

# KARATÊ

Dinâmico

M. NAKAYAMA

Cultrix



Título do original: *Dynamic Karate*.

Copyright © 1966 Kodansha International Ltd.

Publicado mediante acordo com a Kodansha International, Ltd.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou usada de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópias, gravações ou sistema de armazenamento em banco de dados, sem permissão por escrito, exceto nos casos de trechos curtos citados em resenhas críticas ou artigos de revistas.

O primeiro número à esquerda indica a edição, ou reedição, desta obra. A primeira dezena à direita indica o ano em que esta edição, ou reedição, foi publicada.

Edição

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11

Ano

04-05-06-07-08-09-10-11

---

Direitos de tradução para a língua portuguesa  
adquiridos com exclusividade pela  
EDITORA PENSAMENTO-CULTRIX LTDA.  
Rua Dr. Mário Vicente, 368 — 04270-000 — São Paulo, SP  
Fone: 6166-9000 — Fax: 6166-9008  
E-mail: pensamento@cultrix.com.br  
<http://www.pensamento-cultrix.com.br>  
que se reserva a propriedade literária desta tradução.

---

*Impresso em nossas oficinas gráficas.*

# Sumário

<u>Prefácio .....</u>	<u>9</u>
<u>Karatê — Ontem e Hoje.....</u>	<u>11</u>
<u>Introdução.....</u>	<u>13</u>
<u><i>Princípios Básicos das Técnicas do Karatê</i></u>	
<b><u>PARTE I: TÉCNICAS FUNDAMENTAIS .....</u></b>	<b><u>19</u></b>
<u>Capítulo 1: Postura .....</u>	<u>23</u>
<u><i>Importância da Forma Correta; Exigências de uma Boa Postura;</i></u>	
<u><i>Relação entre Postura e Estabilidade; Desenvolvimento da Postura</i></u>	
<u>Capítulo 2: Aplicação da Força nos Quadriláteros .....</u>	<u>57</u>
<u><i>Giro dos Quadriláteros; Arremesso dos Quadriláteros para a Frente</i></u>	
<u>Capítulo 3: Equilíbrio e Centro de Gravidade .....</u>	<u>69</u>
<u>Capítulo 4: Mãos e Pés Podem Ser Armas .....</u>	<u>74</u>
<u><i>Fortalecimento das Mãos e dos Pés; Uso das Mãos; Uso dos Pés</i></u>	
<b><u>PARTE II: TREINAMENTO NAS TÉCNICAS FUNDAMENTAIS.....</u></b>	<b><u>89</u></b>
<u>Capítulo 5: Tsuki (Soco)/Teoria e Prática .....</u>	<u>91</u>
<u><i>Tsuki — Execução; Variações; Aspectos Fundamentais do Tsuki</i></u>	
<u><i>Choku-zuki; Trajetória de Tsuki; Velocidade; Concentração da</i></u>	
<u><i>Força; Gyaku-zuki; Efeito da Postura Sobre o Raio de Ataque;</i></u>	
<u><i>Oi-zuki; Nagashi-zuki; Kizami-zuki</i></u>	
<u>Capítulo 6: Uchi (Golpe)/Teoria e Prática .....</u>	<u>120</u>
<u><i>Como Executar Uchi; Técnicas para o Punho; Técnicas para</i></u>	
<u><i>o Cotovelo; Shuto-uchi</i></u>	
<u>Capítulo 7: Keri (Chute)/Teoria e Prática .....</u>	<u>136</u>
<u><i>Keri inclui algumas das Técnicas Mais Potentes do Karatê; Fatores</i></u>	
<u><i>Envolvidos na Elevação e Flexão do Joelho; Princípios Norteadores</i></u>	
<u><i>do Chute Explosivo e do Chute de Estocada: Uso dos Quadriláteros e</i></u>	

dos Tornozelos; Os Vários Chutes e Respectivos Métodos de Treinamento; Fotografia Estroboscópica de Técnicas de Chute	
Capítulo 8: Uke (Bloqueio)/Teoria e Prática .....	174
<u>Características das Técnicas de Bloqueio; Bloqueios Básicos; Direção da Força no Bloqueio; Giro do Antebraço e Senso do Momento Oportuno; Giro dos Quadris; Posição do Cotovelo do Braço de Bloqueio; Posição Final do Bloqueio; Bloqueios como Ataques; Técnicas Básicas de Bloqueio e Métodos de Treinamento; Bloqueios Executados com Áreas Específicas da Mão; Bloqueios com as Duas Mãos; Técnicas de Bloqueio Contra Chutes; Treinamento Básico em Técnicas de Bloqueio</u>	
<b>PARTE III: APLICAÇÃO DAS TÉCNICAS FUNDAMENTAIS .....</b>	<b>229</b>
Capítulo 9: Defesa e Contra-Ataque a Ataques Jodan (Nível Superior) .....	231
<u>Etapas para Combinar Técnicas de Bloqueio com Contra-Ataques Decisivos</u>	
Capítulo 10: Defesa e Contra-Ataque a Ataques Chūdan (Nível Médio).....	248
Capítulo 11: Defesa e Contra-Ataque a Ataques Gedan (Nível Inferior).....	260
<b>PARTE IV: APRIMORAMENTO DAS TÉCNICAS FUNDAMENTAIS .....</b>	<b>265</b>
Capítulo 12: Treinamento Básico .....	267
<u>Treino em Movimentos Consecutivos para Golpear, Chutar e Socar; Aplicação de Técnicas Combinadas</u>	
Capítulo 13: Calistenia e Exercícios .....	288
<u>Calistenia; Fortalecendo Braços e Pernas; Exercícios Realizados em Duplas; Treinamento com o Saco de Areia; Treinamento com o Makiwara; Equipamentos</u>	
Apêndices .....	298
<u>Análise de Movimentos do Karatê; Mapas Anatômicos</u>	
Glossário .....	303

# Prefácio

O objetivo deste livro não é revelar nenhum segredo do karatê, pois o estudo dessa arte marcial não tem mistérios. O propósito desta publicação é oferecer ao estudante de karatê um manual baseado nas técnicas que aperfeiçoei durante mais de trinta anos de estudos e ensino da arte. As técnicas e os movimentos fundamentais foram analisados, classificados e organizados sistematicamente para servir como um guia completo.

Meu professor, Gichin Funakoshi, mudou o conceito de *karatê-jitsu* (literalmente, “técnicas de mãos chinesas”) para *karatê-dō* (literalmente, “técnicas de mãos vazias”) em 1935, e publicou o *Karatê-dō Kyōhan*. A finalidade precípua desse livro extraordinário era servir de fonte inspiradora e orientadora para a formação do caráter, mas ele também expõe o conteúdo espiritual do karatê, classifica as várias técnicas e avalia essa arte como um curso de educação física. Sentindo a necessidade de um manual completo e moderno, reuni as técnicas mencionadas no livro do meu professor e passei dez anos elaborando um novo texto de técnicas fundamentais baseadas na minha experiência de ensino na Associação Japonesa de Karatê.

Outro fator que me impeliu a publicar este livro foi a crescente popularidade do karatê como esporte. Esse desdobramento é bem-vindo, sem dúvida, mas treinar apenas para vencer uma luta pode levar à degeneração dessa arte dinâmica e poderosa. A necessidade de construir uma verdadeira capacidade sobre bases sólidas é, como sinto, de importância capital. Entendo que o karatê deve ser visto de uma perspectiva mais ampla. Sob o aspecto do seu desenvolvimento como arte marcial moderna e também como educação física, o propósito último do karatê deve ser a formação de um caráter moral irrepreensível feita com treinamento rigoroso e diligente.

Também é essencial um treinamento sistemático e científico. Métodos de treinamento defeituosos podem ter como consequência o desenvolvimento de maus hábitos ou mesmo lesões físicas. No entanto, as técnicas que precisavam de anos para alcançar a perfeição no passado podem ser dominadas em metade do tempo com um bom manual de treinamento. Um treinamento rigoroso é necessário para alcançar a aptidão desejada, enquanto uma prática irregular e displicente trará mais danos do que benefícios.

Minha experiência de ensino com estudantes ocidentais depois da guerra também me favoreceu com muitos recursos valiosos, como o hábito de procurar respostas nos campos da fisiologia e da cinética corporal. Neste livro procurei explicar a execução de técnicas baseadas nesses princípios.

Compreendo que é difícil aperfeiçoar-se no karatê sem um bom instrutor que ensine os detalhes sutis. As fotografias aqui incluídas oferecem instruções minuciosas para cada técnica, sendo um guia adequado para ajudar o aluno a aprender um bom karatê. Defeitos comuns também são expostos como orientação para o que deve ser evitado.

Aproveito esta oportunidade para agradecer à Tsuru Shobo Publishing Co. o esmero fotográfico e a publicação da edição japonesa deste livro, aos Srs. Mineo Higuchi e Herman Kauz os esforços de tradução e à Kodansha International a edição em língua inglesa.

Espero sinceramente que o leitor siga o livro cuidadosamente, treine com zelo e disciplina e alcance a perfeição nessa arte extraordinária.

Agosto de 1966

Masatoshi Nakayama

# Karatê — Ontem e Hoje

As origens do karatê têm mais de mil anos. Quando Dharma estava no mosteiro Shao Lin, na China, ele ensinava a seus alunos métodos de treinamento físico que lhes permitissem acumular a resistência e a força física necessárias para cumprir a rígida disciplina que então fazia parte da religião. Esse método de treinamento físico foi sendo desenvolvido e adaptado para se tornar o que atualmente conhecemos como a arte de luta de Shao Lin. Essa arte marcial foi importada para Okinawa, onde se misturou com técnicas de luta nativas. O soberano da antiga Okinawa, mais tarde senhor feudal de Kagoshima, no extremo sul de Kyushu, no Japão, banuiu o uso de armas, estimulando assim o desenvolvimento da luta “de mãos vazias” e de técnicas de defesa pessoal. Por causa da sua origem chinesa, essa arte marcial recebeu o nome de karatê, escrito em caracteres com o sentido literal de “mão chinesa”. O mestre moderno dessa arte, Gichin Funakoshi, falecido em 1957 com 88 anos, alterou os caracteres para dar-lhe o sentido literal de “mão vazia”. Funakoshi, porém, escolheu o caractere por seu significado na filosofia zen-budista: “tornar-se vazio”. Para o mestre, o karatê era não somente uma arte marcial, mas também um meio de formação do caráter. Ele escreveu: “Como a superfície polida de um espelho reflete tudo o que está diante dele e um vale silencioso transporta até sons quase inaudíveis, assim deve o estudante de karatê esvaziar sua mente do egoísmo e da maldade num esforço para reagir de modo adequado a tudo o que possa encontrar. Este é o sentido de *kara*, ou ‘vazio’, da palavra karatê.”

O karatê foi apresentado ao público japonês pela primeira vez em 1922, quando Funakoshi, então professor no Colégio de Professores de Okinawa, foi convidado a dar uma palestra e fazer demonstrações num festival de artes marciais tradicionais promovido pelo Ministério da Educação. Sua apresentação impressionou tanto a assistência, que ele recebeu uma enxurrada de pedidos para ensinar em Tóquio. Então, em vez de voltar a Okinawa, Funakoshi passou a ensinar karatê em várias universidades e no Kōdōkan, a meca do judô, até poder fundar o Shōtōkan em 1936, um grande marco na história do karatê no Japão.

A Associação Japonesa de Karatê foi criada em 1955, com Funakoshi como instrutor principal. Naquele tempo, ela contava com poucos membros e com um punhado de instrutores que haviam estudado sob a orientação do então idoso mestre. A Associação recebeu aprovação legal do Ministério da Educação em

1958. Nesse mesmo ano, ela promoveu o primeiro torneio nacional de karatê, hoje um evento anual, ajudando a firmar o karatê como esporte competitivo. Com um desenvolvimento extraordinário, a Associação ostenta atualmente um quadro de 100.000 alunos ativos e aproximadamente 300 clubes afiliados em todo o mundo.

O papel do karatê nos tempos atuais é múltiplo. Como um meio prático de defesa pessoal, ele é amplamente ensinado em clubes e academias particulares, e no Japão faz parte do programa de treinamento de policiais e de membros das forças armadas. Muitas faculdades o incluem hoje em seus programas de educação física, e um número cada vez maior de mulheres está aprendendo suas técnicas. No Japão e em outras partes do mundo, além disso, essa arte está alcançando grande popularidade como esporte competitivo, um esporte que enfatiza tanto a disciplina mental quanto a aptidão física. O que se desenvolveu originariamente no Oriente como arte marcial, então, sobreviveu e mudou ao longo dos séculos para se transformar não apenas num meio altamente eficaz de defesa pessoal sem uso de armas, mas também num esporte instigante e exigente praticado prazerosamente por entusiastas no mundo inteiro.

# Introdução

## PRINCÍPIOS BÁSICOS DAS TÉCNICAS DO KARATÊ

*Tsuki* (soco), *uchi* (golpe), *keri* (chute) e *uke* (bloqueio) são as técnicas fundamentais do karatê. Elas são o início e ao mesmo tempo o objetivo último do karatê. Os alunos podem facilmente aprender a executar esses movimentos básicos em pouco mais de dois meses, mas a perfeição na execução pode ser impossível. Por isso, os alunos precisam praticar regularmente e empregar o máximo de concentração e esforço na realização de cada movimento. No entanto, a prática não levará aos objetivos se for empreendida de modo incorreto. Se os alunos não aprenderem as técnicas fundamentados em bases científicas, com um instrutor que adote um sistema de treinamento metódico e adequadamente planejado, seus esforços serão inúteis. O treinamento em karatê só pode ser considerado científico quando conduzido segundo princípios físicos e fisiológicos corretos.

Surpreendentemente, um exame das técnicas de karatê que nossos predecessores criaram e aperfeiçoaram mediante estudos e práticas contínuas revela que essas técnicas estão de acordo com princípios científicos modernos. Não obstante, aperfeiçoamentos são sempre possíveis. Precisamos analisar constantemente nossas técnicas com vistas a um esforço incessante de aprimoramento.

Os pontos a seguir são de fundamental importância no estudo do karatê.

- *Forma, Equilíbrio e Centro de Gravidade*

O karatê não é o único esporte que se concentra na utilização ótima do corpo humano ou que adota princípios ensinados pela física e pela fisiologia. Para a maior eficácia das suas técnicas, todas as artes marciais e a maioria de outros esportes dependem da forma correta. No beisebol, é necessária uma boa batida para alcançar uma pontuação vitoriosa. Um esgrimista passa anos aperfeiçoando movimentos que, para um leigo, parecem fáceis. O resultado da prática é um movimento, ou forma, do corpo física e fisiologicamente correto. A forma correta é especialmente importante no karatê. Todas as partes do corpo precisam estar em harmonia para dar a estabilidade necessária que sustente o choque resultante de um chute ou soco desferido.

O estudante de karatê freqüentemente precisa firmar-se num só pé para atacar ou defender-se. Assim, o equilíbrio é absolutamente importante. Se os pés

ficam afastados, com o conseqüente abaixamento do centro de gravidade, um chute ou soco será mais forte. Entretanto, é mais fácil movimentar-se se o centro de gravidade está um pouco mais alto e os pés mais próximos em vez de distanciados o máximo possível. Por isso, embora a estabilidade seja importante, há um ponto que é recomendável não ultrapassar. Se o estudante se preocupar demais com a estabilidade, perderá elasticidade. Se flexionar muito os joelhos para manter o equilíbrio, seu chute será ineficaz. Assim, a posição do corpo e, conseqüentemente, do centro de gravidade, depende das circunstâncias.

O centro de gravidade está sempre mudando de posição. Às vezes o peso do corpo está distribuído uniformemente entre ambos os pés, e às vezes ele está mais num pé do que no outro. Na execução de *yoko-geri* (chute lateral), o peso está totalmente num pé. Nesse caso, o estudante precisa firmar-se solidamente sobre uma perna, pois de outro modo perderá o equilíbrio ao desferir o chute.

Entretanto, se ele se mantiver sobre um pé durante muito tempo, o adversário pode atacá-lo. Por isso, ele precisa passar o equilíbrio constantemente de um pé para outro. O seu centro de gravidade precisa mudar rapidamente da direita para a esquerda e vice-versa para não dar ao adversário oportunidade de atacar. Ao mesmo tempo, o estudante precisa estar constantemente observando alguma possível brecha na defesa do oponente.

#### • *Força e Velocidade*

Força muscular apenas não dará ao estudante condições de distinguir-se nas artes marciais ou, a bem da verdade, em qualquer esporte. O uso eficaz da força é importante. A aplicação da força a qualquer movimento depende de vários fatores, sendo a velocidade um dos mais importantes.

As técnicas básicas do soco e do chute tornam-se potentes com a concentração da força máxima no momento do impacto. Essa concentração da força depende muito da velocidade com que as técnicas são executadas. Com outros aspectos em igualdade de condições, uma velocidade maior resultará em aumento de força. O soco de um karateca avançado pode se deslocar à velocidade de 13 metros por segundo e produzir uma força devastadora equivalente a 680 quilos.

A velocidade é um elemento importante na aplicação da força, mas não produzirá seus melhores efeitos sem um bom controle.

O tipo de movimento necessário nas técnicas fundamentais de karatê não é o que pode mover um objeto pesado lentamente, mas o que pode mover um objeto leve com o máximo de velocidade. Assim, o exercício de força potente, mas lento, necessário para levantar uma barra com anilhas não é tão eficaz no karatê quanto a força desenvolvida golpeando o *makiwara* com grande velocidade.

Outro princípio a lembrar é que se pode gerar uma velocidade maior se a força percorrer uma distância maior até o alvo. Por exemplo, ao chutar, o joelho da perna de chute deve dobrar o máximo possível e o corpo deve estar nu-

ma posição tal com relação ao alvo, que a perna estique totalmente no momento do impacto. Quanto maior for o trajeto a ser percorrido pela perna até o alvo, mais potente será o chute.

Para aumentar a força e a velocidade, é necessário praticar respondendo a ataques inesperados e não ensaiados. Essa prática, acompanhada pela compreensão e aplicação da dinâmica do movimento, ajudará a encurtar o tempo de reação.

- *Concentração da Força*

Um soco ou chute será fraco se for aplicado só com o braço ou só com a perna. Para atingir potência máxima, é necessário usar a força de todas as partes do corpo simultaneamente. Ao socar ou chutar, a força se desloca do centro do corpo, dos músculos principais, para as extremidades, terminando na mão ou no pé. Essa força passa de uma parte do corpo para a seguinte a uma velocidade de 1/100 de segundo. O movimento todo do começo ao fim precisa apenas de 15 a 18 centésimos de segundo se o *momentum* possível nessa ação for aproveitado corretamente. O treino deve ser conduzido de modo que toda a força disponível se concentre no pé ao chutar ou na mão ao socar.

É importante que os vários músculos e tendões fiquem soltos e relaxados para permitir uma reação instantânea às circunstâncias que estão em constante mudança. Se os músculos já estão tensos, não será possível aumentar a tensão no momento da ação.

A força concentrada no momento da ação deve ser instantaneamente liberada para preparar a ação seguinte. O treino constante em contrair e relaxar alternadamente o corpo é muito importante para adquirir habilidade na aplicação das técnicas do karatê. (Ver “Análise de Movimentos do Karatê”, no fim do livro.)

- *Função da Força Muscular*

A força para movimentar o corpo é fornecida pelos músculos. Músculos bem treinados, vigorosos e elásticos são indispensáveis no karatê. Mesmo entendendo bem a teoria do karatê e conhecendo os princípios da dinâmica do movimento, a técnica do praticante será deficiente se os seus músculos não forem suficientemente fortes. Por isso, é necessário treino constante para fortalecer os músculos do corpo.

Para que o treino em karatê seja orientado cientificamente, também é necessário saber que músculos são postos em ação na execução de uma determinada técnica. Na prática de uma técnica nova, às vezes os alunos usam músculos desnecessários ou músculos que na verdade dificultam a execução da técnica. Por isso, os principiantes devem seguir atentamente as orientações dos seus instrutores. Quando os músculos adequados trabalham com toda a sua capacidade e em harmonia, a técnica é potente e eficaz. Por outro lado, quando são acionados músculos desne-

cessários, o resultado será, no mínimo, perda de energia e, no máximo, uma técnica ineficaz.

Finalmente, a velocidade da contração muscular é importante, porque quanto mais rapidamente se contrair um músculo, maior será a força produzida.

- *Ritmo*

Um elemento essencial na execução de técnicas nas artes marciais e em outros esportes é o ritmo. Sem ritmo, é impossível executar adequadamente uma série de movimentos, e isso se aplica a qualquer esporte. Além disso, o ritmo perceptível nos movimentos dos atletas é mais complicado do que o ritmo musical e não pode ser expresso em termos musicais. É fundamental que o estudante de karatê aprenda o ritmo correto tanto nas técnicas básicas como nas lutas mais avançadas (*kumite*).

O ritmo é especialmente necessário na execução dos exercícios formais (*kata*). Desde os primórdios do karatê, aprendemos que os três elementos mais importantes na execução dos *kata* são a aplicação da força no tempo certo, o controle da velocidade nas técnicas e de uma técnica para outra e a transição suave do corpo de uma técnica para a seguinte. Essas exigências não podem ser cumpridas sem ritmo. A execução dos *kata* de um praticante avançado é vigorosa, rítmica e, conseqüentemente, bela.

- *Senso do Momento Oportuno*

O tempo de execução correto é da maior importância na aplicação das técnicas. Se o senso do momento oportuno for defeituoso, a técnica será ineficaz. Um chute ou soco desferido contra o alvo antes, ou depois, do tempo certo em geral é estéril.

O início de uma técnica é de importância primordial em toda consideração sobre o tempo correto. Para iniciar movimentos específicos com proveito, os jogadores de beisebol e de golfe condicionam seus balanços praticando esses movimentos. Entretanto, não há possibilidades para um exercício como esse no karatê, onde o resultado pode ser decidido num instante. Um erro na percepção do tempo correto pode ser fatal.

O ataque no karatê deve ser desferido com as mãos e os pés na posição normal de prontidão ou de defesa. Obviamente, as mãos e os pés devem sempre estar posicionados de modo que as técnicas possam ser aplicadas com facilidade e rapidez. Imediatamente após a aplicação de uma técnica, eles devem voltar à posição em que se encontravam, preparando-se para o movimento seguinte. Além disso, durante a realização desses movimentos, o corpo deve permanecer relaxado, mas alerta, com os músculos cheios de energia e prontos para qualquer eventualidade.

- *Baixo Abdome e Quadrís*

Os treinadores dos esportes modernos salientam constantemente o papel dos quadris para imprimir força máxima a qualquer movimento. Por exemplo, eles dizem, “Bata com os quadris”, “Arremesse com os quadris” ou “Vá com os quadris”.

No Japão, a importância do *tanden* vem sendo ensinada desde os tempos mais remotos. Os professores de artes marciais, como também os de outras artes e disciplinas, ressaltam incessantemente a importância do *tanden* para alcançar competência. Essa região era tratada com atenção especial porque as pessoas acreditavam que nela estava o centro do espírito humano e porque servia de base para a força e o equilíbrio.

De fato, o *tanden* é essa área atrás do umbigo, no centro do corpo. Na posição ereta, o centro de gravidade do corpo se localiza aí. No karatê, se a postura for correta, o centro de gravidade coincidirá com o *tanden*. Uma postura correta dará ao estudante condições de manter o equilíbrio tanto da parte superior como da parte inferior do corpo, resultando numa ação recíproca harmoniosa dos músculos e em perda mínima de energia.

Se a força concentrada no *tanden* for acionada durante a execução das técnicas de karatê, os ossos da pelve e dos quadris ficarão firmemente sustentados pelas coxas, e o tronco pela coluna. Essa sustentação encadeada produzirá técnicas fortes.

O centro do corpo, isto é, a região do baixo-ventre e dos quadris, desempenha um papel muito importante em vários movimentos que fazemos. Por isso, procure socar com os quadris, chutar com os quadris e bloquear com os quadris.

Parte I

# TÉCNICAS FUNDAMENTAIS



Sobre um penhasco, em Shimoda, o instrutor H. Ochi, quarto dan, faz magistral demonstração de um yoko-geri.



M. Ueki, instrutor da Força Aérea na Base de Fuchu (direita), vence com um tsuki de direita imediatamente antes que K. Kisaka, quarto dan, contra-ataque com um age-zuki de direita.



M. Ueki, quarto dan, contra-ataca com um mae-geri para vencer K. Kisaka no 8º Campeonato Nacional do Japão, realizado em Tóquio em 1965.

## Capítulo 1

# Postura

### IMPORTÂNCIA DA FORMA CORRETA

Se o corpo não tiver equilíbrio e estabilidade, as técnicas ofensivas e defensivas não surtirão efeito. A habilidade de defender-se de um ataque sob quaisquer circunstâncias depende acima de tudo da manutenção da forma correta.

No karatê, a postura se relaciona principalmente com a posição da parte inferior do corpo. Somente uma base sólida e estável possibilita que se executem técnicas com vigor, agilidade, precisão e suavidade. A parte superior do corpo precisa estar firmemente assentada sobre essa base sólida, e a coluna deve ficar ereta, ou perpendicular ao solo. Um ataque de sucesso só é possível com uma postura vigorosa, por isso é suficiente assumir a posição descrita imediatamente antes de desferir um ataque. Se o aluno se concentrar muito em permanecer numa posição firme e estável, perderá mobilidade.

### EXIGÊNCIAS DE UMA BOA POSTURA

Além do que se acaba de dizer, os seguintes pontos estão estreitamente ligados ao desenvolvimento de uma boa postura. O aprendiz deve:

- A. Estar bem equilibrado ao aplicar técnicas ofensivas ou defensivas;
- B. Girar os quadris suavemente ao executar as técnicas;
- C. Aplicar as técnicas com a maior velocidade possível; e
- D. Fazer com que os músculos usados no ataque ou na defesa trabalhem juntos e em harmonia.

Portanto, a primeira consideração é a formação de uma base forte e estável. A partir dessa base, todas as partes do corpo devem trabalhar juntas, em harmonia, como uma coisa só. Em outras palavras, os pés, as pernas, o tronco, os braços e as mãos devem ser bem controlados individualmente, mas ao mesmo tempo trabalhar como uma unidade.

É importante também que os músculos necessários para executar uma técnica específica respondam totalmente; ao mesmo tempo, os que não trabalham devem permanecer relaxados. Se a postura for incorreta, não haverá uma integração harmoniosa dos músculos e as técnicas serão menos eficazes. Uma for-

ma inadequada põe em ação músculos desnecessários, o que freqüentemente impede movimentos velozes e vigorosos. Técnicas fortes e rápidas dependem de uma base firme. Além disso, só uma postura estável e correta promove o delicado controle necessário ao karatê.

A maioria dos estudantes de karatê só tem um conhecimento incompleto da postura. Muitos desconhecem as variedades possíveis. Mesmo no caso de uma postura específica, existe uma diferença de fato em sua forma em vários momentos. Por exemplo, a forma de uma postura específica é diferente na posição de prontidão da sua forma no momento em que uma técnica é aplicada. A forma da postura imediatamente após a execução da técnica novamente difere das duas anteriores. Há uma sutil mudança em cada etapa, embora a forma pareça praticamente a mesma.

O conceito de uma postura definida para uma ocasião específica é estranho ao karatê. A postura escolhida varia de acordo com as circunstâncias. Entretanto, ela deve ser natural e permitir que o praticante se movimente livremente em todas as direções e assuma qualquer posição.

Alguns exemplos concretos podem ilustrar os pontos acima. Em *zenkutsu-dachi* (postura avançada), há uma diferença importante entre a postura como preparação para aplicar uma técnica e a mesma postura no momento da aplicação. No primeiro caso, o joelho da perna avançada deve estar dobrado e os músculos das coxas e das panturrilhas de ambas as pernas relaxados para permitir movimentos flexíveis e rápidos. Entretanto, no instante de aplicação de uma técnica, os músculos das pernas devem ficar tensos para intensificar a aderência dos pés ao solo e para imprimir potência ao movimento.

Além disso, tanto na postura avançada como na *neko-ashi-dachi* (postura do gato), a posição assumida não deve ser tão baixa a ponto de tornar os músculos tensos, inflexíveis ou rígidos. Se isso acontecer, será impossível movimentar-se rapidamente quando necessário.

O desenvolvimento de principiantes fica prejudicado se, em vez de se concentrarem em treinamento básico, tentarem imitar a postura adotada por estudantes avançados. Estes têm condições de manter a leveza necessária mesmo com os quadris relativamente altos. No entanto, numa fração de segundos, são capazes de passar dessa postura para outra mais vigorosa e firme com os quadris baixos. Principiantes têm dificuldade de reproduzir essa mudança, pela razão óbvia de que praticantes avançados praticaram durante um tempo muito maior. Se iniciantes assumirem uma posição como os praticantes avançados, eles perderão o equilíbrio no momento de aplicar a técnica. Lembre-se de que além da estabilidade ao manter uma posição de prontidão ou de defesa, a postura deve fornecer potência e firmeza suficientes para resistir ao choque causado pela aplicação das técnicas.

A postura muda de acordo com a direção do movimento e com o tipo de técnica aplicada. Os estudos exaustivos dos nossos predecessores resultaram em diversas posturas que formam a base do karatê atual.

As principais posturas do karatê são as seguintes:

*Shizen-tai* (postura natural) inclui *musubi-dachi* (postura informal de atenção, pés para fora), *heisoku-dachi* (postura informal de atenção, pés unidos), *hachiji-dachi* (postura de pernas afastadas), *teiji-dachi* (postura em T) e *heikō-dachi* (postura de pés paralelos).

*Zenkutsu-dachi* (postura avançada)

*Kōkutsu-dachi* (postura recuada)

*Kiba-dachi* (postura do cavaleiro)

*Shiko-dachi* (postura do sumô)

*Fudō-dachi* (postura imóvel)

*Neko-ashi-dachi* (postura do gato)

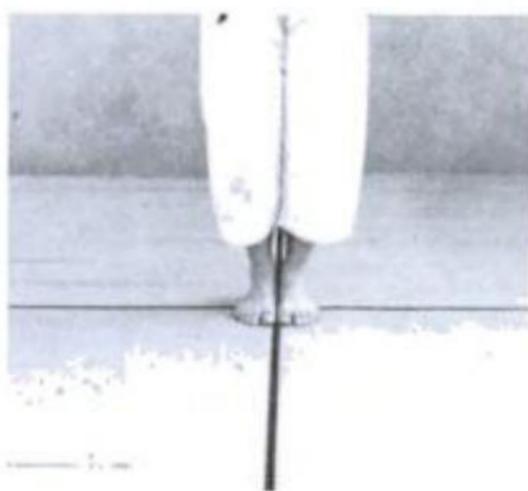
*Sanchin-dachi* (postura da ampulheta)

*Hangetsu-dachi* (postura da meia-lua)

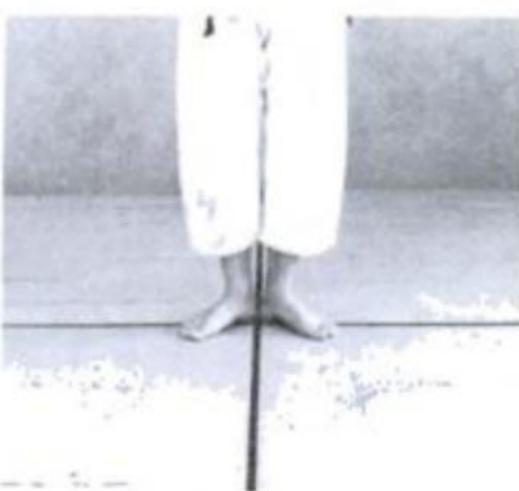
Cada postura foi concebida para um objetivo específico. Por isso, o avanço no aprendizado será lento se o principiante não se fixar rigidamente à forma de cada postura. Não permita que a forma de uma postura específica degenera a ponto de ser difícil distingui-la de outra. Preste muita atenção aos requisitos de cada uma.

Certos métodos de treinamento são úteis no aprendizado de uma postura. Por exemplo, é proveitoso manter a mesma postura sob tensão durante um tempo longo. Outro método é contrair e relaxar os músculos alternadamente por curtos intervalos enquanto se mantém uma postura. Este segundo método também ajuda a desenvolver a coordenação e a cultivar a sensação necessária para aplicar corretamente uma técnica.

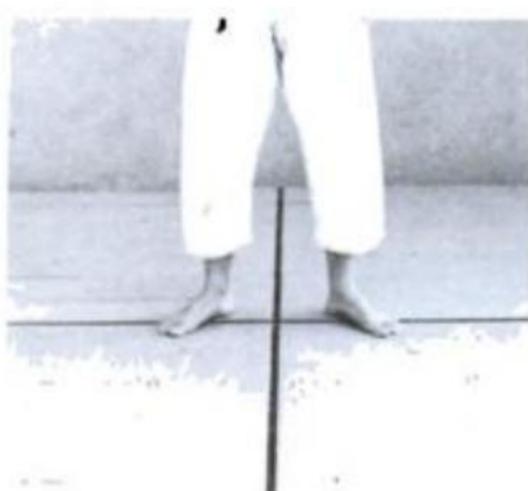
Ao aprender uma postura, é recomendável praticar as técnicas ofensivas e defensivas a ela relacionadas.



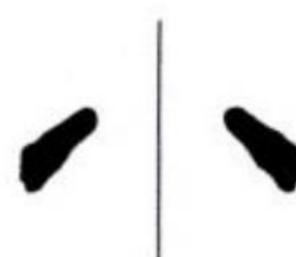
Heisoku-dachi  
(postura informal de  
atenção, pés unidos)



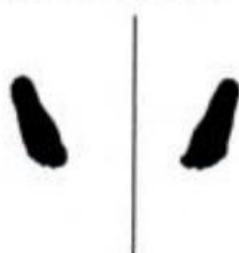
Musubi-dachi  
(postura informal de  
atenção, pés para fora)



Hachiji-dachi (postura de  
pernas afastadas)



Uchi-hachiji-dachi  
(postura de pernas  
afastadas invertidas)



Heikō-dachi  
(postura de pés paralelos)



Teiji-dachi (postura em T)





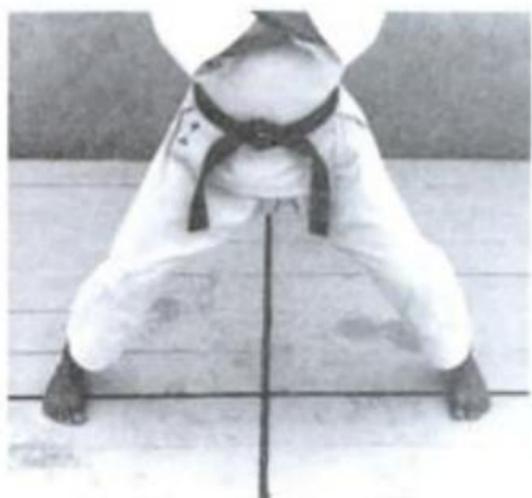
Renoji-dachi (postura em L)



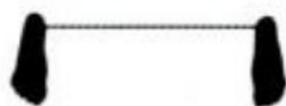
Zenkutsu-dachi (postura avançada)



Kōkutsu-dachi (postura recuada)



Kiba-dachi (postura do cavaleiro)



Shiko-dachi (postura do sumô)



Fudō-dachi (postura imóvel)

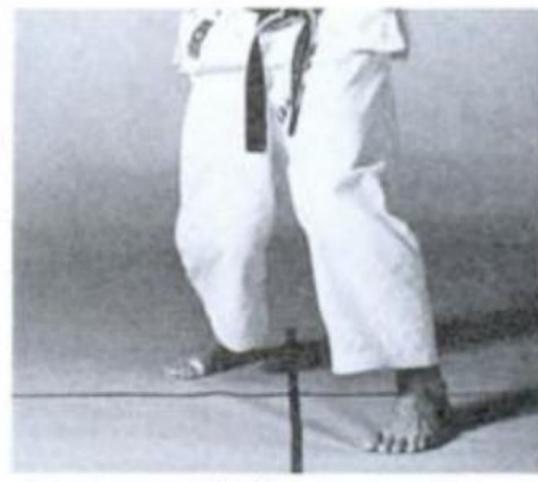




Neko-ashi-dachi  
(postura do gato)



Sanchin-dachi  
(postura da ampulheta)



Hangetsu-dachi  
(postura da meia-lua)



### Shizen-tai (postura natural)

Em *shizen-tai* o corpo está relaxado, mas alerta, no sentido de que o potencial para o movimento está presente. Não há aqui plano ou intenção especial, mas dessa postura pode-se assumir rapidamente qualquer posição de ataque ou de defesa. Por isso, os joelhos precisam estar relaxados e flexíveis, e o peso uniformemente distribuído entre ambas as pernas. A posição do corpo e dos pés muda nas várias formas de *shizen-tai*, mas o princípio do relaxamento alerta se aplica a todas. Seguem-se as posturas possíveis em *shizen-tai*:

Posturas em shizen-tai



Heisoku-dachi  
(postura informal de atenção)

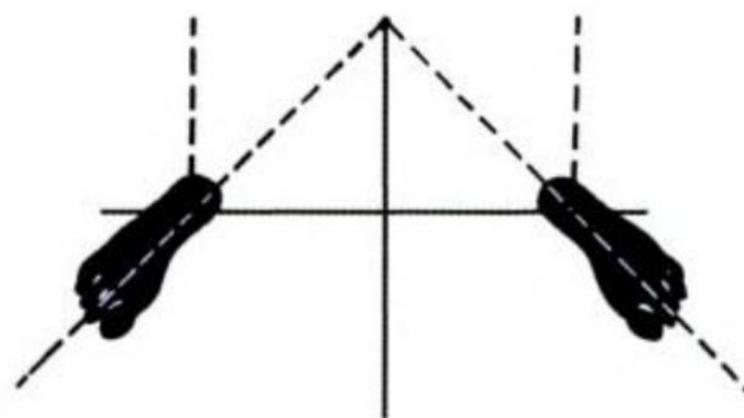
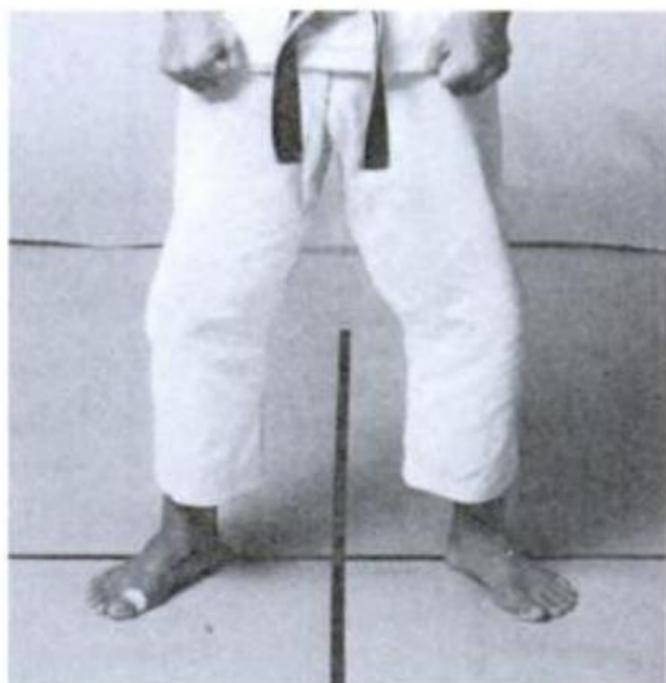
*Heisoku-dachi* (postura informal de atenção) — Mantenha os pés paralelos e tocando-se. Joelhos retos, mas relaxados.

*Musubi-dachi* (postura informal de atenção, pés para fora) — Esta postura é em tudo semelhante a *heisoku-dachi*, menos na posição dos pés, que apontam para fora em ângulos de 45°; calcanhares unidos.



Musubi-dachi (postura informal de atenção, pés para fora)

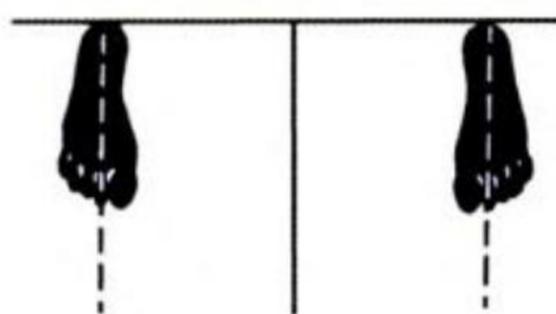




Hachiji-dachi  
(postura de pernas afastadas)

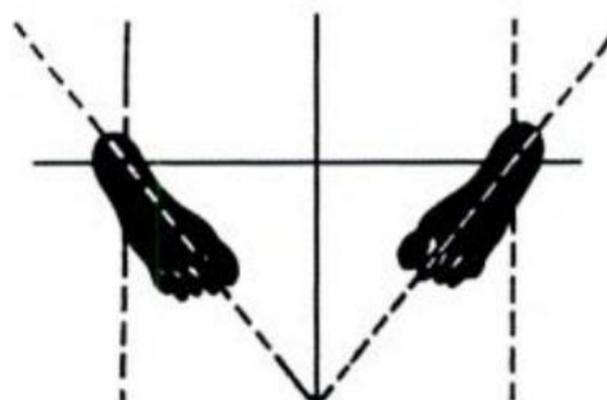
*Hachiji-dachi* (postura de pernas afastadas) — Esta é talvez a postura mais natural e confortável de todas. Coloque os pés de modo que os calcanhares fiquem separados por uma distância aproximadamente igual à da largura dos quadris e aponte os dedos para fora em ângulos de 45°. Um pé não deve ficar à frente do outro. Uma linha reta divide os calcanhares.

*Heikō-dachi* (postura de pés paralelos) — Esta postura é semelhante à postura de pernas afastadas, mas os pés ficam paralelos.



Heikō-dachi  
(postura de pés paralelos)





Uchi-hachiji-dachi  
(posição de pernas  
afastadas invertidas)

*Uchi-hachiji-dachi* (posição de pernas afastadas invertidas) — Nesta postura, como nas duas anteriores, os calcanhares estão separados pela distância correspondente à largura dos quadris, mas os pés ficam virados para dentro em ângulos de 45°.

*Teiji-dachi* (postura em T) — Aqui, os pés assumem aproximadamente a forma de um T, com o pé de trás, o segmento horizontal, ligeiramente virado para dentro. Uma distância aproximada de 30 cm deve separar o calcanhar do pé da frente do dorso do pé de trás. Quando o pé direito está na frente, essa posição é chamada de *migi-teiji-dachi* (postura em T direita) e também *migi-shizen-tai* (postura natural direita). Quando o pé esquerdo está na frente, ela é chamada de *hidari-teiji-dachi* (postura em T esquerda) e também *hidari-shizen-tai* (postura natural esquerda).



Teiji-dachi  
(postura em T)





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

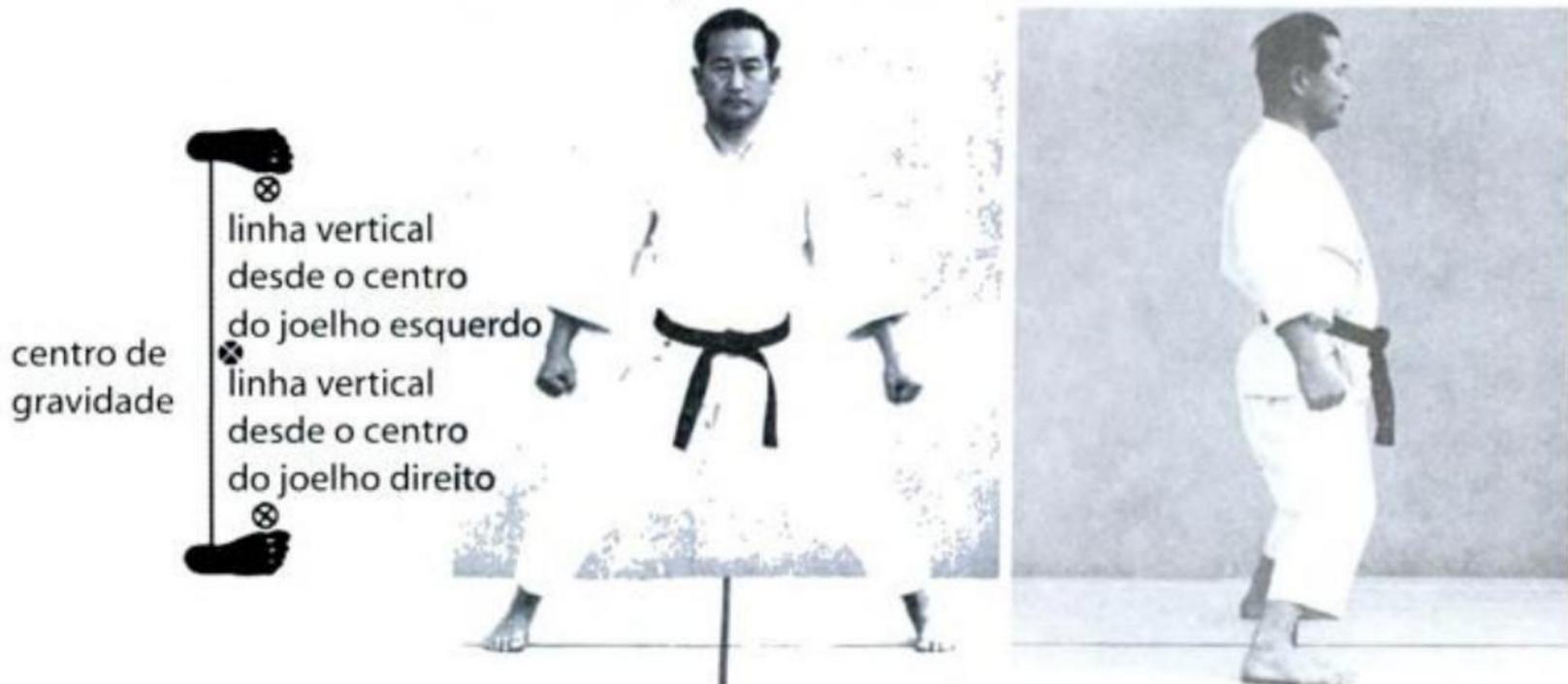


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

### Kiba-dachi (postura do cavaleiro)



5. O peso do corpo se desloca demais para a perna posterior, e assim a posição do joelho não é a recomendada no diagrama.

#### • Considerações Gerais

Para executar *kiba-dachi* apropriadamente, flexione os joelhos, mantenha o tronco perpendicular ao solo e fique voltado diretamente à frente. Essa posição dá a impressão de um homem montado num cavalo. A postura do cavaleiro é vigorosa lateralmente e usada no momento da aplicação de técnicas laterais. Por exemplo, *empi-uchi* (golpe com o cotovelo) e *uraken-uchi* (golpe com o dorso do punho) são desferidos dessa posição.

#### • Pontos Específicos a Lembrar

1. Mantenha a parte superior do corpo numa posição perpendicular com relação ao chão, e não se incline para a frente nem para trás, pois do contrário a estabilidade ficará prejudicada.

2. Force os pés para dentro para vencer a tendência de virarem para fora.

3. Veja que a posição dos joelhos corresponda àquela assinalada no diagrama, e que as solas dos pés fiquem firmemente presas no chão.

4. Flexione os tornozelos e os joelhos, de modo que os joelhos assumam a posição correta.

5. Mantenha os quadris baixos. Se os joelhos ficarem retos, os quadris se elevarão.

6. Relaxe as nádegas, mas sem projetá-las para trás. Se isso acontecer, o tronco se inclinará para a frente.

#### • Defeitos Comuns

1. A distância entre os pés é consideravelmente maior ou menor do que 80 cm. Entretanto, lembre que essa distância varia de acordo com a estrutura do corpo.

2. A sola do pé não está toda em contato firme com o chão.

3. Os pés apontam para fora. Mantenha os pés apontando para a frente e ligeiramente para dentro.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

4. Contraia os tornozelos e force os joelhos para dentro. Tenha cuidado especial em apertar os joelhos, pois os pés estão relativamente próximos um do outro.

5. Contraia os músculos da face interior das coxas e também as nádegas.

6. Atente a que o centro de gravidade se situe num ponto intermediário entre os pés. Para isso, o peso do corpo precisa estar igualmente distribuído entre as pernas.

• *Defeitos Comuns*

1. Não dobre demasiadamente os joelhos para dentro. Fazendo isso, enfraquece-se a parte externa dos joelhos e reduz-se a estabilidade.

2. Não se incline para a frente, pois os calcanhares perderiam o contato com o chão.

3. Não endireite os joelhos, pois do contrário os quadris ficarão muito altos.

4. Não relaxe os joelhos.

Shiko-dachi (postura do sumô)



Shiko-dachi (postura do sumô)

Essa postura é igual à do cavaleiro, exceto que os pés ficam virados para fora a um ângulo de 45° e os quadris estão mais baixos. Uma linha vertical projetada desde o centro dos joelhos tocaria um ponto intermediário entre os pés.

## Hangetsu-dachi (postura da meia-lua)



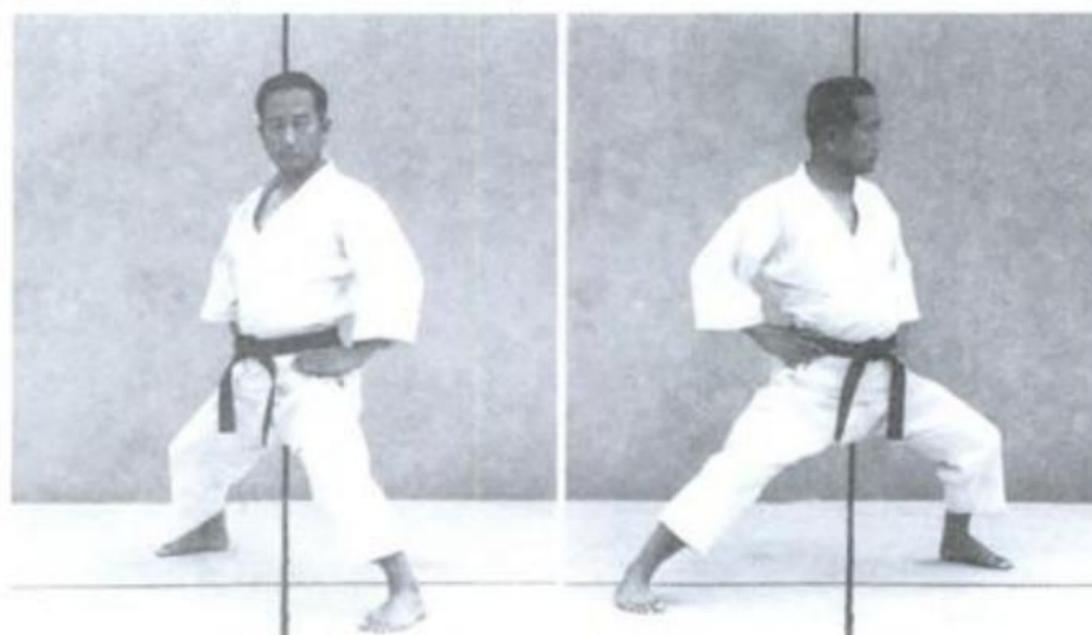
Para postura avançada, leve o pé até este ponto

## Hangetsu-dachi (postura da meia-lua)

*Hangetsu-dachi* é uma postura intermediária entre a postura avançada e a postura da ampulheta. A posição dos pés é quase a mesma da postura avançada, mas em *hangetsu* a distância entre eles é menor. A maneira de forçar os joelhos para dentro, porém, é semelhante ao da postura da ampulheta. Esta postura é útil tanto para o ataque quanto para a defesa, mas tende a ser mais apropriada para a defesa.

O *hangetsu kata* (exercício formal da meia-lua) transmite uma sensação rítmica. Os participantes estão em *hangetsu-dachi* (ver fotografia acima).

### Fudō-dachi (postura imóvel)



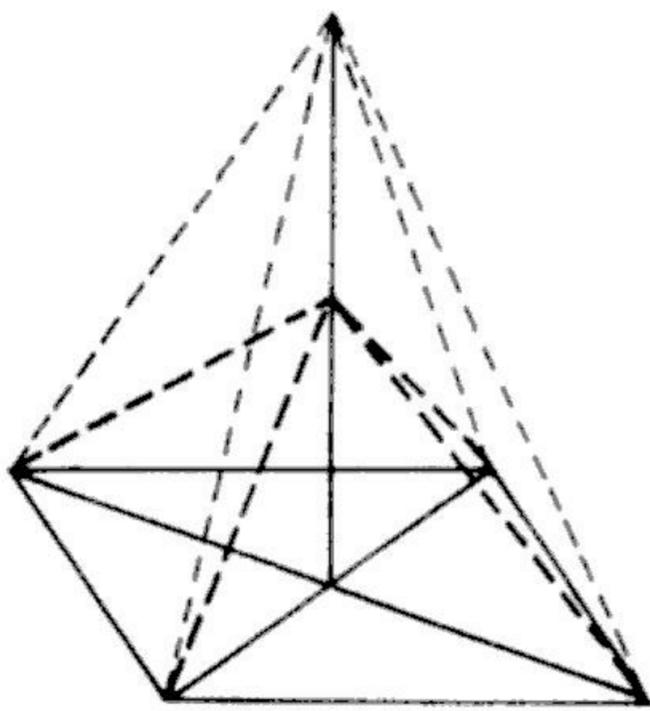
### Fudō-dachi (postura imóvel)

Esta postura é também conhecida como *sochin-dachi*. Ela é uma combinação da postura avançada com a postura do cavaleiro. As ilustrações mostram uma grande semelhança com a postura do cavaleiro, exceto pelo detalhe da direção a que os pés apontam. A postura imóvel é firme e vigorosa, dando a impressão de uma árvore com raízes profundas. A simples mudança da direção dos pés a transforma na postura do cavaleiro. Para assumi-la, ambos os joelhos precisam dobrar até o mesmo nível. A postura imóvel é eficaz para bloquear um ataque vigoroso e para desferir um contra-ataque imediato.

Nessa postura, force os joelhos para fora e distribua o peso do corpo igualmente entre ambas as pernas.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



A estabilidade depende da área da base da postura e do centro de gravidade

A postura apropriada a assumir depende da situação. Nenhuma postura por si só é adequada para todas as ocasiões.

#### DESENVOLVIMENTO DA POSTURA

Depois de assimilar os pontos gerais acima, comece a treinar o desenvolvimento da postura correta. O melhor método é assumir uma postura e a partir dela passar para posturas semelhantes girando os pés, sem levantá-los. Nessa passagem, preste atenção para que os quadris não subam nem desçam, mas fiquem no mesmo nível. Mantenha as mãos nos quadris durante esses movimentos. Estude o diagrama da página e faça o seguinte:

A. Assuma a postura do cavaleiro, voltado para A.

B. Mantenha o joelho esquerdo dobrado e endireite o joelho direito, deslocando o peso ligeiramente para a esquerda e mudando a direção dos pés para a esquerda. Agora você deve estar voltado para B e ter assumido a postura avançada.

C. Volte à postura do cavaleiro dobrando o joelho direito e virando-se para A. O centro de gravidade volta ao ponto do diagrama que corresponde à postura do cavaleiro.

D. Mantenha o joelho direito dobrado e endireite ligeiramente o joelho esquerdo. Vire o pé esquerdo para fora, em direção a C, e desloque o peso para a perna direita. Agora você deve estar voltado para C e ter assumido a postura recuada.

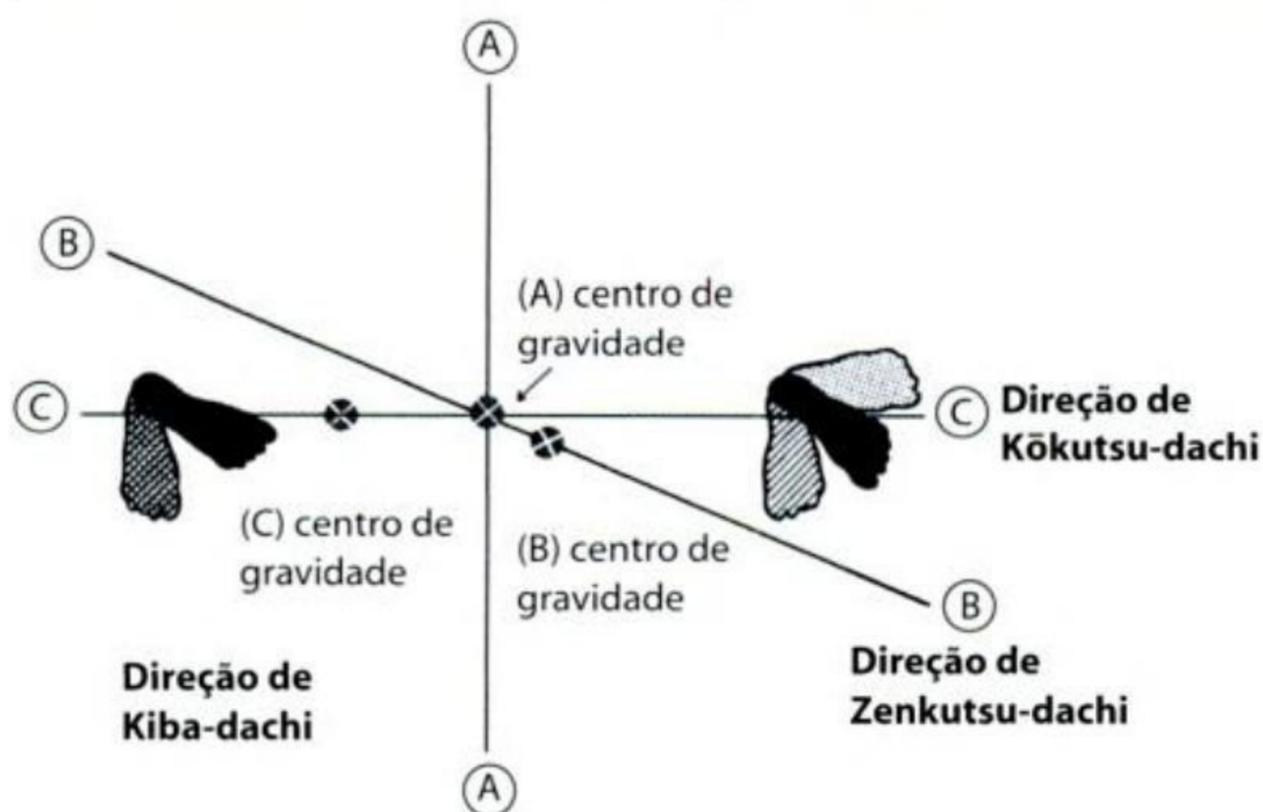
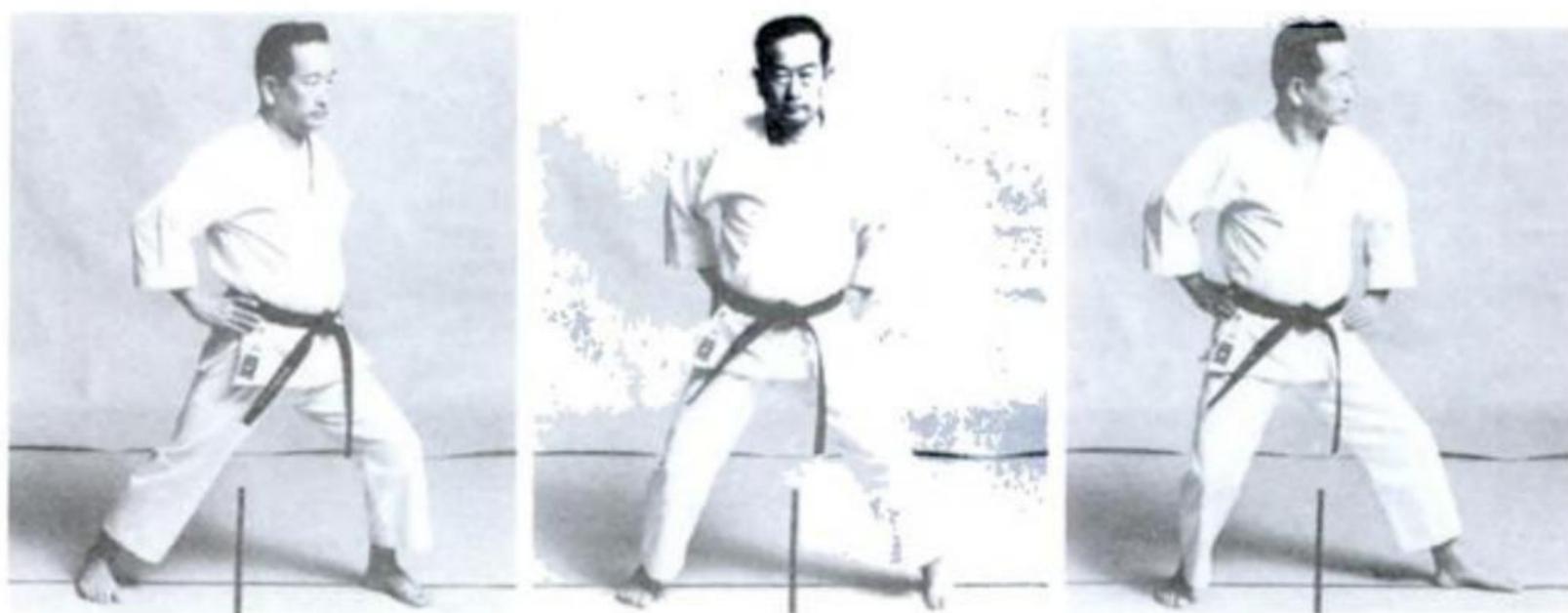
E. Volte à postura do cavaleiro girando o pé esquerdo, dobrando o joelho esquerdo, passando o peso para ambas as pernas e virando para A.

F. Pratique os movimentos anteriores, agora para o lado direito.

Adquirida certa suavidade com a prática acima, assuma a postura natural e em seguida movimente-se para as várias posturas. Por exemplo, da postura natural assuma uma postura avançada e então volte à natural. Ao passar para a postura avançada, o pé da frente descreve uma espécie de semicírculo desde sua



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



posição inicial até um ponto próximo do outro pé e daí à frente até sua posição final. Recolha o pé seguindo o mesmo trajeto. O pé não deve levantar, mas ficar levemente em contato com o chão durante todo o deslocamento, de modo a poder desferir um ataque em qualquer ponto durante o movimento.

Todas as partes do corpo precisam começar e terminar suas ações ao mesmo tempo. Por exemplo, avançar com a perna deixando o tronco para trás resulta num momento de fraqueza que perdura até que o tronco avance. O corpo precisa movimentar-se como uma coisa só.

A prática de assumir várias posturas desde a postura natural ajuda a habituar o corpo a se movimentar com rapidez e suavidade, mantendo ao mesmo tempo estabilidade e equilíbrio.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

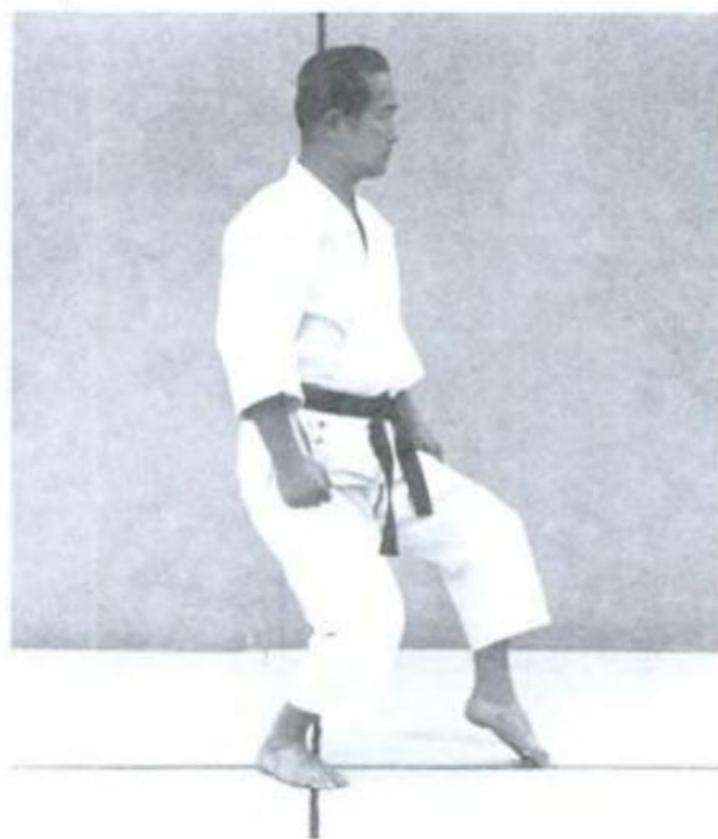


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

## Treinamento em Neko-ashi-dachi (postura do gato)



Pé anterior sustenta muito peso



Pé anterior muito para a frente e joelho posterior muito para trás.

Exercite a postura do gato em todas as direções, como no caso da postura recuada. Entretanto, na postura do gato, ao movimentar o pé direito para trás, recolha também o pé esquerdo meio passo e levante o calcanhar.

Para voltar à postura natural, primeiro retorne o pé esquerdo para sua posição original e em seguida movimente o pé direito. Este princípio se aplica também ao lado oposto do corpo.



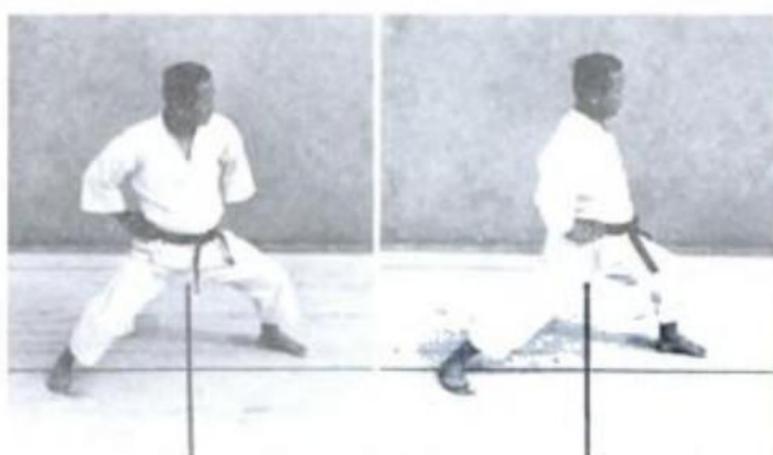
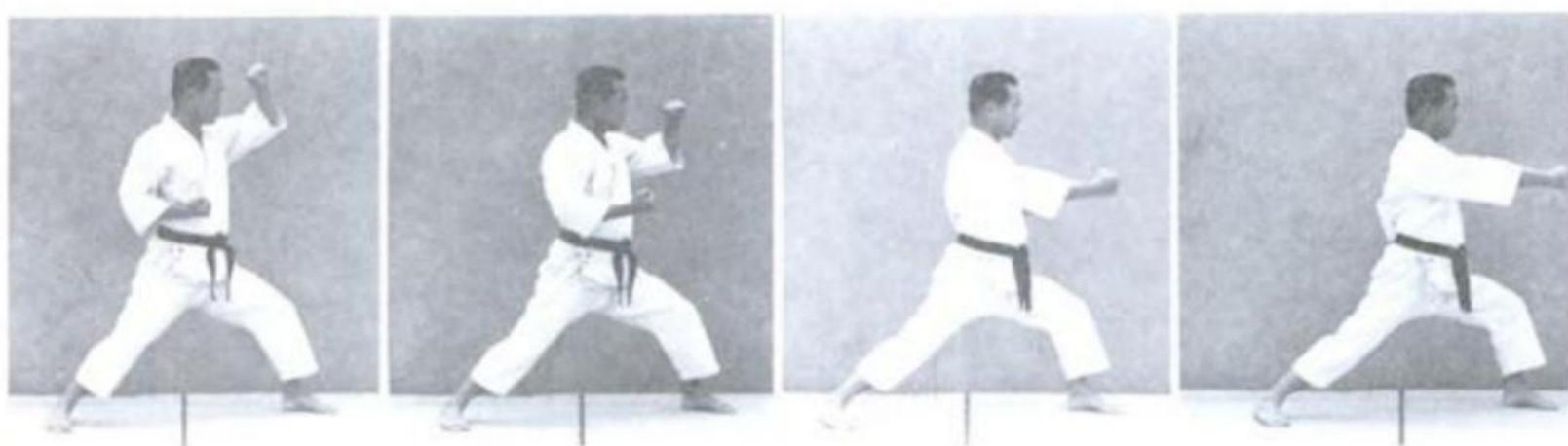
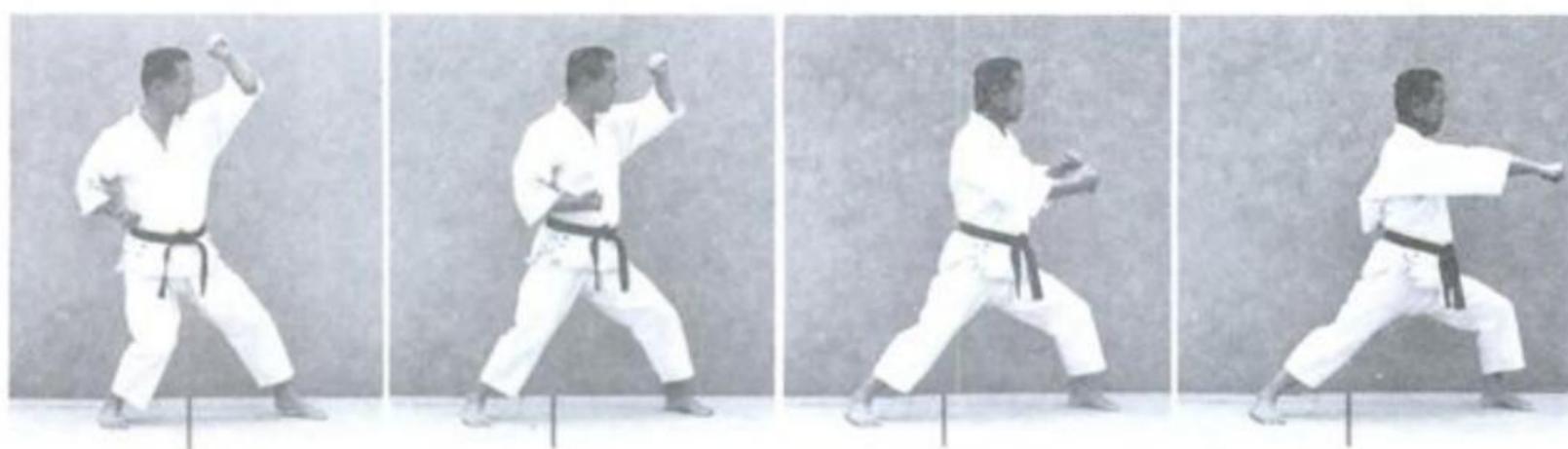
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



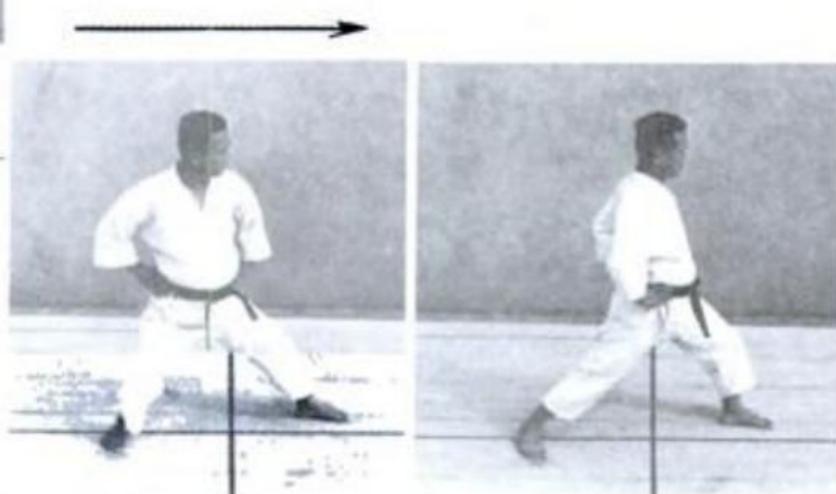
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



→ Da Postura Imóvel para a Postura Avançada



→ Da Postura Recuada para a Postura Avançada



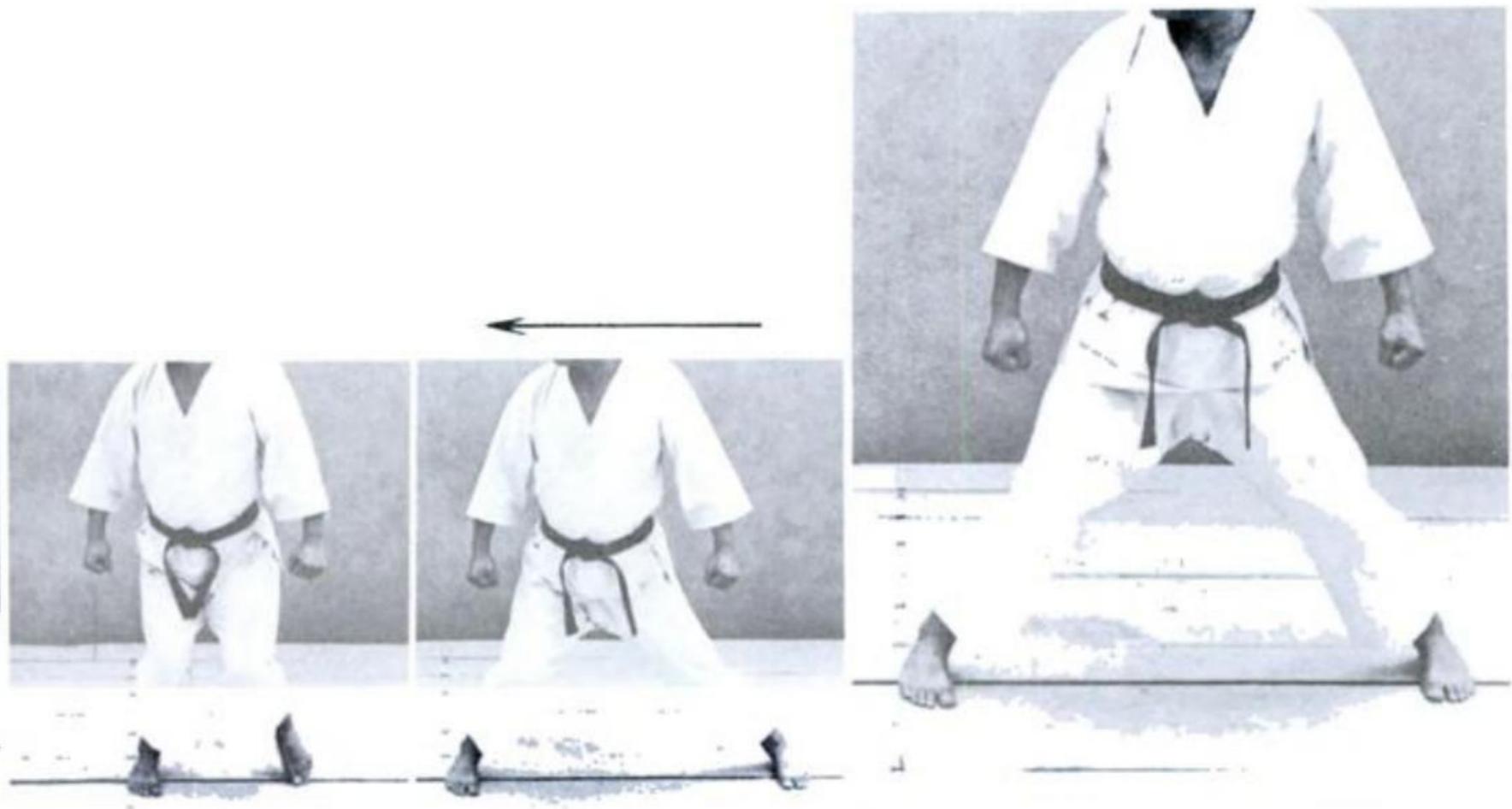
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



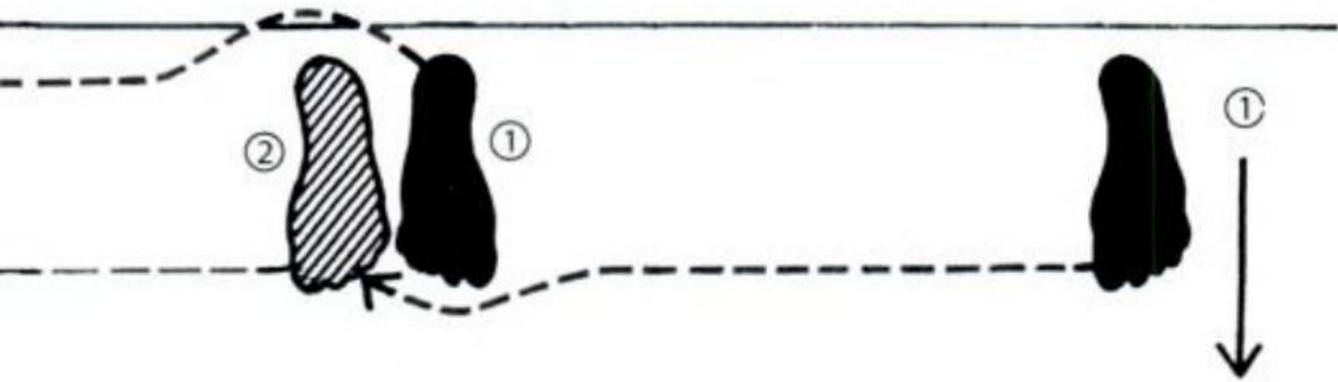
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Postura do Cavaleiro —  
movimentando-se para o lado





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



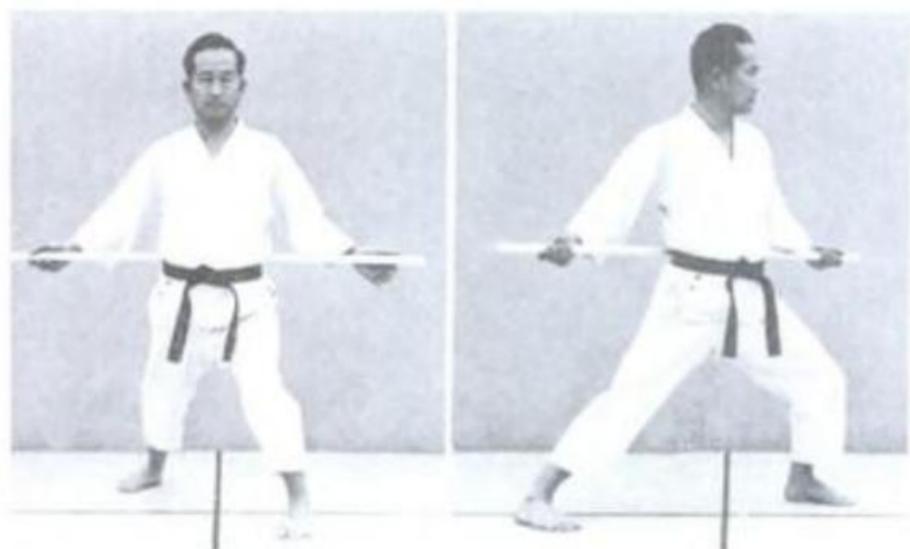
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Não é fácil adquirir o domínio da correta rotação dos quadris. É essencial a prática constante no método correto.

Persevere apesar da monotonia da prática. Aprenda a teoria, porque esse é o ponto de partida do karatê.



Os quadris devem girar no mesmo nível

• *Giro dos Quadris — Pontos Importantes*

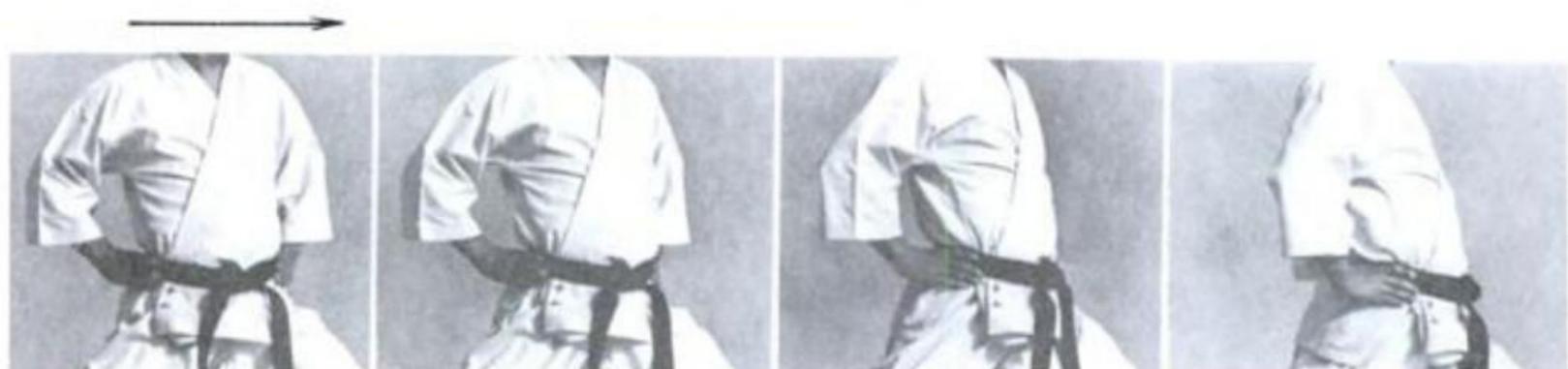
1. Gire os quadris num movimento contínuo, ficando atento para que durante todo o giro eles se mantenham no mesmo nível. Um quadril não deve ficar mais baixo que outro.

2. Gire os ombros ao mesmo tempo que os quadris. Não gire os ombros antes e em seguida os quadris.

3. Ao girar os quadris, não se incline para a frente, jogando assim as nádegas para trás. Mantenha o tronco perpendicular ao chão.

4. Como mostra a fotografia, mantenha os quadris no mesmo plano horizontal durante o giro.

5. Para girar os quadris completamente, no fim do movimento gire a coxa de trás até que sua face anterior aponte diretamente à frente.





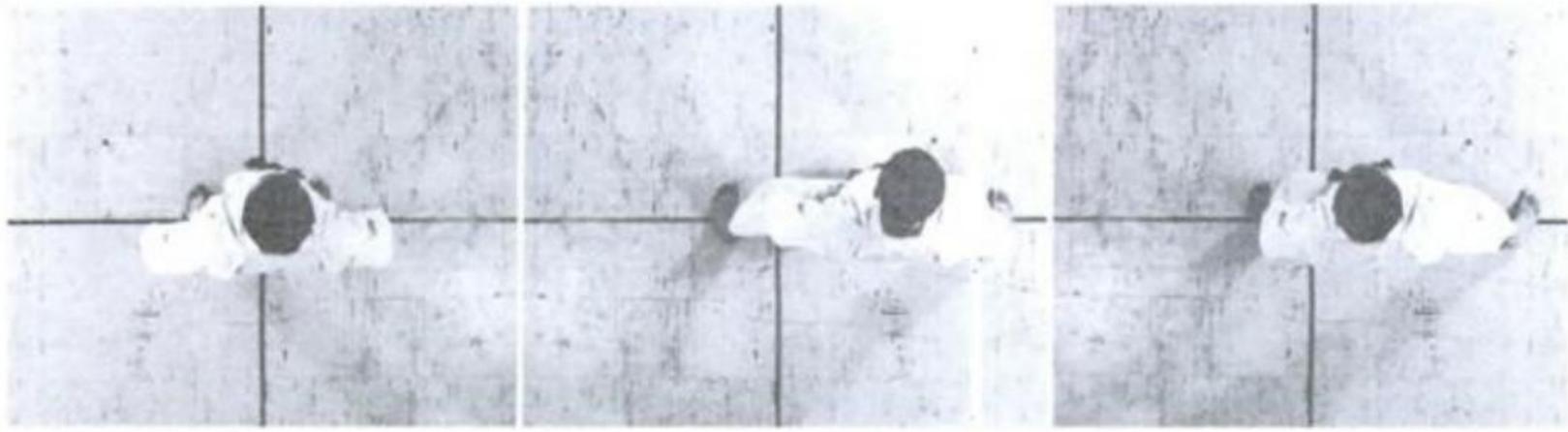
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Da Postura Informal de Atenção, arremesse os quadris para o lado

Se o corpo se inclina ligeiramente para a frente, a força de impulsão gerada pela perna será maior. A extensão da inclinação depende de aspectos como a distância com relação ao oponente e a postura assumida. Evite inclinar-se para a frente a ponto de provocar o desequilíbrio do corpo.

Se os quadris forem arremessados para a frente corretamente, a força passa pela perna de impulsão e vai aos quadris. Dos quadris, ela continua até a coluna, o ombro, o braço e termina no punho. Para que essa força seja transmitida com eficácia desde os quadris até o braço, deve existir uma ligação bem firme entre os quadris e a parte superior do corpo. Para criar a essa ligação, contraia os músculos em torno do abdome e da região lombar. Se os músculos estão soltos, só uma parte da força potencial se transmite ao longo do trajeto desejado e o soco perde sua eficácia.

Para dar um exemplo concreto, é óbvio que um *oi-zuki* (soco de estocada), para ser eficaz, depende da força gerada pelo arremesso dos quadris para a frente.

O princípio do arremesso dos quadris para a frente que se aplica aos movimentos para a frente também é válido para os movimentos para o lado e para trás. Se for necessário movimentar-se rapidamente ao longo de uma linha diagonal para trás para assumir uma postura recuada, os quadris devem ser arremessados vigorosamente para trás. Para fazer isso, comece movimentando um pé diagonalmente para trás e em seguida projete-se vigorosamente para baixo e para a frente com a outra perna. Essa ação jogará o corpo diagonalmente para trás.

De modo semelhante, para movimentar-se para o lado e assumir a postura do cavaleiro, arremesse-se vigorosamente para baixo e para os lados com uma perna. A reação jogará o corpo para o lado oposto.

Lembre que para se movimentar em qualquer direção específica não é suficiente apenas dar um passo nessa direção. É necessário arremessar-se vigorosamente com a perna de apoio na direção oposta àquela que você quer seguir. A reação impulsiona o corpo na direção desejada. A prática repetida é necessária para alcançar a habilidade desejada.



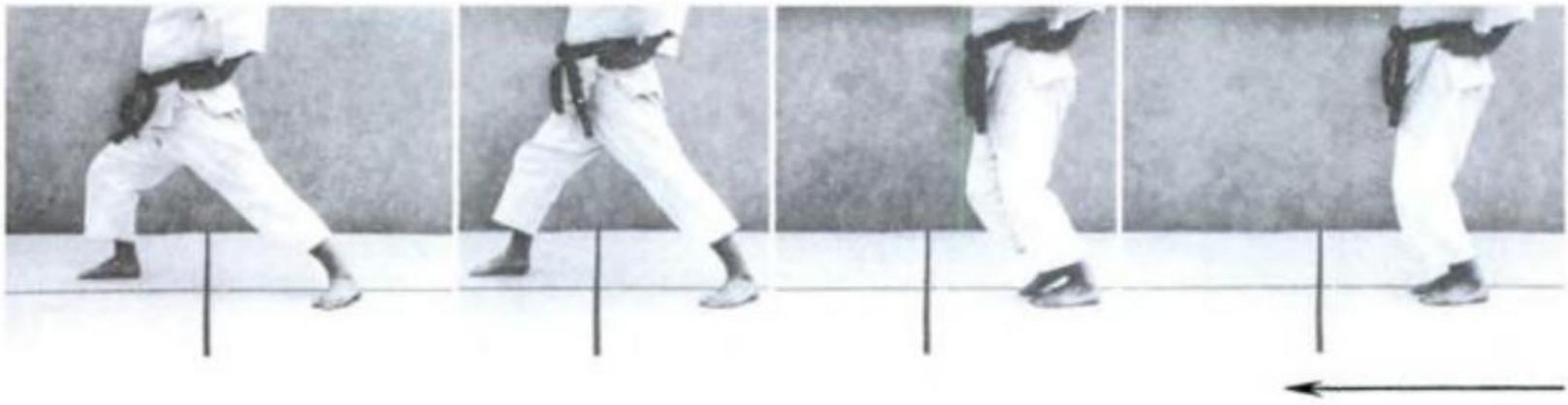
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Movimento dos quadris ao avançar desde a Postura Informal de Atenção

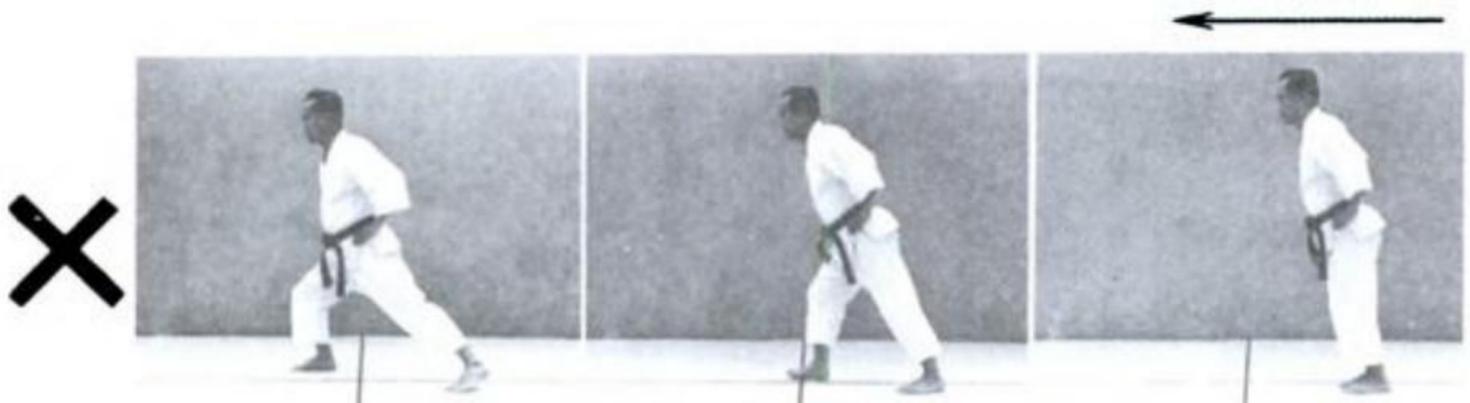
• *Pontos a Evitar*

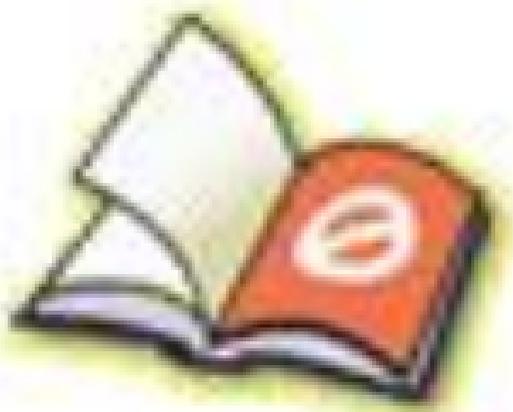
1. A projeção da perna de trás é fraca e o corpo é lançado à frente com os ombros. (Ver fotos abaixo.) Isso prejudica a estabilidade e resulta em técnicas ineficazes. Retese o tornozelo da perna de trás e projete-a vigorosamente para trás e para baixo.

2. O calcanhar do pé de trás se levanta e o pé da frente suporta peso em demasia durante o movimento para a frente. Se o oponente aplicar uma rasteira em seu pé da frente com *deashi-barai* (rasteira de pé), você cairá. Mantenha o calcanhar do pé de arremesso pressionado firmemente contra o chão.

3. O pé da perna que se movimenta dá um passo à frente antecipando-se ao movimento da parte superior do corpo. Isso impede um movimento coordenado do corpo e contribui para uma técnica ineficaz. Avance os quadris o mais rapidamente possível e procure coordenar a ação do corpo. Todas as partes do corpo devem parar no mesmo instante. Observe que se o pé da frente dá um passo antes do resto do corpo, o oponente pode facilmente aplicar uma rasteira de pé, como no ponto 2 acima.

Formas incorretas. O corpo se inclina muito para a frente





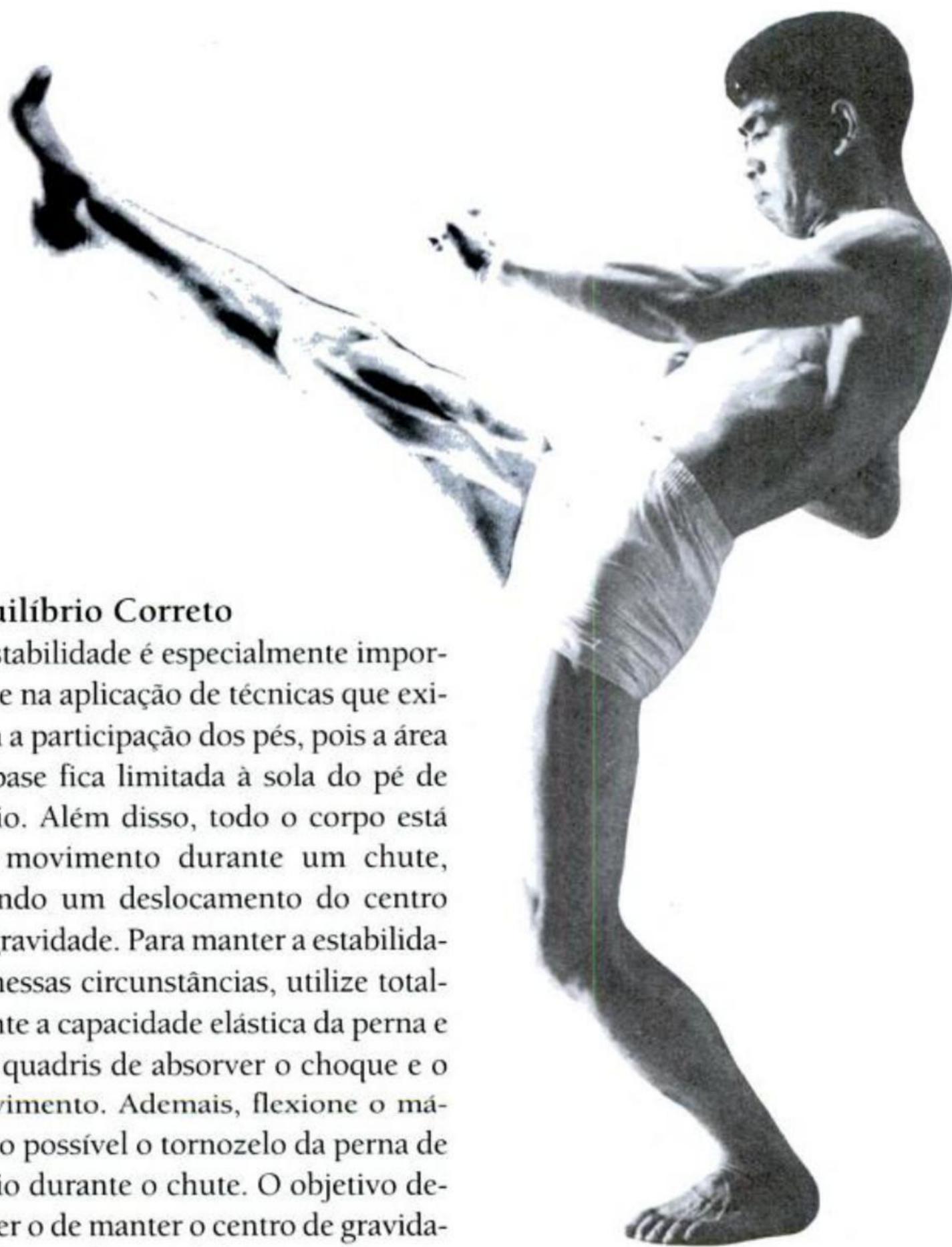
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



### **Equilíbrio Correto**

A estabilidade é especialmente importante na aplicação de técnicas que exigem a participação dos pés, pois a área da base fica limitada à sola do pé de apoio. Além disso, todo o corpo está em movimento durante um chute, criando um deslocamento do centro de gravidade. Para manter a estabilidade nessas circunstâncias, utilize totalmente a capacidade elástica da perna e dos quadris de absorver o choque e o movimento. Ademais, flexione o máximo possível o tornozelo da perna de apoio durante o chute. O objetivo deve ser o de manter o centro de gravidade dentro da área da base. .



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



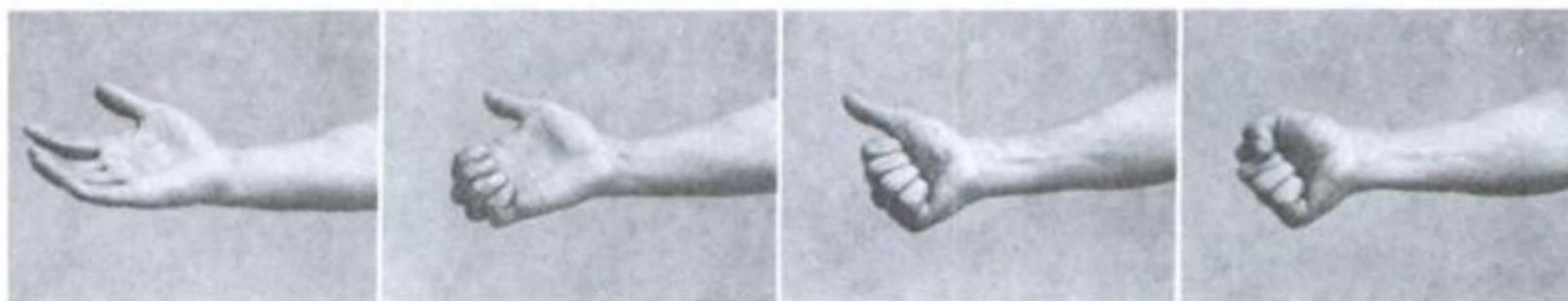
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

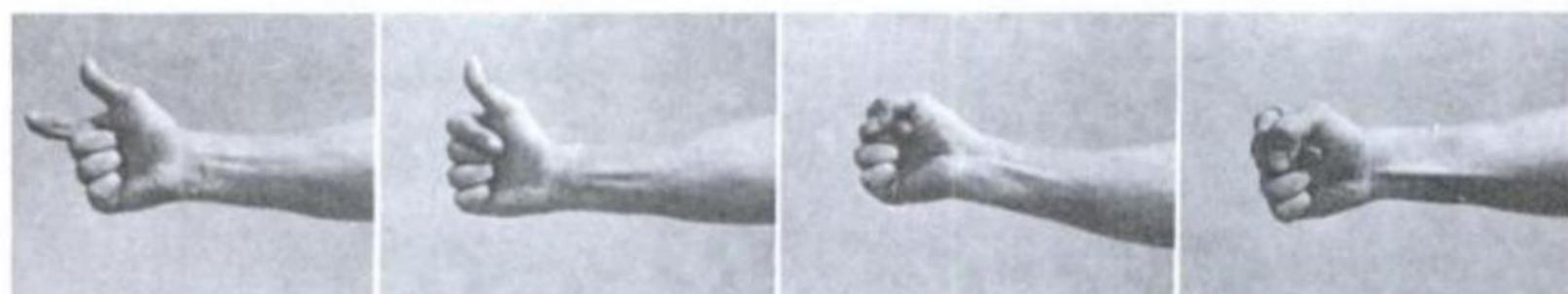
## Uso das Mãos

A mão pode ser usada tanto aberta como fechada. (Figuras)



- *Como Fechar o Punho — 1*

Dobre os dedos para dentro nas articulações medianas. As pontas dos dedos devem tocar a base dos dedos. Continue dobrando os dedos para dentro até que fiquem firmemente pressionados contra a palma. Dobre o polegar sobre os dedos e pressione fortemente o indicador e o médio com o polegar. Ao fechar o punho desse modo, o dedo mínimo tende a ficar fraco e relaxado. Cuide para que isso não aconteça. (Ver as fotografias.)



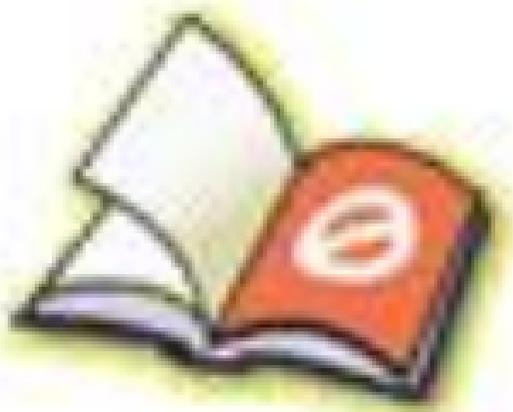
- *Como Fechar o Punho — 2*

Dobre os dedos mínimo, anular e médio para dentro até que pressionem firmemente a palma. Em seguida, dobre o indicador sobre o dedo médio, pressionando este para baixo. O dedo indicador deve ficar num pequeno ângulo com relação ao médio. Dobre o polegar sobre o indicador e pressione para baixo. (Ver fotos.)

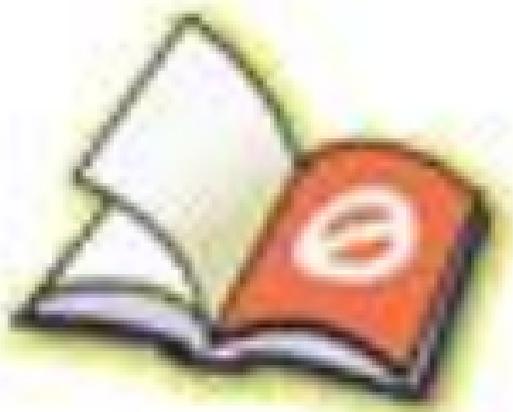
Este método de fechar o punho era amplamente usado até aproximadamente trinta anos atrás, mas poucos praticantes o adotam atualmente. Ele perdeu popularidade porque, embora os dedos indicador e médio formem uma bola compacta, o dedo mínimo tende a ficar bastante solto. Além disso, é inicialmente um pouco difícil fazer um punho desse modo. No entanto, se o praticante se acostuma com esse método, o punho se forma rapidamente. Ambos os métodos de fechar o punho são úteis e resultarão em técnicas eficazes.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

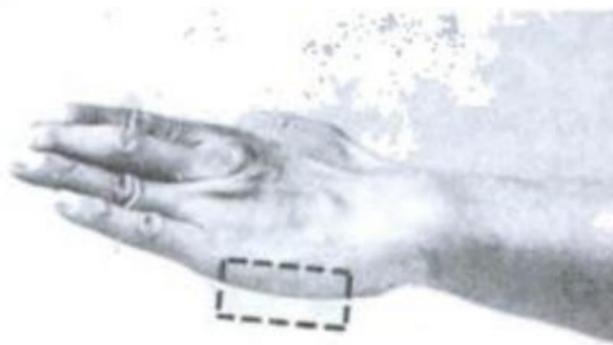


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Shutō (mão em faca)



## Golpes com a Mão Aberta

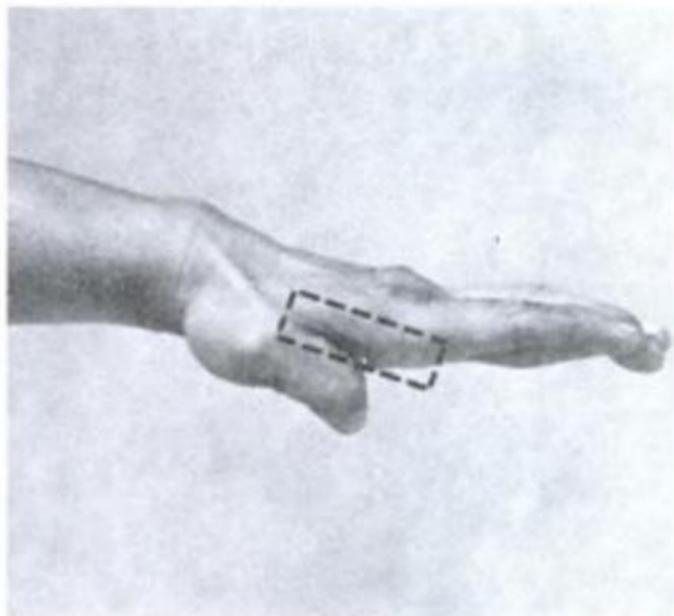
### • Como Formar Kaishō (mão aberta)

Para formar *kaishō*, não basta apenas abrir a mão; é preciso pressionar fortemente os dedos uns contra os outros. Dobre o polegar na articulação e pressione-o contra o lado da palma. Como em *seiken*, o pulso e o dorso da mão devem formar uma linha reta. Contraia bem o pulso. Não baixe demasiadamente o polegar na base.

### • Como usar Kaishō

*Shutō (mão em faca)* — Quando a mão aberta é usada para *shutō*, a força deve fluir para os dedos até que estes fiquem tensos e fortes. Isso se aplica especialmente ao dedo mínimo. Imagine que a força está fluindo para os dedos e então para fora desde a borda externa da palma. Use essa face externa da mão como uma faca ou espada para atacar os braços ou as pernas do oponente quando ele ataca. Ela é também usada eficazmente em ataques às têmporas, aos lados do pescoço ou às costelas do oponente. Ao aplicar a mão em faca, arremesse o antebraço para fora, desde a articulação do cotovelo, com velocidade e força máximas.

*Haitō (lateral interna da mão)* — Em *haitō*, use o lado oposto da mão àquela usado na mão em faca. A área de impacto se estende desde logo abaixo da base do indicador até a primeira articulação do polegar. A lateral interna da mão pode ser usada do mesmo modo que a mão em faca.



Haitō (lateral interna da mão)



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



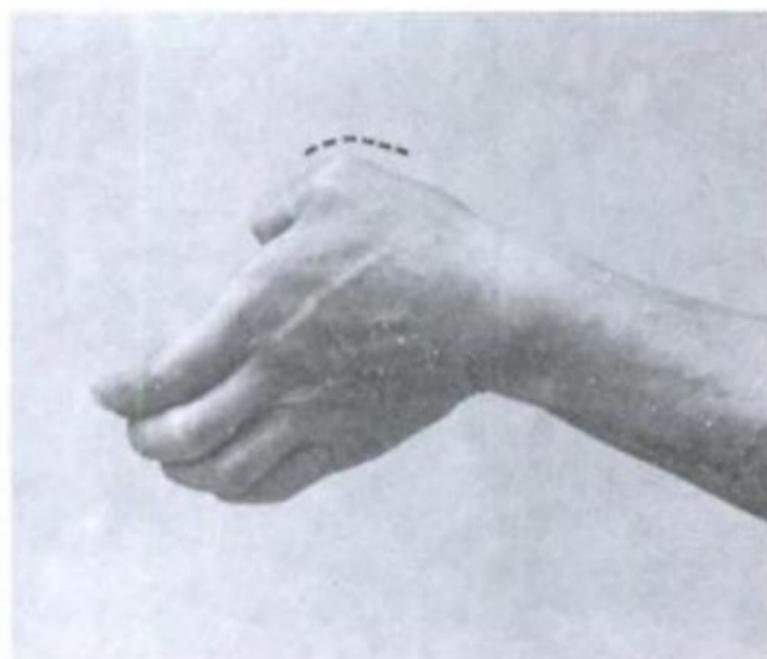
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

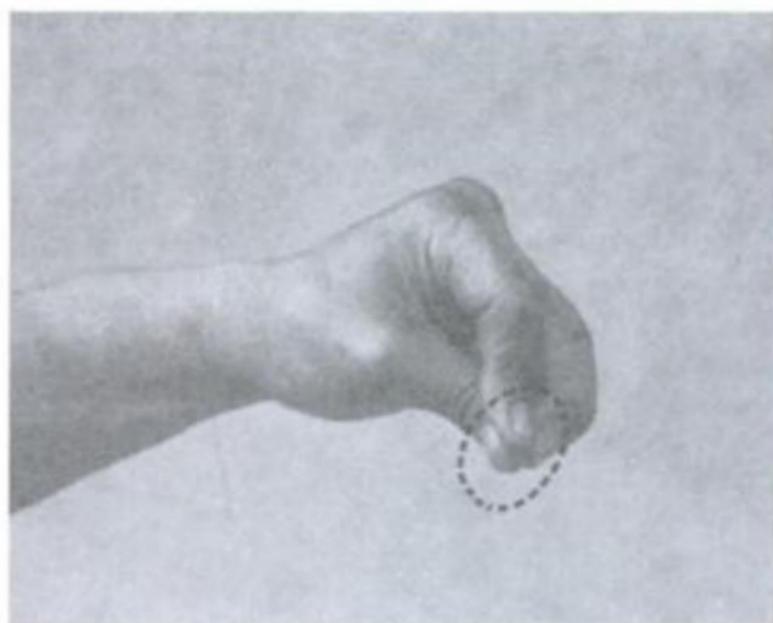


Keitō (punho cabeça de galo)



*Keitō (punho cabeça de galo)* — Dobre a mão na direção oposta à da mão queixada de boi e dobre os dedos e o polegar ligeiramente para dentro. A área para golpear será a base e a primeira articulação do polegar. Ataque o braço de soco ou a axila do oponente com um golpe explosivo do antebraço.

*Washide (mão bico de águia)* — Junte firmemente as pontas até que os dedos assumam a aparência de um bico de pássaro. A mão bico de águia é útil em ataques contra a garganta e outros pontos vitais.



Washide (mão bico de águia)



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Tsumasaki (pontas dos dedos)



*Tsumasaki (pontas dos dedos)* — Pressione fortemente os dedos uns contra os outros. As pontas dos dedos formam a área de impacto. *Tsumasaki* pode ser usada em chutes dirigidos contra a virilha ou contra a região intermediária do corpo.

*Hizagashira (joelho)* — Área também conhecida pelo nome de *shittsui* (joelho-martelo). Como no caso do cotovelo, use o joelho num ataque de perto à virilha, ao lado do corpo e às coxas. Mulheres e pessoas relativamente fracas podem usar o joelho com muita eficácia como técnica defensiva.

Outras áreas úteis para golpear, como a cabeça, a testa e o ombro, não são tratadas aqui. Lembre-se de que muitas áreas do corpo podem servir para desferir técnicas ofensivas e defensivas. Estude a estrutura do corpo para descobrir outras possibilidades.



Hizagashira (joelho)

Parte II

# TREINAMENTO NAS TÉCNICAS FUNDAMENTAIS

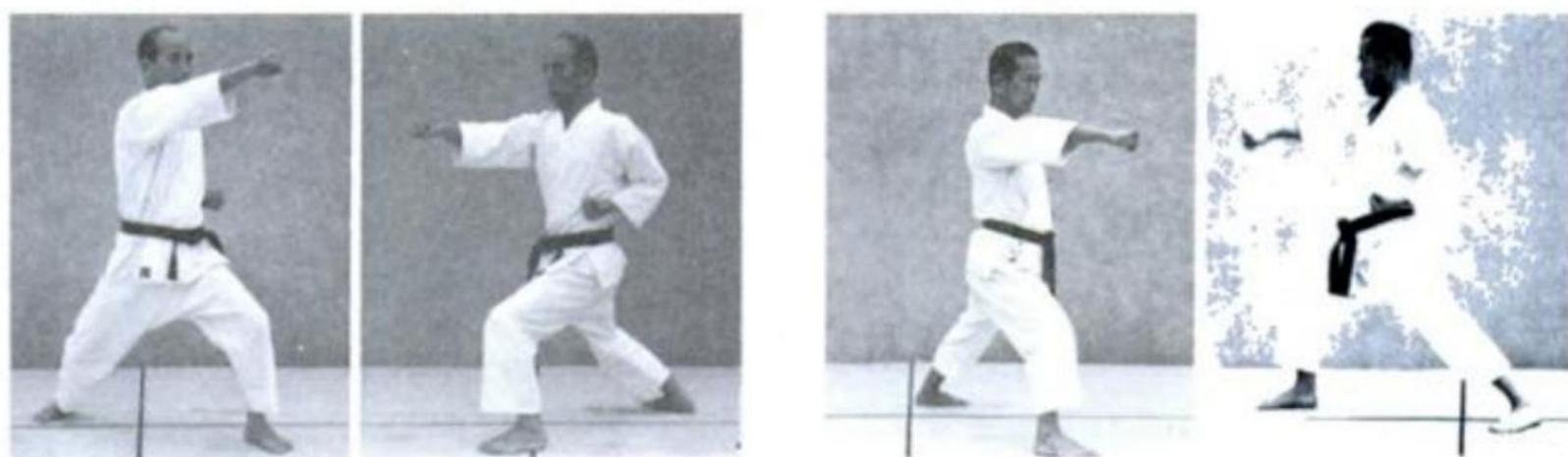


H. Nishiyama esquia-se do kekomi incorreto de Okazaki e prepara-se para um contra-ataque com um tsuki de direita.

Capítulo 5

# **Tsuki (Soco)/Teoria e Prática**





### Tsuki — Execução

• *Tsuki* pode ser aplicado das seguintes maneiras:

1. *Gyaku-zuki* (soco invertido) — Soco com a mão contrária ao da perna avançada.

2. *Oi-zuki* (soco de estocada) — Soco com a mão do mesmo lado da perna avançada. *Oi-zuki* é eficaz quando o oponente está um pouco afastado.

3. *Ren-zuki* (socos alternados) — Tanto em *gyaku-zuki* como em *oi-zuki*, dê rapidamente dois ou três socos com mãos alternadas.

4. *Dan-zuki* (socos consecutivos) — Com a mesma mão, desfira dois ou três socos em sucessão rápida.

5. *Morote-zuki* (soco com os dois punhos) — Soqueie com as duas mãos ao mesmo tempo. No momento do impacto, os braços estão horizontal ou verticalmente paralelos um ao outro.



## Tsuki (soco) — Variações

- *Tate-zuki (soco com o punho vertical)*

Execução: Gire o antebraço um quarto de círculo para dentro. O punho deve estar numa posição vertical no momento do impacto.

Tipo de punho: *Seiken* (frente do punho)

Trajetória: Diretamente à frente.

Alvo: Rosto, ponto debaixo do nariz, plexo solar.



- *Age-zuki (soco ascendente)*

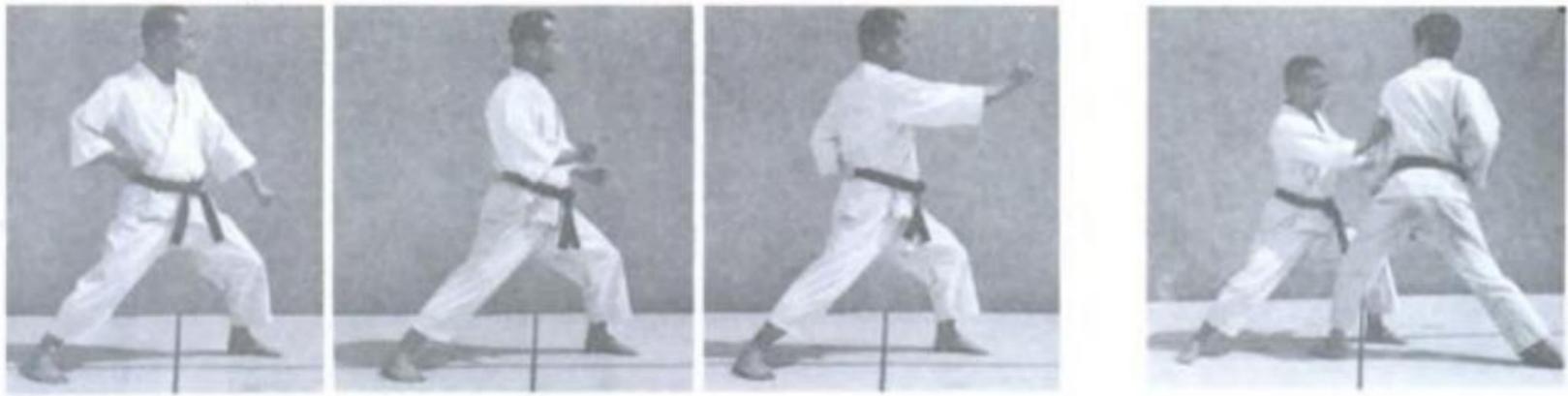
Execução: Soqueie de um plano inferior para um superior.

Tipo de punho: *Seiken*, especialmente os dois primeiros nós.

Trajetória: Um semicírculo do quadril ao alvo.

Alvo: Rosto ou queixo do adversário.





→

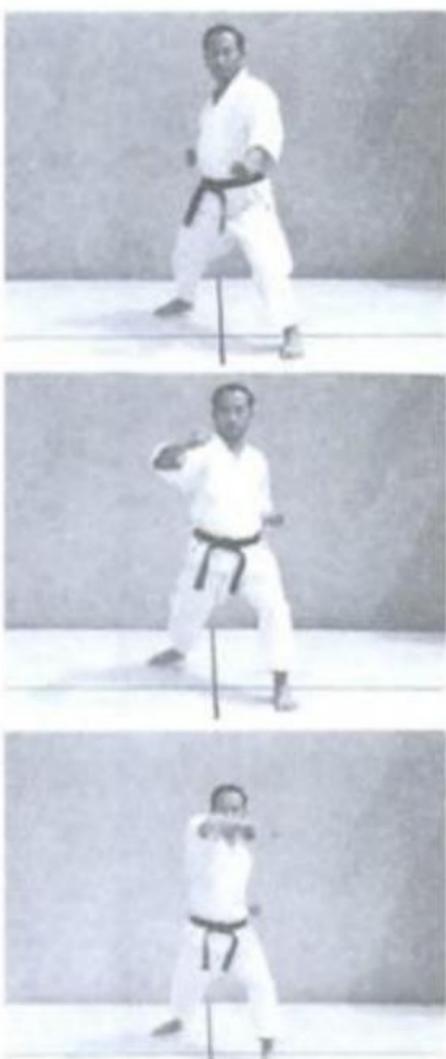
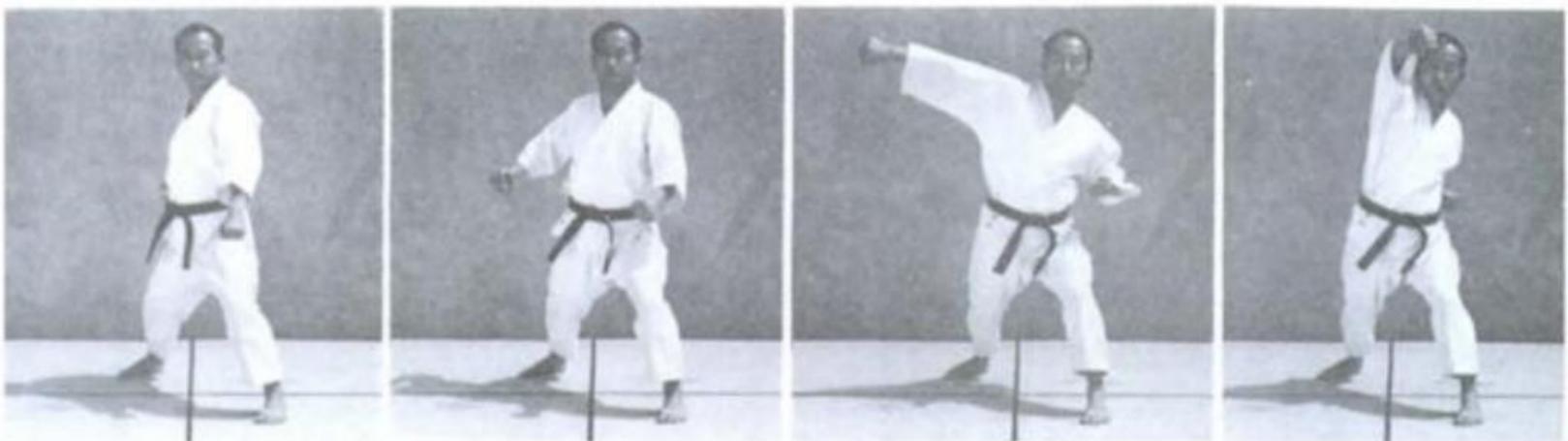
- *Ura-zuki (soco de perto)*

Execução: Gire o antebraço um quarto de círculo para fora, a partir de uma posição do punho vertical até outra em que a face interna do pulso fique voltada para cima.

Tipo de punho: *Seiken*. O dorso do punho está voltado para baixo no momento do impacto.

Trajетória: Direta e ligeiramente para cima.

Alvo: Rosto, plexo solar e lado do corpo.



- *Mawashi-zuki (soco em círculo)*

Execução: Gire a mão quase três quartos desde o quadril até o alvo.

Tipo de punho: *Seiken*, com o polegar voltado para baixo no momento do impacto.

Trajетória: Um movimento circular até o alvo. O círculo descrito é um pouco maior do que no soco ascendente.

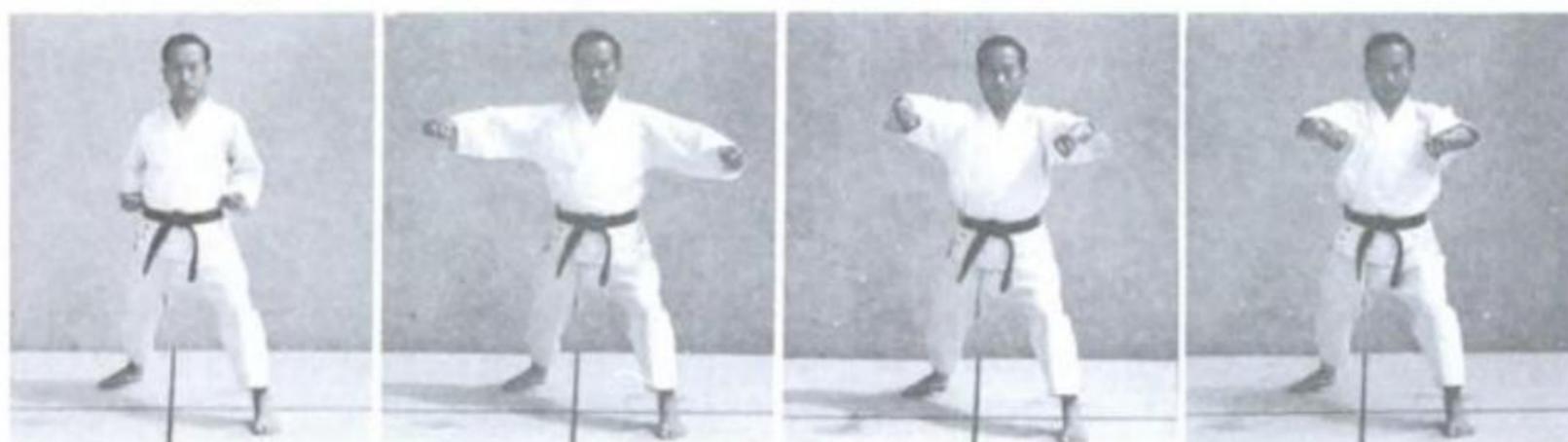
Alvo: Rosto, lado do rosto e lado do corpo. O cotovelo roça o lado até o último instante possível durante o movimento do punho à frente. Aplique este soco girando os quadris.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



- *Hasami-zuki (soco em tesoura)*

*Hasami-zuki* também é um tipo de soco com os dois punhos.

Execução: Use ambas as mãos ao mesmo tempo, descrevendo um semicírculo a partir dos quadris; primeiro para fora e logo para dentro em direção ao alvo.

Tipo de punho: *Seiken*, especialmente os dois primeiros nós.

Trajatória: As mãos descrevem um círculo.

Alvo: Ambos os lados do corpo.

Ao soquear, mantenha os cotovelos rentes aos lados do corpo pelo maior tempo possível.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Ombro muito caído



Ombro levantado



Ombro muito projetado

• *Pontos a Lembrar*

1. Mantenha a parte superior do corpo perpendicular ao chão. Não se incline para a frente.

2. Forme *seiken* correta e firmemente.

3. Atente para que o soco siga até o alvo pela trajetória mais direta.

4. Ao recuar a mão para o lado, faça-o como se fosse atingir o quadril. Recolha a mão com velocidade máxima.

5. Mantenha os ombros relaxados e numa posição natural. Os ombros tendem a se levantar ou um tende a se adiantar mais do que o outro.

6. Contraia os músculos abdominais adequadamente.



Se o ombro levantar, a mão seguirá uma trajetória incorreta até o alvo

Mantenha os ombros relaxados, naturais e uniformes durante o movimento





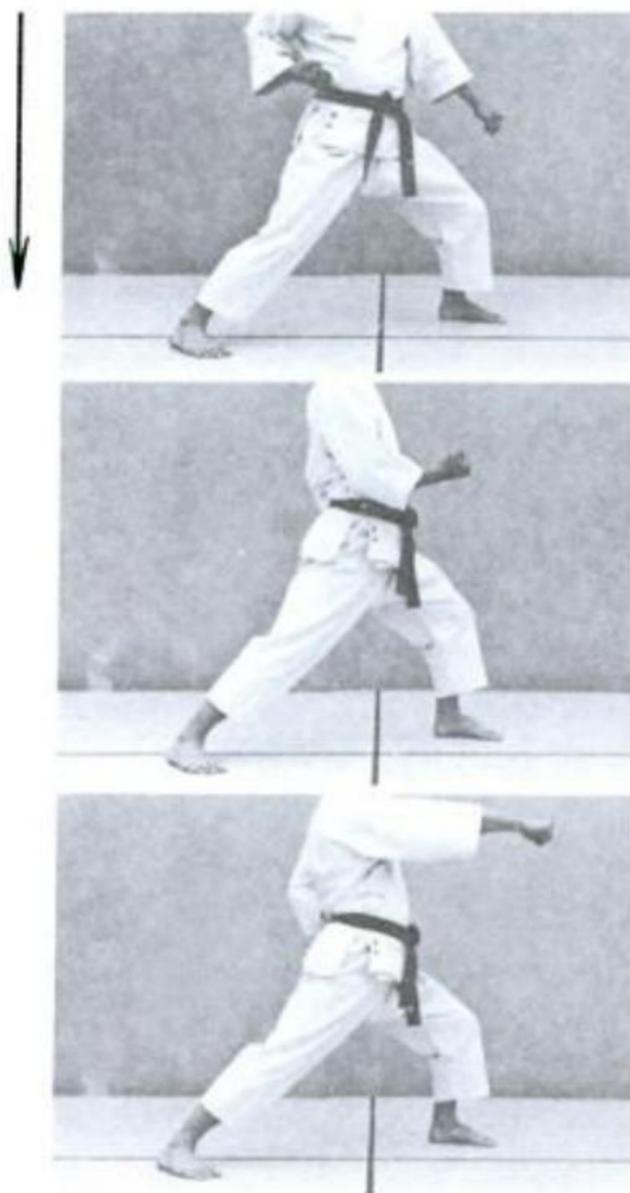
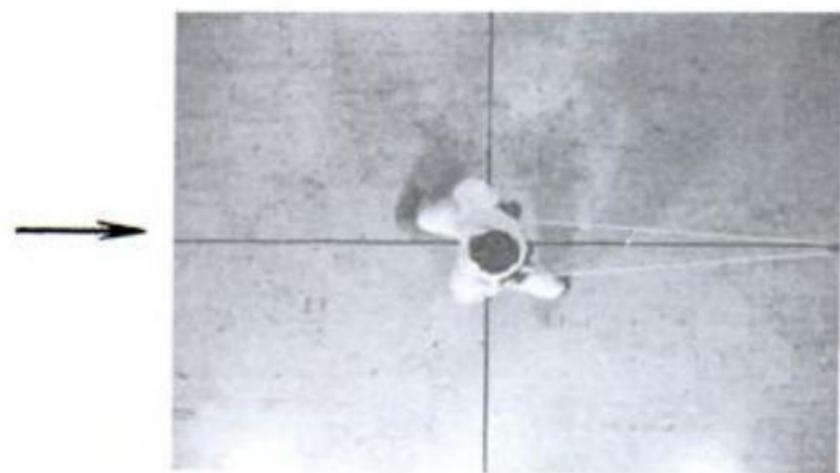
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



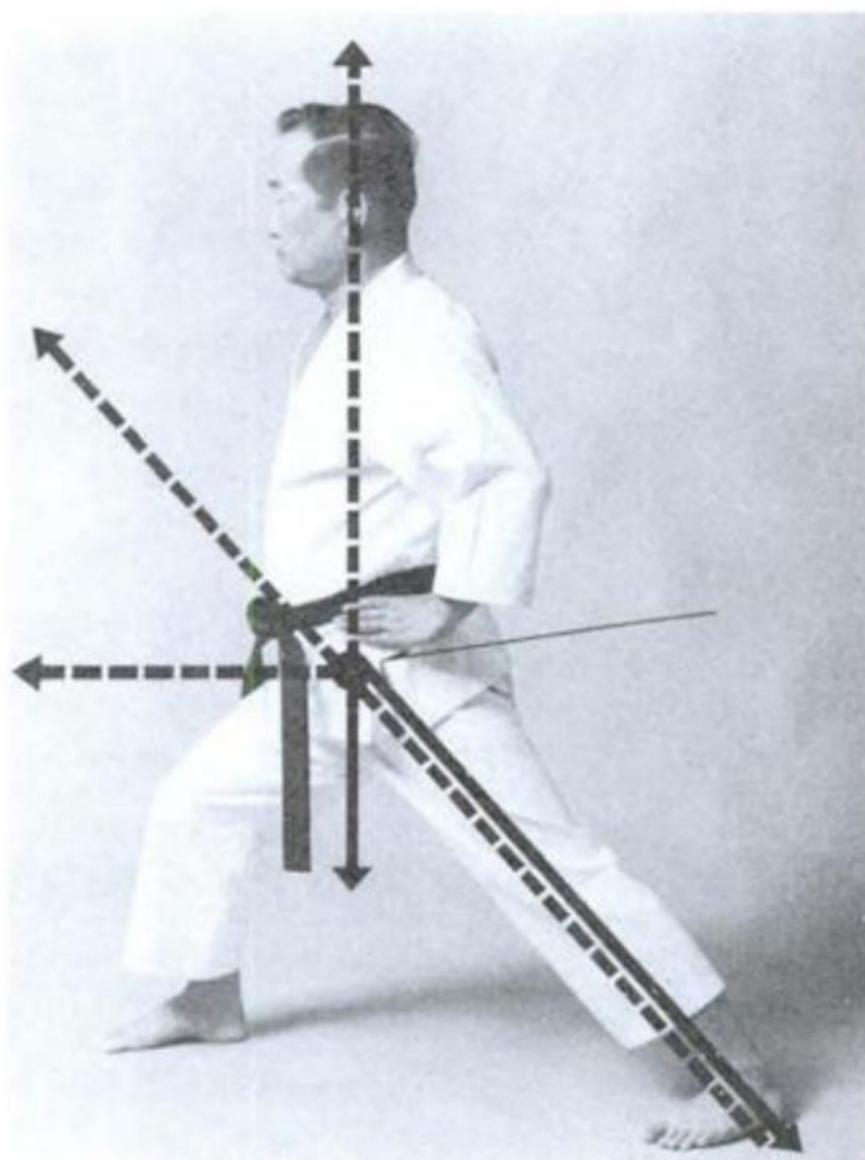
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Endireite a perna de trás e projete o punho à frente





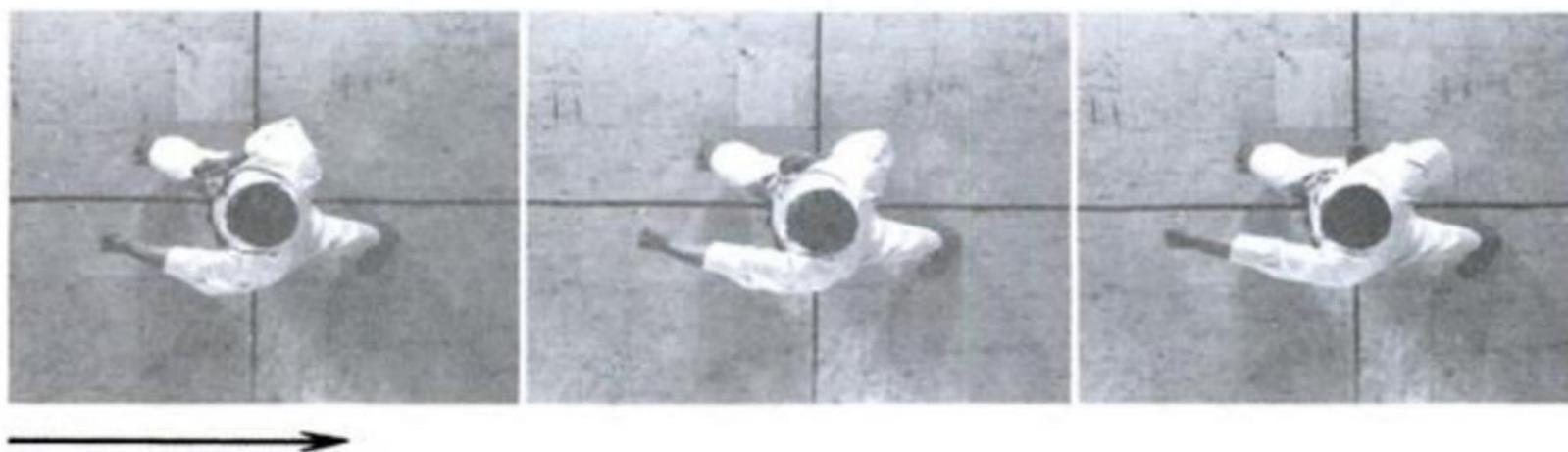
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



• *Efeito da Postura sobre o Raio de Ataque em Gyaku-zuki*  
 Para ampliar o raio de um ataque, aumente a distância entre os pés e abaixe os quadris. Por exemplo, um ataque a partir da postura avançada com os quadris relativamente altos e os pés pouco separados abrangeria um pequeno raio. A tentativa de aumentar esse raio inclinando-se para a frente resultaria em perda da estabilidade e num ataque ineficaz. Em vez de fazer isso, amplie a distância entre os pés avançando um pouco na direção do alvo com o pé da frente e abaixando os quadris.

As fotografias à esquerda mostram o efeito sobre o raio de ataque de mudanças na posição do pé e na altura dos quadris. Repare que um raio maior pode ser alcançado movimentando o pé da frente na direção do alvo enquanto o pé de trás fica parado.

Se o movimento do pé anterior para a frente não põe o alvo dentro do raio do punho, não se incline para a frente para preencher o espaço que falta. Em vez disso, ataque com o pé.



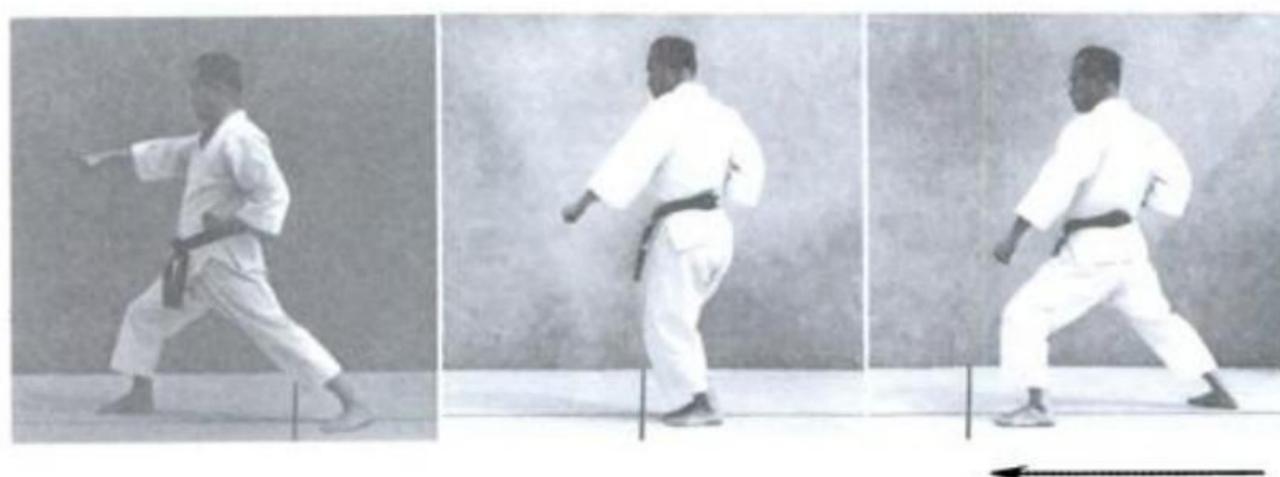
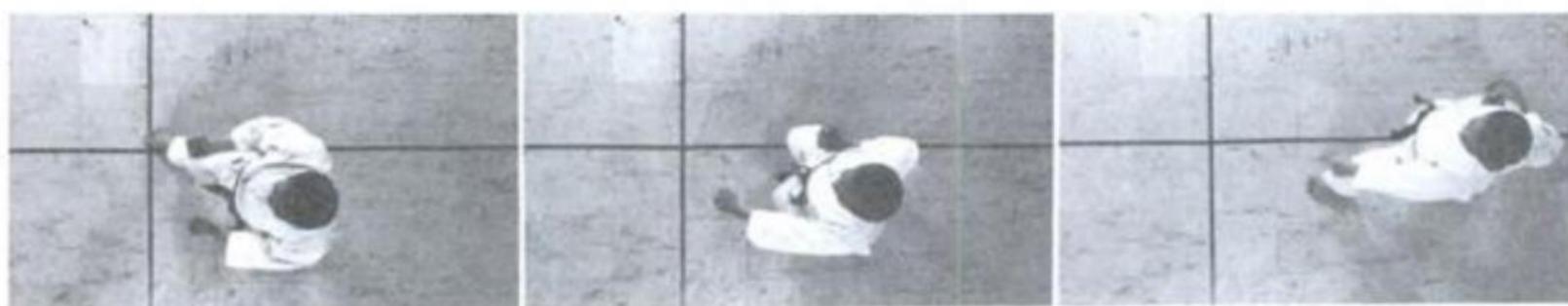
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



• *Método de Treinamento para Oi-zuki — 2*

1. Assuma a postura avançada esquerda na posição de bloqueio para baixo à esquerda em *hanmi*, com o punho direito acima do quadril direito. (Ver posição inicial nas fotografias.)

2. Dê um grande passo à frente com o pé direito e assumo a postura avançada direita, voltado para a frente.

3. Ao avançar, recue o punho esquerdo para uma posição acima do quadril esquerdo e soqueie à frente com o direito, girando o antebraço para dentro 180 graus.

4. Recue o pé direito e volte à posição original. Pratique os movimentos anteriores várias vezes.

5. Pratique o soco de estocada no lado oposto, começando na posição de bloqueio para baixo à direita em *hanmi* e socando com a mão esquerda.

6. Pratique o soco de estocada alternando da direita para a esquerda.

• *Considerações Importantes*

1. Os quadris tendem a levantar quando você adianta a perna de trás. Por isso, mantenha o joelho da perna de apoio adequadamente dobrado durante todo o movimento para que os quadris avancem no mesmo plano horizontal.

2. O corpo pode se movimentar para a frente formando um ângulo com relação à direção do soco. Alguns cuidados ajudam a evitar essa situação. Durante a execução do soco, preste atenção para que a distância que separa os pés não ultrapasse a da largura dos quadris. Movimente os quadris diretamente à frente, não permitindo que essa direção seja afetada pelo movimento lateral do pé que avança, pelo mínimo que seja. Além disso, dirija os quadris e o braço de soco na mesma direção. Se toda potência disponível não for aplicada na mesma direção, o efeito do soco será reduzido.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Trajeto correto do punho ao golpear

- *Explosão do Cotovelo e do Antebraço em Uchi*

Os seguintes pontos relacionados com a explosão em *uchi* são muito importantes:

1. Projete o antebraço para fora de modo uniforme e rápido, tendo o cotovelo como centro do movimento. Relaxe bem o cotovelo, pois se restar alguma tensão, por mínima que seja, o braço será como um brinquedo mecânico que precisa de lubrificação e a técnica será ineficaz.

2. Relaxe o ombro e tensione o punho ou mão aberta que golpeia. Com o ombro tenso, o braço pode esticar, mas não terá explosão.

3. Endireite totalmente o cotovelo quando a mão é projetada. Quanto mais o braço ficar reto no cotovelo, maior será o impacto do golpe.

4. Projete a mão com o máximo de velocidade. Para ser eficaz, o golpe precisa ser rápido.

5. Acionando os músculos que esticam o braço, projete o braço com toda a velocidade até o máximo que ele possa alcançar. Ao chegar a esse ponto, relaxe imediatamente os músculos retesados. Aqui, os músculos que trabalham para levar o braço de volta agirão automaticamente para recolocá-lo na posição original. Esse recuo súbito do antebraço completa o movimento explosivo. Para projetar o braço com eficácia, aprenda como os músculos do braço funcionam para esticar e recolher o antebraço.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



- *Mae-Hiji-ate ou Mae-Empi-uchi (golpe com o cotovelo para a frente)*

Aplique o golpe com o cotovelo para a frente para atacar o peito ou o abdome do adversário quando ele está diretamente à frente. Esse golpe é especialmente eficaz quando você está frente a frente com um oponente que agarrou seu punho ou sua jaqueta.

- *Método de Treinamento para o Golpe com o Cotovelo para a Frente*

1. Assuma a postura avançada esquerda em *hanmi*.
2. Ponha a mão esquerda na frente do corpo e o punho direito acima do quadril direito, com o dorso para baixo.
3. Numa ação coordenada, recolha o punho esquerdo para uma posição acima do quadril esquerdo, jogue o quadril direito para a frente e projete o cotovelo direito num semicírculo em direção ao alvo. Gire o antebraço direito 180 graus no sentido anti-horário ao projetar o cotovelo à frente.
4. Ao término desse movimento, a parte superior do corpo está voltada para a frente e a superfície do alto do antebraço está para cima. Preste atenção para girar o antebraço para dentro o máximo possível.
5. Volte à posição #2, recolhendo o quadril direito. Este movimento pode ser feito a partir tanto da postura avançada direita como da esquerda. Também é necessário praticar o golpe com o cotovelo para a frente ao passar da posição natural para a postura avançada.

- *Considerações Importantes*

Mantenha o punho direito junto ao corpo ao aplicar o golpe com o cotovelo para a frente. O trajeto correto é do quadril direito para o lado esquerdo do peito. Roce o antebraço direito ao longo do lado do corpo enquanto leva o cotovelo para a frente.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



- *Yoko-Mawashi-Hiji-ate ou Yoko-Mawashi-Empi-uchi (golpe circular lateral com o cotovelo)*

Aplique o golpe circular lateral com o cotovelo para atacar o lado do rosto ou do peito de um adversário que está bem à sua frente. Use também este golpe para contra-atacar depois de esquivar-se de um ataque frontal do oponente e de deslocar-se diagonalmente para o lado.

- *Método de Treinamento para o Golpe Circular Lateral com o Cotovelo*

1. Assuma a postura avançada esquerda em *hanmi*.
2. Estenda o punho esquerdo à frente e posicione o punho direito ao lado, aproximadamente como no bloqueio para baixo.
3. Leve a mão esquerda para o lado esquerdo, projete o quadril direito para a frente e movimente o antebraço direito para a frente de modo que a mão direita termine na frente do lado direito do peito e o cotovelo descreva um grande semicírculo. Gire o antebraço direito 180 graus para dentro durante este movimento.

4. Complete o movimento #3 recolhendo a mão esquerda totalmente para o lado esquerdo, girando o corpo de modo que fique virado para a frente e golpeando o alvo com o cotovelo.

5. Leve o quadril direito para trás e volte à posição #2.

Pratique esta técnica alternadamente em ambos os lados. Além disso, exercite este golpe começando na postura natural e passando para a postura avançada.

- *Considerações Importantes*

Movimente o cotovelo do braço que golpeia num semicírculo amplo simultaneamente ao movimento do quadril direito.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Método de treinamento (1)



• *Considerações Importantes*

1. Relaxe o cotovelo do braço que golpeia para golpear com vigor e potência.
2. Mantenha o punho que golpeia bem apertado e firme. Antes de praticar o golpe vertical com um passo à frente ou para o lado, exercite só os movimentos do braço ficando em *shizen-tai*.

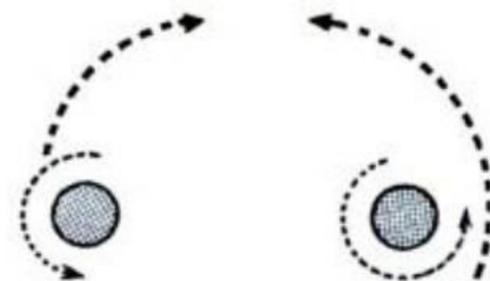
*Shutō-uchi (golpe com a mão em faca)*

O golpe com a mão em faca é executado de uma maneira semelhante ao golpe com o dorso do punho. Entretanto, diferentemente deste, o golpe com a mão em faca usa a lateral da mão aberta. Aplique esta técnica para atacar as têmporas, o lado do pescoço e o lado do corpo. Ela pode ser executada de duas maneiras. Por exemplo, ao usar a mão direita para golpear, a mão pode movimentar-se da esquerda para a direita (de dentro para fora) ou da direita para a esquerda (de fora para dentro).

• *Considerações Importantes*

1. A correta rotação dos quadris é de fundamental importância. Ao golpear de dentro para fora, gire os quadris na direção oposta à do golpe. Por outro lado, ao golpear de fora para dentro, gire os quadris na mesma direção do golpe. O diagrama abaixo ajuda a ilustrar esse ponto. Se o movimento dos quadris não preceder o movimento da mão, o efeito do golpe será fraco.

2. Para atingir potência máxima, gire a mão de golpe 180 graus completos desde a posição inicial até o alvo.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



#### **Mae-geri (chute frontal) — Vista de frente**

A fotografia acima mostra claramente a condição dos músculos da perna de chute no instante em que o pé atinge o alvo. Repare que os músculos posteriores da coxa, normalmente responsáveis pela flexão da perna, estão totalmente esticados. Esses músculos estão prontos para se contraírem rapidamente logo que os músculos que esticam a perna relaxam. A perna então voltará instantaneamente à posição original.

#### **Mae-geri (chute frontal) — Vista lateral**

Essa fotografia mostra os músculos da frente e da face interna da coxa no instante do impacto. Esses músculos servem para esticar a perna e estão totalmente tensos nesse momento.

O grau de força possível num chute como o frontal é determinado pela distância percorrida pelo pé, pela velocidade com que ele se lança e pelo volume de arremesso transmitido pelos músculos da perna. Observe que os músculos da face interna da coxa, os do quadril e os da frente da coxa estão todos fortemente contraídos no mesmo instante.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Chute Frontal



Chute Explosivo Lateral

- *Pontos Importantes para o Chute Explosivo*

1. Se você se preocupar em demasia com o chute, a articulação do joelho da perna de chute ficará tensa, impedindo um movimento uniforme. Relaxe o joelho, levante os dedos dos pés e tensione o pé.

2. Depois de atingir o alvo, recolha o pé totalmente a uma posição ao lado do joelho da perna de apoio.

3. Concentre toda a força na bola ou na lateral externa do pé (dependendo do chute) no momento do impacto. Ao mesmo tempo, arremesse os quadris na direção do chute.



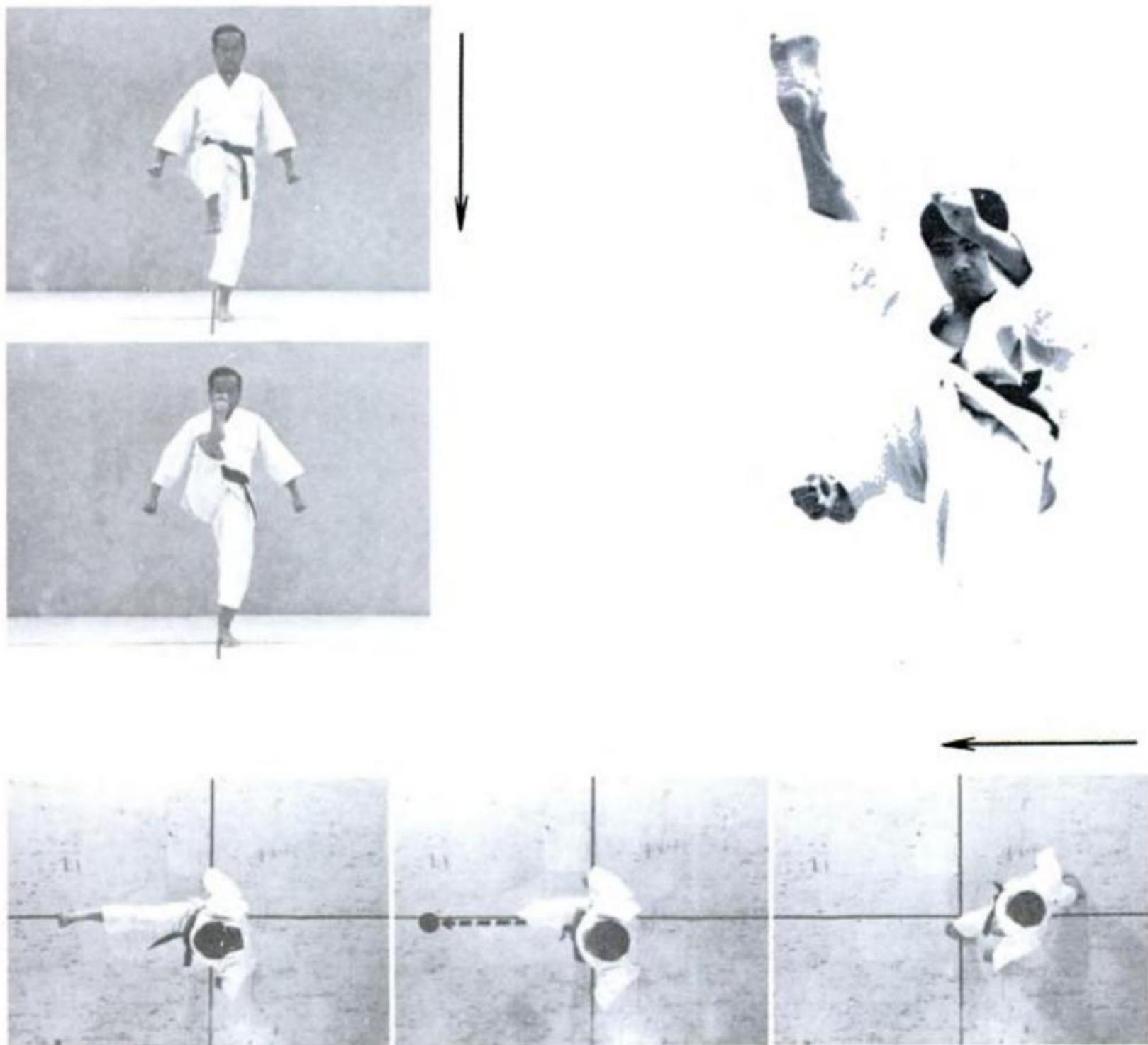
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



• *Método de Treinamento para o Chute com a Perna de Trás*

1. Assuma a postura avançada esquerda, com os punhos ao lado do corpo. No caso de principiantes, é melhor colocar as mãos nos quadris.
2. Sem mexer o pé de apoio, e mantendo o joelho flexionado, movimente os quadris para a frente até que o peso seja totalmente sustentado pela perna esquerda. Simultaneamente, levante e dobre o joelho da perna de chute de modo que o pé se movimente passando perto do joelho da perna de apoio.
3. Continue o movimento #2 desferindo um chute explosivo com o pé direito.
4. Imediatamente, ou reflexamente, recolha o pé a uma posição perto do joelho da perna de apoio.
5. Continue o movimento iniciado em #4 e volte à posição #1. Repita a prática acima alternadamente em ambos os lados do corpo.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



- *Considerações Especiais*

1. Arremesse os quadris à frente ao chutar. Imagine chutar com os quadris e também com a perna.

2. No chute de estocada, a parte superior do corpo tende a pender para trás. Exceto em ocasiões especiais, combata essa tendência levando o centro do corpo bem à frente ao chutar.

- *Posição do Corpo em Mae-geri (chute frontal direto)*

Na foto A, o centro de gravidade está dentro da área da base do pé de apoio. Essa condição contribui para um bom equilíbrio. Há aqui pouca possibilidade de acrescentar o *momentum* do corpo à frente à força do chute.

É possível um amplo chute explosivo ascendente a partir dessa posição, e ela lhe dá condições de enfrentar o contra-ataque do oponente ou de lidar adequadamente com qualquer outra mudança na situação.



Na foto B, o centro de gravidade está fora da área da base do pé de apoio; apesar disso, ainda é possível um bom equilíbrio. O *momentum* do corpo à frente pode aumentar a força do chute. O pé pode facilmente projetar-se para fora e para cima em direção ao alvo. Além disso, o raio do chute é ampliado.



Depois de atingir o alvo, você pode levar o pé de chute ao chão à frente do pé de apoio, assim mantendo facilmente o equilíbrio. Se necessário, também é possível recolher o pé de chute à posição inicial no chão sem prejudicar o equilíbrio.

Como em A, você pode lidar facilmente com o contra-ataque do adversário, ou adaptar-se a qualquer mudança na situação. Em C, o centro de gravidade está bastante fora da área da base de apoio. Essa situação dificulta o equilíbrio. A força propulsora do corpo pode ser usada aqui, mas como os quadris estão atrás dos ombros, será difícil transferir uma explosão potente ao chute.

Depois de chutar, você precisa assentar o pé na frente do pé de apoio. Não há possibilidade de recolher o pé e retornar à posição inicial.

Como o corpo se inclina para a frente, será difícil defender-se do ataque do oponente. Um chute dessa posição geralmente possibilita que o oponente ataque o seu rosto com um soco.



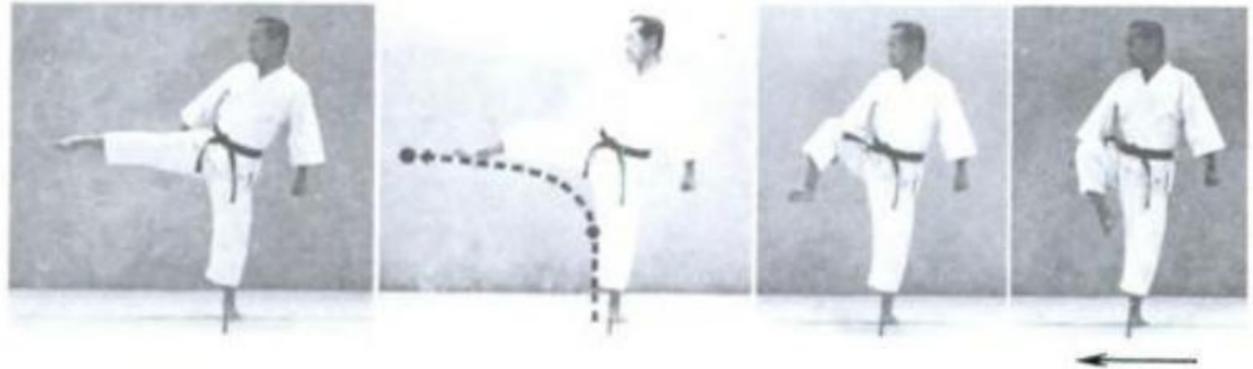
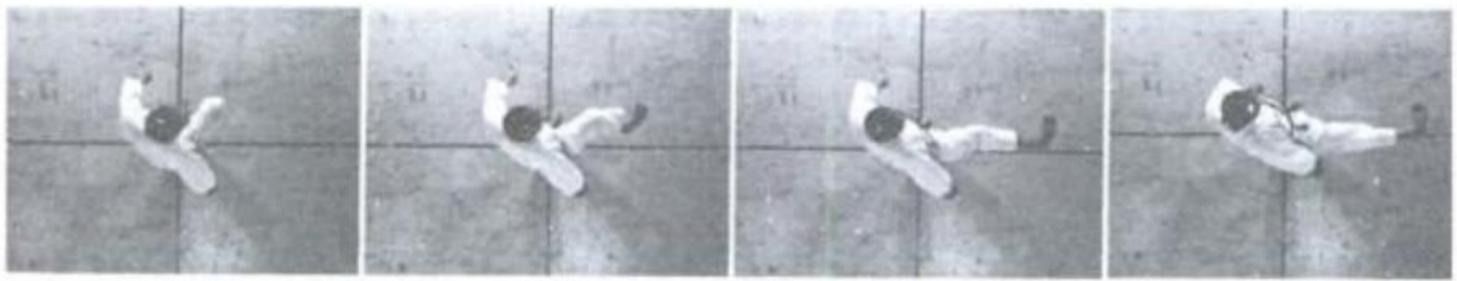
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



• *Método de Treinamento para o Chute de Estocada Lateral*

1. Assuma a posição informal de atenção.

2. Transfira o peso para a perna esquerda e levante a perna direita na frente do peito, dobrando totalmente o joelho. Nessa posição de prontidão, o pé de chute aponta diretamente à frente e a sola do pé está dirigida para baixo paralela ao chão.

3. Movimente o joelho para o lado e endireite-o com uma projeção vigorosa. No fim da projeção, a lateral do pé deve atingir o alvo com força explosiva.

4. Depois de endireitar por um instante, recolha o pé e leve-o à posição descrita em #2.

5. Volte à posição informal de atenção. Repita chutes de estocada alternadamente em ambos os lados do corpo.

• *Considerações Especiais*

1. Evite atingir o alvo com os dedos ou com a sola; use sempre a lateral do pé. Flexione e contraia totalmente o tornozelo. Gire o pé para baixo e para o lado, contraindo-o. Ao chutar, gire o pé para dentro como se tentasse chutar com o calcanhar. Fazendo isso, você garantirá que toda a superfície da lateral do pé atinja o alvo. Aponte o joelho da perna de chute para a frente durante todo o chute.

2. É importante endireitar totalmente o joelho da perna de chute. Só se consegue potência máxima quando o joelho endireita completamente e a perna estica perfeitamente.

3. Além do que precede, as considerações especiais definidas para chutes explosivos se aplicam também ao chute de estocada.



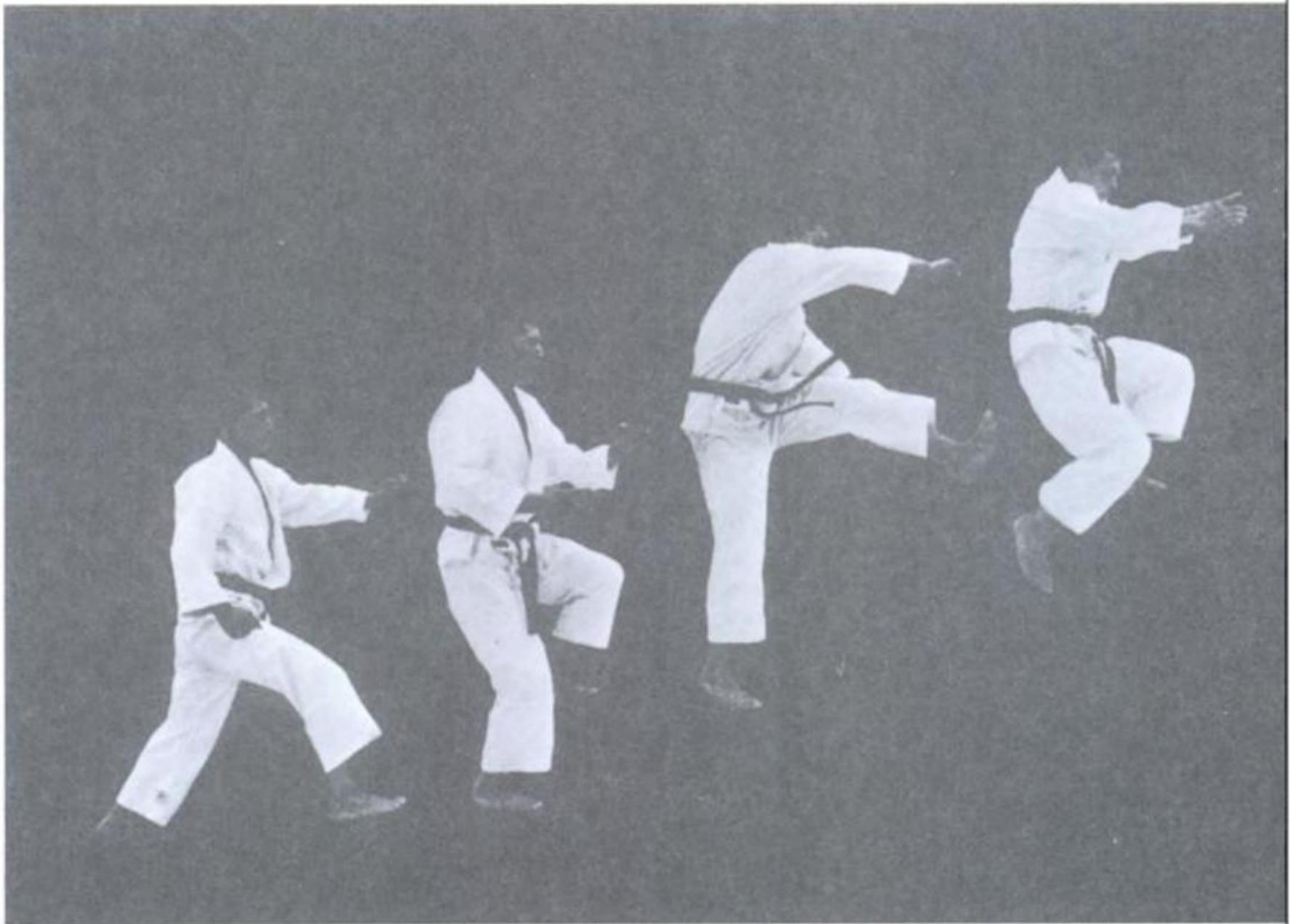
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



• *Método de Treinamento para o Chute Lateral Saltando*

1. Assuma a postura avançada direita com os quadris relativamente baixos.
2. Transfira o peso para a perna direita, assente-a firmemente no chão e salte.
3. Ao elevar-se no ar, levante a perna direita e leve o calcanhar para perto da face interna da coxa. Simultaneamente, projete a perna esquerda para fora e para baixo, para o lado, chutando o alvo com a lateral do pé.
4. Recolha a perna esquerda, leve o pé direito em direção ao chão e desça. Mantenha o joelho e o tornozelo flexíveis para diminuir o choque da descida. Antes de praticar o chute lateral saltando, treine de pé o movimento a ser feito pelo pé direito. Em seguida, sente-se no chão e pratique a posição a ser assumida pelas duas pernas.



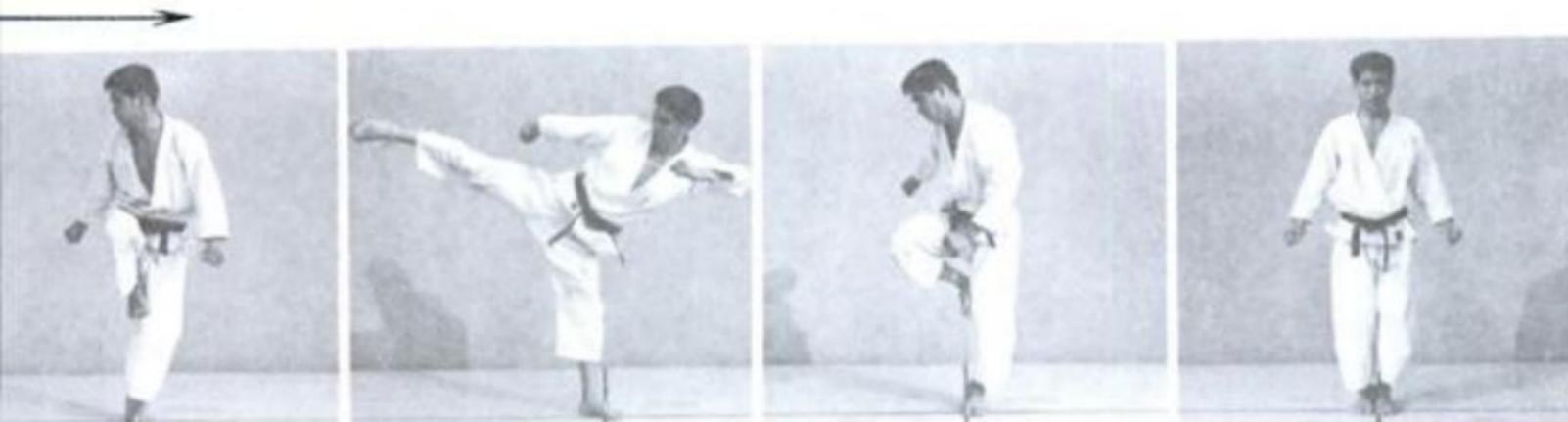
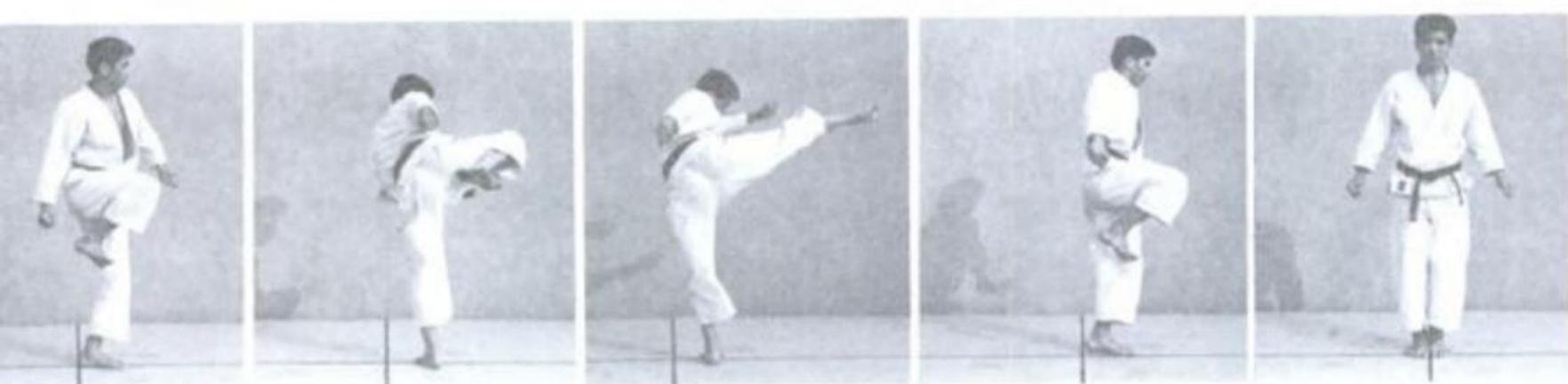
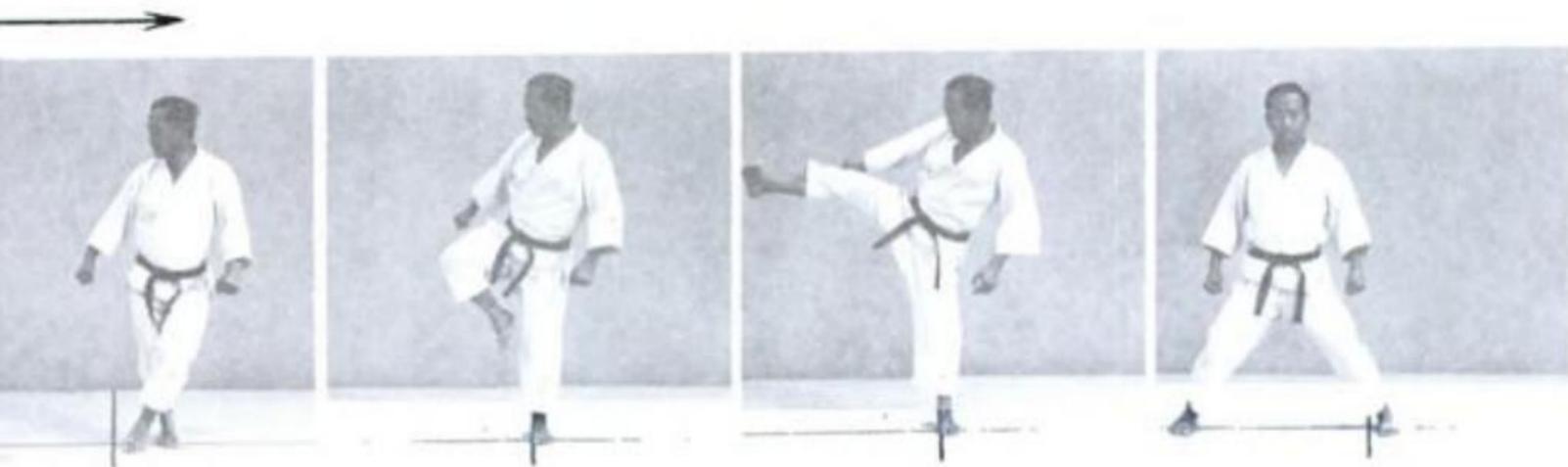
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



## Bloqueios Básicos

Os seguintes fatores fundamentam as técnicas de bloqueio do karatê.

### Fator 1. Direção da Força no Bloqueio

Primeiro, avalie corretamente o trajeto do ataque do oponente. Em seguida, mude a direção desse ataque bloqueando. Basicamente, os bloqueios devem ser feitos de acordo com estes princípios gerais:

- A. Contra um ataque ao rosto, bloqueie de baixo para cima.
- B. Contra um ataque à região intermediária do corpo, bloqueie de fora para dentro ou vice-versa.
- C. Contra um ataque à área da virilha ou abaixo, bloqueie para baixo e desvie para o lado.

Um bloqueio sem uma direção definida geralmente falha. Os princípios acima definidos são evidentes nos seguintes bloqueios, geralmente os mais usados.

- *Direção do Bloqueio em Jōdan-age-uke (bloqueio do nível superior contra ataque à cabeça)*

1. Movimente o braço de bloqueio da posição inicial para cima e para a frente até tocar o braço do oponente. No momento do contato, leve o antebraço em direção à cabeça, terminando numa posição diretamente na frente da testa. No seu curso completo, o braço de bloqueio descreve uma curva. Observe que ele segue uma trajetória por fora do braço que se recolhe. Se a sua força e habilidade forem muito superiores às do oponente, não é necessário levar o antebraço na direção da cabeça depois de bloquear. A trajetória não precisa ser curva, mas pode continuar para cima e para a frente. No entanto, sob circunstâncias normais, é mais seguro seguir a curva.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



- *Direção do Bloqueio em Gedan-barai (bloqueio para baixo)*

Comece o bloqueio para baixo com o punho esquerdo junto à orelha direita. Aponte o dorso do punho para fora e para o lado. Golpeie para baixo, endireitando o cotovelo e desviando o ataque do oponente para o lado com a base do pulso. Termine o bloqueio para baixo com o punho esquerdo diretamente acima do joelho esquerdo.

- *Direção do Bloqueio em Chūdan-shutō-uke (bloqueio com a mão em faca contra ataque ao corpo)*

Posicione a mão em faca direita junto à orelha esquerda com o dorso virado para fora e para o lado. Projete a mão direita à frente e gire o corpo no sentido anti-horário. Enquanto a mão avança para bloquear, gire o antebraço no sentido anti-horário e mantenha o cotovelo dobrado.

Concentre-se em adquirir o domínio dos bloqueios destinados a aparar os vários ataques. Lembre que o bloqueio será mais forte se percorrer uma trajetória mais longa até o destino. Embora essa trajetória mais longa seja desejável, geralmente ela é impossível porque o tempo para bloquear é limitado. Como precisam reagir a ataques instantâneos e inesperados, estudantes avançados não começam absolutamente bloqueios a partir das posições descritas acima. Entretanto, principiantes precisam dominar o bloqueio em sua trajetória completa e correta antes de poder usar uma versão abreviada. Sob todos os pontos de vista, principiantes devem se concentrar em aprender as técnicas básicas.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Instrutor K. Enoeda (direita) e instrutor H. Shirai frente a frente num duelo silencioso

As fotos ilustram a seqüência do movimento de bloqueio. O movimento começa com o recolhimento do braço, passa instantaneamente para os quadris e daí para o braço de bloqueio.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

## Fator 6. Bloqueios como Ataques

Como mencionado, um bloqueio também pode servir como ataque. Por exemplo, um bloqueio potente pode provocar um choque suficientemente forte para desestimular um segundo ataque. Há outro sentido, porém, em que os movimentos de bloqueio podem servir como ataques. Por exemplo, quando o antebraço bloqueia, a mão do braço de bloqueio pode simultaneamente golpear o nariz ou o queixo do adversário. Essa característica do karatê não existe em outras artes marciais. Um estudo dos vários bloqueios revela muitas aplicações interessantes.

- *Age-uke (bloqueio do nível superior)*

O bloqueio do nível superior pode se transformar em ataque do seguinte modo. Quando o oponente ataca a cabeça com um soco, abaixe os quadris, incline-se ligeiramente para a frente e ponha-se debaixo do braço de ataque. Ao mesmo tempo, aplique o bloqueio do nível superior de modo a simultaneamente atacar a axila com o cotovelo e o queixo com a base do punho. (Ver fotografia na página 188.)

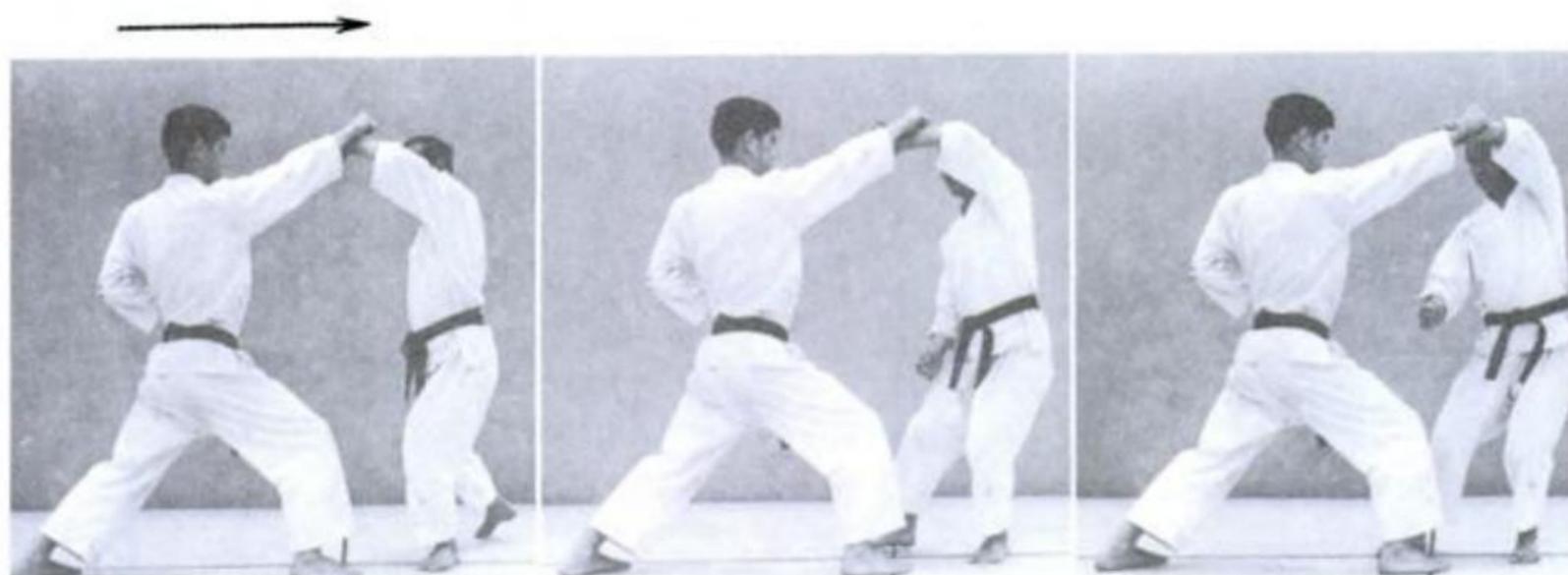
Outra possibilidade para o bloqueio do nível superior como ataque acontece imediatamente depois do bloqueio. Com a mão do braço de bloqueio, agarre o pulso do braço de ataque do oponente e puxe-o para baixo; simultaneamente, aplique com o outro braço o bloqueio do nível superior contra a articulação do cotovelo.

- *Ude-uke (bloqueio com o antebraço) e Shutō-uke (bloqueio com a mão em faca)*

Quando o oponente avança para um ataque ao corpo com um soco, introduza-se nesse ataque e aplique um amplo bloqueio desviando com o antebraço ou com a mão em faca. O objetivo é bloquear o ataque do adversário e ao mesmo tempo atingir o ponto debaixo do nariz com o punho ou acertar os olhos com os dedos. (Ver fotografias nas páginas 194 e 195.)

- *Hiji-suri-uke (bloqueio com cotovelo deslizando)*

Esta é uma combinação de bloqueio e soco. Quando o adversário ataca o rosto com um soco de estocada à direita, recue com o pé direito e projete o braço esquerdo para cima num bloqueio do nível superior. Mas não complete o bloqueio. Em vez disso, desvie o braço de ataque ligeiramente para o lado com o cotovelo e em seguida projete o punho à frente contra o rosto do oponente. (Ver fotos nas páginas 194 e 195.)





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

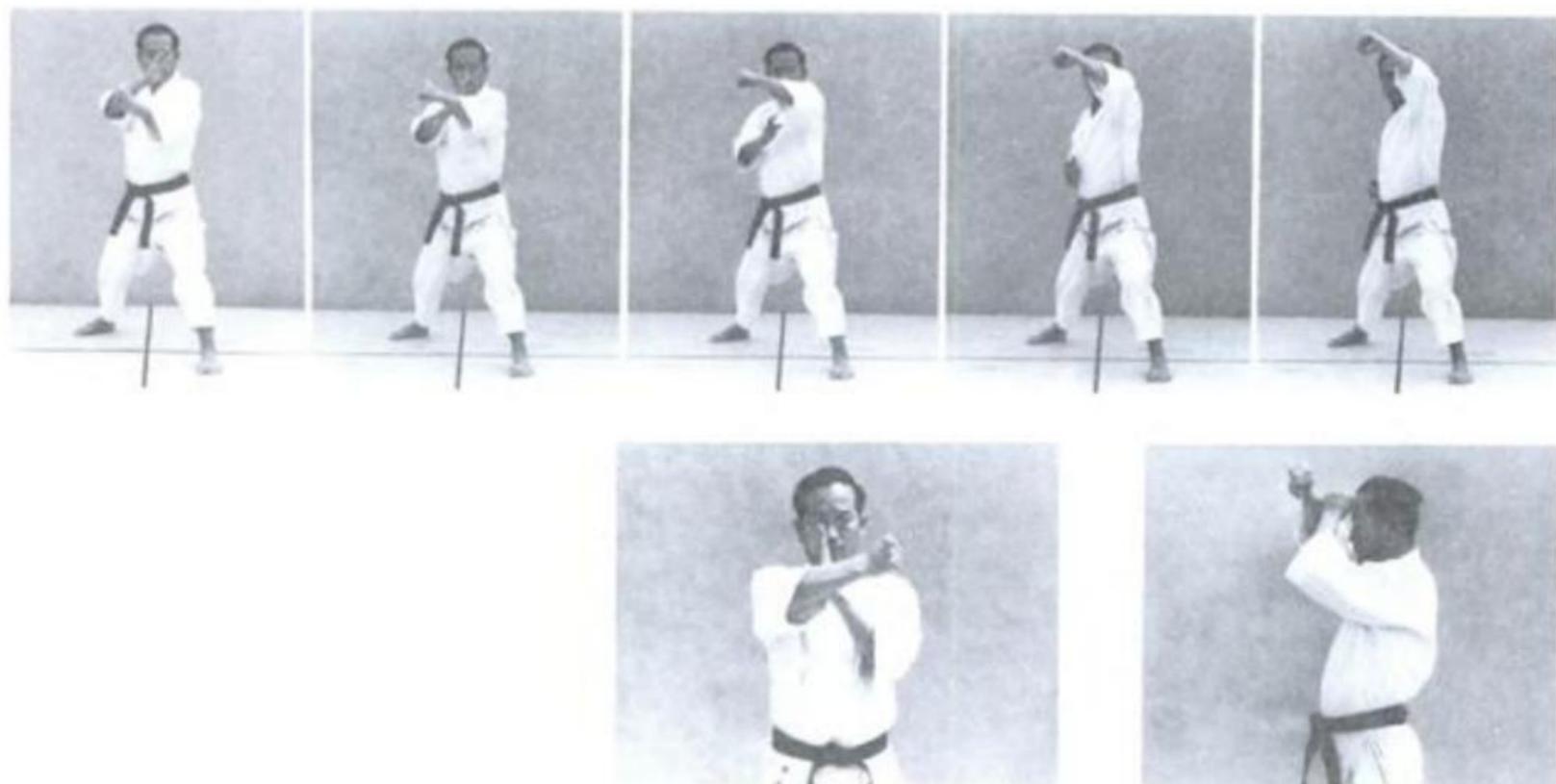


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

3. No momento de bloquear o ataque do adversário, aperte bem o punho. Simultaneamente, tensione vigorosamente os músculos abdominais e transfira essa tensão aos músculos em torno da axila e ao braço de bloqueio num fluxo ondulado de força.



• *Método de Treinamento para Jōdan-age-uke: 1*

1. Assuma a postura avançada esquerda, com os quadris e os ombros diretamente à frente.

2. Posicione o antebraço direito na frente da testa com a mão aberta, palma para fora. Coloque o punho esquerdo acima do quadril esquerdo com o dorso voltado para baixo.

3. Gire os quadris no sentido horário e comece a descer a mão direita, passando pela frente do nariz, em direção ao quadril direito. Ao mesmo tempo, levante o antebraço esquerdo, girando-o enquanto sobe. A trajetória do braço esquerdo é por fora do direito.

4. Enquanto recolhe a mão direita para o lado, forme um punho. Levante o antebraço esquerdo até a altura da testa. Complete o movimento de bloqueio no mesmo instante em que o corpo chega em *hanmi*.

5. Gire os quadris no sentido anti-horário e volte à posição descrita em #2. As mãos também voltam à posição inicial.

6. Repita a prática acima em ambos os lados do corpo. Depois de habituar-se com o Método de Treinamento 1, comece a prática do Método de Treinamento 2.



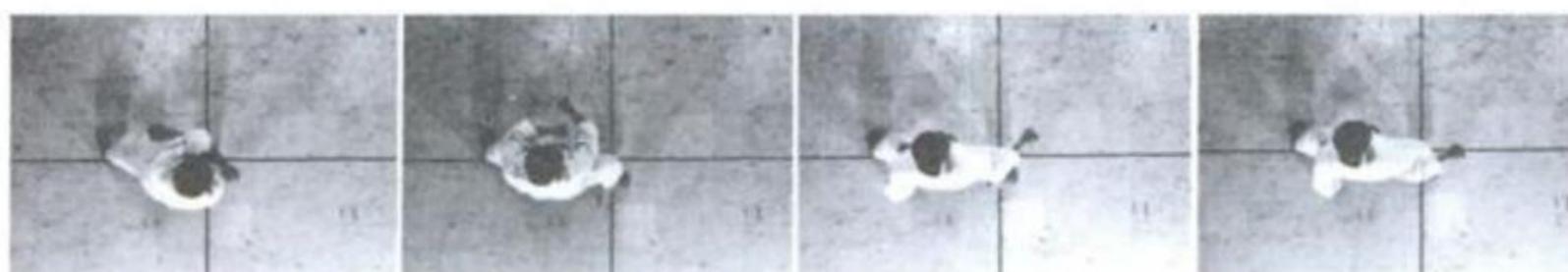
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



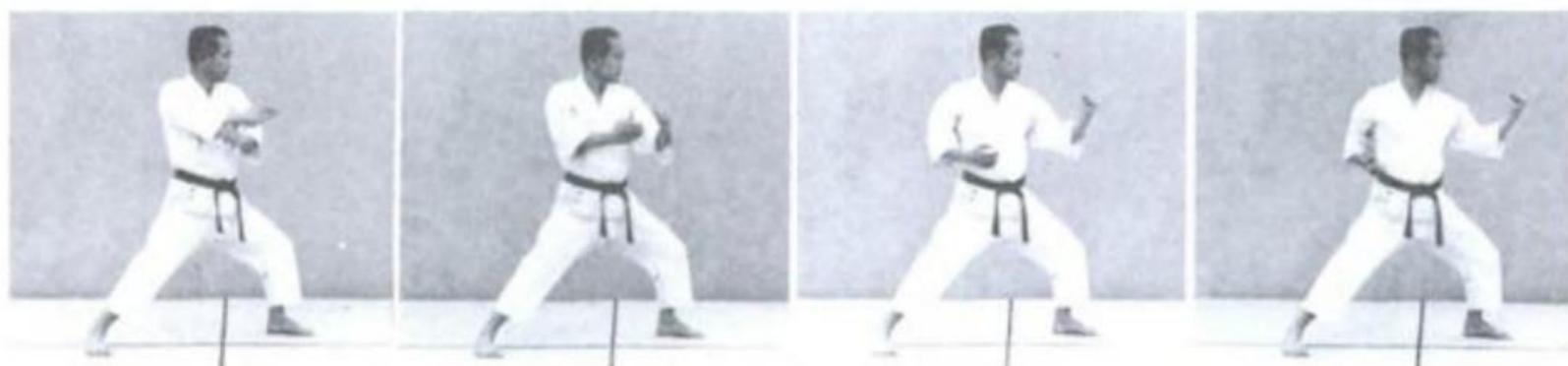
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



→ Método de treinamento (1)



→ Método de treinamento (2)

• *Método de Treinamento para Chūdan-ude-uke (uchi-uke): 2*

1. Assuma a postura de pernas afastadas da posição natural.

2. Comece a dar um passo para trás com o pé esquerdo. Simultaneamente, estenda a mão esquerda para a frente, palma para baixo, e coloque o punho direito na frente do quadril esquerdo com o dorso voltado para cima.



3. Enquanto o pé continua recuando, recolha a mão esquerda ao lado esquerdo e gire os quadris no sentido anti-horário. Ao mesmo tempo, movimente o braço direito à frente de dentro para fora. Use o cotovelo como pivô e gire o antebraço no sentido horário enquanto o leva para a frente.

4. Termine o bloqueio com o corpo na postura avançada direita em *hanmi*. O bloqueio pode também terminar na postura do cavaleiro ou na postura recuada. Qualquer que seja a posição final, o punho esquerdo deve terminar acima do quadril esquerdo com o dorso para baixo.

5. Dê um passo à frente e volte à posição descrita em #1.

6. Repita a prática acima alternadamente em ambos os lados do corpo.

Em vez de dar um passo para trás para executar essa técnica de bloqueio, pratique-a dando um passo à frente, para a postura avançada, para a postura do cavaleiro, ou na postura recuada.

• *Considerações Especiais*

1. O bloqueio de dentro para fora será fraco se você bloquear só com o braço. Use a força gerada pela rotação dos quadris para robustecer o bloqueio.

2. Evite bloquear apenas com um braço. Use ambos os braços. Em outras palavras, esta técnica só terá potência máxima se o braço inativo é recolhido com rapidez e energia.

3. A posição do cotovelo do braço de bloqueio deve mudar muito pouco durante todo o movimento de bloqueio. Movimente o antebraço para fora co-



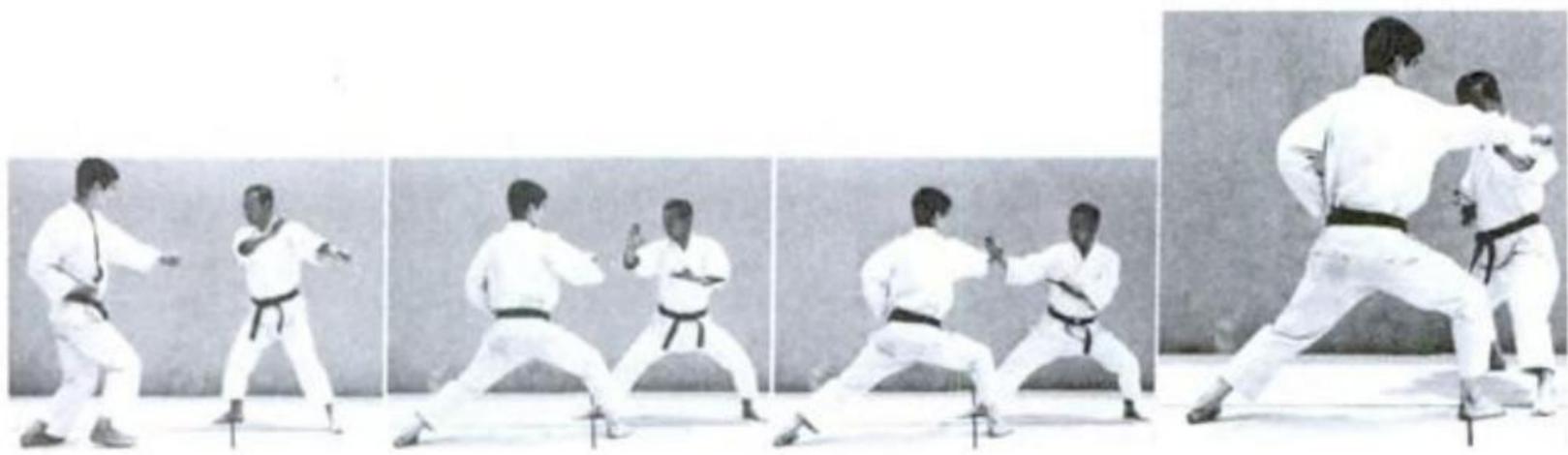
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



O Bloqueio com a Mão em Faca é muito eficaz contra ataque à cabeça.

4. Termine o bloqueio na postura recuada direita em *hanmi*, mão direita na frente do plexo solar, palma para cima, e braço esquerdo na posição de bloqueio correta.

5. Recue o pé direito para a sua posição inicial e volte à posição descrita em #1.

6. Pratique o movimento acima no lado oposto do corpo.



#### • Considerações Especiais

1. Os dois defeitos que mais aparecem no bloqueio com a mão em faca são (1) o descuido em dobrar o cotovelo do braço de bloqueio os 90 graus exigidos e (2) o descuido em manter o pulso do braço de bloqueio reto. No primeiro caso, a mão provavelmente atingirá a base do braço de ataque, e no segundo ela atingirá o topo. Assegure-se de dobrar o cotovelo corretamente e de manter o pulso reto.

2. Na posição terminal do bloqueio, o cotovelo do braço de bloqueio às vezes termina fora da posição determinada. Por exemplo, ao bloquear com a mão esquerda, o cotovelo pode terminar num ponto muito afastado para a esquerda do corpo. Essa condição reduz a força do bloqueio. Tensione os músculos em torno da axila e force o cotovelo na direção do lado contrário.

3. Durante a trajetória do bloqueio, os músculos do ombro tendem a ficar contraídos e o ombro levantado. Essa situação impede a contração dos músculos em torno da axila e do lado, produzindo um bloqueio ineficaz. Relaxe os músculos do ombro para permitir que o ombro penda naturalmente durante todo o bloqueio.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



### Bloqueios com as Duas Mãos

Um soco ou chute muito potente pode ser bloqueado aplicando uma técnica de bloqueio de duas mãos. Seguem-se as descrições de alguns bloqueios com as duas mãos.

- *Morote-uke (bloqueio com o antebraço apoiado)*

1. Quando o ataque do oponente é muito forte para ser enfrentado com o bloqueio normal de dentro para fora com o topo do punho, robusteça o bloqueio reforçando o antebraço de bloqueio com o outro punho.

2. Assegure-se de que o punho ou a mão aberta de apoio esteja em contato direto com o antebraço de bloqueio logo abaixo do cotovelo. Depois de bloquear com o antebraço apoiado, você pode contra-atacar facilmente com um golpe com o dorso do punho.

3. Esse bloqueio é geralmente feito recuando enquanto o adversário ataca. Entretanto, se bloquear enquanto avança em direção ao ataque, você pode aumentar a força do bloqueio.

- *Jūji-uke (bloqueio em X)*

Para executar essa técnica, cruze as mãos no pulso para formar um X. Assim posicionados, os antebraços formam uma técnica de bloqueio muito potente.

- *Pontos Importantes*

1. Se o oponente desfere um soco contra o seu rosto, você pode desviar esse ataque facilmente levando os pulsos cruzados para cima e para dentro do antebraço dele.

2. O bloqueio em X pode ser feito com as mãos abertas ou com os punhos. Chutes com a perna da frente também podem ser eficazmente bloqueados com essa técnica. Bloqueie a perna de ataque no tornozelo ou logo acima do joelho projetando vigorosamente os pulsos cruzados na direção do alvo. Ao bloquear, assegure-se de arremessar os quadris à frente e de manter o corpo perpendicular ao solo. Se encolher os quadris, como na foto na página 219, o bloqueio será fraco e o chute do oponente pode atingir o alvo.

- *Sokumen-awase-uke (bloqueio lateral com as duas mãos)*

Quando um oponente que está ao seu lado direciona um soco ao lado da sua cabeça, use este bloqueio para desviar esse ataque. Dobre as duas mãos para cima nos pulsos, posicione as mãos de modo que os dorsos se toquem e os dedos apontem para cima. Desvie o ataque com a palma de uma mão reforçada pelo dorso da outra.



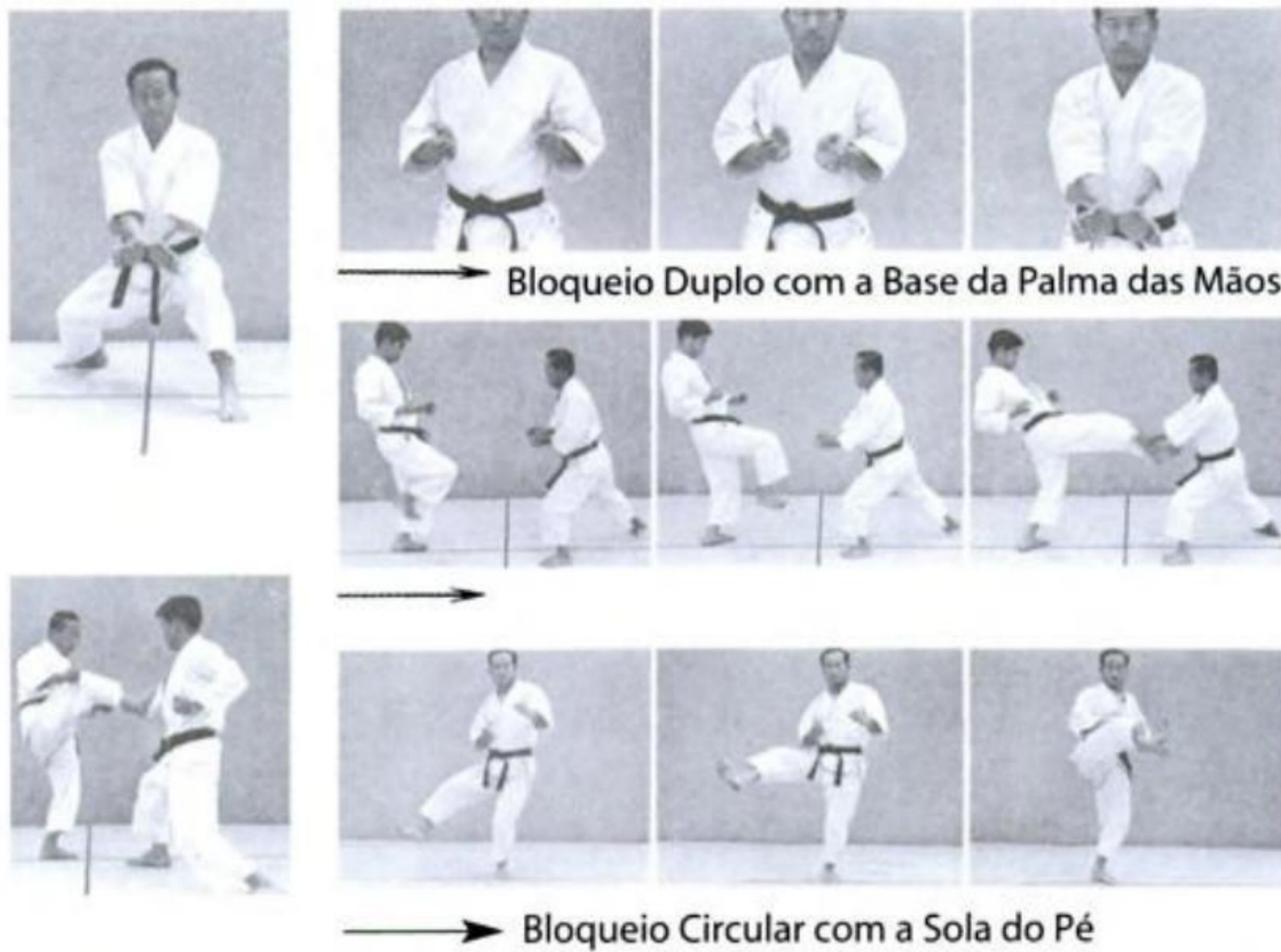
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



- *Teishō-awase-uke* (Bloqueio duplo com a base da palma das mãos)

Junte as bases das mãos e projete-as vigorosamente para a frente para bloquear o chute do adversário.

- *Pontos Importantes*

1. Como os chutes são geralmente muito fortes, arremesse os quadris para a frente ao bloquear, e enfrente o chute com os pés firmemente plantados no chão.

2. Dobre as mãos totalmente para cima nos pulsos e pressione as bases das mãos firmemente para que não se separem.

3. O bloqueio duplo com a base da palma das mãos será ineficaz se você não detiver o chute do oponente antes que ele estique totalmente a perna. Assim, o senso do tempo correto é muito importante.

- *Sokutei-mawashi-uke* (bloqueio circular com a sola do pé)

Aplique a técnica do bloqueio circular com a sola do pé contra um ataque ao plexo solar ou ao abdome. Gire o pé de fora para dentro e desvie o antebraço do oponente para o lado com a sola. Este bloqueio é eficaz por ser inesperado. Esta técnica é especialmente útil numa situação em que as mãos não conseguem bloquear.

- *Pontos Importantes*

1. Levante o joelho da perna de bloqueio o mais alto possível no início do bloqueio e gire o pé num círculo de fora para dentro.

2. Ao começar o movimento circular, dobre o pé de bloqueio para cima no tornozelo e dirija a sola do pé para dentro. O objetivo é atingir vigorosamente o antebraço do oponente com a base do pé.

3. Ao bloquear, gire os quadris e rode sobre a perna de apoio. No fim do movimento, o lado do quadril deve estar voltado para o oponente.

4. Termine esta técnica com o joelho totalmente dobrado e o pé de bloqueio recolhido perto do corpo para manter o equilíbrio e facilitar um contra-ataque.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

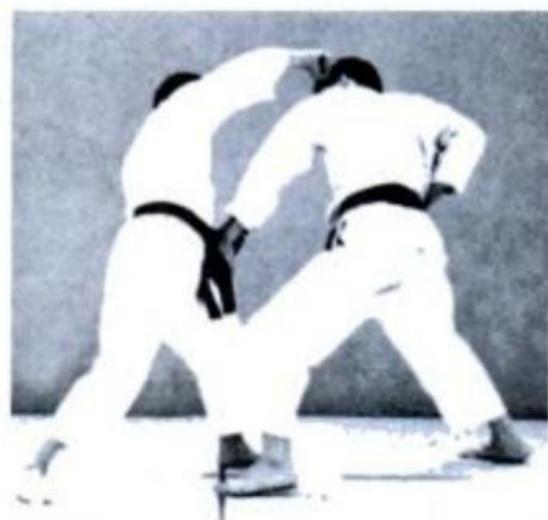


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Contra-ataques desde o Bloqueio do Nível Superior 2  
Bloqueio do Nível Superior para Soco Circular (distância normal)



Bloqueio do Nível Superior  
para Chute Circular  
(relativamente afastado)

Bloqueio do Nível Superior  
para Golpe com o Cotovelo  
(de perto, entrando)



Contra-ataques a partir do Bloqueio do Nível Superior 3



Bloqueio do Nível Superior  
para Golpe com o  
Dorso do Punho (quase  
corpo a corpo)





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



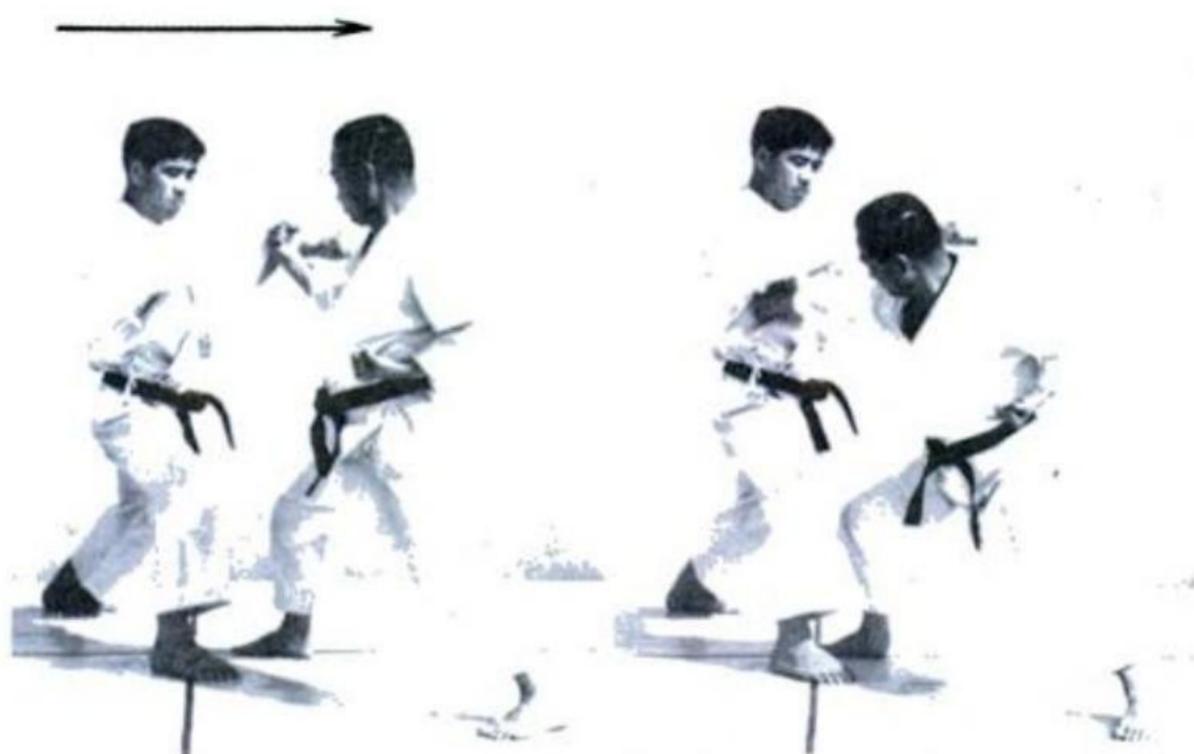
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

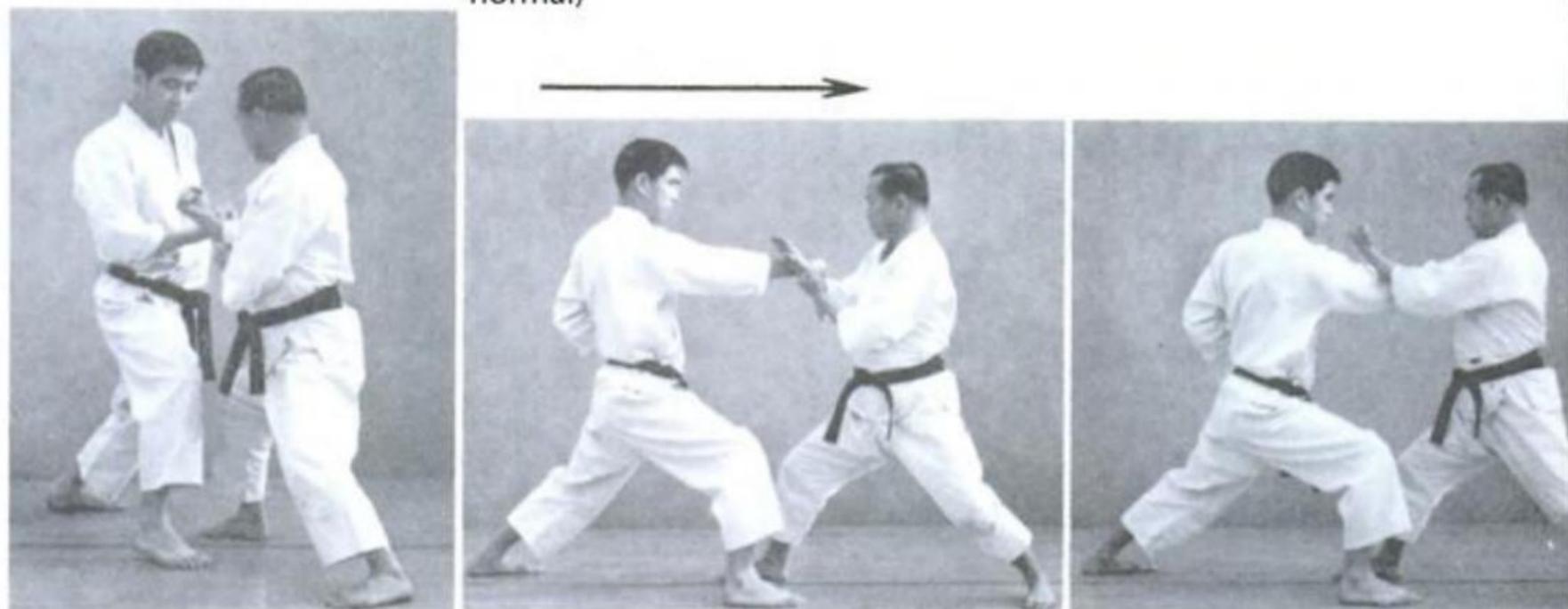


Contra-Ataques a partir do Bloqueio com Antebraço de Fora para Dentro



Bloqueio de dentro para fora com topo do pulso para Soco (distância normal)

Bloqueio de dentro para fora com topo do pulso e reforço da mão para Soco de Perto (ligeiramente mais perto que a distância normal)





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

## Contra-ataques a partir de Outros Bloqueios



Bloqueio em Concha de Duas Mãos para Soco ao Queixo com Duas Mãos

Bloqueio Pressionando com a lateral do pé para Golpe com o Dorso do Punho (quase corpo a corpo)



Bloqueio Pressionando com sola para Chute Circular (ligeiramente afastado)



Bloqueio com a Perna em Gancho para Chute de Estocada Lateral (distância normal)





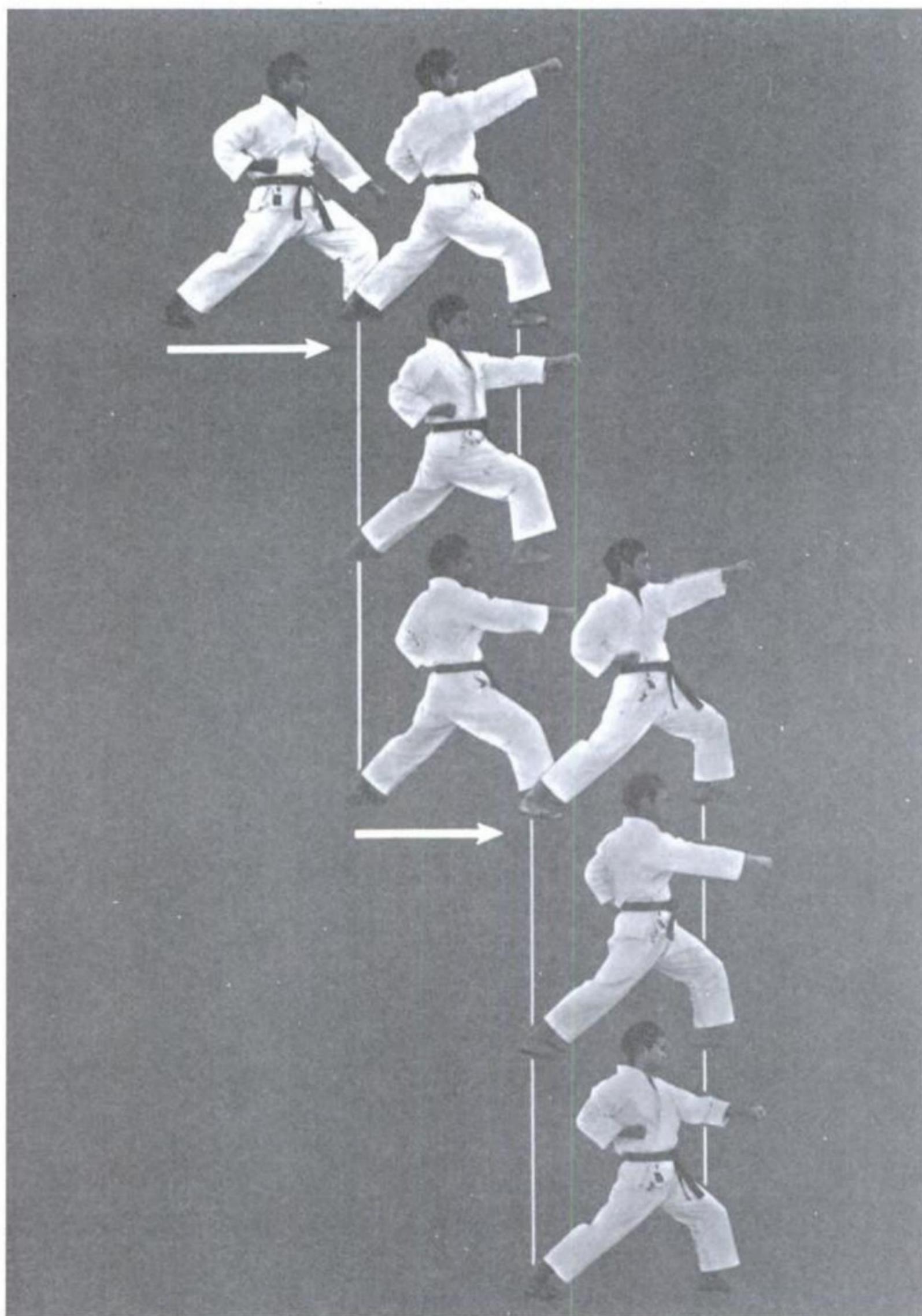
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



D. Ao terminar o último passo, vire. Pratique a seqüência de passos e três socos consecutivos na direção oposta.

E. Também é preciso praticar três socos consecutivos recuando.



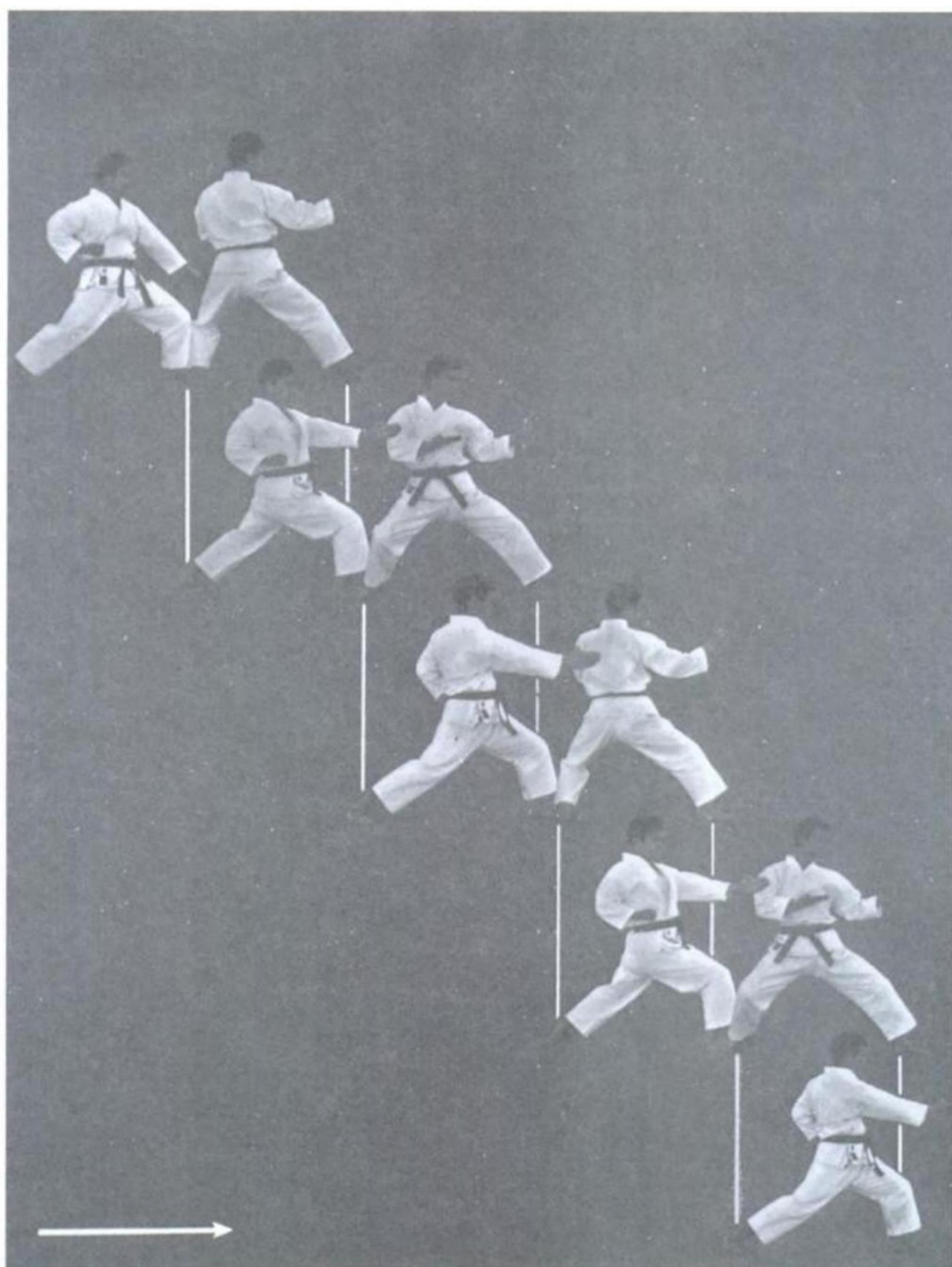
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.





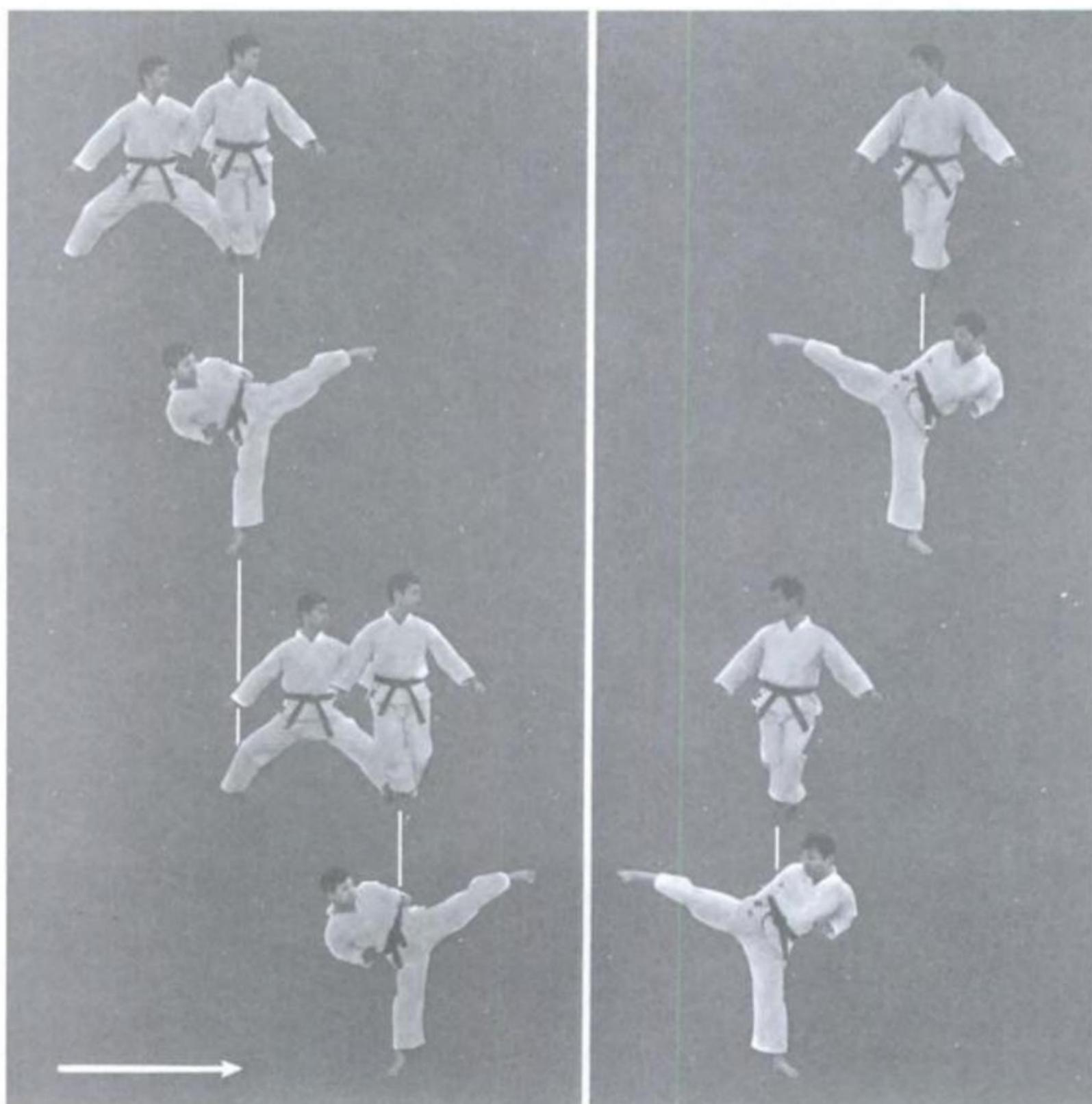
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



### Yoko-geri (chute lateral)

- A. Assuma a postura do cavaleiro.
- B. Deslize o pé direito na direção do pé esquerdo e, passando-o por cima deste, firme-o no chão. Nesse ponto, as laterais dos dois pés se tocam.
- C. Transfira o centro de gravidade totalmente para a perna direita, levante o pé esquerdo a partir da parte de trás da perna direita e desfira um chute lateral.
- D. Pratique chutes laterais duas vezes, primeiro numa direção e em seguida na oposta.
- E. A prática do chute lateral inclui tanto o chute explosivo quanto o chute de estocada.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

# Calistenia e Exercícios

→ Calistenia





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

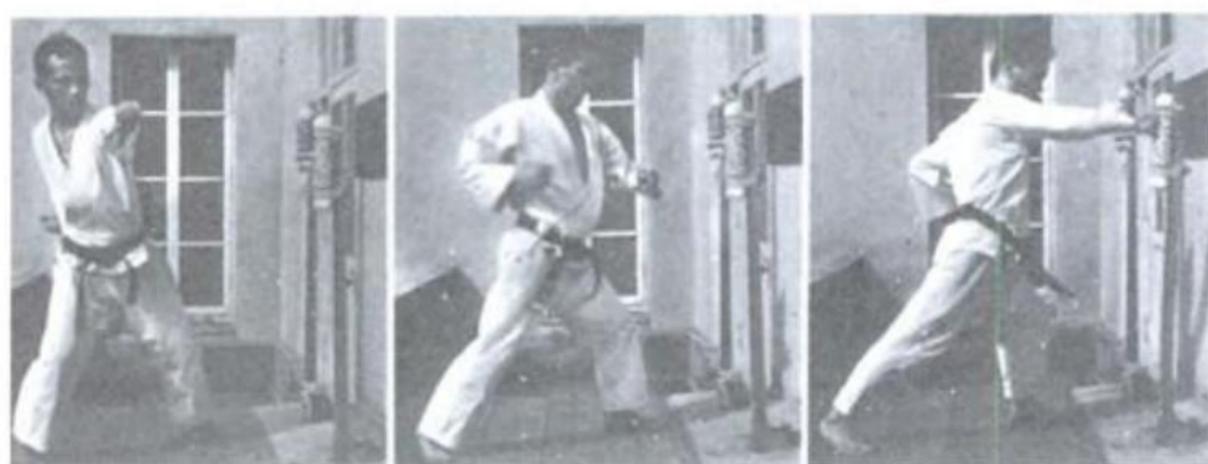
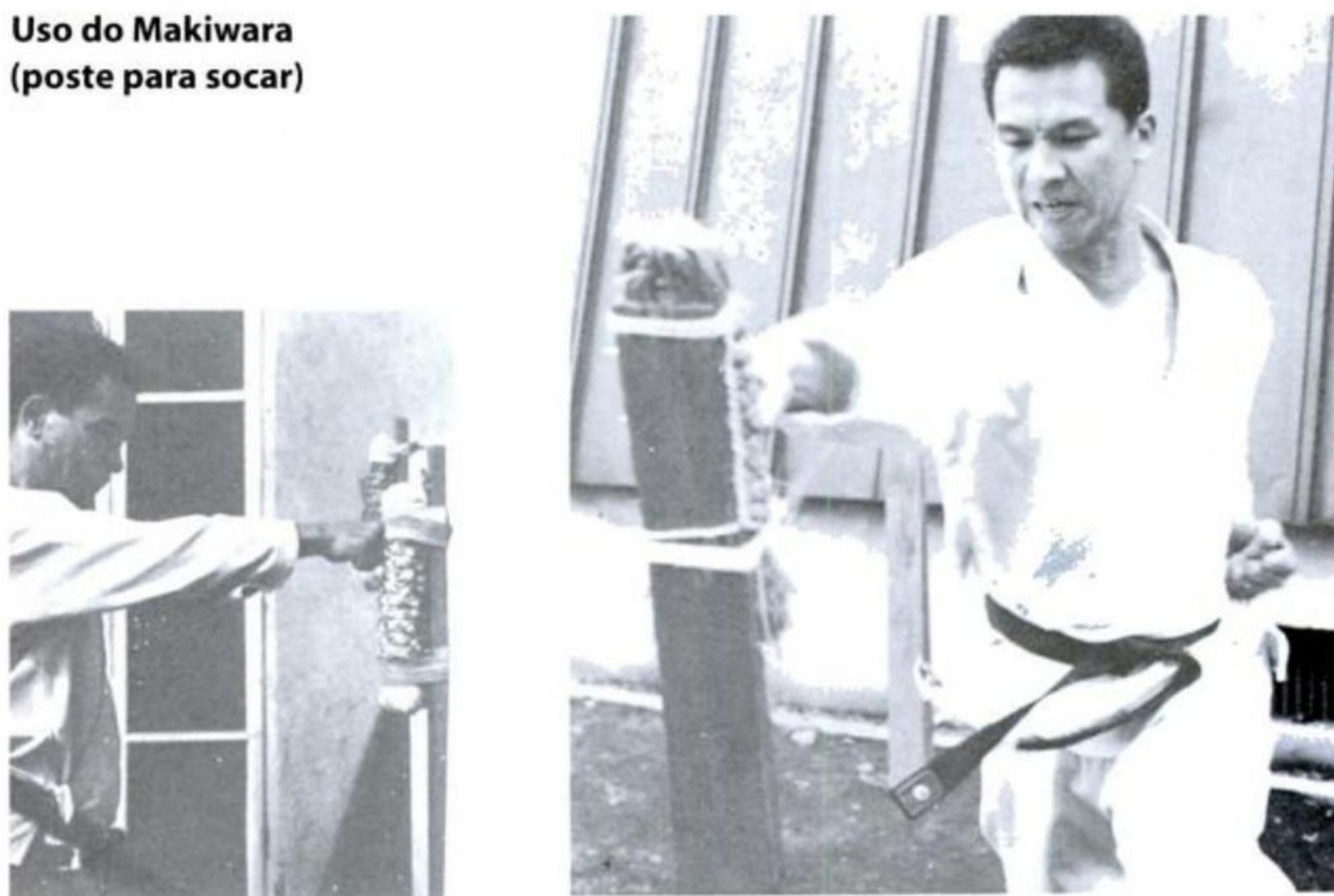


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

**Uso do Makiwara  
(poste para socar)**





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

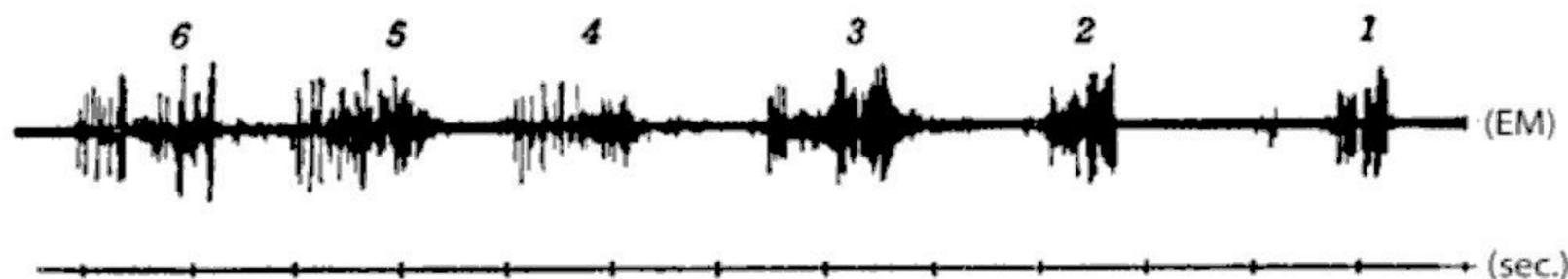


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Entretanto, observou-se em alguns filmes que o período de contato do punho com a tábua foi visivelmente menor que 1/64 seg. Assim, um tempo de contato consideravelmente menor que 1/100 seg. é considerado válido, resultando numa força de impacto calculada de até 700 kg/cm<sup>2</sup>. (Os sujeitos foram fotografados contra um fundo demarcado com fitas brancas verticais fixadas a intervalos de 10 cm. As filmagens foram feitas a 8 m de distância.



## II. Eletromiogramas de um Soco Direto

Seguem-se algumas observações feitas em eletromiogramas obtidos (C.C. de 2 volts; 1/100 seg.).

Ao ser desferido um soco direto, foram registradas descargas elétricas do extensor radial no antebraço, do flexor radial no antebraço, do tríceps e em seguida dos músculos laterais do corpo nessa ordem. Isso significa que o movimento começa com a formação do punho, continua para a extensão do braço e daí para a contração e relaxamento dos músculos do corpo.

Quando o punho alcançou a velocidade máxima, o eletromiograma mostrou um período de silêncio ou um registro positivo para o período de silêncio. Isso poderia significar duas coisas: para alcançar uma velocidade maior, os músculos correriam risco de lesão, ou então que a comunicação do cérebro ou o impulso para desferir o soco só é controlável até o ponto antes de o punho alcançar velocidade máxima.

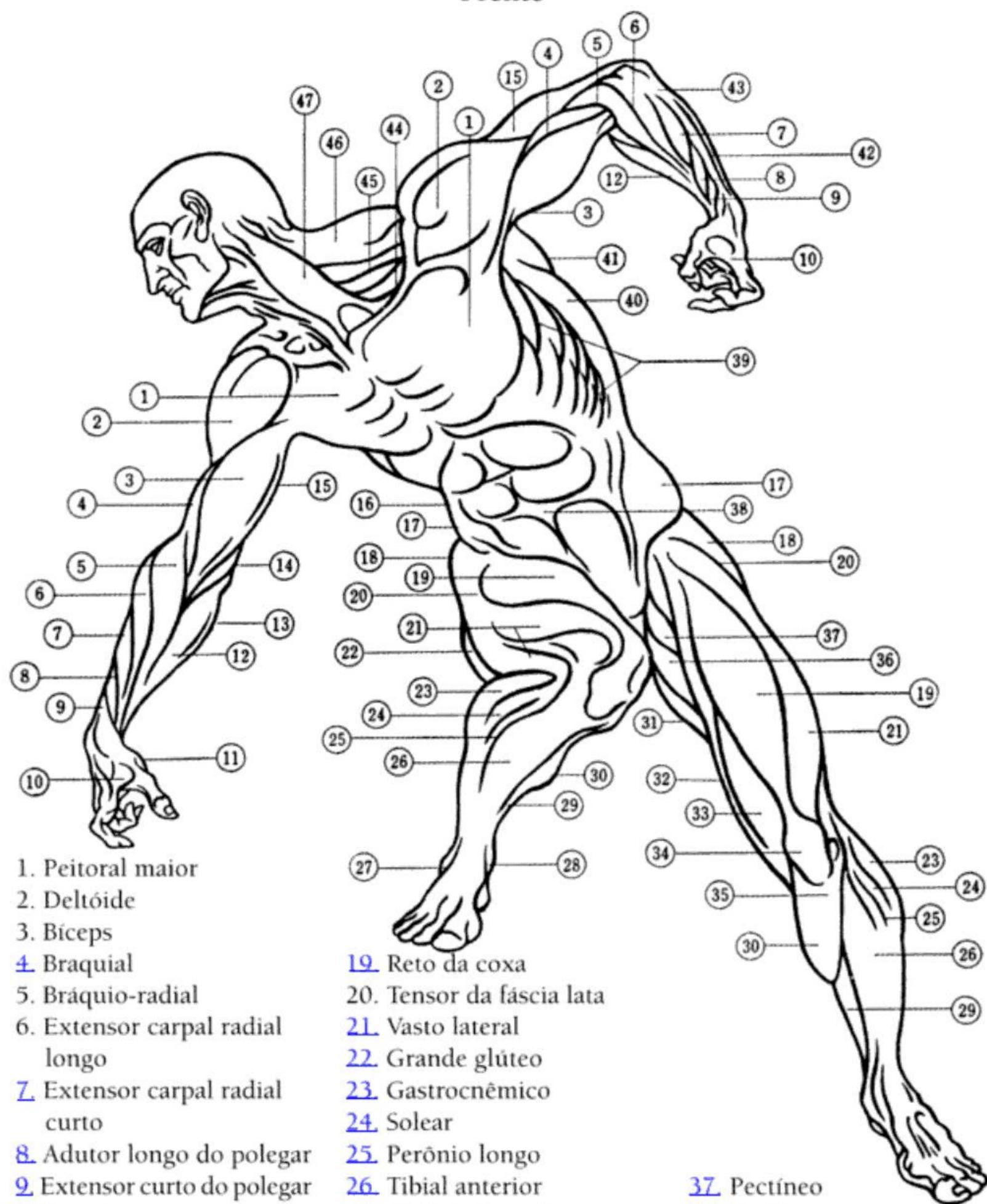
## III. Observações de eletromiogramas de Seis Socos Diretos Consecutivos

A contração muscular normal do tríceps na extensão superior do braço mostra uma descarga elétrica lenta e gradual quando é feita força para puxar ou levantar um objeto. Ao desferir um soco direto, porém, a descarga elétrica registrada foi abrupta e repentina, mostrando oscilações irregulares (ver ilustração). Quando o movimento do soco terminou, a descarga não se prolongou, mas também se deteve abruptamente, mostrando que logo que o período de silêncio é alcançado, a contração dos músculos passa instantaneamente para o relaxamento, uma função bem controlada dos músculos. Isso indica o resultado da intensidade de treinamento no karatê.

Nos primeiros dois dos seis socos consecutivos, os eletromiogramas mostram que a descarga elétrica geralmente segue o padrão descrito acima. A partir do terceiro soco, e depois, porém, as descargas elétricas foram prolongadas, indicando fadiga muscular (em rápidos movimentos). Os experimentos acima foram feitos com pesos de 150 gramas presos ao dedo indicador.

# Mapas Anatômicos da Musculatura Humana

## Frente



1. Peitoral maior
2. Deltóide
3. Bíceps
4. Braquial
5. Braquiorradial
6. Extensor carpal radial longo
7. Extensor carpal radial curto
8. Adutor longo do polegar
9. Extensor curto do polegar
10. Interósseo
11. Adutor curto do polegar
12. Flexor carpal radial
13. Palmar longo
14. Pronador redondo
15. Tríceps
16. Reto abdominal
17. Oblíquo externo
18. Glúteo médio

19. Reto da coxa
20. Tensor da fáscia lata
21. Vasto lateral
22. Grande glúteo
23. Gastrocnêmico
24. Solear
25. Perônio longo
26. Tibial anterior
27. Maléolo lateral
28. Maléolo medial
29. Solear
30. Gastrocnêmico
31. Grácil
32. Sartório
33. Vasto medial
34. Patela
35. Tibial anterior
36. Adutor longo

37. Pectíneo
38. Umbigo
39. Serratus anterior
40. Grande dorsal
41. Redondo maior
42. Extensor digital
43. Ancônio
44. Omo-hióideo
45. Elevador escapular
46. Trapézio
47. Esternocleidomastóideo

# Karatê Dinâmico

Segundo os ensinamentos  
do Mestre de Karatê  
de renome internacional

Masatoshi Nakayama

Os livros de karatê em geral não incluem instruções completas e ilustrações detalhadas, os aspectos fundamentais acrescidos das minúcias que os leitores esperam. Este livro preenche as lacunas deixadas pelos outros. O falecido mestre Masatoshi Nakayama, instrutor-chefe da Associação Japonesa de Karatê, deixou este livro como testamento. A obra revela a grande experiência do mestre como profissional e professor de karatê, descrevendo e ilustrando em pormenores todos os movimentos corretos de bloqueio, soco ou chute que o praticante queira aperfeiçoar, além de orientações sobre a combinação de técnicas de bloqueio com contra-ataques decisivos. O livro contém ainda um glossário de todos os termos japoneses do karatê. Devido à velocidade extraordinária das técnicas, o trabalho normal de câmera em geral não consegue registrar a ação adequadamente. Por isso, muitas seqüências fotográficas apresentadas em *Karatê Dinâmico* foram tiradas com um estroboscópio com a capacidade de instantâneos de 1/10.000 de segundo, o que dá condições de acompanhar cada movimento como realmente é executado.

**EDITORA CULTRIX**

空  
手  
道

ARTES MARCIAIS

ISBN 85-316-0817-1



9 788531 608179