KARATE - MANUAL PARA INICIANTES

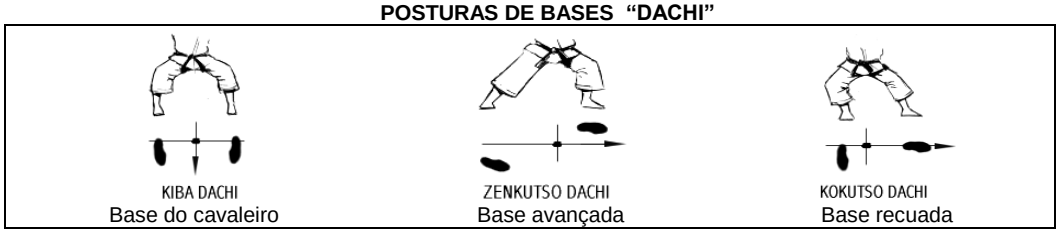
Parabéns! Você escolheu a Arte Marcial mais praticada no mundo! A seguir você verá algumas técnicas, conceitos iniciais e regulamentos.

O aprendizado do Karate tem por base a repetição de técnicas simples, porém eficientes, até atingir a perfeição. Os primeiros golpes parecem serem os mais difíceis de aprender, portanto, não se preocupe se logo nas primeiras aulas se sentir "perdido" ou "desajustado", pois todo faixa preta, quando começou, há muito tempo atrás, também se sentiu dessa assim! O segredo para aprender, é ter paciência e persistência. Muitos entusiastas desistem no caminho por que não compreenderem que as Artes Marciais orientais trabalham com "*psicologia reversa*", ou seja, através da dureza dos treinamentos, exigência do professor e da dificuldade em vencer os obstáculos físicos e psicológicos é que aprendemos a dominar esta arte marcial e também a vencemos na vida!

Aconselho você a tentar seguir os passos dos alunos mais graduados, através a imitação dos movimentos. Se aprender uma técnica por aula, já estará ótimo! E não se preocupe, no início, em saber nomes de golpes, Katas completos ou tentar lutar. Tenha como objetivo, desenvolver primeiros as qualidades físicas básicas como a coordenação motora, equilíbrio, elasticidade, etc e então, aprender a socar, chutar e realizar algumas defesas simples. Com o passar do tempo, após muitas repetições, você vai perceber tudo o que é necessário para aprender naturalmente. E lembre-se, sempre que tiver dúvidas, pergunte ao seu professor ou a algum aluno mais antigo.

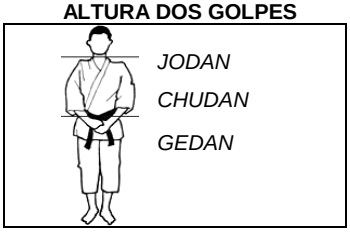
AS TÉCNICAS BÁSICAS DO KARATE

POSTURAS DE BASES "DACHI"

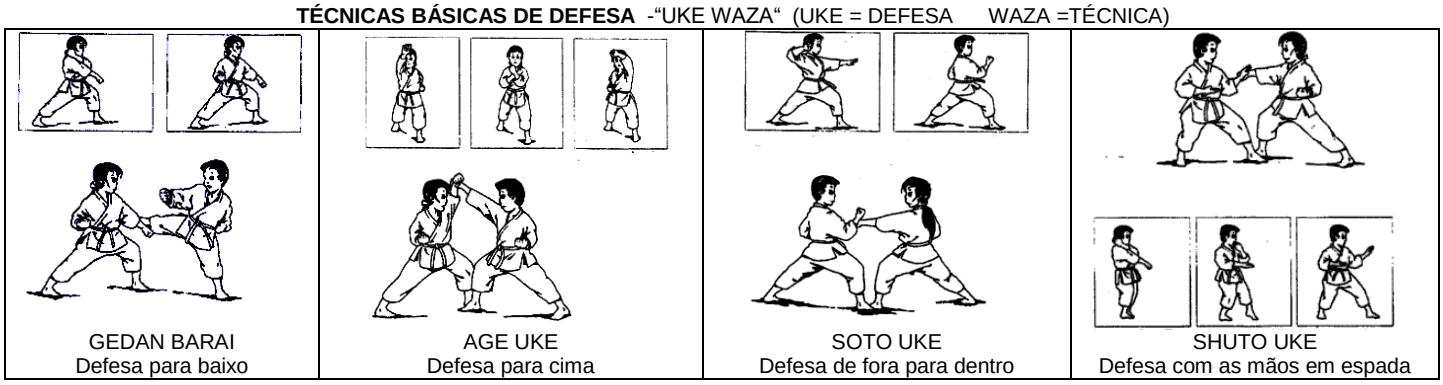


KIBA DACHI — Base do cavaleiro
ZENKUTSO DACHI — Base avançada
KOKUTSO DACHI — Base recuada

ALTURA DOS GOLPES

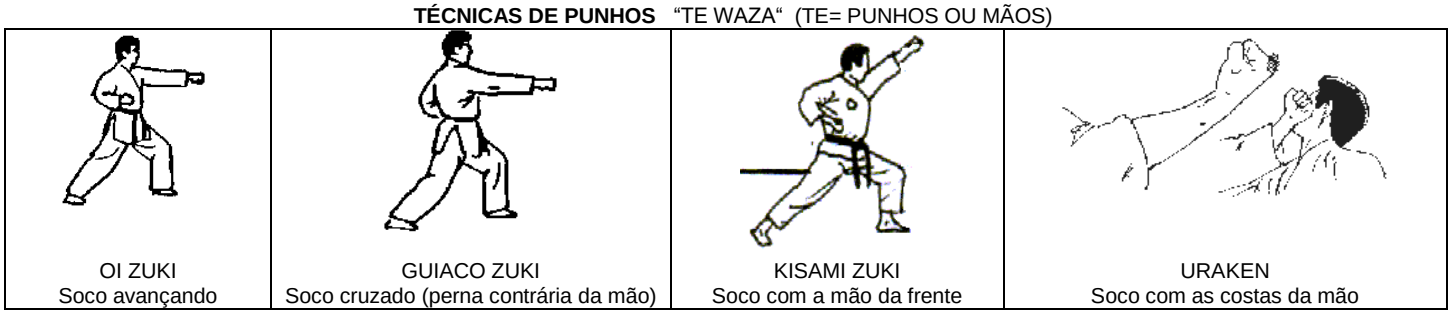


TÉCNICAS BÁSICAS DE DEFESA -"UKE WAZA" (UKE = DEFESA WAZA =TÉCNICA)



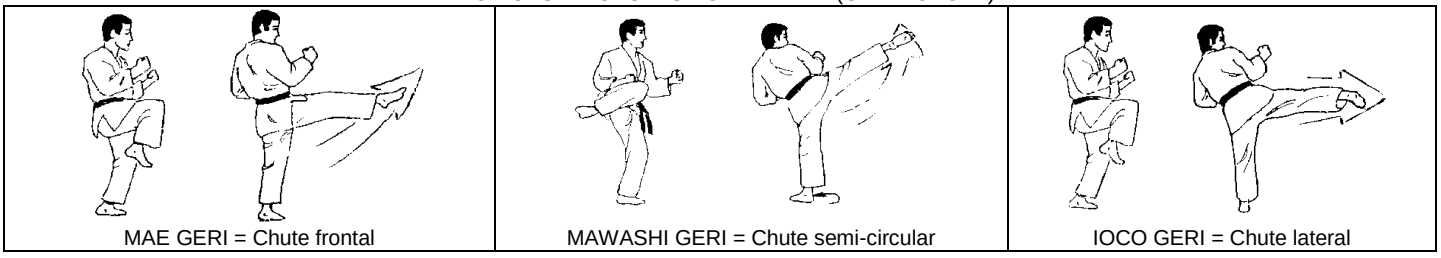
GEDAN BARAI — Defesa para baixo
AGE UKE — Defesa para cima
SOTO UKE — Defesa de fora para dentro
SHUTO UKE — Defesa com as mãos em espada

TÉCNICAS DE PUNHOS "TE WAZA" (TE= PUNHOS OU MÃOS)



OI ZUKI — Soco avançando
GUIACO ZUKI — Soco cruzado (perna contrária da mão)
KISAMI ZUKI — Soco com a mão da frente
URAKEN — Soco com as costas da mão

TÉCNICAS DE CHUTES "GERI WAZA" (GERI =CHUTE)



MAE GERI = Chute frontal
MAWASHI GERI = Chute semi-circular
IOCO GERI = Chute lateral

DOJO KUN – OS LEMAS DO KARATECA

- ESFORÇAR-SE PARA A FORMAÇÃO DO CARÁTER;
- CRIAR O INTUITO DE ESFORÇO;
- RESPEITAR ACIMA DE TUDO;
- CONTER O ESPÍRITO DE AGRESSÃO;
- FIDELIDADE PARA COM O VERDADEIRO CAMINHO DA RAZÃO.

REGIMENTO INTERNO DA ESCOLA DE KARATE

1. O Karate deve começar e terminar com RESPEITO, CORTESIA, DISCIPLINA E BOA EDUCAÇÃO;

2. Todo aluno deverá apresentar atestado médico para prática de Atividades Físicas, válido por 12 meses;

3. Os praticantes devem estar cientes de que o Karate é uma Arte Marcial, que possui treinamento físico de contato e lutas, e que, embora controlado e disciplinado, é uma modalidade que envolve risco de lesões e acidentes;

4. Fotos e filmagens das aulas, cursos e competições poderão eventualmente ser utilizados como ferramenta de promoção do Karate na mídia, jornais, revistas, internet e redes sociais. Caso algum aluno tenha restrições quanto ao uso de sua imagem pública, deverá comunicar o seu professor ou organizador do evento com antecedência;

5. Os alunos que chegarem mais cedo para o próximo treino deverão aguardar o término da aula em andamento do lado de fora da sala;

6. Após o início da aula somente alunos e professores podem permanecer no Dojô;

7. Todos devem colaborar com a limpeza, organização e conservação do Dojo;

8. Mochilas, roupas e objetos de cada praticante devem ficar organizados em local apropriado;

9. É proibido comer, beber ou mascar, em cima do tatame;

10. É proibido usar calçados no Tatame;

11. É proibido utilizar ou retirar do local qualquer equipamento ou material didático sem a prévia autorização do professor;

12. Quando chegar atrasado, tiver que sair mais cedo ou for necessário solicitar algo, o aluno deve dirigir-se ao Sensei e fazer reverência (OSS!);

13. Durante a aula, o aluno deve deslocar-se por trás dos demais;

14. O aluno nunca deverá corrigir um colega, exceto quando solicitado por este ou quando for designado como ajudante ou monitor do Sensei;

15. Os alunos deverão permanecer em silêncio enquanto o Sensei demonstra os exercícios ou esclarece algo, até receberem a ordem de praticar;

16. Alunos iniciantes somente poderão realizar Kumite (luta), quando autorizados pelo Sensei, após aprender as técnicas básicas e o primeiro Kata (Heian Shodan);

17. Higiene é um requisito básico de todo praticante de Karate. É importante manter as unhas dos pés e das mãos aparadas, assim como o corpo e o uniforme em boas condições de limpeza.

18. Durante os treinamentos é proibido o uso de piercings, brincos, pulseiras, relógios, boné ou adereços no corpo. Se não for possível removê-los, o aluno deverá usar um esparadrapo para proteger a pele.

19. Para praticar sem o uso do Karate-gi o aluno deverá vestir uma camiseta branca e calças de abrigo; É proibido o uso de regata, baby look, legging, shorts, etc;

20. O aluno somente prestará exame de graduação de faixa quando for convidado pelo Sensei;

21. O Karateca não deve fazer uso indiscriminado do Karate, sem que seja absolutamente necessário;

22. O Karateca deve sempre conduzir quatro princípios: boa educação; persistência; amor pelo Karate; respeito por seu Sensei;

23. As regras disciplinares do Karate estendem-se por toda a vida social do praticante, incluindo a rotina escolar, trabalho, família e principalmente nas viagens e competições em que participar;

24. O descumprimento dos regulamentos desta escola de Karate, da Associação Centro Sul ou da Federação Gaúcha de Karate poderá ensejar ao aluno, dependendo da gravidade e recorrência de seus atos, as seguintes penalidades: ADVERTÊNCIA; ADVERTÊNCIA POR ESCRITO; SUSPENÇÃO; EXPULSÃO.

ALGUNS CONCEITOS IMPORTANTES

"**OSS**" – Essa expressão é utilizada por todos os Karatecas para substituir as expressões tais como: *Olá, Bom dia, Muito obrigado, Prazer, Até logo, Ouvi, Compreendi, Sim, Certo...*

KIAI - O Kiai é o grito do Karateca. Deve ser usado ao se aplicar um golpe vigoroso. Fisiologicamente, é a contração do diafragma onde expulsamos o ar retido nos pulmões, produzindo nesse instante um grito breve e profundo.

ZANSHIN - Significa permanecer alerta e em guarda antes, durante e depois da execução de uma técnica. Em termos simples, podemos chamar de "a CONCENTRAÇÃO do Karateca".

DICAS PARA VOCÊ TER SUCESSO NO KARATE

Treinar muito, repetindo os golpes com força e velocidade;	Participar de Torneios e Campeonatos;
Treinar em casa e em todos os lugares que o seu professor dá aulas;	*Pesquisar em livros e na internet sobre Karate;*
Treinar junto com os colegas e solicitar aos mais graduados que te corrijam e ensinem os Katas;	*Seguir os princípios éticos e morais do Karate;*
Evitar faltar às aulas;	*Respeitar a todos;*
Gostar de Kihon, Kata e Kumite.	*Ter boa conduta e boas notas na escola;*
Não desistir jamais;	*Não demonstrar técnicas, exceto nos treinos;*
Sempre perguntar quando não sabe;	*Não se envolver em brigas;*
Desenvolver o esforço e a persistência;	*Alimentação adequada: frutas, verduras, proteínas...*
Participar de cursos de Karate;	*Não fumar, não usar drogas, etc;*
	Dormir bem, em média 8hrs por noite.

SOBRE O KARATE

O Karate é uma Arte Marcial de origem oriental, desenvolvida em **Okinawa** (**Japão**). O seu nome correto "**Karate-Do**", significa *"o caminho das mãos vazias",* ou seja, desenvolver habilidades para lutar de mãos vazias, sem armas, contra quaisquer adversários. Também, no sentido filosófico, o caminho "***Do***" pode traduzir a busca pelo autoconhecimento, o "*vazio interior*" de aquietar a mente e ouvir com o coração...

O **estilo** de Karate que praticamos chama-se **SHOTOKAN**, criado pelo mestre "**Gichin Funakoshi**", é o estilo mais conhecido e praticado no mundo. Um estilo de Karate tem características próprias na maneira de executar os golpes e Katas. Também, dentro do estilo Shotokan, encontramos diversas "escolas" ou linhagens de Karate que são os conceitos técnicos que se originaram de um determinado mestre, no caso, seguimos os conceitos básicos de execução dos Katas da escola "**NKK – Nihon Karate Kyokai (JKA – Japan Karate Association)**", enquanto esta era liderada pelo mestre **Masatoshi Nakayama**.

ORGANIZAÇÃO ESPORTIVA

Na cidade de Santa Maria, somos vinculados a **ASSOCIAÇÃO CENTRO SUL DE KARATE - www.KarateSul.com.br,** que é uma associação de professores para treinamento, ensino e promoção de eventos de Karate, tais como cursos e competições.

No estado do RS, a Associação Centro Sul de Karate está filiada na **FGK – FEDERAÇÃO GAÚCHA DE KARATE – www.fgk.com.br ,** que está filiada nível nacional na **CBK – CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATE – http://cbkarate.blogspot.com.br/** e esta, a nível mundial, filiada à **WKF – WORLD KARATE FEDERATION www.wkf.net .** Estas são as entidades políticas de administração do Karate esportivo, também conhecido como "***Karate Olímpico***" ou "***Karate Oficial***", ligadas ao **COI – Comitê Olímpico Internacional.**

REFERÊNCIAS PARA ESTUDO

Para um maior entendimento técnico, recomendamos a você adquirir os livros da série "**O Melhor do Karate**", de autoria do mestre **M. Nakayama**, facilmente encontrados nas livrarias ou na internet no web-site da editora: **www.cultrix.com.br.**

Web-Sites de Karate: Academia Dojo X: www.DojoX.com.br Associação Centro Sul: **www.KarateSul.com.br**

Youtube: digite na busca: **"Canal Academia Dojo X**", clique em "seguir" o Canal

Grupos no Facebook*: "Karate Santa Maria ACSK", "Academia Dojo X" "Karate Clube R. Dores"...*

Páginas no Facebook: *"Associação Centro Sul de Karate" "Andre S. Maraschin", "Dojo X"...*

OSS!

André S. Maraschin

Faixa Preta 4º Dan Karate Shotokan - FGK: 523 - CBK: 21.0030-4
Profissional em Educação Física – CREF: 8300-G/RS
Coordenador Técnico Seleção Gaúcha de Karate
Presidente Associação Centro Sul de Karate
Instrutor - Clube Recreativo Dores / DojoX Artes Marciais
*F. (55**) 9936-7834 Whatsapp** E-mail: **karate.sul@hotmail.com***

DESENHO DOS GOLPES E NOMES DOS MOVIMENTOS DO KATA "HEIAN SHODAN"