

空手協会



Mestre Ginshin Funakoshi
(Criador do Estilo Shotokan)

KARATE SHOTOKAN




Histórico, Princípios Básicos & Nomenclatura

OKINAWA TE (沖縄手)

A história conta que o rei Hasshi, para evitar as revoltas, proibiu o uso de armas aos habitantes de Ryu Kyu. Tal proibição não impediu que o povo da pequena ilha de Okinawa improvisasse armas de artefatos agrícolas.

Mais tarde Shimazu conquistou a ilha e proibiu mais uma vez o uso de as armas novamente. Dado que Ryu Kyu pertencia à China, sob a dinastia Ming, havia uma crescente imigração da corte imperial e sem se aperceberem, eles introduziram as técnicas de lutas chinesas na ilha. Com a nova proibição, os treinos se tornaram secretos e os alunos passaram a ser escolhidos com muito cuidado, treinando-se firmemente fazendo com que as mãos e os pés se tornassem armas eficazes contra espadas, facas e armaduras.

O nome genérico dado às formas de luta na ilha foi “**TE**”, que significa mão. Havia três principais núcleos de “Te” em Okinawa, estes eram nas cidades de **Shuri**, **Naha** e **Tomari**. Consequentemente os três estilos básicos tornaram-se conhecidos como: Shurite; Nahate e Tomarite. E todos eram conhecidos como Okinawa Te. O Shurite veio a ser ensinado por Sakugawa, que ensinou a Matsumura Sokon que por sua vez transmitiu esses ensinamentos a Itosu Anko. O Shurite foi o precursor dos estilos japoneses que eventualmente vieram a se chamar:

-  **SHOTOKAN;**
-  **SHITO RYU;**
-  **ISSHIN RYU.**

O Naha Te tornou-se popular devido aos esforços de Higaonna Kanryo, tendo este aprendido a arte com Arakaki Seisho e o seu aluno mais ilustre foi Miyagi Chojun (conhecido pelo apelido de “**O Gato**”), que também estudou na China e mais tarde desenvolveu um estilo conhecido atualmente como Goju Ryu. O Tomarite foi desenvolvido juntamente por Matsumora Kosaku e Oyadomari Kosaku, sendo que os dois professores mais famosos desta época Motobu Chokki e Kyan Chotoku foram discípulos dos dois anteriores respectivamente. Até então o Tomarite era largamente ensinado e influenciou tanto Shurite como Nahate.

Azato Yasutsume orientou os primeiros passos de Funakoshi Gichin e posteriormente o companheiro e amigo Itosu foi quem ficou responsável pelo aprendizado do jovem **Funakoshi**. Com Azato a filosofia de treinamento era chamada “**Hito Kata San Nen**” (um kata em três anos). No começo do século XX (aproximadamente 1900) o Karate foi reconhecido como um método eficiente de condicionamento físico e educação sendo então ensinado nas escolas públicas da pequena ilha e o responsável por esta introdução foi o Mestre Itosu. O ensino do Karate tornou-se oficial a partir de 1902 quando da visita do inspetor da prefeitura de Kagoshima à escola onde Funakoshi ensinava e este organizou uma demonstração para o ilustre visitante.

No final do ano 1921 o Príncipe Hirohito convidou Funakoshi para fazer uma demonstração de Karate em Tóquio, a exibição de Kata (Kanku Dai 観空大, o Kata

preferido de Funakoshi) foi um sucesso total. Após esta demonstração, Funakoshi foi assediado para permanecer em Tóquio e ensinar sua arte que tanto maravilhou os japoneses.

Em 1922 sob a influência do pintor Kosugi Hoan, Funakoshi publica o seu primeiro livro intitulado “Ryukyu 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 Kanji 空 “KARA”, que significava China é trocado por um outro que tinha o mesmo som; o Kanji 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 Karate 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:

 **GOHON KUMITE;**

 **IPPON KUMITE;**

 **JYU IPPON KUMITE;**

 **JYU KUMITE.**

Em 1939, os alunos de Funakoshi dão-lhe de presente o seu próprio Dōjō 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 Karate, que nada mais 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 Karate Jutsu – Técnicas das Mãos Vazias – para Karate 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 Karate deixa de ser uma preparação física, unicamente, e passa a se preocupar com a formação do cidadão e da sociedade como um todo também.

PRINCIPAIS ESTILOS DE KARATE NO JAPÃO:

Dentre todos os estilos de karate, os mais praticados na atualidade são:

🏆 **SHOTOKAN** – Funakoshi Ginshin (Tóquio, 1922);

🏆 **SHITO RYU** – Mabuni (Osaka, 1930);

🏆 **GOJU RYU** – Miyagi (Kyoto, 1936);

🏆 **WADO RYU** – Otsuka (Tóquio, 1932).

ETIQUETA NO DOJO

No Dōjō 道場 (local onde se pratica o DÔ - 道 – “caminho”), deve-se comportar-se sempre de maneira polida (educada), respeitando o Sensei 先生 e os demais colegas, sempre efetuando os cumprimentos e/saudações no início e final dos treinamentos e também antes do início de uma prática com um companheiro de treino.

O cumprimento pode ser feito de duas maneiras distintas a saber:

🏆 **RITSU REI** – em pé;

🏆 **ZA REI** – sentado à maneira japonesa;

A maneira correta de se cumprimentar é, partindo-se da posição natural (**SHIZENTAI**), curvar o corpo apenas em 30 graus e segurá-lo por meio segundo e retornar à 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 Za Rei 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 onde a testa tocará.

Os Dōjōs de Karate possuem um Lema (KUN 訓) são preceitos práticos que devem guiar o karateka na busca pelo autocontrole. Interessante que em cada linha começa com a expressão: 一ツ HITOTSU (primeiro), o Mestre Funakoshi entendia que nenhum item do DOJO KUN 同情訓 fosse mais importante do que o outro, por isso, todos os itens foram numerados como primeiro (Hitotsu). Abaixo segue o LEMA DO KARATE em português e em Japonês.

Dojo kun (道場訓 *Dōjō kun*) é o conjunto de regras a ser seguido pelos praticantes de caratê. É inspirado no Bushido. Diz-se que foi compilado na forma atual por Kanga Sakukawa, aproximadamente em 1750 e seria obra original do monge budista Bodhidharma, ainda na Índia, antigamente eram mais de 20 regras, mas um sensei conseguiu resumir apenas em cinco, para os ocidentais também as poderem aprender.

São normalmente recitados no começo e no fim das aulas de karatê no dojo (local de treinamento). Sendo que o escopo é reforçar na mente dos praticantes a ideia de que a arte marcial é antes de tudo um instrumento de aperfeiçoamento pessoal, um modelo (de perseverança e temperança) que se deve levar para a vida cotidiana. Estes preceitos representam os ideais filosóficos do Karatê e são atribuídos a um grande mestre da arte do século XVIII, chamado Tode Sakugawa.

Dojo kun

- 一、人格完成に努むること

HITOTSU! JINKAKU KANSEI NI TSUTOMURU KOTO!

Primeiramente, Esforçar-se para a formação do caráter!

Significa que deve-se esforçar-se para sempre ter um bom caráter, seguindo sempre as leis, sendo respeitoso e tudo o que envolva o bom caráter

- 一、誠の道を守ること

HITOTSU! MAKOTO NO MICHIO MAMORU KOTO!

Primeiramente, esforçar-se para manter-se no verdadeiro caminho da razão!

Significa que sempre deve ter em si a valorização da honestidade, sempre sendo verdadeiro e sempre se guiando pela razão e não pela emoção

- 一、努力の精神を養うこと

HITOTSU! DORYOKU NO SEISHIN O YASHINAU KOTO!

Primeiramente, Criar o intuito do esforço

Significa que sempre deve-se ter a intenção de se esforçar sempre ao máximo pelos seus objetivos

- 一、礼儀を重んずること

HITOTSU! REIGI O OMONZURU KOTO!

Primeiramente, Respeito acima de tudo

Significa que sempre deve-se respeitar a todos, pais, filhos, amigos, patrão, subordinado, independente do cargo e/ou de quem seja

• 一、血気の勇を戒むること

HITOTSU! KEEKI NO YU O IMASHIMURU KOTO!

Primeiramente, Conter o espírito de agressão

Significa que sempre deve- manter calmo e não usar o conhecimento em artes marciais contra os outros, sabendo eles ou não alguma arte marcial, alguma forma de se defender, sendo que tal conhecimento só deve ser usado em autodefesa e/ou defesa de alguém injustiçado

Em japonês, o Dojo Kun sempre começa com a palavra *Hitotsu* (primeiramente), pois, para o pai do karate, todos os preceitos são importantes e devem ser exercidos igualmente.

二十訓 **NIJUKUN** – São os Vinte Princípios redigidos por Funakoshi Sensei expressam a síntese do seu pensamento para a orientação filosófica dos praticantes de karate e sua prática cotidiana, são eles:

1. O karate começa e termina com saudação (Rei);
2. No karate não existe atitude ofensiva;
3. O karate é um assistente da justiça;
4. Antes de julgar os demais, procure conhecer a si mesmo;
5. O espírito é mais importante do que a técnica
6. Evitar o descontrole do equilíbrio mental
7. Os infortúnios são causados pela negligência;
8. O karate não deve se restringir ao Dōjō;
9. O aprendizado do karate deve ser perseguido durante toda a vida
10. O karate dará frutos quando associado à vida cotidiana;
11. O karate é como água quente. Se não receber calor constantemente esfria;
12. Não alimentar a idéia de vencer, pense em não ser vencido;
13. Adaptar sua atitude conforme for o adversário;
14. A luta depende do manejo dos pontos fracos (kyō) e fortes (jitsu);
15. Imagine que os membros dos adversários são como espadas;
16. Para o homem que sai do seu portão, há milhões de adversários;
17. No início seus movimentos são artificiais, mas com a evolução tornam-se naturais;
18. A prática de fundamentos deve ser correta, porém sua aplicação é diferente;
19. Não se esqueça de aplicar: alta e baixa intensidade de força, expansão e contração corporal e técnicas lentas e rápidas;
20. Estudar, praticar e aperfeiçoar-se sempre.

SENSEI 先生 – significa literalmente aquele que nasceu primeiro; e por isso, domina o assunto em questão e tem maior experiência e aprendizado. A relação Sensei (professor) e Deshi (aluno/discípulo) foi e ainda é a base do ensino nas Artes Marciais Japonesas, em virtude disso, na sociedade japonesa não há como medir a importância do um Sensei, e por lá existe um sentimento de débito dos alunos para com o seu Sensei expresso em lealdade e até mesmo devoção para com aquele que lhe ensinou um Dô (caminho).

SENPAI 先輩 – significa “companheiro que veio na frente”, trata-se portanto, do aluno veterano, normalmente um faixa preta.

KŌHAI 後輩 – significa “companheiro que veio depois”, calouro, iniciante.

DŌGI – toda Arte Marcial tem seu uniforme de treino, o termo foi cunhado por JIGORO KANO (criador do Judô) e é erroneamente chamado de *kimono* (que na verdade é a roupa tradicional japonesa). No karate chamamos a roupa tradicional de treino de KARATE GI.



ARMAS NATURAIS:

Muitas partes do corpo podem ser usadas como armas nas artes marciais e particularmente no karate. 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 (calejamento). Há duas maneiras de usar a mão aberta (kaisho) e fechada (ken).

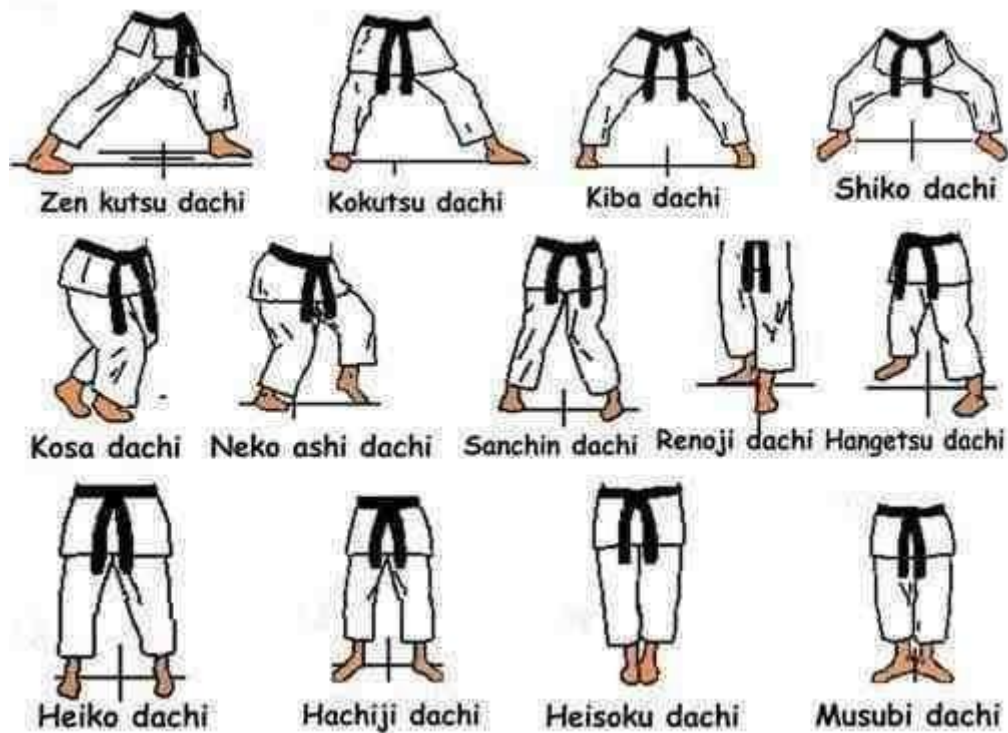
TREINAMENTO:

KIHON + KATA + KUMITE: no Karate lançamos mão destas três metodologias para aperfeiçoar o treinamento e a compreensão na Arte.

KIHON: 基本 ou Fundamento, é a parte do karate mais voltada à execução técnica dos golpes, das bases, dos deslocamentos e podemos classificá-los em:

DACHI 立ち – Bases

- ✓ Heisoku Dachi
- ✓ Musubi Dachi
- ✓ Heiko Dachi
- ✓ Kiba Dachi
- ✓ Shikko Dachi
- ✓ Zenkutsu Dachi
- ✓ Kokutsu Dachi
- ✓ Neko Ashi Dachi
- ✓ Koza Dachi
- ✓ Kake Dachi



✚ TAI SABAKI 体捌き - Movimentação do Corpo (deslocamentos/steps)

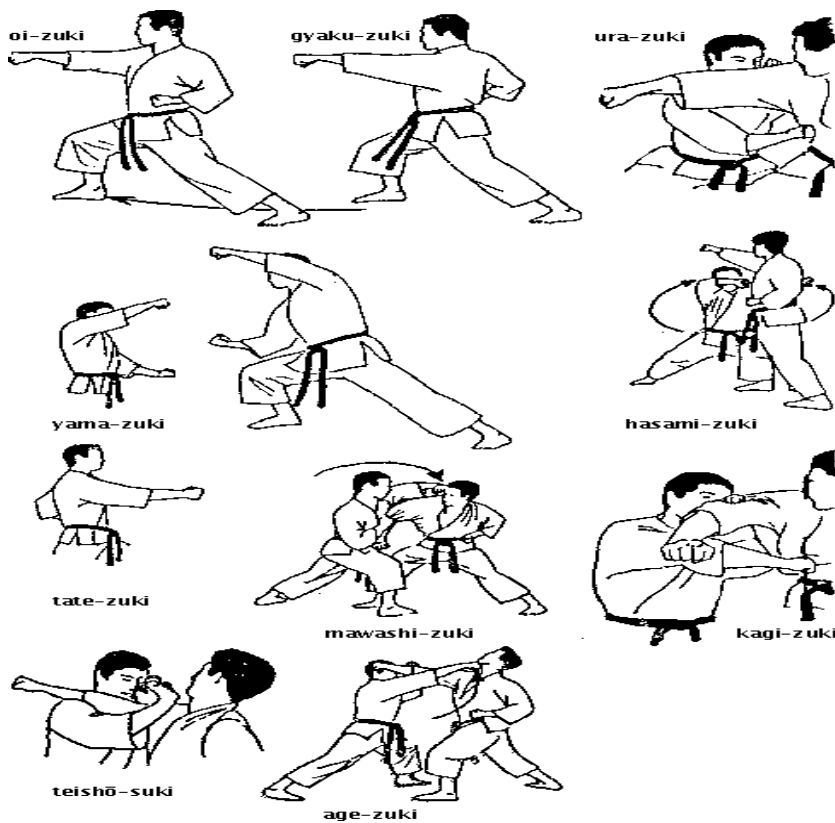
- ✓ Ayumi Ashi
- ✓ Tsugi Ashi
- ✓ Yori Ashi
- ✓ Okuri Ashi
- ✓ Tenkkai Ashi
- ✓ Tenkkan Ashi
- ✓ Irimi Tenkkan Ashi

✚ SEME 攻め - Ataques

- ✓ TSUKI WAZA 衝き技 – Técnicas de Soco
 - Morote tsuki
 - Chokku tsuki
 - Sanbon tsuki
 - Gyaku tsuki
 - Ura tsuki
 - Kagi tsuki
 - Mawashi tsuki
 - Tate Tsuki
 - Yama tsuki
 - Awaze tsuki
 - Hasami tsuki
 - Hiraken
 - Ippon Ken

- Nakayubi Ippon Ken
- ✓ UCHI WAZA 打ち技 – Técnicas de Percussão
 - Uraken uchi
 - Shuto uchi
 - Shomen uchi
 - Yokomen uchi
 - Haitō uchi
 - Tetsui uchi
 - Teishō uchi
 - Washide uchi
 - Kumade
- ✓ GERI WAZA 蹴り技 – Técnicas de Chutes
 - Mae Geri
 - Mawashi Geri
 - Uramawashi Geri
 - Ushiro Uramawashi Geri
 - Yoko Geri
 - Yoko Tobi Geri
 - Nidan Tobi Geri
 - Kaiten Tobi Mawashi Geri

- Ushiro Geri
- Otoshi Kakato Geri
- Mikazuki Geri
- Fomikomi Geri
- Kin Geri
- Hiza Geri
- Tsumasaki Geri



UKE WAZA 受け技 – Técnicas de Defesa

- ✓ Gedan Barai
- ✓ Gedan Nagashi Uke
- ✓ Age Uke
- ✓ Uchi Uke
- ✓ Soto Uke
- ✓ Shutō Uke
- ✓ Tate Shutō Uke
- ✓ Tsukami Uke
- ✓ Osae Uke
- ✓ Kakiwake Uke
- ✓ Haiwan Uke
- ✓ Haishu Uke
- ✓ Juji Uke
- ✓ Morote Uke
- ✓ Otoshi Uke
- ✓ Manji Uke
- ✓ Mawashi Uke
- ✓ Keitō Uke
- ✓ Sukui Uke
- ✓ Sokumen Uke



AGE UKE



GEDAN BARAI



UCHI UKE
ou UDE UKE



SOTO UKE



SHUTO UKE



OSAE UKE



TEISHO UKE



GEDAN
JUJI UKE



JODAN
JUJI UKE



HAISHU UKE



NAGASHI UKE



SUKUI UKE



MOROTE UKE



SOKUMEN

KATA: 型 ou “forma” é uma sequência de movimentos pré-ordenados que têm por objetivo simular uma situação de luta imaginária contra vários adversários. Cada KATA tem um nome (com um significado ou propósito), um número certo de movimentos e se destina a desenvolver certas habilidades. No estilo Shotokan existem 26 formas ou KATA, são eles:

1. Heian Shodan – 21 movimentos;
2. Heian Nidan – 26 movimentos;
3. Heian Sandan – 20 movimentos;
4. Heian Yondan – 27 movimentos;
5. Heian Godan – 23 movimentos;
6. Tekki Shodan – 29 movimentos;
7. Tekki Nidan – 24 movimentos;
8. Tekki Sandan – 36 movimentos;
9. Bassai Dai – 42 movimentos;
10. Bassai Sho – 27 movimentos;
11. Kanku Dai – 65 movimentos;
12. Kanku Sho – 48 movimentos;
13. Jion – 47 movimentos;
14. Jitte – 24 movimentos;
15. Jiin – 33 movimentos;
16. Hangetsu – 41 movimentos;
17. Gankaku – 42 movimentos;
18. Enpi – 37 movimentos;
19. Gojushiho Dai – 67 movimentos;
20. Gojushiho Sho – 65 movimentos;
21. Nijushiho – 34 movimentos;
22. Unsu – 48 movimentos;
23. Sōchin – 41 movimentos;
24. Chinte – 32 movimentos;
25. Meikyō – 33 movimentos;
26. Wankan – 24 movimentos;

KUMITE: 組手 que é a prática da luta propriamente dita, se apresenta de forma didática da seguinte forma:

- ✚ GOHON KUMITE – luta combinada em 05 passos (avança e recua apenas);
- ✚ SANBON KUMITE – luta combinada em 03 passos (avança e recua apenas);
- ✚ IPPON KUMITE – luta combinada em 01 passo (o tai sabaki fica livre)
- ✚ JYU IPPON KUMITE – luta combinada em 01 passo a partir do kamae (guarda);
- ✚ JYU KUMITE – luta livre (literalmente);
- ✚ SHIAI KUMITE – luta de competição (não pode certos golpes);
- ✚ GOSHIN JITSU – Defesa Pessoal (termo muito utilizado pelo Judô)

TERMOS TÉCNICOS:

Segue abaixo uma lista de termos utilizados (romanizado), com seus respectivos Kanji (ideograma) ou escrita em Hiragana e significados:

TERMO	KANJI 感じ / HIRAGANA	SIGNIFICADO
SUMIMASEN	すみません	COM LICENÇA / DESCULPE
GOMEN NASAI	ごめんなさい	ME PERDOE
ONEGAISHIMASU	お願いします	POR GENTILEZA / POR FAVOR
ARIGATOU GOZAIMASU	ありがとうございます	MUITO OBRIGADO
ICHI	一	UM
NI	二	DOIS
SAN	三	TRÊS
SHI / YON	四	QUATRO
GO	五	CINCO
ROKU	六	SEIS
SHICHI / NANA	七	SETE
HACHI	八	OITO
KYUU / KU	九	NOVE
JYUU	十	DEZ
MAE	前	FRENTE
USHIRO	後ろ	ATRÁS
HIDARI	左	ESQUERDA
MIGI	右	DIREITA
SENSEI	先生	PROFESSOR
SENPAI	先輩	VETERANO
KOUHAI	後輩	NOVATO
NINJA	忍者	AQUELE QUE RESISTE / QUE SE OCULTA
SAMURAI	侍	AQUELE QUE SERVE
BUSHIDÔ	武士道	CAMINHO DO GUERREIRO
KARATE DÔ	から手道	CAMINHO DAS MÃOS VAZIAS
JUDÔ	道	CAMINHO SUAVE

AIKIDÔ	合気道	CAMINHO DA ENERGIA HARMONIZADA
KIAI	気合	ENERGIA UNIFICADA
MAAI	間合い	DISTÂNCIA
DEAI	出合い	ENCONTRO

SHIRO	白	BRANCO
KIIRO	黄色	AMARELO
AKA	赤	VERMELHO
AÔ	青	AZUL
ORENJI	オレンジ	LARANJA
MIDORI	緑	VERDE
MURASAKI	紫	ROXA
CHAIRO	茶色	MARROM
KURO	黒	PRETO
OBI	帯	FAIXA / CINTO
AGE UKE	上げ受け	DEFESA ASCENDENTE
ASHI WAZA	足技	TÉCNICA DE PERNA
ATEMI	当て身	GOLPE NO CORPO
JōDAN	上段	NÍVEL SUPERIOR (ALTO)
CHUDAN	中段	NÍVEL MEDIANO (MEIO)
GEDAN	下段	NÍVEL INFERIOR (BAIXO)
GEDAN BARAI	下段払い	VARREDURA BAIXA
DACHI	立ち	BASE
GERI	蹴り	CHUTE
GYAKU	逆	REVERSO/CONTRÁRIO
HEIKō	平行	PARALELO
TATE	立て	EM PÉ/LEVANTADO
TE	手	MÃO
TETSUI	鉄槌	MARTELO DE FERRO
TSUKI	衝き	SOCO
OHAYOU	おはよう	BOM DIA
KONNICHIIWA	こんにちは	BOA TARDE / OLÁ
KONBAWA	こんばんは	BOA NOITE (CHEGANDO)
OYASUMINASAI	お休みなさい	BOA NOITE (INDO EMBORA)
OHISASHIBURIDESU	お久しぶりです	A QUANTO TEMPO
OCHIKARESAMADESU	おちかりさまです	BOM DESCANSO
SAYOUNARA	さようなら	ADEUS

ARMAS DO KARATE:

Nome das **Armas da Mão no Karate** é uma Grande dificuldade para os praticantes, devido seus nomes serem em japonês, facilitamos com uma lista de Nome das Armas da Mão no Karate.

Este Artigo tem o intuito de ser fonte de pesquisa para os praticantes de karate que querem saber o nome das armas de mão no karate

No Karate diversas partes do corpo humano pode ser utilizadas como arma.

Mãos / Cotovelos / Pés / Joelhos / Cabeça / Etc.

Para que esse artigo não fique muito extenso vamos abordar somente os membros superiores (mãos, braços e cotovelos)

Armas da Mão no Karate

Tipos de Punho Fechado

- Seiken (Frente do Punho)
- Uraken (Dorso do Punho)
- Kentsui (Punho de Martelo)
- Ippon-ken (Punho de um só nó de Dedo)
- Nakadaka-ken (Punho em nó do Dedo do meio)
- Hiraken (Punho com os nós para frente)



Seiken (frente do punho)



Uraken (dorso do punho)



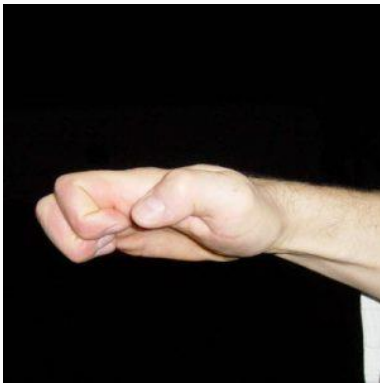
kentsui (punho de martelo)



Ippon-Ken (Punho de um só nó de dedo)



Nakadaka-ken (Punho em nó do Dedo do meio)



Hiraken (Punho com os nós para frente)

Golpes com Mão aberta

- Shuto (Mão de Faca)
- Haito (Lateral interna da mão)
- Haishu (Dorso da mão)
- Nukite (Mão de Lança)

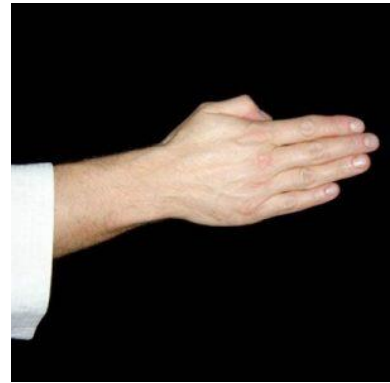
- Nihon Nukite (Mão de Lança)
- Ippon Nukite (Mão de Lança)
- Teisho (Base da Palma)
- Seiryto (Mão de Queixada de Boi)
- Kumade (Mão de Urso)
- Kakuto (Dorso do Pulso Dobrado)
- Keito (Punho Cabeça de Galo)
- Washide (Mão Bico de Águia)



Shuto (Mão de Faca)



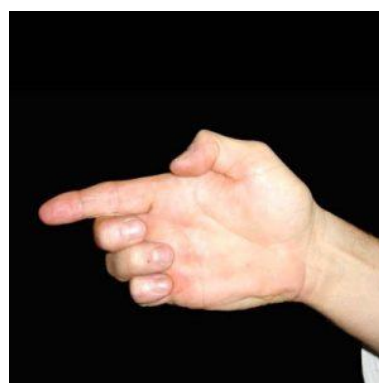
Haito (Lateral interna da mão)



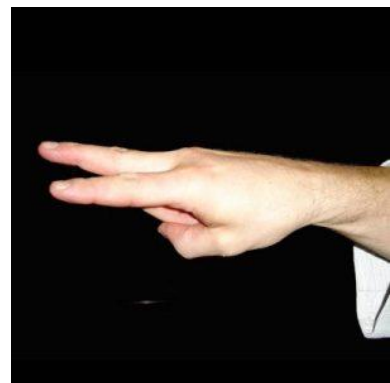
Haishu (Dorso da mão)



Nukite (Mão de Lança)



Nihon Nukite (Mão de Lança)



Ippon Nukite (Mão de Lança)



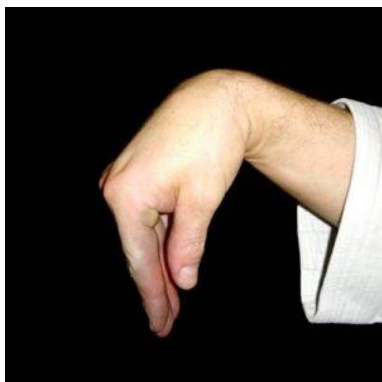
Teisho (Base da Palma)



Seiryto (Mão de Queixada de Boi)



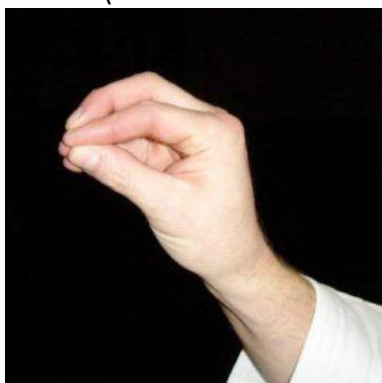
Kumade (Mão de Urso)



Kakuto (Dorso do Pulso Dobrado)



Keito (Punho Cabeça de Galo)



Washide (Mão Bico de Águia)

Partes

- Wan (Braço)
- Empi (Cotovelo)



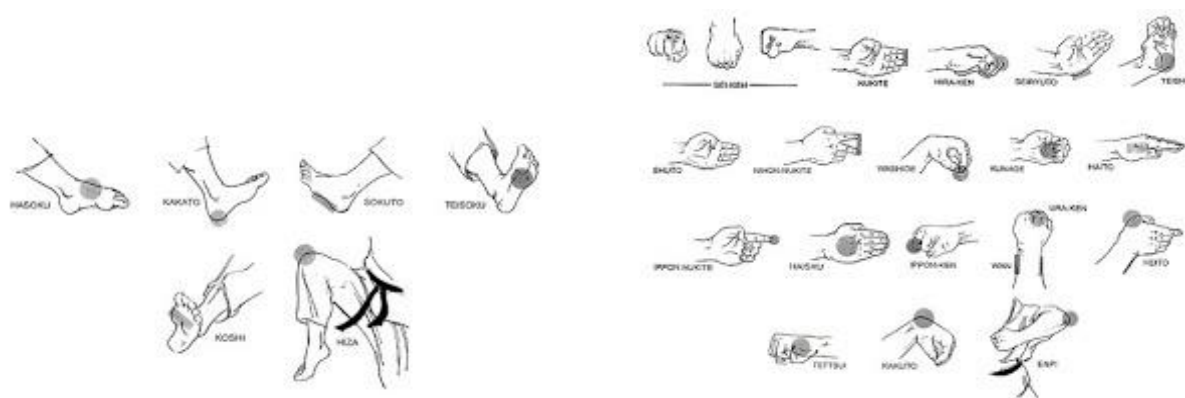
Wan (Braço)



Empi (Cotovelo)

ARMAS DO KARATÊ

Como é do conhecimento de todos, o Karatê-do significa "Mãos Vazias", por ser uma arte marcial que não utiliza objetos ou instrumentos de combate. Porém o praticante de Karatê Shotokan tem suas armas de combate, que são as partes do corpo.



O Karatê é tido como uma filosofia de vida, além de ser um esporte, defesa pessoal, uma arte marcial, etc. O objetivo maior do Karatê é a formação do caráter dos praticantes, através dos treinos educando a mente e o corpo.

PONTO DE MÃO:

Seiken (正拳)

É a forma do punho fechado com impacto nos dedos indicador e médio, sendo a forma mais comum e, crê-se, mais efetiva de usar os punhos num enfrentamento porque é a mais intuitiva de se fazer. Os neófitos são incentivados a treiná-la.

A forma é compartilhada por diversas outras artes marciais, como Aikidô, jujutsu, boxe ou savate. Serve para atacar quaisquer áreas e pode ser utilizada também ao executar uma defesa. A maneira correta de produzir a forma é fechando a mão em sequência dos dedos,

isto é, primeiro fecha-se o dedo mínimo, depois, o anular e assim por diante até fechar o punho com o polegar por sobre indicador e médio.

Em que pese ser com os dedos todos fechados, não se usam deles todos, pois a área de impacto deve repuxar sobre os indicadores e médio, no fito de formar uma linha diagonal ideal que começa nos dedos referidos e a encerrar no cúbito. E, posto que a forma não seja usada num soco direito (choku zuki), a área é a mesma, pois assim a energia do golpe é concentrada num ponto menor, potencializando-o.



Haishu (背手)

É desferido com as costas da mão. Em que pese a forma poder ser usada tanto para atacar quanto para defender, sua vocação é mormente defensiva.



Haito (背刀) ou Segatana (い刀, dorso de espada)

Tem que o golpe é desferido com o lado do polegar, isto é, o sítio de impacto respousa entre a base do dedo indicador e o polegar. À semelhança de Shuto, esta técnica serve para golpear partes macias do corpo, como a garganta. Como o seu emprego é mormente penetrante, é usada para golpear têmpora e rins também.



Koken (孤拳) ou Kakuto (鶴頭)

Faz com a mão bata em forma arqueada, pois é feita ao dobrar o punho para a frente e colocando o polegar rente ao dedo médio, ou seja, o sítio de impacto é a parte exterior exposta do punho.

Os alvos comuns, quando usada a técnica como ataque, são várias, indo desde o baço e pernas até o rosto. Quando usada como defesa, é bastante versátil e pode ter a trajetória iniciando em qualquer ponto e indo em qualquer plano. No caratê desportivo a técnica não tem muito uso.



Nukite (貫手)

Faz a mão assumir a forma de espada ou de garfo. Também é conhecida por "mão penetrante", posto nesta técnica, em cuja a mão é posicionada de forma parecida a Shuto

mas com os dedos rigidamente unidos e/ou tensionados, o ataque se dá como se fosse um punhal.

É importante que os dedos fiquem arrumados de forma a não flexionarem (o que se consegue somente com muito treino e condicionamento) para trás, haja vista que em tal hipótese podem-se ocasionar ferimentos sérios.

Tal como sucede com as demais formas de mão aberta, os alvos principais são as partes macias do corpo, como estômago e garganta; um golpe no plexo solar pode deixar o adversário inconsciente. Um lutador experto pode mirar o espaço entre as costelas, ou logo abaixo delas, penetrar o corpo.

O caratê, como desporto, banuiu esta técnica de competições devido sua potencial letalidade, tendo em mente que um ataque à garganta pode resultar em morte.



Shotei (掌手) ou Teisho (手掌)

Tem como área de impacto a base da mão. A forma, que pode se empregada tanto no ataque quanto na defesa, possui três variações: com os dedos para cima, para baixo ou o pulso lateral. Os alvos mais comuns são rosto, queixo, costelas e plexo solar.



Shuto (手刀) ou Togatana (手刀, mão de espada)

Tem que o golpe é desferido com a faca da mão, cujo fito é atingir geralmente áreas macias do corpo e circulação. Nesta forma, o polegar é dobrado e mantido firme contra a borda da

mão que o apoia, os quatro dedos restantes ficam tensos, próximos mas sem ficarem rigidamente unidos.



Uraken (裏拳) É formado de modo semelhante a Seiken, com os punhos também fechados mas com a área de impacto sobre o cimo das juntas dos dedos indicador e médio. Todavia, pode-se utilizar também com a área de impacto sobre as juntas de todos os dedos, mormente quando se treina com makiwara e, bem assim, os pontos logo inferiores às juntas

- Gyaku-zuki - Soco dado pelo braço do lado ao posto à perna que se apresenta à frente, sendo o deslocamento do praticante realizado com uma posição frontal, mantendo a posição das pernas.



Gyaku-Zuki

- Oi-zuki - Soco dado pelo braço do mesmo lado à perna que se apresenta a frente, sendo o deslocamento do praticante realizado com uma posição frontal, porem avançando uma das pernas.



- Kizami-zuki - Soco dado pelo braço do mesmo lado à perna que se apresenta à frente, todavia o movimento do praticante é realizado com a anca de lado (tal como uma defesa), deslizando as pernas.



Ura-zuki

Kage - zuki

Ura-Zuki

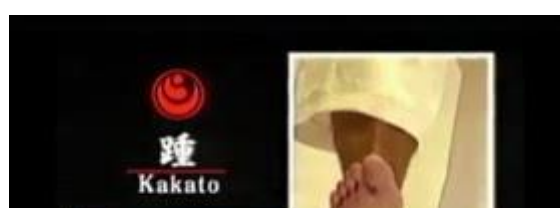


PONTO DE PÉ:



Koshi (虎趾) ou Chusoku (中足)

É formada levantando e tensionando os dedos, expondo a parte mais carnuda do pé. Quanto ao tipo de soco (Tsuki) o embate é sempre feito com a parte seiken, sendo os principais os seguintes:



Kakato (踵) ou Enju

É a área de impacto obtida tensionando-se o a ponta do pé para trás, de forma que o calcanhar fique saliente, para receber o impacto do golpe.



Sokuto (足刀, sokutō)

É a parte lateral externa do pé, em cuja resistência natural o lutador (mesmo iniciante) deposita segurança. Pode, contudo, ser essa resistência bastante aprimorada com treinamento. O costume é caminhar sobre essa parte do pé no início da aula, quando se faz o aquecimento.



Teisoku (底足)

É a parte lateral interna do pé, isto é, a área corresponde à região inferior mediana, oposta ao metatarso; planta do pé. Sua vocação primordial é o emprego em defesas.

Áreas de Ataque e Defesa

O termo Dan (段) quer significar "nível". Tem sentido diverso e dependente do contexto: a se referir ao praticante da arte marcial, diz respeito a seu nível de conhecimento e o Dan só é aplicado àqueles que possuem a faixa preta.

Assim, em se tratando do foco de ataque, contra-ataque e defesa, há três áreas distintas em seu se pode aplicar uma técnica, que correspondem respectivamente às áreas de cima dos ombros (cabeça), entre ombros e plexo solar e abaixo do plexo solar.

Assim, tais áreas são identificadas apenas por fins pedagógicos (fixação de conceitos) e esportivo, haja vista que em uma situação real de enfrentamento podem ser atingidos quaisquer partes do corpo do adversário, inclusive pernas. Estas áreas também qualificam a posição de guarda "Kamae", isto é, conforme o lutador levanta a guarda, os punhos.



1) Jodan (Nível Superior)

- Men Uchi - alvo: cabeça
- Komekami - alvo: têmpora
- Ganmen Uchi - alvo: face
- Me - alvo: olhos
- Hana - alvo: nariz
- Kuchi - alvo: boca
- Ago - alvo: mandíbula

Nodo - alvo: garganta
Kubi - alvo: pescoço
Sakotsu - alvo: clavícula

2) Chudan (Nível Intermediário)

Kata - alvo: ombros
Mune - alvo: peito
Kanzo - alvo: fígado
Hizo - alvo: baço
Rokkotsu ou Abbara - alvo: costelas

3) Gedan (Nível Inferior)

Kinteki - alvo: testículos
Hiza - alvo: joelhos
Fukurahagi - alvo: perna
Soku - alvo: pés

O embate com o punho pode ser feito com várias partes da mão:

- Seiken - Frente (mira com os nós dos dedos indicador e do meio).
- Uraken - Dorso/costas do punho.
- Tetsui - Martelo (parte de baixo do punho).
- Ippon-ken - Punho com um nó do dedo.
- Nakadaka-ken - Punho com o nó do dedo médio.
- Hiraken - Punho semicerrado com os nós para a frente.

- Koshi - Embate com o terço superior da planta do pé (dedos virados para cima!).
- Sokuto - Embate com a parte exterior do pé (aplicado num golpe lateral e dedos virados para cima!).
- Kakato - Ataque com o calcanhar.
- Haisoku - Ataque com o dorso (parte superior) do pé, com os dedos dobrados para baixo.
- Tsumasaki - Impacto com a ponta dos dedos dos pés.
- Hizagashira - Ataque com o joelho. Também se pode referir por joelho martelo - shittsui.

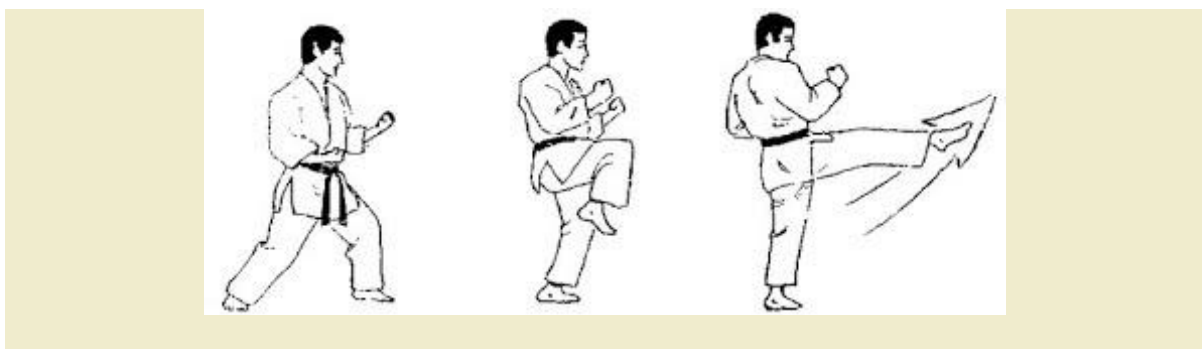
- Mawashi geri - Pontapé circular.



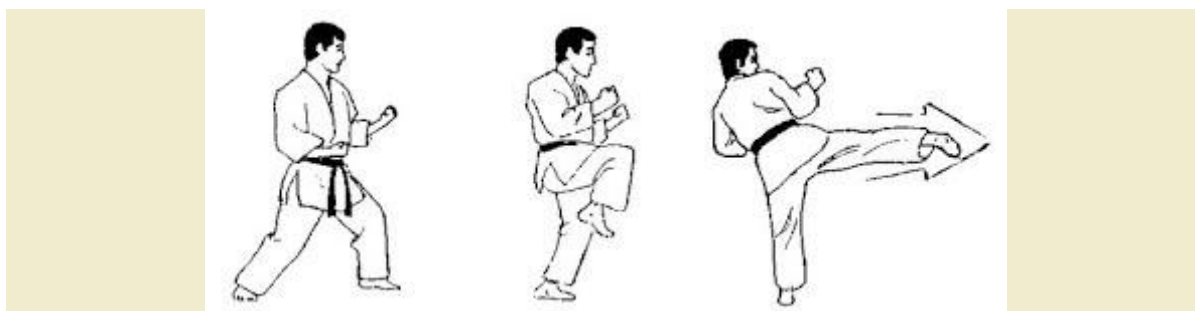
- Ura-Mawashi geri - Pontapé circular com o embate a partir da palma do pé.



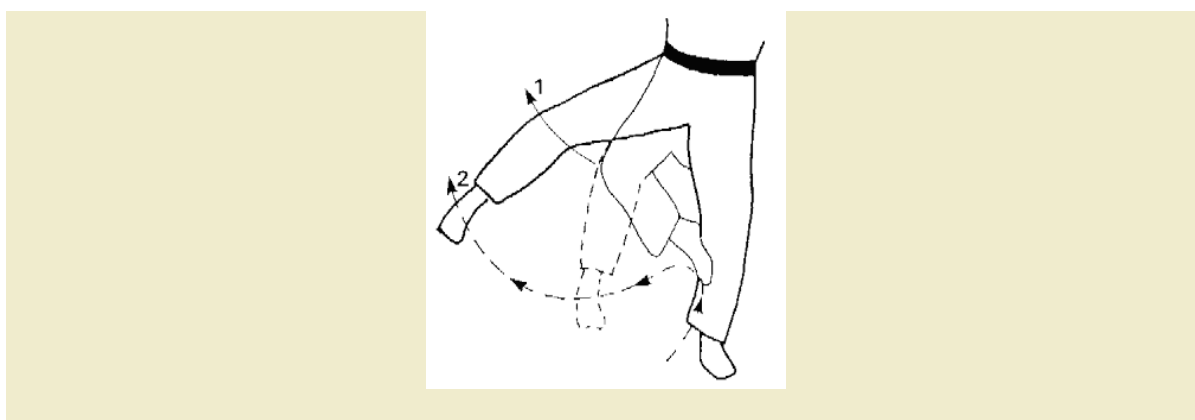
- Mae geri - Pontapé frontal.



- Yokogeri Kekomi - Pontapé penetrante.



- Yokogeri Keage - Pontapé lateral.



- Ushiro-geri - Pontapé à retaguarda (tipo coice).



Execução de katas envolve o equilíbrio entre:

1. Respiração;
2. Ritmo;
3. Kime;
4. Velocidade;
5. Precisão/foco;
6. Concentração;
7. Kihon correcto;
8. Entendimento da Bunkai.

No Kihon, existe:

- Gohon kumite = cinco ataques seguidos por cinco defesas, terminando com um contra-ataque e kiai;
- Sanbon kumite = três ataques seguidos por três defesas, terminando com um contra-ataque e kiai;
- Ippon kumite = um ataque seguido de uma parada e contra-ataque, terminando com um contra-ataque e kiai;
- Ju Ippon Kumite = é igual tal ao Ippon kumite, no entanto ao invés de partir de uma posição estática ambos os praticantes têm de executar as técnicas em movimentação.
- Shiai = luta livre;

Competição:

A decisão do vencedor numa competição está depende dos juízes através da sua visão e opinião, porém as regras do torneio são claras. Portanto, as regras básicas são

- Para uma competição de kata: a avaliação segue-se os sete pontos acima mencionados (o oitavo ponto só poderá ser julgado num exame de passagem de nível).
- Para uma competição de kumite: o objectivo é terminar a luta com um golpe, isto é chamado um ippon, embora a vitória possa ser conseguida se através de (pelo menos) dois waza-ari em três rondas. É óbvio que não pode existir qualquer contacto com as partes mais baixas ou sangue, portanto os movimentos têm de ser controlados.

Nota: Kiai = Grito que serve para assustar oponente e/ou libertar as energias antes ou durante o momento de kime.

Kime = Contração de todos os músculos no momento do impacto.

Kihon = Sequência de movimentos pedidos, geralmente envolve dois praticantes.

Kumite = Combate ou simulação.

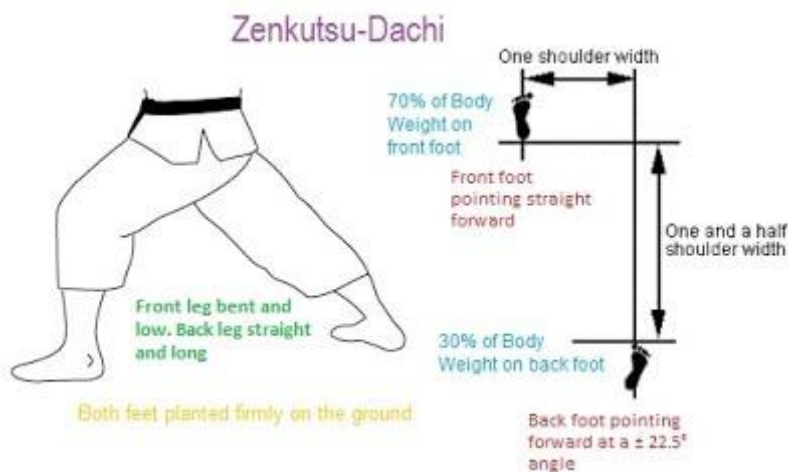
Bunkai = Demonstração da explicação/interpretação dos movimentos da kata.

POSTURAS/POSIÇÕES

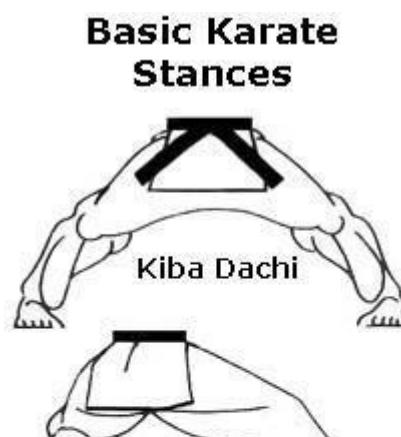
É graças a uma boa postura que o corpo se pode mover de forma firme, rápida e eficaz respondendo da forma mais adequada à situação.

As **posições mais importantes** são:

- Shizen-tai - Postura natural, com o corpo descontraído, uma perna a frente da outra e os pés estão afastados à distância dos ombros.
- Zenkutsu-dachi - Peso na perna da frente (6 por 4 em proporção à perna de trás). O joelho da perna da frente deve ficar por cima do pé, a perna de trás fica estendida e as costas direitas (perpendiculares ao chão).



- Kokutsu-dachi - Peso na perna de trás (7 por 3 em proporção à perna da frente).
- Pés em linha, sensivelmente formando um ângulo de 90° , com o joelho de trás a apontar para fora e o joelho da frente a acompanhar o sentido dos 90° (em frente). Costas direitas numa posição semifrontal (corpo a 45° , o olhar nos 90°).
- Kiba-dachi - Geralmente denominada postura do cavaleiro. Pés em linha, paralelamente virados para a frente, com os joelhos e corpo a acompanhar o sentido. O peso encontra-se ao centro com costas direitas.



As posições secundárias:

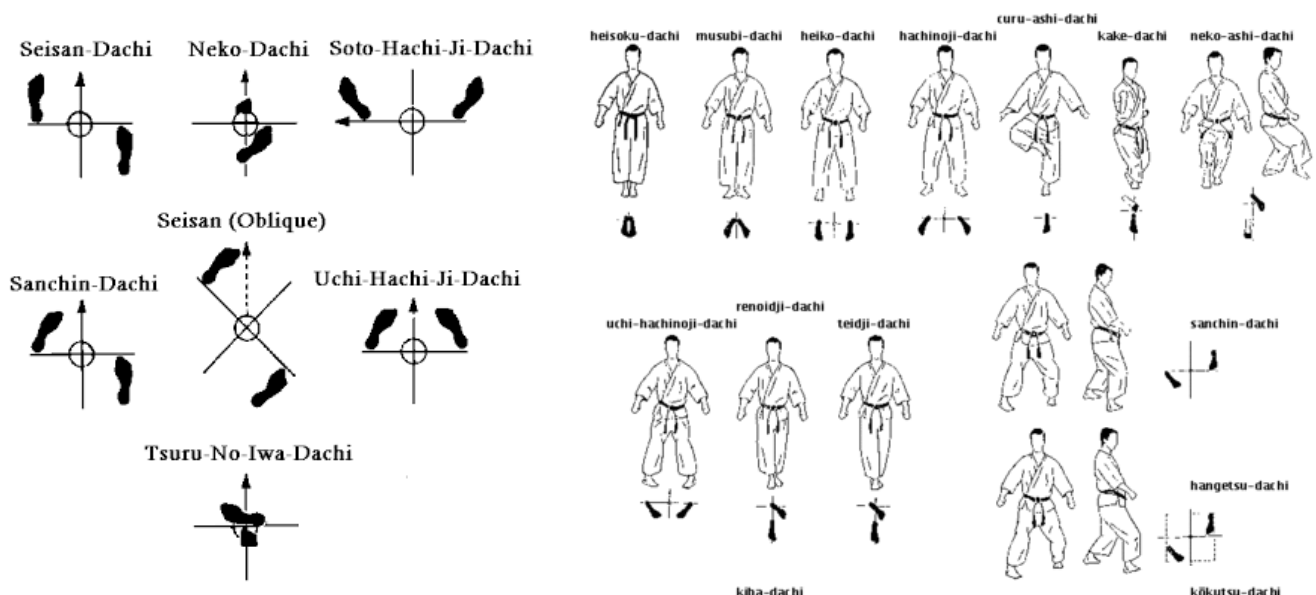
Sanchin-dachi - Posição da meia lua pequena. Os pés abertos para o lado, com o pé da frente ligeiramente afastado. Dando a sensação que a posição é quase vertical, dobram-se os joelhos ficando virados para dentro. O corpo mantém-se perpendicularmente em relação ao chão. se as curvaturas estiverem demasiado acentuadas, o movimento será prejudicado...

Shiko-dachi - Posição de Sumo. É idêntica à posição anterior, todavia com os pés virados a 45º para fora.

Hangetsu-dachi - Posição da meia lua. Esta posição é semelhante a Zenkutsu-dachi, porém ligeiramente mais curta e com os joelhos virados para dentro.

Fudo-dashi - Postura imóvel, também conhecida por sochin-dachi. Esta posição é idêntica ao kiba-dachi, divergindo que ao invés dos pés estarem virados para a frente estão ligeiramente fora da linha imaginária que seria paralela ao olhar da direção lateral.

Neko-ashi-dachi - Postura do gato. Peso essencialmente suportado pela perna traseira. Tendo ambas as pernas dobradas e joelhos virados para a frente com a perna da frente afastada, apoiada apenas no terço superior do pé (razoavelmente à distância de um pé).



Nota: Todas as posições têm o peso mais baixo do que a postura vertical do dia-a-dia, isto é, em norma de pernas flectidas.

Keri ou **Geri waza (chutes)** inclui algumas das mais poderosas técnicas de karatê.

Keri é peculiar ao karatê e inclui variações ausentes de outras artes marciais

E esportes. Ir suficientemente dominado, chutando técnicas pode ter um mais poderoso

Efeito do que ataque s com as mãos. Contudo, dominar técnicas de retrocesso

Muito tempo e esforço.

Ao chutar, o bom equilíbrio é de primordial importância porque o peso corporal

É suportado por apenas um logo esta situação é agravada no instante em que o pé

Atinge o alvo pelo choque forte contra o chute. Para contrariar esse choque,

Coloque o pé de apoio firmemente no chão e aperte completamente o tornozelo do

Lego tentativa de absorver o choque com o tornozelo, joelho e quadril do

Apoiando a perna e manter a parte superior do corpo bem equilibrada e perpendicular à

Chão.



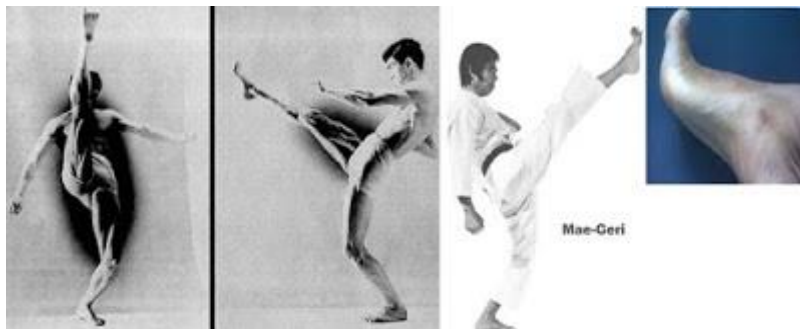
Para obter o efeito máximo, chute com todo o corpo em vez de com a perna sozinho. Empurrar os quadris para frente durante o chute ajuda a alcançar esse objetivo. Certifique-se de retirar seu pé chutando rapidamente após completar o pontapé. Este impede o oponente de pegá-lo ou de aplicar rasteira na sua perna de apoio. Assim que o pé é retirado deve estar pronto para o próximo ataque.

Uma diferença entre os estilos de artes marciais desenvolvidos na Ásia e muitas das artes ocidentais é o refinamento das pernas e pés como armas impressionantes. No karatê Shotokan em particular, as técnicas de pontapés, ou keri são perfeitamente integrados no currículo e são uma das seis principais classes de técnicas (zuki, uke, uchi, nage, keri e dachi)

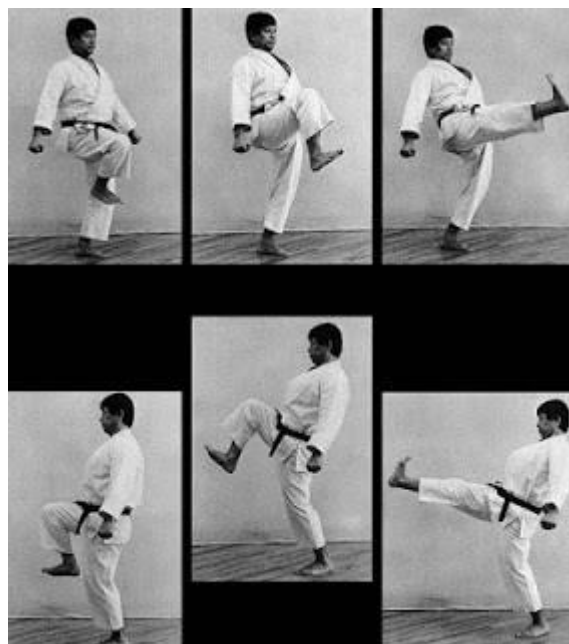


1 CHUTE FRONTAL

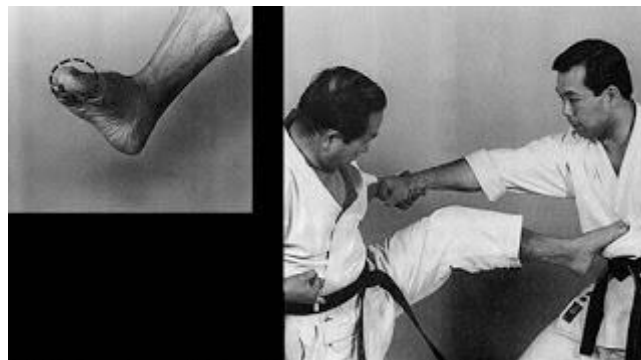
Mae geri



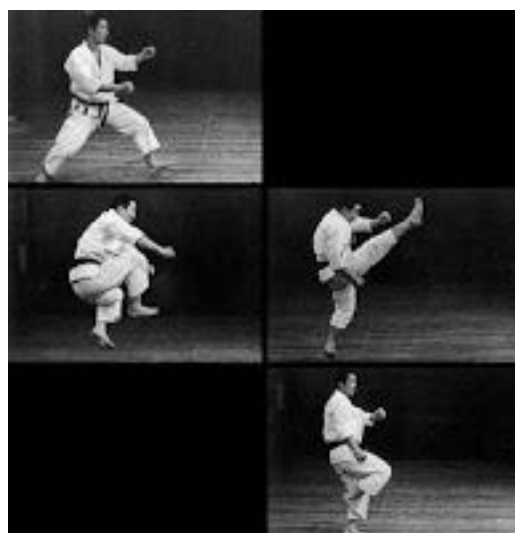
Mae kekomi(chute Com calcanhar)



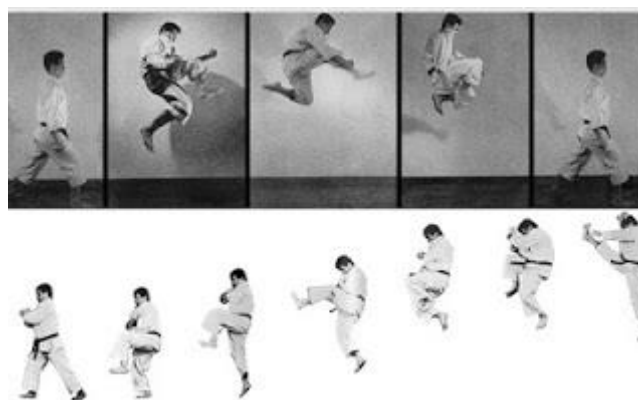
Tsumasaki geri (chute perfurador com as pontas dos dedos do pé)



Tobi mae geri (chute frontal voador)



Nidan geri (Chute duplo voador)



Mae taore geri



Za geri



Hiki ashi



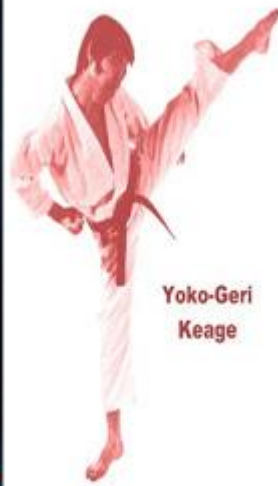
2 chute lateral

Yoko geri

(Pontapé de espada de pé)



Yoko geri keage

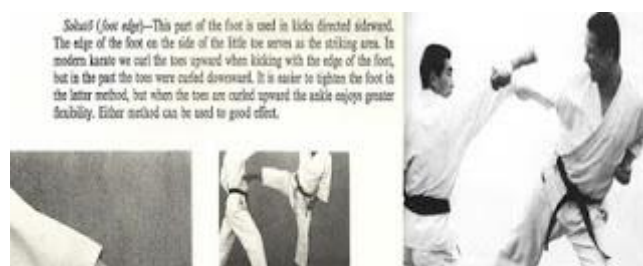


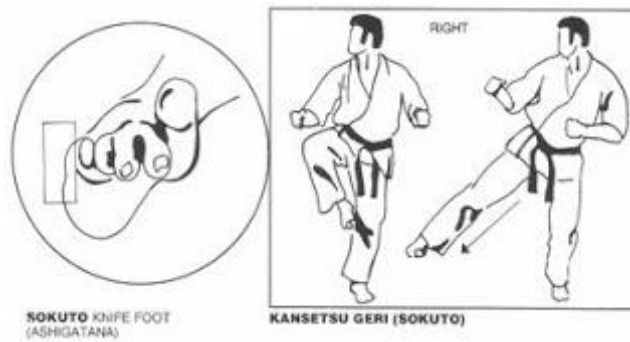
Yoko geri kekomi

(chute lateral de impulso)

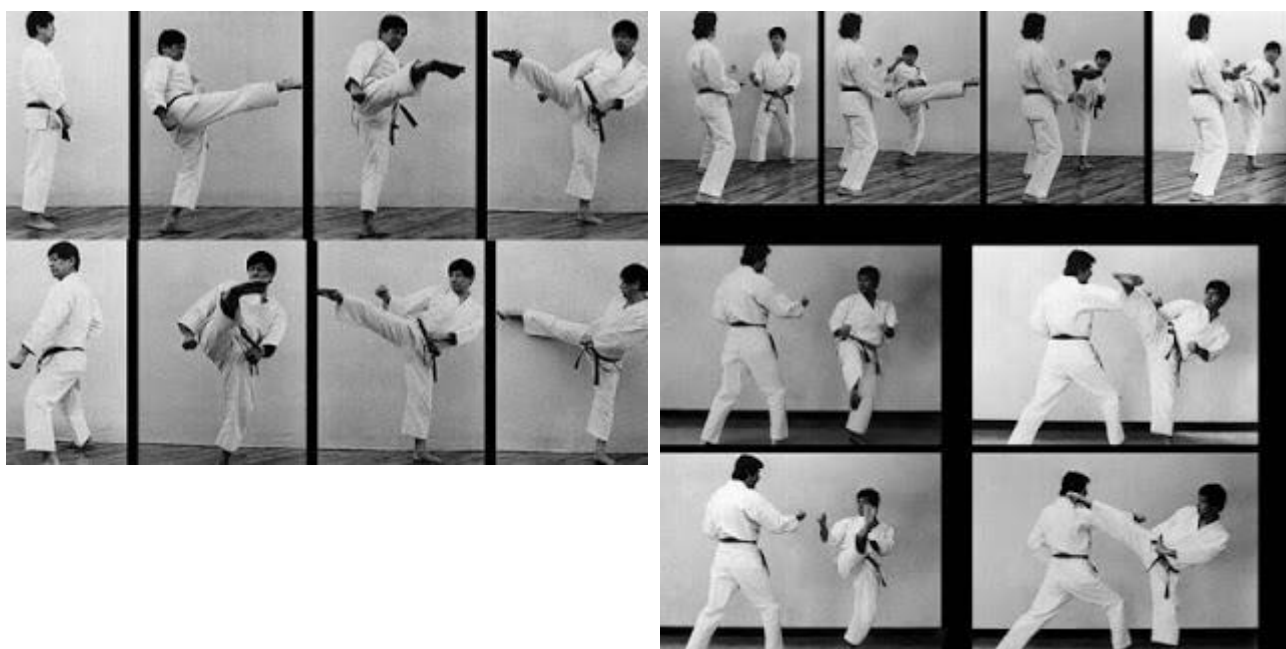


sokuto (borda do pé) tbm usado como pisão no joelho dos 2 jeito frente e atrás

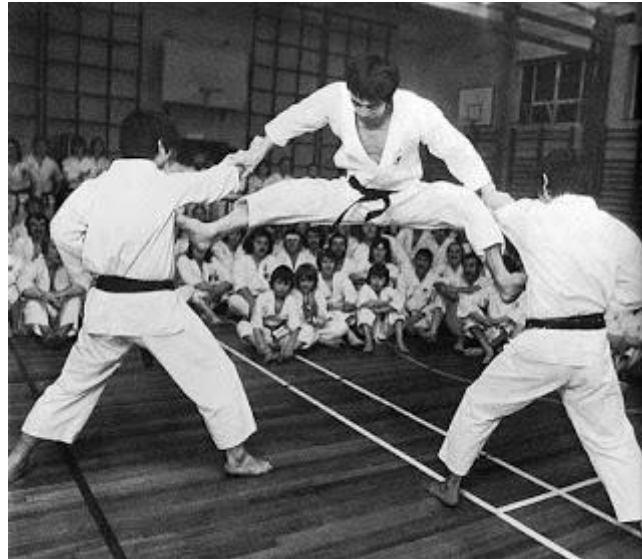




Yoko mawashi geri



Sayū geri (chute da esquerda à direita)



Tobi yoko geri(chute lateral voador)



Yoko taore geri Golpe lateral (unsu kata shotokan)

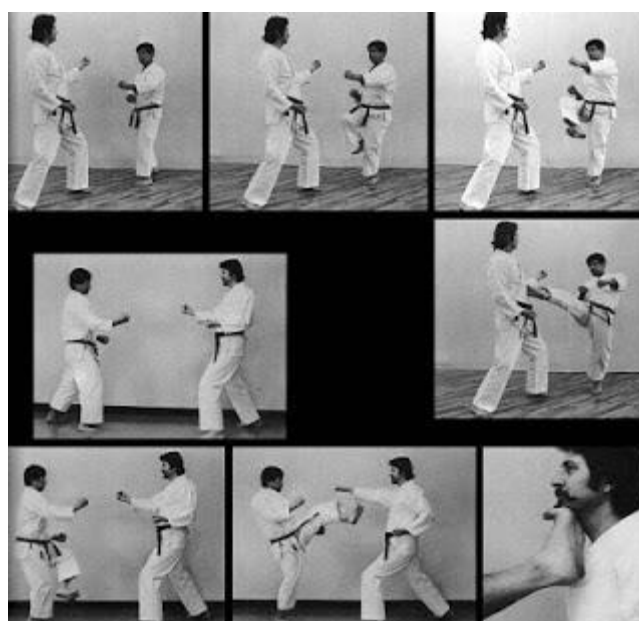
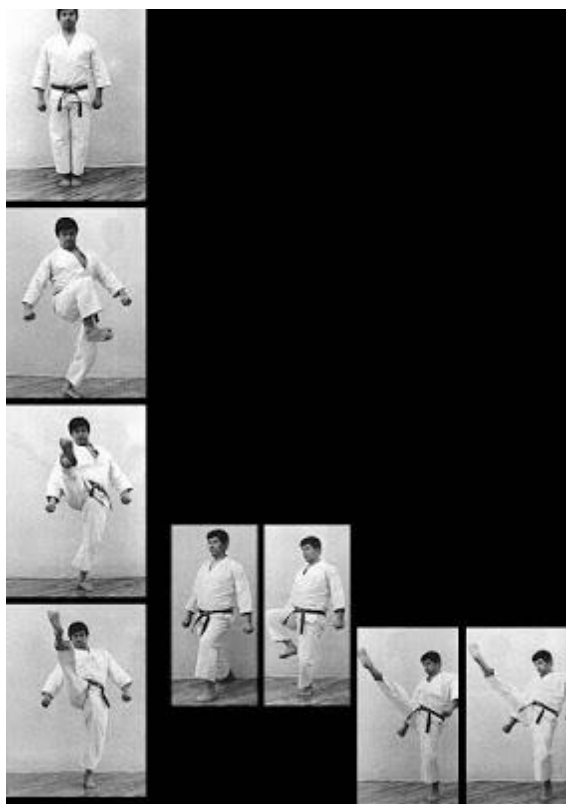


3 chute circular

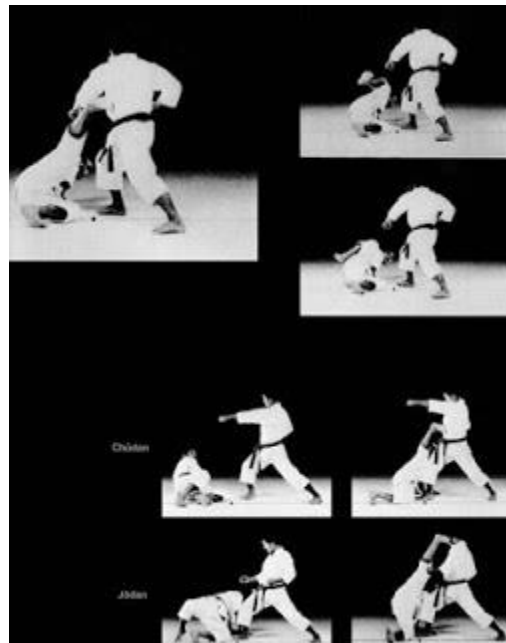
Mawashi geri



Gyaku mawashi geri



Mawashi taore geri



Tobi mawashi geri(chute voador circular)



Jōdan ura mawashi geri

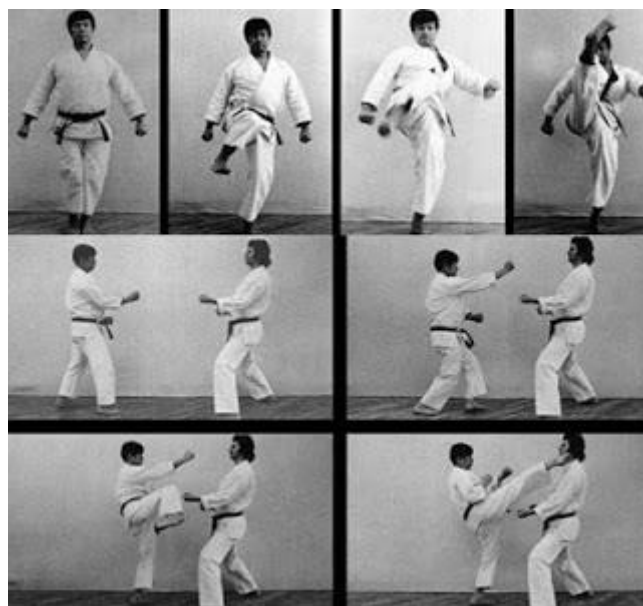
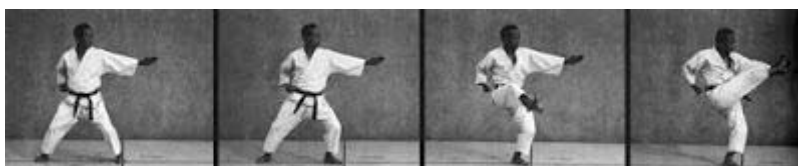


Gyaku mawashi shittsui geri(joelhada circular)

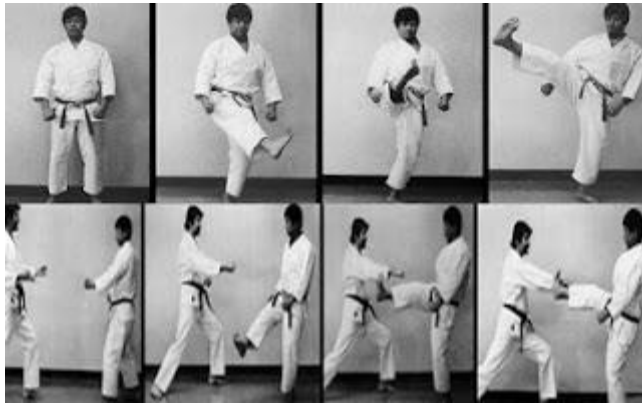


4 chute circular crescente

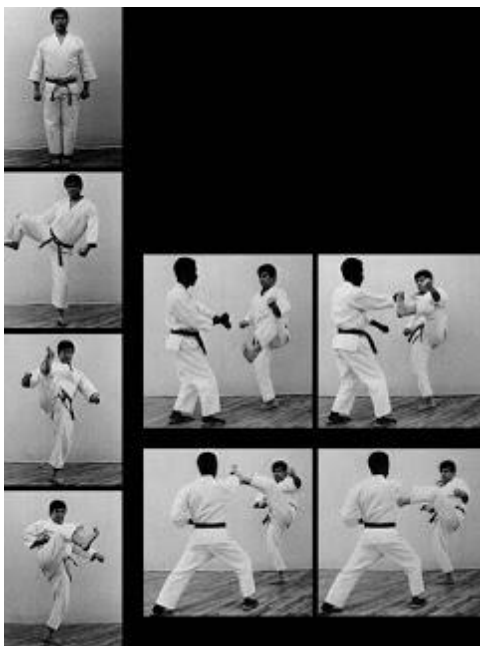
Mikazuki geri



Gyaku mikazuki geri



Sokutei mawashi ou Aori geri



5 hiza geri (joelhadas)

Hizagashira (knee)—This area is also known as *shittsu* (knee hammer). As in the case of the elbow, use the knee in close infighting to attack the groin, the side of the body, and the thighs. Women and relatively weak persons can very effectively use the knee as a defensive technique.

Other areas useful for striking, such as the head, the forehead, and the shoulder have not been treated here. Remember that many areas of the body can serve to deliver offensive and defensive techniques. Study the construction of the body to discover additional possibilities.



Hizagashira (knee)

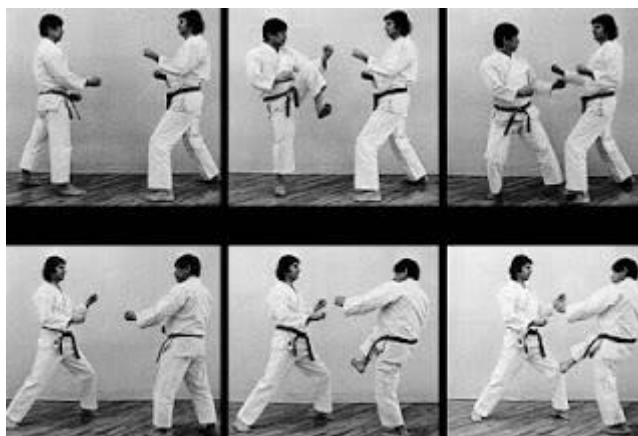
Mawashi shittsui geri (joelhada circular)



Tobi hiza geri (joelhada voadora)



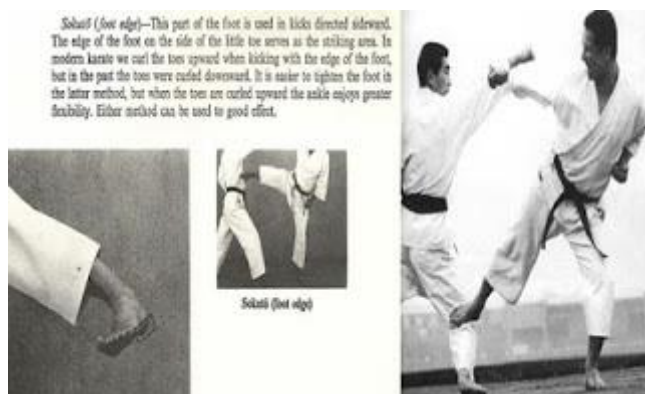
Fumikomi



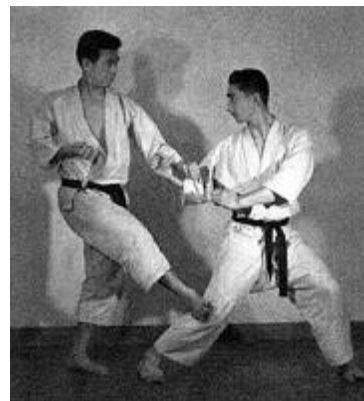
6 Pisão



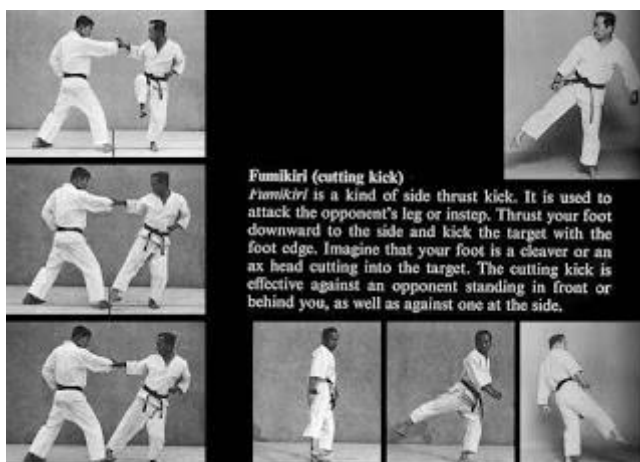
Sokuto geri



Uchi fumikomi



Gedan yoko geri

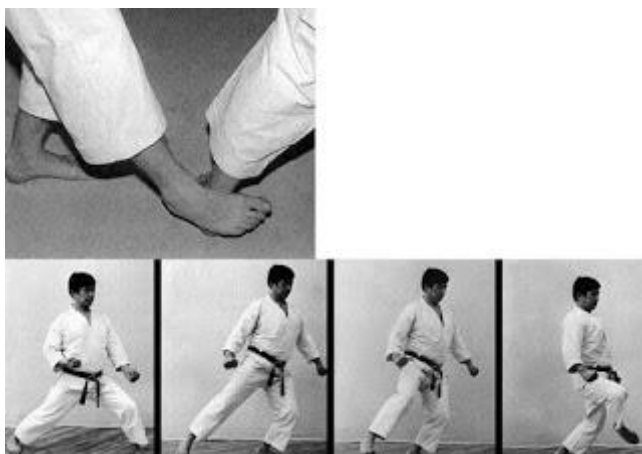


Harai fumikomi geri

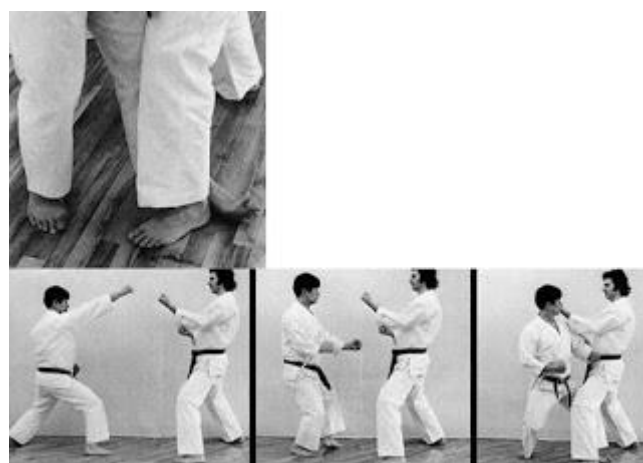


7 – Rasteiras

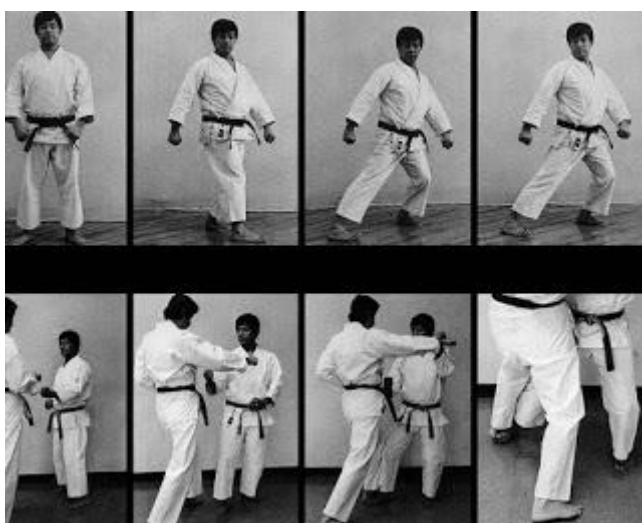
Uchi ashi barai



Uchi ashi barai



Sokutō ashi barai



Kizami ashi barai, chūdan gyaku zuki



Haisoku ashi barai, jōdan yoko empi uchi, ashi barai, otoshi gyaku zuki



Nami gaeshi



Ushiro kakato ashi barai



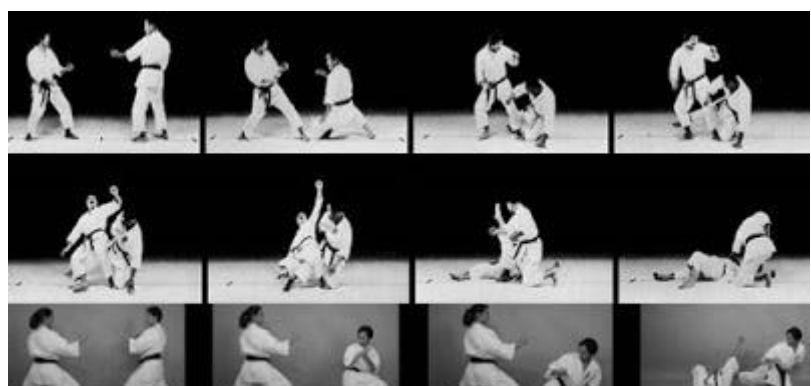
Uchi ashi barai



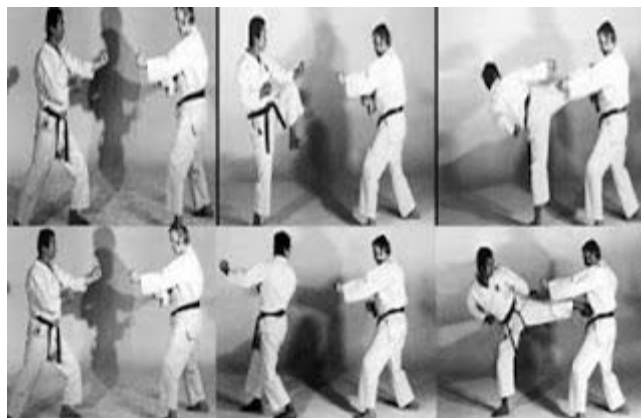
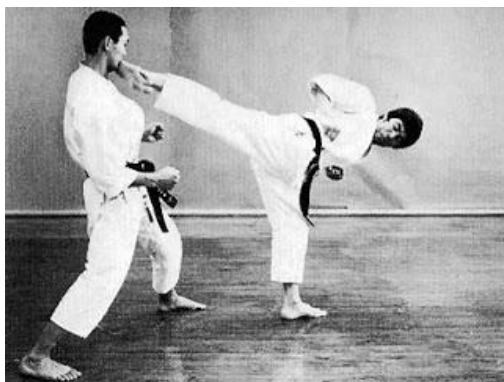
Ashi barai chūdan dōji uke



Moro ashi barai



8 Ushiro geri (chute para trás)



Hirate uke, jōdan kaiten ushiro geri



Ushiro mawashi geri



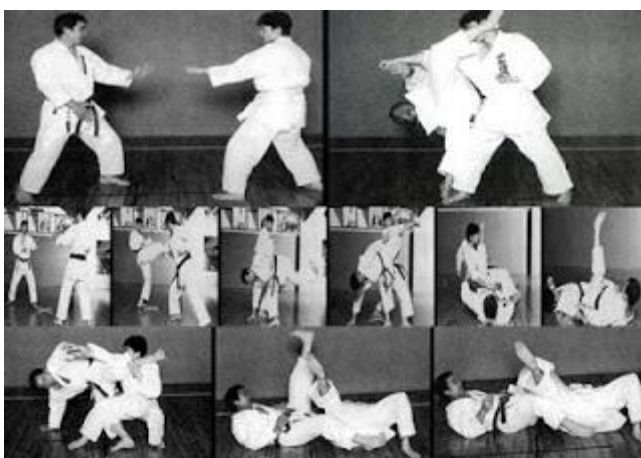
Ebi geri



Kensei yuka geri



sasori geri



9 tobi geri chutes voadores

Tobi mae geri (chute frontal voador)



Tobi yoko geri

Nidan geri(Chute duplo voador)



Mawashi tobi geri

(chute lateral voador)



(chute circular voador)



Tobi hiza geri (**joelhada voadora**)



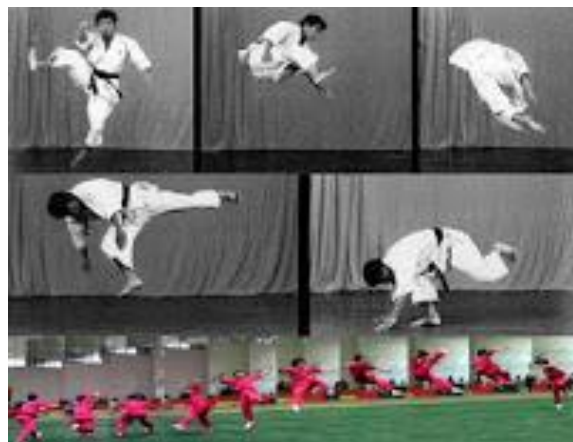
Tobi ushiro geri



Sayū geri



Sempū tobi geri (Chute de remoinho)



Ataque com as mãos (te-waza) no Karatê

- **Seiken Tiudan Zuki:** Soco no Estômago
- **Seiken Jôdan Zuki:** Soco no Rosto
- **Seiken Guedan Zuki:** Soco Baixo
- **Seiken Ago Uti:** Soco no Queixo
- **Seiken Mawashi Uti:** Soco Contorno

- **Uraken Shômen Uti:** Soco invertido Frontal
- **Uraken Shita Uti:** Soco invertido no Estômago
- **Hiji Uti:** Cotovelada no Rosto
- **Hiji Uti – Oroshi:** Cotovelada para Frente
- **Hiji Otoshi – Uti:** Cotovelada de Cima para Baixo
- **Shuto Sakotsu – Uti:** Cotovelada na Clavícula
- **Shuto Yoku Uti:** Cotovelada na Frente
- **Shuto Uti – Uti:** Gancho no Pescoço
- **Shotei Uti – Komi:** Ataque Palma da Mão

Defesa com as mãos (uke – waza) no Karatê

- **Jodan Uke:** Defesa Superior para Soco
- **Tiudan Soto Uke:** Defesa de Fora para Dentro

- **Tiudan Uti Uke:** Defesa de Dentro para Fora
- **Guedan Barai:** Defesa Inferior
- **Tiudan Uti Uke Guedan Barai:** Defesa Dupla (cima e baixo)

Ataque com os Pés (Ashi – Waza) no Karatê

- **Mae Keague:** Chute Elevado Perna Dura
- **Uti Mawashi:** Chute de Dentro para Fora
- **Soto Mawashi:** Chute de Fora para Dentro
- **Kin Gueri:** Chute Baixo (Ponto Vital)
- **Hiza Gueri:** Joelhada Frontal
- **Mae Gueri:** Chute Frontal
- **Yoko Gueri:** Chute Lateral
- **Kansetsu Gueri:** Chute Lateral Baixo
- **Tiudan Mawashi Gueri:** Chute Contorno Parte Mediana
- **Jodan Mawashi Gueri:** Chute Contorno Parte Superior
- **Ushiro Gueri:** Chute para Trás
- **Tobi Mae Gueri:** Chute Frontal Voador
- **Tobi Yoko – Gueri:** Chute Voador
- **Tobi Mawashi Gueri:** Chute Contorno Voador
- **Tobi Hiza Gueri:** Chute Joelhada Voadora
- **Tobi Soto Mawashi:** Chute de Fora para Dentro Voador
- **Tobi Uti Mawashi:** Chute de Dentro para Fora Voador
- **Ushiro Mawashi:** Chute Giratório para Trás
- **Kaiten – Soto Mawashi:** Chute Giratório de Fora para Dentro
- **Kaiten Uti Mawashi:** Chute Giratório para Fora

Defesas

Mestre Nakayama	
Defesas (UKE)	Significado
Age-uke	Bloqueio para cima
Ude uke	Bloqueio com o antebraço
Shuto uke	Bloqueio com a mão em espada

3.2. Chutes

Mestre Nakayama	
Chutes (GERI)	Significado
Mae geri keage	Chute para frente ascendente
Mae geri kekomi	Chute para frente penetrante
Yoko geri keage	Chute com o lado do pé ascendente
Yoko geri kekomi	Chute com o lado do pé penetrante


Mestre Kanazawa	
Chutes (GERI)	Significado
Mae geri	Chute frontal
Yoko geri kekomi	Chute de impulso lateral
Mawashi geri	Chute circular
Ushiro geri	Chute para trás
Mikazuki geri	Chute circular com a sola do pé
Nidan geri	Chute com duplo pulo
Tobi Yoko geri	Chute com pulo lateral

3.3. Socos

Mestre Nakayama	
Socos (ZUKI)	Significado
Gyaku-zuki	Soco invertido
Oi zuki	Soco de estocada
Nagashi-zuki	Soco desviando
Kizami-zuki	Soco de meia estocada, mão da frente

Mestre Nakayama	
Socos indiretos (ZUKI)	Significado
Yoko mawachi uchi	Golpe horizontal
Tate mawashi uchi	Golpe vertical

Tachi waza	
	
Grafia	
Outros nomes	<i>Tachikata</i> (立ち方?)
<u>Kanji</u>	立ち技
Informações gerais	
Classe	Base
Estilo(s) praticante(s)	Todos

Conteúdo	
Escopo	<u>Kihon</u> : posicionamento de pés e pernas
Técnica base	<u>Ashi waza</u>
Técnica(s) correspondente(s)	<u>Wushu</u> : <u>pu fah</u>
	

Tachi waza (em japonês: 立ち技, Técnicas de base/pernas), ou **tachikata** (立ち方), é o termo em que no Karatê designa-se o estudo sobre o modo como posicionar pés e pernas em relação ao tronco, haja vista que tão importante quanto um golpe é estar bem plantado ao solo, pois nenhum golpe será forte o suficiente se o lutador não estiver estável. Todas as artes marciais dão extrema importância ao estudo das bases; assim como boxe ou chuan fa, o Karatê tem uma disciplina de estudo que se ocupa com as bases ou posições, que são organizadas segundo altura, a princípio

Como as artes marciais são baseadas no uso controlado da energia do próprio lutador, bem como do eventual adversário, para poder canalizar bem essa energia (nos ataques e defesas), torna-se necessário um adequado e firme posicionamento. E, a despeito de a modalidade pender nos ramos desportivos mais para o aspecto lúdico, negligenciado o estudo mais aprofundado dos caracteres mais profundos da arte marcial, os silogeus possuem à disposição (ainda que não o pratiquem) um amplo leque de posicionamentos.

Segundo a filosofia de buscar sempre a evolução, o praticante das artes marciais deve sempre dar bastante atenção às bases, pois são elas que canalizarão a energia ao ponto focal de cada técnica: tal qual um triângulo, que se apoia numa base e tem um único ponto superior a concentrar as forças, assim o praticante deve executar seus movimentos. Um karateca experiente luta contra um adversário mas não contra a energia (ki).

As posturas podem ser primeiro classificadas:

- segundo o pé que avança
 - **Migi** (右 direita);
 - **Hidari** (左 esquerda);
- segundo a posição de guarda
 - **Ai hanmi** (追い半身), guarda normal;
 - **Gyaku hanmi** (逆半身), guarda inversa.



Bases altas

Takai dachi (高い立) são aquelas posturas altas do caratê, que servem a dois propósitos precípuos: apresentação e execução de técnicas. Em sinal de respeito, todo lutador deve manter-se em posturas sóbrias e firmes. Assim, por exemplo, em *Musubi dachi* fazem-se os cumprimentos e reverências, pois a postura, com as pernas eretas e os pés juntos e abertos, demonstra a quem está à frente não tem intenções de ataque, ou *Heiko dachi*, que demonstra ao mestre que o aluno está apto e atento a seus comandos.

Por outro lado, as bases elevadas, quando executadas em luta, estão mais conectadas às origens do caratê como arte de combate - *jutsu* (術) -. É que o lutador, ao enfrentar um adversário, procura sempre manter-se menos exposto e suscetível a ataques, tanto é assim que os estilos mais achegados às origens guardam a execução de técnicas em base mais altas. O próprio mestre Gichin Funakoshi, logo no início da divulgação de seu estilo, apresentava este tipo. Todavia, quando a arte marcial por razões filosóficas passou a ser mais vista como uma doutrina de evolução da pessoa - *dô* (道 *caminho, maneira*) -, visando mais a parte atlética e educacional, as bases mais baixas tornaram-se preferenciais.

As posturas elevadas são, por assim dizer, um ponto de partida, pois delas saem as demais bases. Ainda durante uma luta, o praticante sai e retorna para uma postura elevada constantemente, ou seja, são as posições fundamentais e na aplicação (num confronto real) guardam estreita relação com as bases médias.

Um ponto fraco, contudo, reside no fato de tais posturas deixarem o centro de gravidade relativamente vulnerável, isto é, o lutador está mais sujeito a ter desequilíbrio.

Ayumi dachi

Ver também: [Ayumi dachi](#)



Ayumi dachi (歩み立ち) faz-se com o tronco ereto mas com os joelhos flexionados, baixando o centro de gravidade. Na grande parte das vezes é executada ao se movimentar, é uma postura intermediária - o que é denotado de seu próprio nome ("postura de passo", numa tradução livre)^[2] -. Uma vez que o Karateca deve manter-se sempre estável e não variar o seu centro de gravidade ao se deslocar, tanto avançando quanto recuando, executa-se a base na metade do deslocamento. Outro ponto importante da base é o controle e a conservação da energia, evitando o seu desperdício com a eliminação de variações parasitárias da altura e, bem assim, ao assimilar alguns ataques de agarramentos e arremessos (katame waza/ne waza e nage waza).

Noutras artes marciais, como *kendo*, a postura é chamada por *ayumi ashi*. Por outro lado, no caratê trata-se mesmo de uma base, é utilizada nos treinos de kihons ou em técnicas

específicas, como é o caso dos mae gueri, em decorrência do centro de gravidade já se encontrar baixo, sendo ayumi ashī uma forma de movimentação.

Heisoku dachi

Ver também: Heisoku dachi



Heisoku dachi (閉足立ち) é formada com os pés e as pernas paralelos e unidos. Aparentemente simples, a postura possibilita ao lutador tomar noção mais precisa da linha central de seu corpo, o que possibilita intuir o campo de abrangência das técnicas de ataque e defesa. Todas as demais bases derivam dela, por exemplo, abrindo-se os pés em 45°, obtém-se *Musubi dachi*, ou, na sequência, fazendo paralelos os pés, obtém-se *heiko dachi* e assim por diante.

Mosubi dachi

Ver também: Musubi dachi



Musubi dachi (結び立ち) é formado desde *Heisoku dachi* mantendo-se juntos os calcanhares e as pernas, mas com os pés um ângulo de 45°, aproximadamente, mas diferentemente daquela, cujos significado e aplicações são vários e dependentes da situação concreta, o escopo precípua de *Musubi dachi* é estabelecer uma consciência, estabilidade de guarda, a qual proporciona (em si mesma) proteção em várias direções ao mesmo tempo. Destarte, as relações do budô, ao fazer cumprimentos e/ou reconhecimentos e, bem assim, no começo e no fim dum kata, são sempre feitas nesta posição, sempre pronto para um ataque. A posição é usada em saudações no início e término dos treinos.

Existe, por outro lado, um outro sentido mais amplo para a base. É que a palavra *musubi* é geralmente escrita com caracteres que significam para "concluir" ou "fechar", mas pode também ser escrita com caracteres que querem dizer "inúmeros" ou "infinito". Neste aspecto, portanto, o conceito da base traria consigo a conotação de infinitas possibilidades ou que o lutador está preparado para enfrentar quaisquer situações, de luta ou não.

Chumoku dachi



Chumoku dachi (注目立ち ou 柱木立ち) é formada com os pés posicionados em ângulo de 90°, mantendo-se os calcanhares unidos.

Heiko dachi

Ver também: Heiko dachi



Heikō dachi (平衡立ち), ou **kaisoku dachi** (開足立ち), é uma postura bastante natural, permanecendo paralelos tanto pés quanto pernas à distância dos ombros.

Hachiji dachi

Ver também: Hachiji dachi



Hachiji dachi (八字立ち), **kunoji dachi** (くの字立ち) ou **tsune dachi** (常立), é formada numa postura bastante natural, com pernas eretas e paralelas à distância dos ombros e os pés abertos em aproximadamente 45°. Devido a essa naturalidade, frequentemente denomina-se a postura como **shizentai** (自然体) ou **shizentai dachi** (自然体立), cuja tradução é "postura natural". Todavia, *Shizentai* é mais afeta a um conjunto de postura e atitue, uma evolução natural do treinamento que começa com kamae.

Na maioria dos estilos, assim é tratada a base, porém, no estilo Kyokushin, ela é conhecida por Fudo dachi.

Uchi hachiji dachi

Ver também: [Uchi hachiji dachi](#)



Uchi hachiji dachi (内八字立ち) é composta desde a base *hachiji dachi*, mas invertendo-se as posições dos pés para dentro, isto é, o vértice do ângulo mudam do calcanhar para a ponta dos pés.

Moroashi dachi

Ver também: [Moroashi dachi](#)



Moroashi dachi (両足立ち), ou **kuzure heikō dachi** (崩れ並行立ち), é feita com uma perna avançada até a distância de um pé e abertura lateral equivalente à dos ombros.

Sanchin dachi

Ver também: [Sanchin dachi](#)



Sanchin dachi (三戦立ち) é composta de forma parecida à *moroashi dachi*, o um pé avança somente até a distância de outro pé. Mas o pé avançado aponta para dentro e os joelhos ficam flexionados para dentro e os pés pressionam firme o chão. O tronco fica ereto. E os quadris contraem. Contraí também a musculatura das coxas e nádegas, no fito de travar o tanden. Esta postura proporciona excelente solidez para a execução de técnicas defensivas

e evasivas, que devem ser realizadas controle da respiração (ibuki), cuja finalidade é o correto trabalho da energia (ki).

A estabilidade da postura é advinda da largura lateral da abertura das pernas e de sua distância e conformação dos pés, proporcionando solidez tanto na direção esquerda-direita quanto frente-trás e, bem assim, deixa o lutador em posição confortável para o giro da cintura e aplicação de golpes das pernas e das mãos. Como as pernas ficam flexionadas para dentro, outra característica da base é a proteção do ventre e da virilha.

Teiji dachi

Ver também: Teiji dachi



Teiji dachi (丁字立ち), ou **choji dachi** (丁字立ち, *chōji dachi*) é feita com apoio maior do corpo no pé traseiro, que fica posicionado num ângulo de 90º em relação ao dianteiro, com o calcanhar do pé frontal, em caso de recuo, tocando o meio do pé traseiro. O nome da base vem da forma do caractere kanji 丁.

Teinoji dachi

Ver também: Tinoji dachi



Teinoji dachi (テイの字立ち) lembra também ao *kanji* 丁, pelo o pé frontal resta com o calcanhar rente à ilhargia do pé traseiro no centro.

Renoji dachi

Ver também: Renoji dachi



Renoji dachi (レの字立ち) é feita, como em *teji dashi*, com apoio maior do copro no pé traseiro, que fica posicionado num ângulo de 90º em relação ao dianteiro. A distância entre os pés é a largura dos ombros, ficando o pé frontal apontado diretamente para frente.

Caso seja necessário recuar, o pé dianteiro tem possibilidade de o fazer, tocando-se os calcanhares. O nome da base vem da forma do caractere kanji 𓵑.

Ukiashi dachi

Ver também: *Ukiashi dachi*



Ukiashi dachi (受足立ち) é, de certa modo, a consequência do relaxamento da base Nekoashi dachi e em muito se parece com Renoji dachi, mas a perna frontal permanece com o pé apoiado em koshi e o peso apoia-se mormente na perna traseira.^{[4][8]}

Suriashi dachi

Suriashi dachi (摺り足立ち) é uma forma de relaxamento da base *gyaku nekoashi dachi*.

Kugiashi dachi

Ver também: *Kugiashi dachi*



Kugiashi dachi (釘足立ち) tem o peso do corpo apoiado numa das pernas, posicionando o pé frontal sobre o pé de apoio, isto é, com a ponta dos pés, daí o nome da postura ("base da ponta dos pés", em tradução livre).

Ippon ashi dachi

Ver também: *Ippon ashi dachi*



Ippon ashi dachi (一本足 立ち) faz com que o carateca sustente seu peso numa perna exclusivamente. Diferentemente de *katashi dachi* ou *sagiashi dachi*, em cuja formação a perna soerguida resta lastreada na articulação do joelho da perna firmada no solo, a perna suspensa resta totalmente "flutuante". Trata-se de uma postura de vocação defensiva e que proporciona bloqueios; serve ainda para defender a base Moroashi dachi contra ofensivas à perna frontal.

Em que pese ser uma postura defensiva, porque a perna suspensa encontra-se livre, com esta pode-se promover um ataque/defesa para frente ou para trás (com ushiro geri); pode-se também inverter a guarda aproveitando da inércia co'a perna suspensa.

Tsuruashi dachi

Ver também: *Tsuruashi dachi*



Tsuruashi dachi (鶴足立ち), **gankaku dachi** (岩鶴立ち), **gagiashi dachi** (鷺足立ち), **kakuritsu dachi** (鶴立立ち ou **hakutsuru dachi** (白鶴立ち), é feita apoiando-se o peso numa das pernas, que fica semi-flexionada, fixando a outra com o pé atrás do meio da perna de apoio. Por causa de sua similitude com *katashi dachi*, alguns tratam-nas como se fosse uma só postura.

Katashi dachi

Ver também: *Katashi dachi*



Katashi dachi (硬足立ち), ou **gisho dachi** (ぎ小立ち), forma-se com o carateca a apoiar seu peso numa das pernas, fixando a outra com o pé em frente ao joelho da perna de apoio. É muito assemelhada a *tsuruashi dachi*, o que lava a alguns estilos a não fazerem distinção entre as posturas, tratando-as como se uma fossem, apenas cuidando de variação.

No estilo Shotokan-ryu, a aparece no kata Enpi.

Bases médias

As posturas de média altura têm por escopo reunir o melhor das altas e baixas, ou mobilidade e estabilidade. Ainda que as bases altas possibilitem maior fluidez no deslocamento e as baixas, maior firmeza, durante um kumite, as bases médias mostram-se

mais adequadas a uma situação de enfrentamento, pois permitem aliar as duas características e são mais naturalmente assumidas.

Filosoficamente, ensina-se que o "caminho do meio" é o mais seguro, ou seja, não se deve priorizar os extremos, nem para mais, nem para menos.

Esta óptica não é particular aos povos orientais. Cita-se, como exemplo, os ensinamentos de Moisés, no Egito, ou os do Rambam, de Espanha. De igual modo, o *karateka*, quando em *kumite* (ou qualquer outra situação), deve assumir uma base média, restar sereno, pois poderá recuar para uma base alta ou ser ofensivo numa base baixa. As bases médias o ponto de convergência das técnicas, altas e baixas.

Su dachi

Ver também: *Su dachi*



Su dachi (守 立ち), ou **hangetsu dachi** (半月 立ち), é feita com o peso do corpo distribuído uniformemente nos pés, as articulações dos joelhos permanecem flexionados para dentro no fito de proporcionar proteção adicional, a distância entre os pés é mediana, aproximadamente a mesma de *naihanchi dachi*, e os mesmos são apontados para dentro.

A movimentação dentro desta postura dá-se tanto adiantando quanto recuando, e os pés fazem um movimento que lembra a forma da lua em quarto crescente, daí a sua denominação também de "base da lua crescente". A postura assemelha-se em forma e versatilidade a *Zenkutsu dachi*. Devido à sua firmeza (em forma de ampulheta), é adequada tanto ao ataque quanto à defesa, com mais ênfase para defesa. A base é executada mormente no kata homônimo.

Hebi dachi

Ver também: *Hebi dachi*



Hebi dachi (蛇 立ち *postura de serpente*), feita com o praticante com posicionamento dos pés similar ao de *renoji dachi* mas com as pernas genuflexionadas.

Moto dachi

Ver também: *Moto dachi*



Moto dachi (素立ち[?] ou 基立ち) possui a distância entre os pés é de aproximadamente dois pés, restando as pernas ligeiramente flexionadas e abertas lateralmente à largura dos ombros, o pé dianteiro aponta para frente e o traseiro, pouco aberto. Nesta base na maioria dos estilos compõe-se a postura básica para enfrentamento.

No estilo shotokan-ryu, a base aparece no kata Heian shodan; já nos shito-ryu, goju-ryu e outros nos quais as bases são mais altas, é mais comum.

Han zenkutsu dachi

Ver também: *Futsu dachi*



Han zenkutsu dachi (半前屈立ち), **sho zenkutsu dachi** (小前屈立), **pinan dachi** (平安立ち) ou **futsu dachi** (普通立ち, *futsū dachi*), é uma modificação da base *zenkutsu dachi* na qual, em relação à base *moto dachi*, alguns recuam ou avançam ligeiramente inferior a distância entre os pés, mantendo, contudo, a inflexão do joelho na perna traseira é reta no joelho; no entanto a divergência precípua é de que em *Moto dachi* o praticante relaxa a articulação do joelho da perna traseira, permanecendo tencionada em *Zenkutsu dachi*.

É uma postura comum nos estilos velhos, como Shorin-ryu, ou mesmo em estilos mais novos, como o Goju-ryu e Wado-ryu, mas que conservam maior conexão com as práticas

tradicionais. Aparece nos katas: Bassai, do estilo Shotokan; Matsukaze, do Shito-ryu.

Naihanchi dachi

Ver também: [Naihanchi dachi](#)



Naihanchi dachi (内歩進立ち) tem dispostos os pés pouco mais espaçados que os ombros às laterais, mantendo-se paralelos e ligeiramente angulados ao centro. As pernas e a linha de cintura são tensionados, baixando o centro de gravidade e flexionando os joelhos para dentro. A postura assemelha-se à de equitação *kiba dachi*, a diferença é que os pés são apontados ligeiramente para dentro. O peso deve ser colocado na parte externa do pé e o centro de gravidade devem ser reduzidos. Sua estrutura, posto que não seja particularmente estável contra impulsos externos na direção frente-costa, é muito poderosa contra um ataque pelas laterais.

A base é a postura do kata naihanchi, dos estilos wado-ryu, shito-Ryu e goju-ryu. No estilo Shotokan-ryu, nos katas da série *tekki*, que são os correspondentes aos *naihanchi*, a base é substituída por *kiba dachi*.

Jigotai dachi

Ver também: [Jigotai dachi](#)



Jigotai dachi (自護体立ち) é semelhante à *naihanchi dachi*, porém com os pés apontando para fora em 45º, aproximadamente; as articulações dos joelhos apontam para frente. Devido a tal abertura, a base ganha estabilidade adicional, fazendo com que o lutador consiga relativo conforto quando obrigado a defletir ataques frontais.

Han kokutsu dachi

Ver também: [Han kokutsu dachi](#)



Han kokutsu dachi (半後屈 立ち) ou **sho kokutsu dachi** (小後屈 立ち) é uma variante da base kokutsu dachi, co'a mesma abertura de *ukiashi dachi* executa-se a base na forma de *kokutsu dachi*. É mormente praticada no estilo goju-ryu.

Han sokutsu dachi



Han sokutsu dachi (半側屈 立ち), ou **sho sokutsu dachi** (小側屈 立ち), é uma variante da base kokutsu dachi, co'a mesma abertura de *ukiashi dachi* executa-se a base na forma de *sokutsu dachi*. É, como sucede entre as bases *kokutsu dachi* e *sokutsu dachi*, tratada em sinonímia. Aparece no kata Seipai.

Kosoku dachi (交足 立ち *Kōsoku dachi*)

Bensoku dachi

Bensoku dachi (弁足 立ち) é feita com as pernas cruzadas mas os pés plantados no chão.

Kosa dachi

Ver também: *Kosa dachi*



Kosa dachi (交差 立ち) é feita despondo-se o pé da frente plantado firmemente no chão enquanto o de trás recai apenas sobre os dedos, em koshi. Normalmente, a base é usada para recuperação após um salto, mas também pode ser útil como uma manobra tática para um chute com o pé escondido, ou ti pivô evasivo. Aparece no kata Jion.

Keashashi dachi

Ver também: *Keashashi dachi*



Keashashi dachi (駆け足 立ち), ou **ake dachi** (駆け 立ち), é feita apoiando-se o peso numa das pernas, posicionando o pé frontal logo à frente do pé de apoio. Semelhante à *kosa*

dachi, porém a perna mais flexionada e apoiada sobre a ponta dos pés encontra-se na posição frontal, e sucede também de em vários estilos não haver essa distinção.

Seisan dachi

Seisan dachi (十三立ち) é uma postura mista de *zenkutsu* e *hangetsu dachi*, que, diferentemente da última, possui o peso do corpo distribuído de modo assimétrico, aproximadamente 60% sustentado na perna frontal. É a postura básica do estilo Chito-ryu.

Sunsu dachi

Sunsu dachi (スンスウ立ち *Sunsū dachi*, postura do homem de ferro) é uma postura formada pela combinação das bases *naihanchi* e *moroashi dachi*. Típica do kata homônimo, do qual recebe sua denominação.

Bases baixas

Hikui dachi (低い立) são as posturas nas quais o centro de gravidade resta próximo ao chão. Suas origens remontam aos estilos de Chuan Fa do sul da China, de Cantão, que possuem até hoje posturas bem rentes ao chão, haja vista que as artes marciais praticadas na região priorizam métodos mais pragmáticos e menos acrobáticos (em contraposição àquelas praticadas no norte do país), com ênfase em técnicas de mão potentes, chutes baixos rápidos buscando manter sempre uma posição estável e mais vantajosa em relação ao adversário. Diz uma lenda que como o sul da China tem mais pântanos e água, remava-se mais, desenvolvendo mais seus braços. Desta feita, com posturas mais baixas, liberam-se os membros superiores para agir mormente com velocidade, força e agilidade.

No Caratê moderno, as bases baixas são preferidas para treinamento, eis que desenvolvem mais o lado atlético do praticante. O escopo de tais bases é proporcionar estabilidade extra para execução de técnicas de ataque e defesa, ou para execução de técnicas específicas como, por exemplo, um soco perpendicular para baixo, que deve ser executado em *shiko dachi*.

Servem ainda para estender os ataques, isto é, saindo de uma posição alta ou média, o Karateca tem como atingir seu adversário sem, contudo, perder a estabilidade e, posto que sofra um contra-ataque, tem condições de o absorver sem ter que se deslocar em excesso. Quando bem executadas, são eficazes em repeleir ataques aos equilíbrios.

Como o centro de gravidade está mais próximo ao solo, nas bases mais baixas há a possibilidade de aplicar técnicas de *nage waza* e *katame waza* e subjugar o oponente.

Enoji dachi

Enoji dachi (えの字立ち) o nome faz referência à forma que as pernas assumem, flexionadas ambas em aproximadamente 45°. As pernas ficam parecidas ao kanji 𠄎.

Gyaku nekoashi dachi

Gyaku nekoashi dachi (逆猫足立ち?), ou **ushiro nekoashi dachi** (後ろ猫足立ち).

Hyo dachi

Hyo dachi (豹立ち *Hyō dachi*, postura de leopardo) com a base mais fechada em relação a

base kokutsu, mas com o peso na perna de trás. Logo em seguida, temos a renoji dachi.

Kiba dachi

Ver também: *Kiba dachi*



Kiba dachi (騎馬立ち) faz-se com os pés paralelos à mesma distância das bases *kokutsu dachi* ou *zenkutsu dachi*, o dobro da largura dos ombros, com o peso distribuído uniformemente, compartilhando ainda a mesma altura. A base também é conhecida como "posição de cavaleiro" ou "posição de equitação", pois a pessoa assume a postura como se estivesse montando um cavalo.

Em que pese sua aparente fragilidade frontal, a postura é muito vigorosa lateralmente, o que propicia ao lutador bastante estabilidade para aplicação de técnicas em paralelo à disposição das pernas, tais como *empi-uchi* ou *uraken-uchi*.

Estilos mais velhos, conforme o tronco do *carateca* se posiciona em relação à feitura das técnicas, classificam.

- **Mae kiba dachi** (前騎馬立ち), para ataques frontais;
- **Yoko kiba dachi** (横騎馬立ち), para ataques laterais;
- **Kakuto kiba dachi** (格闘騎馬立ち), para ataques em diagonal, ângulo de 45º.

O mestre de kenpo de Oquinaua Choki Motobu ensinava que a base seria a ideal para ser executada em cenários reais de luta.

A base possibilita ainda o emprego de técnicas de *katame waza* ou *nage waza*, o que, devido a sua solidez, ainda proporciona a capacidade de mover-se suavemente em que, lidando com quaisquer tipos de movimentos, das mãos e dos pés.

Aparece nos katas, Tekki, Enpi, Heian sandan, Heian godan, Jion, Jitte, Kanku, Unshu.

O berço da base *kiba dachi* pode ser rastreado até o Templo de Shaolin, onde a postura servia como base para a prática de todas as outras técnicas. Tal como sucede com o caratê moderno, que visa precipuamente o desenvolvimento físico, o templo estimulava a prática das artes marciais como um complemento no caminho da evolução espiritual, assim a base era muito importante e usada para fortalecer as pernas.

Heima dachi (平馬立ち)

Shiko dachi

Ver também: *Shiko dachi*



Shiko dachi (四股立ち), **paisai dachi** (馬最立ち) ou **sumo dachi** (相撲立ち), o peso do praticante distribui-se igualmente entre as pernas. A base é muito parecida à *Kiba dachi*, porém os pés ficam apontando para fora à razão de 45º, aproximadamente. Além de a postura proporcionar a movimentação lateral da cintura e deslocamentos, há a possibilidade de o praticante também desferir um ataque diretamente para baixo.

Nio dachi

Nio dachi (仁王立ち *Niō dachi*) é parecida com *shiko dachi*, mas os pés restam mais abertos.

Kasei kokutsu dachi

Kasei kokutsu dachi (下勢後屈立ち *Kasei kōkutsu dachi*), ou **garyu dachi** (臥竜立ち, *garyū dachi*, postura do dragão recostado) é feita com o alongamento da base *kokutsu dachi*.

Kei kokutsu dachi

Kei kokutsu dachi (傾後屈立ち *Kei kōkutsu dachi*) é feita com um leve alongamento para trás da base *kokutsu dachi*, o corpo fica recuado, aumentando a carga sobre a perna traseira.

Kokutsu dachi

Ver também: *Kokutsu dachi*



Kokutsu dachi (後屈立ち postura retro-flexionada), ou **nigeashi dachi** (逃足立ち), tem como principal característica é sua estrutura semelhante à da *Zenkutsu dachi* mas de forma contrária, com o praticante mirando em direção ao pé de trás. Com isso, a transição para uma postura mais ofensiva é bastante favorecida e eventuais contragolpes são potencializados, pois, tanto a transição quanto o ataque tornam-se bastante muito fluidos com o giro da cintura. Ou, caso seja necessário mudar o foco para outro adversário que ataque pela retaguarda, a alteração será bastante natural. Aproveitado sua vocação defensiva, há grande proteção à articulação do joelho da perna frontal, que tem condições de absorver um ataque direto com a flexão rápida e, bem assim, contra rasteiras.

No estilo Shotokan-ryu, a base é conhecida por alguns como **gyaku zenkutsu dachi** e aparece nos katas Enpi e Heian godan (tradicional); não é treinada senão na execução dos *katas*.

Sokutsu dachi

Ver também: Sokutsu dachi



Sokutsu dachi (側屈立ち), ou **Kyo kokutsu dachi** (狭後屈立ち, *kyō kōkutsu dachi*), tem também a característica de ser uma base recuada, mas os pés plantam-se numa linha reta mas perpendicularmente alinhados, o que leva à flexão da perna lateralmente. Alguns sugerem que a postura trata-se de uma variação mais ofensiva da base *Kokutsu dachi*, haja vista que ao avançar frontalmente o carateca não necessita girar o tronco, bastando esticar a perna traseira e flexionar mais a dianteira, bem como ambas as posturas são recuadas e direcionam o apoio maior na perna traseira. Tanto é assim que no estilo Shotokan-ryu recebe esta denominação e aparece em vários katas. Em verdade, trata-se de duas posturas diferentes, posto que sejam contudo co-irmãs, nas quais a vocação defensiva é premente.

Nekoashi dachi

Ver também: Nekoashi dachi



Nekoashi dachi (猫足立ち) é conhecida como a "postura do gato", em cuja disposição favorece a relação tensão/flexão das articulações, devido ao fato de o lutador permanecer numa forma em que parece um felino, pronto para uma ação. E, posto que o peso do praticante apresenta-se pouco mais concentrado na perna traseira, estas podem rapidamente mover-se. A base compartilha a mesma abertura e posição dos pés de *ukiashi dachi*.

No estilo Shotokan-ryu, a base aparece no *kata* Wankan; já nos shito-Ryu, goju-ryu e outros em que as bases são mais altas, é mais comum.

Fudo dachi

Ver artigo principal: [Fudo dachi](#)



Fudo dachi (不動立 Postura inabalável), ou **sochin dachi** (壯鎮立ち), tem silhueta com o carateca a apoiar seu peso em ambas as pernas, flexionando-as na articulação do joelho. A distância entre os pés corresponde exatamente à mesma abertura das bases sokutsu dachi, zenkutsu dachi e kiba dachi, ao que se diz ser a base uma combinação das duas últimas citadas. Trata-se de uma postura avançada e ofensiva.^[19] Devido à firmeza que o carateca obtém de sua disposição é o que justifica sua denominação, por outro lado, o termo *sochin dachi* desta postura advém do kata *Motobu no sochin*, a variante praticada no estilo Shotokan do kata Sochin.

Zenkutsu dachi

Ver também: [Zenkutsu dachi](#) e [Funakoshi dachi](#)



Zenkutsu dachi (前屈立ち) é formada com o praticante apoiando na perna dianteira, na proporção de 60% a 70% nesta perna; de abertura longa, a distância entre as pernas e mesma das bases kokutsu dachi, kiba dachi ou Shiko dachi. Trata-se de uma postura avançada e ofensiva. Sua estrutura é concebida para a cobertura de grandes áreas no escopo de fazer penetrar as técnicas ofensivas e interceptar possíveis contra-ataques.

Um particularidade do estilo Shotokan-ryu é que há duas formas de executar a base: uma postura velha e uma nova. Segundo as visões das linhagens mais tradicionalistas dos

estilos, como Shotokan-Ryu, e Shito-Ryu, mantendo-se mais fiéis ao Shuri-te, o pé frontal posiciona-se levemente para dentro e o traseiro, para frente, com a articulação do joelho inflexível na perna traseira, enquanto a outra (frontal) articula-se de molde a deixar a perna perpendicular ao solo, formando ângulo de 90° com o pé. Ao movimentar-se, o praticante, aproveitando da tensão imposta ao pé traseiro, aproveita essa energia impulsionando o corpo com a parte koshi do pé; para finalizar o movimento, da base *Ayumi dachi* o praticante desloca livremente a perna avançada na abertura da base *heiko dachi* até o ponto final, ainda relaxado, e, encaixando a cintura, acerta a postura, já novamente tensionada.

Forma de Funakoshi



Funakoshi no zenkutsu dachi (船越の前屈 立ち *Zenkutsu dachi* do Mestre Funakoshi) foi desenvolvida depois de muito debaterem sobre o tema, o Mestre Gichin Funakoshi e seu filho Yoshitaka Funakoshi, concluíram que havia muita tensão nas articulações do joelho e do tornozelo - principalmente deste -, ao que decidiram por modificar a postura. Assim, a base deve ser executada de forma mais natural e relaxada. Todavia, em muitas partes e diversos dojos ainda se pratica a base da forma velha.

Consequência da mudança proposta é que, quando o atleta executa um passo, na forma nova as pernas fazem um movimento em linha reta, posto a movimentação dar-se de forma semelhante à da base *sokutsu dachi* com a perna traseira, que se encontra flexionada, ficando reta, o que desloca o praticante para frente, do contrário, ao recuar, é a perna dianteira que executa o impulso, além do que a base *ayumi dachi* não se mostra mais tão clara no instante intermediário do passo. Na forma tradicional, o movimento era em forma de semi-círculo.

Tora dachi

Ver também: *Tora dachi*

Tora dachi (虎立ち), ou **Yaya fukai zenkutsu dachi** (やや深い前屈立ち), é um "aprofundamento" da base *zenkutsu dachi*, com o corpo pouco mais deslocado para frente.

Ensei dachi

Ensei dachi (遠征 立), **koshi dachi**(腰 立ち), base de cócoras.

Iaigoshi dachi

Ver também: *Iaigoshi dachi*



Iaigoshi dachi (居合腰立ち), ou **katahiza dachi** (形膝立ち), provê ao carateca três pontos de apoio: planta do pé dianteiro, joelho da perna traseira e ponta do pé traseiro.

Em Caratê, posto que seja possível a execução de várias técnicas de ataque e defesa, trata-se mais de uma base intermediária, pois serve mormente de transição ou referência, erguendo-se nela obtem-se a abertura exata das bases *naihanchi dachi* e *jigotai dachi*. Noutras artes marciais, como o kendo, é mais explorada, posto desempenhar um papel importante na arte das espadas, haja vista que nesta posição são procedidos movimentos de *iaidô*.

No estilo Shotokan-ryu, a base aparece no kata Enpi.

Soto iaigoshi dachi

Soto iaigoshi sachi (外居合腰立), base genuflexa, mas o joelho que toca o solo aponta para a lateral. Postura comum no Aikidô.

Fukko dachi

Fukko dachi (伏虎立ち), posição genuflexa, desde *soto iaigoshi dachi*, deve-se sentar sobre o calcanhar do pé de trás.

Jigo dachi

Jigo dachi (自護立ち), posição agachada posição, com o joelho da perna de trás e o pé em *koshi* tocando o solo, mas ambos os pés estão na mesma linha, sentando-se sobre o calcanhar de trás.

Toten dachi

Toten dachi (天立ち), similar à *jigo dachi*, pero com a posição da perna contrária, isto é, com o joelho rente ao pé da frente e o pé para fora.

Kumo dachi

Kumo dachi (蜘蛛立), postura de aranha, com mãos e pés plantados no chão.

Bases de transição

Ayumi dachi (歩み立), as bases de transição possuem um fito próprio, que é de assegurar ao praticante a coerência de seus movimentos, de seu deslocamento, ao garantir a estabilidade. Mesmo que o *karateka* esteja num instante intermediário da execução de qualquer técnica de ataque ou defesa, não pode ele olvidar que no enfrentamento de um adversário pode ser surpreendido com um contragolpe.

Há técnicas específicas para atacar uma base mal formada, exemplo do *ashi barai*. Assim este tipo de postura, ainda que aparentemente simples, guarda complexidade, pois evita ataques diretos à estabilidade do lutador, pois ao se desestruturar uma base, o lutador natural e inconscientemente buscará restabelecer seu equilíbrio, o que fatalmente propiciará ao adversário uma abertura de sua guarda.

Ataques e defesas são em sua grande maioria aplicados de pé, entretanto, pode haver circunstâncias em que tais posturas não se mostrem viáveis, o que demandam estar o lutador preparado para agir a qualquer momento. Exemplo, a posição *seiza*, que é mais praticada em rituais, possui grande estabilidade e permite o lutador aplicar técnicas contra um adversário de pé.

Bases cruzadas

juji dachi (十字立), são as posturas nas quais as pernas encontram-se cruzadas. Formam o conjunto, *kugiashi dachi*, *bensoku dachi*, *kosa dachi* e *kake dachi*.

Bases monopodais

Tsuru dachi (鶴立) são as posturas nas quais se assume conformação semelhante a um guará. Formam o conjunto, *ippon ashi dachi*, *tsuruashi dachi* e *katashi dachi*.

Bases equestres

Ba dachi (馬立ち) são as posições virtualmente relacionadas a equitação, ou as bases dos cavaleiros, e neste grupo estão *naihanchi dachi*, *jigotai dachi*, *kiba dachi* e *shiko dachi*.

Bases bicôncavas

Uchiwa dachi (打環立ち ou 内輪立ち) diz-se da posição na qual os joelhos ficam apontados para dentro. Nesse conjunto acham-se as bases *uchi hachiji dachi*, *sanchin dachi*, *hangetsu dachi*.

Seiza



Seiza (正座) é feita em posição genuflexa, permanecendo o budoca sentado sobre as panturrilhas.

Aguraza

Ver também: Aguraza



Auraza (胡坐座) faz-se com o praticante a sentar de pernas cruzadas mas com o tronco ereto.

Kamae

Kamae (構え) é *de fato* uma postura, eis que as técnicas de *tachi* são estudadas para aprimorar o posicionamento do corpo, com ênfase em como as pernas se alinham e os pés se plantam, mas a postura *kamae* relaciona-se com o corpo por inteiro, isto é, como o lutador se coloca com pés, tronco, cabeça, mãos etc. para um enfrentamento. *Kamae* é conhecida comumente como posição de guarda.

Trata-se em verdade de um termo genérico, segundo o contexto. Hodiernamente, os diferentes estilos (inclusive outras modalidades de artes marciais) usam o vocábulo para denominar uma postura genérica de combate, posto que haja muitas posições diferentes de preparação, apesar de se dizer que em caratê não existe *kamae*.

Esta postura, além de denotar como o lutador se posiciona, apontar como o lutador se comporta, seu estado de espírito, que deve estar preparado para agir e reagir conforme cada circunstância: *Kamae* não está no corpo mas na mente.

- **Kokoro gamae** (心構え), quando se tratar de postura pró-ativa, ofensiva.
- **Mi gamae** (身構え), quando se tratar de postura passiva, defensiva.
- **Hanmi no kamae** (半身の構え *postura de guarda*), postura básica de enfrentamento, a qual apresenta duas variações precípuas, uma baseada em *moto dachi* (mais comum no estilo Shotokan) e outra, em *teiji dachi*.



- **Musubi kamae**, a mais básica é baseada em *musubi dachi*, colocando-se os braços retos, a mão direita direita por sob a esquerda, as palmas voltadas para baixo e os braços retos a cobrir a região da virilha, aproximadamente; a concentração está situada na linha de cintura, no centro do corpo (*tanden*). Sua criação na atual forma é creditada ao sensei Chojun Miyagi, fundador do estilo Goju-ryu, após muitos anos de investigação. Esta postura, segundo o mestre, tem o fito precípua de facilitar a rápida

movimentação, para outra postura, ofensiva ou defensiva, e é o ponto inicial e final de execução de katas em vários estilos.

- **Ura gamae** (裏構え)

Tanden

Tanden (丹田?) é a parte focal do praticante da arte marcial (não só do Karatê mas quaisquer outras), isto, contudo, não signifca um conceito geométrico, não significa tão-somente o centro de equilíbrio ou centro de gravidade, apesar de a metáfora ser bem-vinda. Partindo desta óptica, o carateca fará de seu corpo o ponto central de onde e opor onde todas as técnicas de posicionamento, postura, ataque e defesa emergirão e convergirão, pois tendo um norte a seguir a pessoa não se perde nas várias técnicas possíveis diante da situação de treinamento ou de enfrentamento. O *tanden* possibilita o controle.

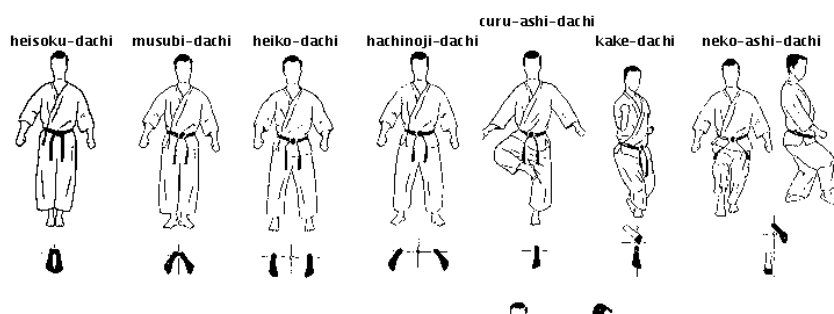
- *Kikai*
- *Seika*

Hara

Hara (腹), segundo os ensinamentos medicinais tradicionais de China e Japão, é a área situada entre plexo solar e pélvis, que sempre foi considerada muito importante, posto ser um dos centros de energia do corpo, ao que se servia como área dignóstico. De igual forma o Caratê enxerga grande importância no *hara*. Assim, sucede que, no Japão, os termos *Tanden* e *Hara* são pouco diferenciados e de certa forma intercambiáveis.

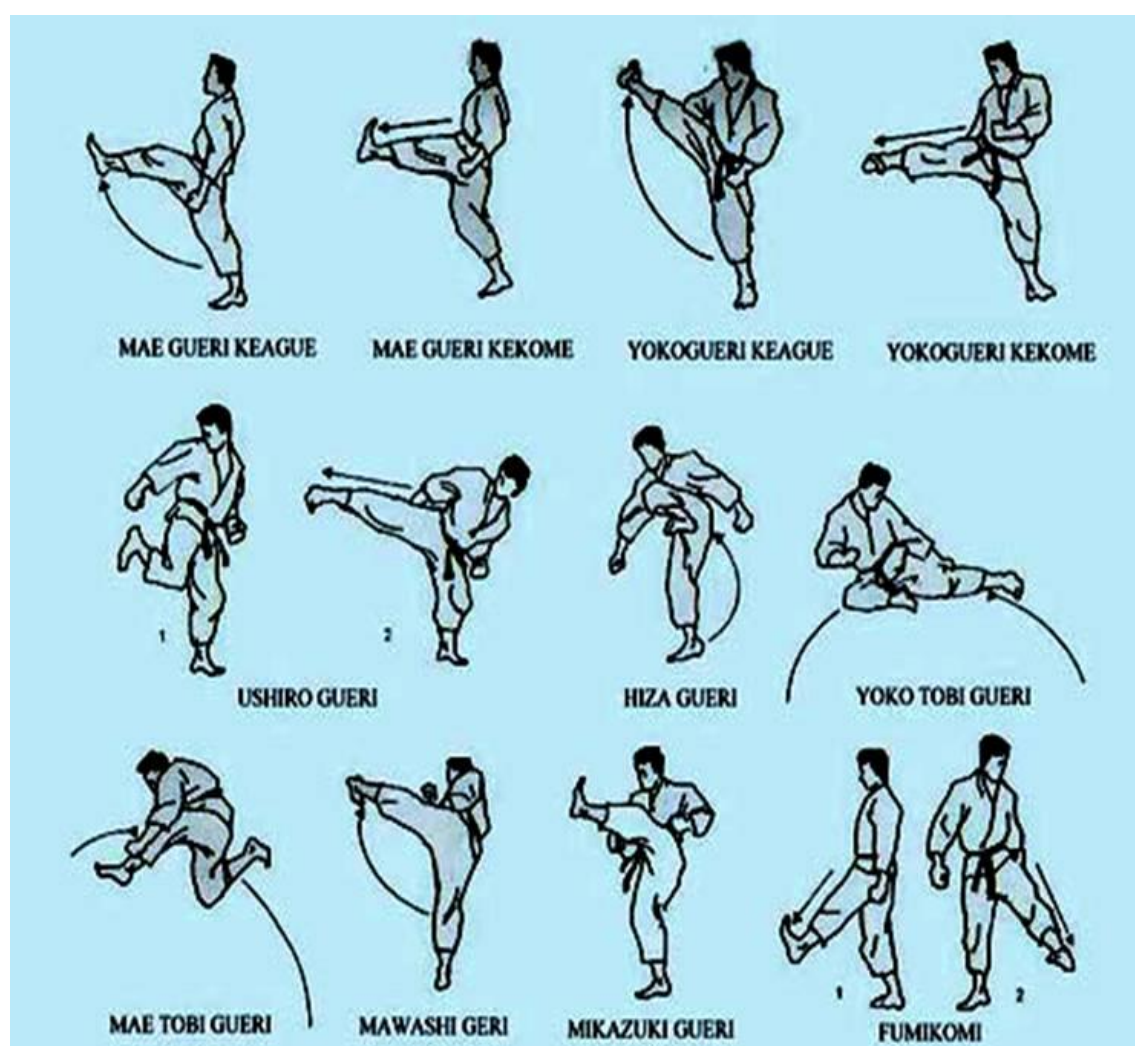
Tanto em treino quanto em combate real ou tão-somente a concentrar-se, seguindo os preceitos das escolas Zen, a pessoa deve estar tranquila e a técnica para tal é focada no *hara*, na respiração, que é feita no abdômen, isto é, deve-se controlar a respiração de molde a não sobrecarregar o corpo e deixá-lo ainda mais pressionado e a se permanecer num estado desprovido de emoção.

Trata-se do ponto através do qual todo e qualquer técnica provém ou se conduz: ou um ataque sai dele; uma defesa afasta um ataque; as pernas sustentam o corpo. Se um lutador tenta executar um ataque usando apenas braço ou perna, suas técnicas serão fracas, pois energia será desperdiçada, pois usada somente pelo membro, mas, se se conseguir conectar o movimento ao *hara*, o corpo inteiro será usado e a técnica será poderosa.





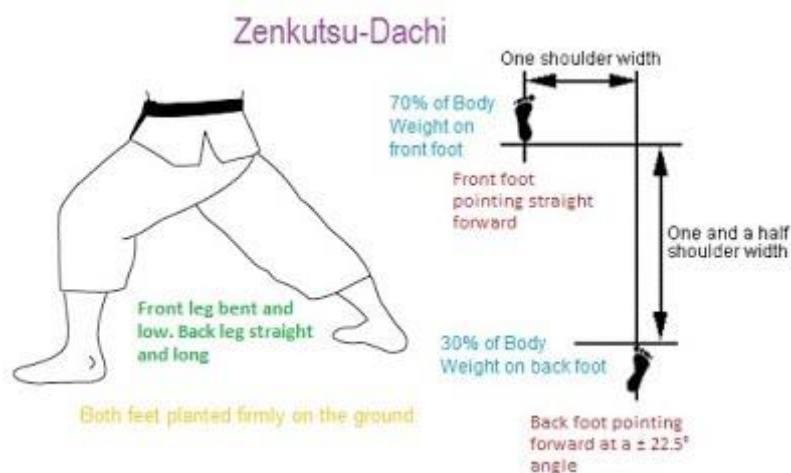
Técnicas de pernas



É graças a uma boa postura que o corpo se pode mover de forma firme, rápida e eficaz respondendo da forma mais adequada à situação.

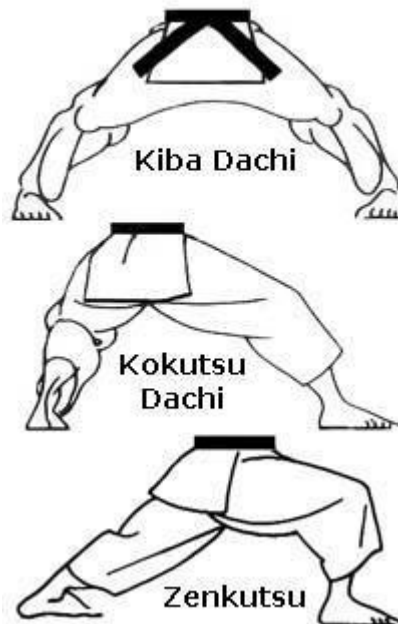
As **posições mais importantes** são:

- Shizen-tai - Postura natural, com o corpo descontraído, uma perna a frente da outra e os pés estão afastados à distância dos ombros.
- Zenkutsu-dachi - Peso na perna da frente (6 por 4 em proporção à perna de trás). O joelho da perna da frente deve ficar por cima do pé, a perna de trás fica estendida e as costas direitas (perpendiculares ao chão).



- Kokutsu-dachi - Peso na perna de trás (7 por 3 em proporção à perna da frente). Pés em linha, sensivelmente formando um ângulo de 90° , com o joelho de trás a apontar para fora e o joelho da frente a acompanhar o sentido dos 90° (em frente). Costas direitas numa posição semifrontal (corpo a 45° , o olhar nos 90°).
- Kiba-dachi - Geralmente denominada postura do cavaleiro. Pés em linha, paralelamente virados para a frente, com os joelhos e corpo a acompanhar o sentido. O peso encontra-se ao centro e com costas direitas.

Basic Karate Stances



As posições secundárias:

- Sanchin-dachi - Posição da meia lua pequena. Os pés abertos para o lado, com o pé da frente ligeiramente afastado. Dando a sensação que a posição é quase vertical, dobram-se os joelhos ficando virados para dentro. O corpo mantém-se perpendicularmente em relação ao chão. Se as curvaturas estiverem demasiado acentuadas, o movimento será prejudicado...
- Shiko-dachi - Posição de Sumo. É idêntica à posição anterior, todavia com os pés virados a 45º para fora.
- Hangetsu-dachi - Posição da meia lua. Esta posição é semelhante a Zenkutsu-dachi, porém ligeiramente mais curta e com os joelhos virados para dentro.
- Fudo-dashi - Postura imóvel, também conhecida por sochin-dachi. Esta posição é idêntica ao kiba-dachi, divergindo que ao invés dos pés estarem virados para a frente estão ligeiramente fora da linha imaginária que seria paralela ao olhar da direcção lateral.
- Neko-ashi-dachi - Postura do gato. Peso essencialmente suportado pela perna traseira. Tendo ambas as pernas dobradas e joelhos virados para a frente com a perna da frente afastada, apoiada apenas no terço superior do pé (razoavelmente à distância de um pé).

Seisan-Dachi Neko-Dachi Soto-Hachi-Ji-Dachi



Seisan (Oblique)

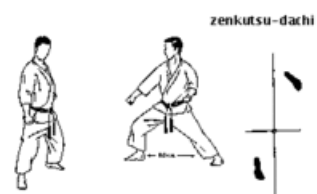
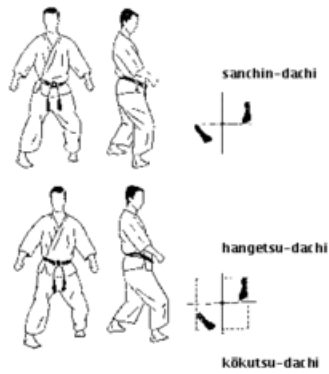
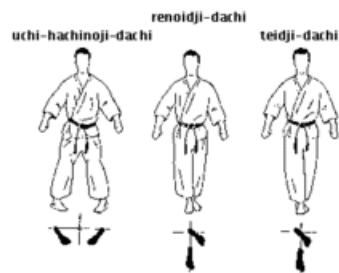
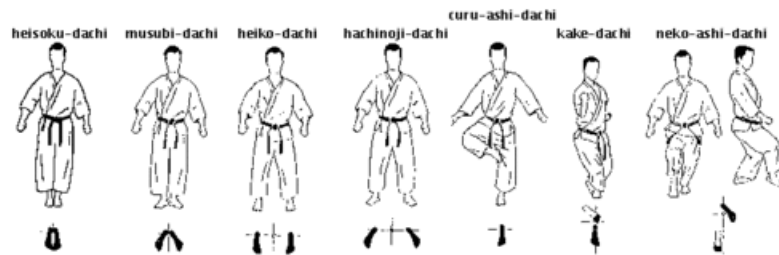
Sanchin-Dachi



Uchi-Hachi-Ji-Dachi



Tsuru-No-Iwa-Dachi



Nota: Todas as posições têm o peso mais baixo do que a postura vertical do dia-a-dia, isto é em norma de pernas flectidas.

Para mais detalhes de posições, clique em: [Posições/posturas](#).

Regras do karatê: como funcionam as modalidades kumite

Conheça as regras do karatê em competições e também nas Olimpíadas! Saiba como são as lutas e as apresentações em equipe

Você sabia que há dois formatos de competição diferentes no karatê? Para entender melhor como cada um deles funciona, o melhor caminho é conhecendo as regras do karatê.

Regras do karatê: modalidades kumitê e kata

Há duas modalidades principais de Karatê, chamadas kata e kumite. Para a compreensão das regras do karatê, é preciso entender como elas são divididas. Confira!

Kata

Nesta modalidade, não há contato físico. Cinco juízes atribuem pontos ao Karateca de acordo com o seu desempenho, com base na execução correta e na velocidade dos movimentos.

Há também as apresentações em trios, em que deve ser observada a sincronia entre os membros da equipe.

A competição nesta modalidade lembra o que acontece na ginástica artística.

Kumite

Kumite é a modalidade que coloca dois Karatecas em combate. As lutas duram de dois a cinco minutos.

Os pontos são atribuídos aos golpes desferidos variando, inclusive, o valor da pontuação dependendo da área do corpo do adversário que foi atingida.

Regras do Karatê na modalidade Kumite

Karatê Kumite é aquele em que efetivamente ocorre uma luta

O kumite é a modalidade do karatê que coloca dois atletas em combate. Veja, a seguir, quais são as regras aplicadas nas lutas!

Objetivo do karatê

O objetivo é somar mais pontos que o adversário. A luta só é encerrada antes do fim do tempo regulamentar caso um atleta abra oito pontos de vantagem.

Tatame do karatê

Os combates do kumitê acontecem em um tatame quadrangular, em que cada lado tem 8 metros de largura.

Duração da luta no karatê

A luta do karatê tem um round com duração de 3 minutos nos combates masculinos. Já as lutas femininas e juvenis têm um round de 2 minutos.

Como funcionam as lutas no karatê

Inicialmente, os atletas devem fazer a saudação entre eles, além de saudar o árbitro.

A luta é iniciada pelo comando do árbitro, quando ele fala “hajime”.

A marcação de pontos deve ser feita com golpes limpos, potentes e de qualidade técnica.

As pontuações são divididas entre yuko, waza-ari e ippon:

- **Yuko:** 1 ponto. Corresponde a um soco na área do abdômen, do peito, do rosto ou costas.
- **Waza-ari:** 2 pontos. Equivale a um chute nas áreas das costas, do abdômen ou do peito, ou chute nas laterais do tronco.
- **Ippon:** 3 pontos. Ao contrário do judô, não encerra a luta. Corresponde a um chute na cabeça ou nas laterais do pescoço ou uma queda seguida de um ataque tecnicamente correto. É importante ressaltar que a pontuação pelo soco no rosto é dada pela técnica, e não pela força. Não é permitido machucar o adversário.

Caso um atleta abra oito pontos de vantagem, a luta será encerrada antes de o tempo ser esgotado.

Depois de uma técnica ser aplicada, o árbitro central deve paralisar a luta e o cronômetro. Logo em seguida, deve observar a reação dos quatro juízes posicionados nos cantos do tatame, com bandeiras vermelhas e azuis.

Se dois ou mais juízes concordarem, será assinalada a pontuação para o Karateca.

Se um competidor pontua com mais de uma técnica consecutiva antes de o árbitro paralisar a luta, será considerada a técnica válida de maior valor, independentemente da sequência das técnicas.

Por exemplo, se um chute é dado após um golpe de punho, será pontuado o chute, já que este vale mais.

Penalidades e punições no karatê

De acordo com as regras de lutas do karatê, é proibido:

- Técnicas que façam contato excessivo, tendo em vista a área pontuável atacada, e técnicas que façam contato com a garganta;

- Ataques aos braços ou pernas, virilhas, articulações ou peito do pé;
 - Ataques à face com técnicas de mão aberta;
 - Técnicas de projeção perigosas ou proibidas;
-
- Sair da área de competição quando a saída não for causada pelo oponente;
 - Colocar-se em perigo por comportamento indulgente, no qual se expõe a ser lesionado pelo oponente, ou falha nas medidas adequadas para auto-proteção;
 - Evitar o combate, como forma de impedir que o oponente tenha a oportunidade de pontuar;
 - Não tentar entrar em combate – passividade. (Não pode ser dado nos últimos 15 segundos da luta);
 - Clinchar, agarrar, empurrar ou ficar peito a peito sem tentar uma técnica válida ou queda;
 - Agarrar o oponente com ambas as mãos por qualquer razão que não seja uma queda, agarrando a perna do oponente durante um chute;
 - Agarrar o braço ou karate-gi com uma mão sem imediatamente tentar pontuar com uma técnica válida ou queda;
 - Executar técnicas, que, por sua natureza, não possam ser controladas quanto à segurança do oponente; bem como realizar ataques perigosos e descontrolados;
 - Simular ataques com a cabeça, joelhos ou cotovelos;
 - Falar ou provocar o oponente, não obedecer às ordens do árbitro, e ainda usar de comportamento descortês com os oficiais ou incorrer em outras faltas de etiqueta.

Há três níveis de advertências (chukoku, keikoku e hansoku chui), que servem para que o competidor saiba que violou as regras da competição, mas sem a imposição imediata de uma penalidade.

Há dois tipos de penalidades (hansoku e shikkaku). Ambos causam ao competidor que violar as regras a desclassificação do combate (hansoku) do combate e de todo o torneio (shikkaku).

Regras do Karatê na modalidade Kata

Competições de Kata podem ser disputadas por equipes com três atletas

A competição de Kata pode ser tanto individual quanto por equipes, formadas por três atletas.

Não há competições mistas. Ou seja, cada equipe é exclusivamente masculina ou feminina.

Como funciona o Kata

Ao avaliar o desempenho de um competidor ou equipe, os juízes avaliarão tanto a performance técnica quanto a performance atlética.

Nas apresentações, os karatecas precisam mostrar técnica, velocidade nos movimentos e controle dos golpes. Em competições por equipes, a sincronia entre os competidores também é avaliada.

Sistema de pontuação

Na pontuação do kata, são eliminadas as duas notas mais altas e as duas mais baixas, respectivamente para desempenho técnico e desempenho atlético, e, em seguida, é calculada a pontuação total.

Há peso de 70% para o desempenho técnico e 30% para o desempenho atlético.

O desempenho técnico e o desempenho atlético recebem pontuações separadas usando a mesma escala de 5 a 10.

A nota 5 representa a pontuação mais baixa possível para um Kata permitido, enquanto 10 representa um desempenho perfeito.

A performance é avaliada desde a saudação, no início do Kata, até a saudação final.

Há perda de pontos caso um atleta:

- Perca o equilíbrio;
- Realize um movimento de forma incorreta;
- Faça um movimento não sincronizado;
- Deixe a faixa frouxa;
- Provoque perda de tempo, como com uma saudação uma pausa muito prolongada antes de iniciar a apresentação.

Desclassificação no Kata

Um competidor ou uma equipe podem ser desclassificados por qualquer uma das razões a seguir:

- Realizar um Kata errado ou anunciar um Kata errado;
- Fazer uma pausa muito perceptível ou parar a performance;
- Não saudar no início ou no final da performance do Kata;
- Interferir na função dos juízes (tal como o juiz ter que se mover por questão de segurança, ou fazer contato físico com um juiz);
- Deixar a faixa cair durante a performance;
- Exceder o limite do tempo total de cinco minutos;
- Afrouxamento da faixa ao ponto de ficar solta do quadril;
- Não seguir as instruções do juiz chefe ou outra má conduta.

Na Olimpíada de Tóquio em 2021, há as duas modalidades no karatê, tanto o kumite quanto o kata. As regras observadas aqui valerão para a disputa de medalhas nos Jogos Olímpicos.

Kata

O que é Kata e o Que Significa.

O que é Kata? Kata é uma simulação de luta real, onde o praticante executa uma sequência de golpes e defesas pré-determinada, isso de acordo com o estilo de Karate e o nível do praticante. Conforme o praticante vai avançando em seus estudos e prática os katas vão tendo uma evolução nas dificuldades dos movimentos a serem aplicados.

Cada Kata tem a sua sequência própria de movimentos em que cada junção de movimento de a intenção de demonstrar um tipo de técnica, cada kata tem a sua quantidade específica de movimentos.

O que é Kata, o Significado da Palavra Kata

O que é Kata? A palavra Kata significa **FORMA**

Kanji 型

Objetivo dos Katas

E fazer com que o praticante execute os movimentos de ataque e defesa como se estivesse em uma luta de verdade, onde ele precisa demonstrar vigor físico, explosão, coragem e confiança. Essa simulação é a demonstração de segurança onde o karateca está em uma situação de perigo.

Diagrama nos Katas

Como o Kata é o uma simulação real de luta, esta luta tem uma sequência a ser seguida. Esta sequência é executada em cima de um Diagrama (representação gráfica de linhas traçadas). Conforme o nível do Kata o seu diagrama vai sofrendo direções mais avançadas.

Porque deve-se praticar Kata.

A prática do Kata faz com que o corpo se acostuma com os movimentos de defesa e ataque. Isso faz com que os golpes sejam executados cada vez mais com perfeição (Impacto/Velocidade/Força).

Kata Shotokan

Kata Shotokan é uma modalidade da prática de karate do Estilo Shotokan. O **Kata Shotokan** é uma simulação de luta onde o praticante de *Karate Shotokan* executa movimentos de defesas e ataques com o objetivo de colocar em prática os exercícios praticados em treino. Assim como todos os Katas os **Katas do Estilo Shotokan** precisam ser executados com expressão de vigor, mostrando todos os aspectos de força, velocidades, impacto e técnica.



Mestre Ginchin Funakoshi durante a prática de um Kata

Os katas do estilo Shotokan foram desenvolvidos pelo Mestre Gichin Funakoshi, que lá atrás estudou e praticou muito o Karate com o intuito de aprimorar as técnicas de diversos mestres e professores de karate de todas as regiões do Japão. O que poucos sabem é que quando estavam sendo praticados os katas, infelizmente, muitas pessoas foram mortas durante essa prática, para chegar a perfeição dos katas que os praticantes de karate de hoje em dia muitas pessoas foram prejudicadas para que os movimentos fossem validados durante a utilização dos golpes em situações reais.

Quantos Katas existem no Estilo Shotokan

No estilo shotokan existem **26 Katas**, Classificados em Níveis Básicos, Intermediários e Avançados

São eles:

Kata Serie Heian (Paz e Tranquilidade)

- Heian Shodan
- Heian Nidan
- Heian Sandan
- Heian Yondan
- Heian Godan

Kata Serie Tekki (Cavaleiro de Ferro)

- Tekki Shodan
- Tekki Nidan

- Tekki Sandan

Katas Intermediários

- Bassai Dai
- Kanku Dai
- Empi
- Jion

Katas Avançados

- Jitte
 - Hangetsu
 - Gankaku
 - Bassai Sho
 - Kanku Sho
 - Chinte
 - Unsu
 - Sochin
 - Nijushiho
 - Gojushiro Dai
 - Gojushiro Sho
 - Meikyo
-
- Ji'in
 - Wankan

O porque dos Nomes nos Katas Shotokan

Cada kata tem o seu nome e o seu significado, quando os grandes mestres estavam desenvolvendo as técnicas eles pegavam situações das bases, golpes que tinham similaridade com aspectos da natureza e situações do seu dia a dia.

