:

- 1.15** - *Jab* e chute circular na parte lateral (fora) da coxa, com a perna que está atrás;
- 1.16** - Direto e chute circular na parte medial (dentro) da coxa, com a perna que está na frente;
- 1.17** - *Jab* e chute circular nas costelas, com a perna que está atrás;
- 1.18** - Direto e chute circular nas costelas, com a perna que está na frente.

Defesas:

- 1.19** - Esquivas (esquivas laterais contra jabs e diretos), para esquerda e direita.

Amortecimentos:

- 1.20** - Frontal (decúbito ventral);
- 1.21** - Costas (decúbito dorsal);
- 1.22** - Lateral.

Rolamentos:

- 1.23** - Para frente;
- 1.24** - Na diagonal para frente;
- 1.25** - Na diagonal para trás.

Projeção 01:

- 1.26** - *Single leg/projeção de uma perna.*

**Programa do Segundo Nível**  
**Estrela com o Contorno Prata e o Centro Vermelho**



*Período mínimo necessário: + 4 meses de prática*

Os golpes deverão ser executados em duplas, com utilização de materiais apropriados para prática da modalidade, como luvas, focos e escudos para chutes. Os exercícios seguirão: Séries de no mínimo 10 repetições para cada base. Referente às projeções: elas deverão ser executadas somente com os encaixes com 8 repetições e 4 finalizações.

**Código 02**

Passadas:

- 2.01** - Na lateral, deslocamento com a perna que está atrás;
- 2.02** - Na lateral, deslocamento com a perna que está na frente;
- 2.03** - Deslocamento na Lateral para Fora;
- 2.04** - Deslocamento na Lateral para Dentro;
- 2.05** - Deslocamento em círculo;
- 2.06** - Trocando de base.

Membros Superiores:

- 2.07** - Cruzado com o braço que está na frente;
- 2.08** - Swing;
- 2.09** - Upper com o braço que está na frente;
- 2.10** - Upper com o braço que está atrás.

Membros Inferiores:

- 2.11** - Na cabeça, chute circular com a perna que está atrás;
- 2.12** - Na cabeça, chute circular com a perna que está na frente;
- 2.13** - Escora lateral, com a perna que está na frente.

Combinações com Membros Superiores:

- 2.14 - Cruzado com o braço que está na frente, seguido de direto;
- 2.15 - Direto, seguido de cruzado com o braço que está na frente;
- 2.16 - *Jab*, cruzado com o braço que está na frente, seguido de direto. *Upper* com o braço que está na frente;
- 2.17 - Direto, seguido de cruzado com o braço que está na frente. *Upper* com o braço que está atrás;
- 2.18 - *Jab*, seguido de direto. Cruzado com o braço que está na frente, seguido de *swing*.

Combinações com Membros Superiores e Inferiores:

- 2.19 - Na cabeça, *Jab*, seguido de chute circular com a perna que está atrás;
- 2.20 - Na cabeça, direto, seguido de chute circular com a perna que está na frente;
- 2.21 - Na coxa, na parte lateral (fora), chute circular com a perna que está atrás, voltando à base de origem. Na cabeça, chute circular com a mesma perna, retornando a posição inicial.

Defesa:

- 2.22 - Dois pêndulos;
- 2.23 - Defesas de braços na linha lateral da cabeça.

Projeção 02:

- 2.24 - *Double leg/projeção de duas pernas para o lado.*

Antecipação 01:

- 2.25 - Antecipação com direto, seguido de *single leg/projeção de 1 perna (projeção 3).*

Resistência Específica:

- Dois *rounds* de 2 minutos por um de descanso. Usando o critério de 15 segundos ativos por 10 segundos passivos, no saco de pancadas.

## Programa do Terceiro Nível Estrela Prata (Primeira Fase)



*Período mínimo necessário: + 6 meses de prática*

Os golpes deverão ser executados em duplas, com utilização de materiais apropriados para prática da modalidade, como luvas, focos e escudos para chutes. Os exercícios seguirão: Séries de no mínimo 7 repetições. Referente à projeção e antecipação: elas deverão ser executadas somente com os encaixes com 8 repetições e 4 finalizações.

**Código 03**

Membros Inferiores:

- 3.01** - Na linha da cabeça, chute rodado com o calcanhar, com a perna que está atrás;
- 3.02** - Na linha do abdômen, chute rodado, com a perna que está atrás.

Combinações com Membros Superiores:

- 3.03** - *Jab* e cruzado com o braço que está na frente, direto, pêndulo para a direita e direto;
- 3.04** - *Jab* parado e direto;
- 3.05** - *Jab* avançando e direto;
- 3.06** - *Jab* recuando e direto;
- 3.07** - Esquiva lateral seguido de *jab*;
- 3.08** - Esquiva lateral seguido de direto.

Combinações com Membros Inferiores:

- 3.09** - Na altura das costelas, chute circular com a perna que está atrás, voltando à base de origem. Na Cabeça, chute circular com a mesma perna, retornando a posição inicial;
- 3.10** - Na cabeça, chute rodado com o calcanhar, retornando a base de origem. Na cabeça, chute circular com a mesma perna, retornando a posição inicial.

Combinações com Membros Superiores e Projeções:

**3.11** - *Jab* e direto, seguido de projeção de duas pernas para o lado;

Projeção 4:

**3.12** - No *clinch*, da um tranco no cotovelo do adversário mobilizando o braço do mesmo na linha das costelas. Com o braço do adversário imobilizado, desenvolve-se um pressão para baixo e obliqua, fazendo uma rotação de perna jogando o joelho para baixo e para dentro e o calcanhar para fora, finalizando com um tapa na altura do joelho do oponente.

Antecipação 02:

**3.13** - Antecipação com direto, envolvendo o pescoço do adversário com o mesmo braço com que foi executado o direto, seguindo de arremesso do mesmo para frente (projeção 05).

Resistência Específica:

- Bater no saco de pancada 1 *round* de 2 minutos.

Aplicações:

- Lutar 1 *round* de 2 minutos e aplicar 3 técnicas da respectiva fase da graduação.

## Programa do Quarto Nível Estrela com o Contorno Dourado e o Centro Preto



*Período mínimo necessário: + 6 meses de prática*

Os golpes deverão ser executados em duplas, com utilização de materiais apropriados para prática da modalidade, como luvas, focos e escudos para chutes. Os exercícios seguirão: Séries de no mínimo 8 repetições, incluindo as projeções.

### **Código 04**

Membros Superiores:

**4.01** - Na cabeça, rodado de braço.

Combinações de Membros Superiores:

**4.02** - *Jab* e direto, seguidos de esquivas (para direita e para esquerda), *upper* com o braço que está na frente e direto;

**4.03** - *Jab* e cruzado com o braço que está na frente, direto, pêndulo para a direita, direto, cruzado com o braço que está na frente e direto.

Combinações com Membros Inferiores:

**4.04** - Troca de base, escora lateral com a perna que está na frente;

**4.05** - No abdômen, escora lateral com a perna que está na frente. No abdômen, chute rodado com a perna que está atrás.

Combinações com Membros Superiores e Inferiores:

**4.06** - Direto e chute circular com a perna que está na frente, na linha medial da coxa (dentro). Direto e chute circular novamente com a perna que está na frente, na linha da cabeça. Troca a base e executa novamente a combinação.

Projeções 06, 07 e 08:

**4.07** - Projeção saindo de um chute circular nas costelas com trama na perna de apoio do adversário;

**4.08** - Projeção de quadril, cruzando o braço, por baixo da axila do braço da frente do adversário;

**4.09** - Projeção, saído do *clinch*, prendendo o braço de trás do adversário junto às costelas, girando e projetando com o quadril.

Aplicações:

- Lutar 2 *rounds* de 2 minutos sem descanso com adversários diferentes em cada round (pingado) e executar 4 técnicas da respectiva fase da graduação em cada round.

**Programa do Quinto Nível**  
**Instrutor**  
**Estrela Dourada com o Centro Vermelho**



*Período mínimo necessário: + 1 ano e 6 meses de prática para prestar exame supervisionado pela Federação de Kungfu Wushu do Estado competente.*

Os golpes deverão ser executados em duplas, com utilização de materiais apropriados para prática da modalidade, como luvas, focos e escudos para chutes. Os exercícios seguirão: Séries de 8 repetições. Referente as projeções: Séries de 4 repetições.

**Código 05**

Combinação com os Membros Superiores:

**5.01** - *Jab* e cruzado com o mesmo braço, direto, cruzado com o braço da frente, direto, pêndulo para direita, esquiva lateral para esquerda e *upper* com o braço da frente;

**5.02** - Cruzado com o braço que está na frente, direto, pêndulo para a direita, pêndulo para esquerda, cruzado com o braço que está na frente, cruzado com o braço que está atrás, pêndulo para a direita e, direto;

**5.03** - *Jab, Jab*, direto, esquiva lateral para o lado direito, esquiva lateral para o lado esquerdo, *upper* com o braço que está na frente, direto e cruzado com o braço que está na frente.

Combinações com Membros Superiores e Inferiores:

**5.04** - Cruzado com o braço que está na frente, direto, pêndulo para direita, direto, cruzado com o braço que está na frente e chute circular com a perna que está atrás, na linha da cabeça;

**5.05** - Direto, cruzado com o braço que está na frente e direto seguido de chute circular com a perna que está na frente, na linha da cabeça;

**5.06** - *Jab*, direto e chute circular na linha da cabeça com a perna que está na frente seguido de escora lateral com a mesma perna.

Combinação com Membros Superiores, Inferiores e Projeção 09:

**5.07** - Na coxa, na linha medial (dentro), chute circular com a perna que está na frente, seguido de direto. Avança com a perna que está atrás, colocando a mesma por trás da base do adversário. Logo após aplica uma pegada de *Double leg/projeção* de duas pernas. A projeção se dá com a pressão da região lateral cabeça que fica posicionada na linha do abdômen do adversário (banquinho).

Projeções das Fases Anteriores:

- Projeção 01;
- Projeção 02;
- Projeção 03;
- Projeção 04;
- Projeção 05;
- Projeção 06;
- Projeção 07;
- Projeção 08.

Projeções 10 e 11:

**5.08** – Projeção envolvendo o braço ao redor do pescoço do adversário ocasionando uma rotação de pernas e tronco, pressionado o oponente para baixo de forma obliqua (derruba boi) .

**5.09** - *Suplê* – Saindo do *clinch* e avançando com a perna que está atrás, por baixo da axila do adversário, posicionando-se atrás do mesmo.

Resistência Específica e Aplicações:

- 6 rounds de 2 minutos por 1 minuto de descanso entre os mesmos alternando os adversários (pingado).

Experiência em Competições (prova de “títulos”):

- Três campeonatos oficiais no estado (copas - intermunicipais - regionais), ou 1 campeonato estadual e 1 Nacional.

Curso de Primeiros Socorros (conforme Projeto de Primeiros Socorros Específico para Sanda) – (prova de “títulos”):

- Traumatismo craniano;
- Lesões à coluna cervical;
- Traumas na face;
- Trauma torácico;
- Trauma abdominal;
- Parada cardiorrespiratória;
- Lesões articulares.

**Programa do Sexto Nível**  
**Professor 1º Duan**  
**Estrela Dourada (Segunda Fase)**



*Período mínimo necessário: + 2 anos de prática para prestar exame supervisionado pela Confederação Brasileira de Kungf/Wushu – CBKW*

Temas a serem abordados no período do exame:

- Introdução à Didática;
- Tipologias do Atleta de Sanda em Formação;
- Aspectos Emocionais do Atleta de Sanda em Formação;
- Regulamento.

Prestar exames dos conteúdos, conforme critérios e especificidades das fases anteriores:

**Código 06**

- Passadas;
- Rolamentos;
- Amortecimentos;
- Membros Superiores;
- Membros Inferiores;
- Projeções;
- Combinações com Membros Superiores;
- Combinações com Membros Inferiores;
- Combinações com Membros Superiores e Inferiores;
- Combinações com Membros Superiores e Projeções;
- Combinação com Membros Inferiores, Superiores e Projeções.

Membros Inferiores – Técnicas de Chutes Especiais:

- 6.01** - Na cabeça, martelo com a perna que está atrás, circulando de dentro para fora;
- 6.02** - Chute com o calcanhar (“gancho”), com a perna que está na frente;
- 6.03** - No abdômen e saltando, chute rodado.

## NOMENCLATURA E DESCRIÇÃO DAS TÉCNICAS

- 01) **Antecipação** - Neutralização em forma de ataque sobre a investida do adversário ("entrar no tempo do ataque do adversário");
- 02) **Chute Circular** - Técnica de perna executada com a canela;
- 03) **Chute frontal** - Técnica de chute com a perna que está atrás executada em linha reta de baixo para cima;
- 04) **Combinações** - São técnicas que proporcionam um fim estratégico de forma subsequente;
- 05) **Cruzado** - Técnica de mão executada de forma circular de fora para dentro numa linha horizontal;
- 06) **Direto** - Técnica de soco em linha reta que combina com a base que está atrás;
- 07) **Double leg** - Projeção de duas pernas;
- 08) **Escora frontal** - Neutralização ou inibição de possível ataque do oponente com técnica de chute executada com a perna que está na frente em linha reta;
- 09) **Escora lateral** - Neutralização ou inibição de possível ataque do oponente com técnica de chute executada com a perna que está na frente em forma lateral ("faca de pé" ou calcanhar);
- 10) **Esquivas** - São métodos de defesas para escapar de investidas retas realizadas com os "membros superiores do adversário";
- 11) **Gancho** - Chute com a perna que está na frente com o calcanhar na linha lateral da cabeça;
- 12) **Jab** - Técnica de soco em linha reta que combina com a base que está na frente;
- 13) **Martelo** - Chute de cima para baixo com o calcanhar com a perna que está atrás;
- 14) **Pêndulo** - Fuga sob os membros superiores do adversário, saindo de um golpe circular em andamento ("defesa saindo por baixo do ataque");
- 15) **Projeções** - São técnicas que são realizadas com o arremesso do oponente ao solo;
- 16) **Rodado** - Técnica executada com rotação do corpo que pode ser realizada envolvendo tanto membros superiores quanto inferiores;
- 17) **Single leg** - Projeção de uma perna;

- 18) ***Swing*** - Técnica de mão realizada de forma circular e oblíqua de cima para baixo e de fora para dentro, que combina com a base que está atrás;
- 19) ***Upper*** - Técnica de mão executada de baixo para cima (“gancho”);
- 20) ***Trama*** - Técnica executada com a “panturrilha”.

## **PROJEÇÕES E DESCRIÇÃO DAS TÉCNICAS**

- **Projeção 01** - *Single leg/projeção de uma perna*;
- **Projeção 02** - *Double leg/projeção de duas pernas para o lado*;
- **Projeção 03** - Variação de *single leg*. Antecipação com direto seguido de projeção de 1 perna;
- **Projeção 04** - No *clinch*, da um tranco no cotovelo do adversário mobilizando o braço do mesmo na linha das costelas. Com o braço do adversário imobilizado, desenvolve-se um pressão para baixo e obliqua, fazendo uma rotação de perna jogando o joelho para baixo e para dentro e o calcanhar para fora, finalizando com um tapa na altura do joelho do oponente;
- **Projeção 05** - Projeção envolvendo o pescoço do adversário com o mesmo braço que se executa o direto, seguindo de arremesso do mesmo para frente;
- **Projeção 06** - Projeção saindo de um chute circular nas costelas com trama na perna de apoio do adversário;
- **Projeção 07** - Projeção de quadril, cruzando o braço por baixo da axila da base da frente do adversário;
- **Projeção 08** - Projeção, saído do *clinch*, prendendo o braço do adversário junto às costelas, girando e projetando com o quadril;
- **Projeção 09** – A Projeção parte da troca de base com o avanço da perna que está atrás, colocando a mesma por trás da base do adversário. Logo após aplica uma pegada de *Double leg/projeção de duas pernas*. A projeção se da com a pressão da região lateral cabeça que fica posicionada na linha do abdômen do adversário (Banquinho).

- **Projeção 10** - Projeção envolvendo o braço ao redor do pescoço do adversário ocasionando uma rotação de pernas e tronco, pressionado o oponente para baixo de forma obliqua (derruba boi).
- **Projeção 11 - Suplê** – Saindo do *clinch* e avançando com a perna que está atrás, por baixo da axila do adversário, posicionando-se atrás do mesmo.

### **ANTECIPAÇÕES E DESCRIÇÃO DAS TÉCNICAS**

- **Antecipação 01** - Antecipação com direto seguido de single leg/projeção de uma perna;
- **Antecipação 02** - Antecipação com direto, envolvendo o pescoço do adversário com o mesmo braço com que foi executado o direto, seguindo de arremesso do mesmo para frente.

### **OBSERVAÇÃO**

Os códigos apresentados no inicio de cada etapa, representam o nível que o estudante se encontra no Sistema de Graduação em Sanda - Brasil e, a numeração posterior ao código em questão, significa a descrição da técnica.

# SISTEMA DE GRADUAÇÃO EM WUSHU SANDA



巴西武术总会

Programa Preparatório  
para o 1º Nível

Período mínimo necessário  
de prática - 2 meses  
Calção Branco



## 1º Nível

Programa preparatório  
para o 2º Nível

Período mínimo necessário  
de prática - +4 meses



## 2º Nível

Programa preparatório  
para o 3º Nível

Período mínimo necessário  
de prática - +6 meses



## 3º Nível

Programa preparatório  
para o 4º Nível

Período mínimo necessário  
de prática - +6 meses



## 4º Nível

Programa preparatório  
para o 5º Nível

Período mínimo necessário  
de prática - +1 ano e 6 meses

Elaborado por João Guedes  
Diretor Técnico de Sanda da CBKW

## FEDERAÇÃO



## 5º Nível

Programa preparatório  
para o 6º Nível

Período necessário  
de prática - +2 anos



## 6º Nível

Programa preparatório  
para o 7º Nível

Período necessário  
de prática - +2 anos



## 7º Nível

Programa preparatório  
para o 8º Nível

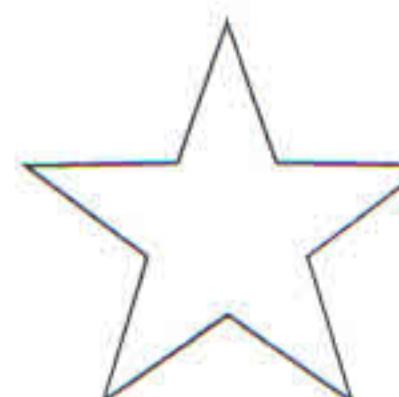
Período necessário  
de prática - +3 anos



## 8º Nível

Programa preparatório  
para o 9º Nível

Período necessário  
de prática - +5 anos



## 9º Nível

CONFEDERAÇÃO