

A LENDA DO KARATE: O CAMINHO SHOTOKAN



01

Mae Geri (Chute Frontal)

O Mae Geri é o chute mais básico e essencial no Karate. Ele utiliza o peito do pé ou o calcanhar para atacar diretamente o oponente.

Como executar:

Levante o joelho da perna que vai chutar.

Estenda a perna para frente com força e precisão.

Retorne rapidamente à posição inicial.

Uso: Defesa ou ataque direto ao abdômen ou ao rosto do oponente.

02

Yoko Geri (Chute Lateral)

O Yoko Geri é um chute poderoso para ataques laterais.

Como executar:

Eleve o joelho lateralmente.

Gire o quadril para alinhar a perna com o alvo.

Estenda a perna para o lado, usando a lâmina do pé para atingir o oponente.

Uso: Ideal para criar distância ou atacar áreas como costelas.

03

Mawashi Geri (Chute Circular)

O Mawashi Geri é um dos chutes mais usados em combates.



Como executar:

Levante o joelho lateralmente.

Gire o quadril, fazendo a perna desenhar um arco.

Use o peito do pé ou canela para acertar o alvo.

Uso: Comum para ataques ao tronco ou à cabeça..

04

DICA FINAL

Pratique a Base

A base correta é fundamental para a execução dos chutes. Treine o equilíbrio e a força do quadril para melhorar a precisão e a potência dos movimentos.

Nota: Para cada chute, você pode incluir imagens ou ilustrações que mostrem as etapas detalhadas, como as de um dojo ou lutadores em ação. Isso ajuda a visualizar o movimento com mais clareza.