

Lutas: da pré-história à pós-modernidade.

Alexandre V. Mazzoni.

Jorge Luiz de Oliveira Junior

1.Introdução.

Desde os primórdios até hoje o homem utiliza-se da manifestação corporal Lutas para diferentes objetivos e situações. Seja para a autodefesa ou mesmo para condicionar-se fisicamente. As lutas sempre estiveram presentes na natureza através dos animais e do ser humano.

A origem das Lutas e das Artes Marciais seguem diferentes caminhos e continua sendo uma incógnitas para alguns estudiosos.Os gregos tinham uma forma de luta conhecida como Pancrácio, modalidade presente nos primeiros jogos olímpicos da era antiga.Como exemplo pode-se citar também os Gladiadores Romanos que naquela época faziam o uso de técnicas corporais de luta dois a dois e a utilização de armas e táticas severas de treinamento. Outro exemplo seria o regime de treinamento militar dos Espartanos mostrado em alguns filmes atuais como 300.

2.História/Origem. Diversidades de lutas.

Na Índia e na China surgiram os primeiros indícios de formas organizadas de combate. Muitas histórias cercam as Lutas e suas modalidades, estilos, sistemas... A origem e os fatos foram distorcidos ao longo dos tempos, pois, os antigos mestres não repassavam seus conhecimentos facilmente, além disso, não existiam muitos registros documentados e quando existiam ficavam nas mãos de poucos ou foram destruídos ao longo dos tempos. As tradições eram passadas de forma oral, de mestre para discípulo ou de pai para filho. Na história da humanidade, muitas culturas manifestavam sua tradições nas Danças e nas Lutas. Nas cerimônias, nas caças, nas defesas das aldeias, tribos e nas festividades.

3.As Lutas no PCN.

O Parâmetro Curricular Nacional define as Lutas como disputas em que os oponentes devem ser subjugados, com técnicas e estratégias de desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço na combinação de ações de ataques e defesas. Caracterizam-se por uma regulação específica a fim de punir atitudes de violência e deslealdade. Podem ser citados exemplos de Lutas as brincadeiras de cabo de guerra e braço de ferro até as práticas mais complexas da Capoeira, do Judô e do Karatê. (Brasil, 1998 pg 70)

4.Lutas Orientais e Ocidentais.

As lutas podem ser divididas em duas vertentes que seguem suas origens e contextualizações. As Lutas e Artes Marciais nascidas no Oriente e as forjadas no Ocidente. Todas com múltiplas influencias e momentos históricos marcantes. Como Orientais temos na Índia o Kalaripayit..., A China com o Wushu (Kung Fu ou Boxe Chinês), Jeet Kune Do (Estilo do Bruce Lee), Tai Chi Chuan, Pa Kua, Hsing-I; o Japão com o karate, Judô, Jiu-jitsu,Ninjitsu,Kendo,Aikido(Filmes de Steven Seagal), Sumo... ; na Coreia o Tae kwon Do, Tang Soo Do; na Tailândia o Muay Thai, Israel o KravMaga.... Já no Ocidente temos nos EUA e Inglaterra o Wrestling,Fullcontact,Kickboxing, Boxe; no Brasil a Capoeira, luta livre, e muitas outras modalidades produzidas e significadas em todo o mundo.

5.Kung Fu.

Templo Shaolin.

É noite. Um homem escala uma parede e entra sem fazer absolutamente nenhum barulho na sala da mansão. De repente, guardas e servos se apressam por todas as portas e se aproximam do invasor. O homem não mostra nenhum medo. Rapidamente assume uma posição de defesa e as derrotas com uma série de movimentos altamente sofisticados de chutes e socos. Os guardas, nem se quer esboçam resistência.

Esta é uma cena típica de um filme tradicional de Kung Fu. O protótipo do filme contemporâneo oriental dos anos 60/70. O filme de Kung Fu criou a imagem de um herói assim como o Cowboy ocidental que tiveram uma audiência espetacular, mesmo que os movimentos realizados pela estrela do Kung Fu fossem básicos. Desta forma o Wushu (arte Marcial chinesa), mais conhecidos como Kung Fu para os ocidentais, se tornou popular por todo o mundo.

O verdadeiro Kung Fu é tão emocionante na vida real quanto aparenta ser quando projetado na tela. No vale Songshan, no subúrbio de Zhengzhou, da província de Henan, uma dúzia de monges de um templo, o Templo Shaolin demonstram seus talentos. Movimentos que só são realizados por homens através da ajuda das modernas técnicas de filmagem. Eles se penduram pela cabeça, esmagam pedras entre seus dedos e lambem fogo. Os monges do Templo Shaolin, criadores do Kung Fu são capazes de realizar movimentos marciais quase impossíveis, algo diferente dos esportes regulares ou do Kung Fu apresentado na televisão ou no cinema. Através dos séculos os monges Shaolins ganharam fama e prestígio no cenário das guerras.

Do Budismo Indiano ao Chinês.

Diferentemente do Boxe ocidental, Taekwondo ou do Jiu Jitsu japonês, o Kung Fu Shaolin tem sua origens religiosas que vieram do Budismo. Isto é, de alguma forma contraditória, como pode uma forma de ação baseada em ataque e violência ser relacionada com o Budismo que ensina o perdão e a benevolência e é oposta a todas as formas de destruição da vida? De fato, com exceção de certas crenças primitivas, a maioria das religiões são opostas a violência. O Budismo, Cristianismo e o Judaísmo pregam a tolerância, a paciência e a não violência. O fundador do Budismo na Índia foi o monge Sakyamuni que se opunha ao Bramanismo que era praticado apenas pela casta superior Hindu. As bases dessa religião proclamavam o ascetismo, a não violência e a renúncia dos bens materiais.

Mais de 400 anos depois de seu nascimento na Índia, o Budismo encontrou o seu caminho pela China um século antes de Cristo, mas não prosperou devido à diferença cultural existente entre os dois países.

As culturas chinesas e hindus coexistiam na Ásia somente porque estavam ligadas pelo continente. O contato físico era difícil pelo platô Tibetano e as montanhas do Himalaia. Os dois países tinham condições naturais e costumes sociais diferentes, além de diferentes raças, línguas e estruturas. Diante dessas dificuldades, o Budismo foi trazido para a China apenas em 527 através de um monge peregrino chamado Bodhidharma que criou o sistema conhecido atualmente como Chan. Ele cruzou o oceano e chegou à China instalando-se no Templo Shaolin. Lá seus diversos discípulos o escutaram pregar o novo sistema do budismo: o Chan. Este sistema diferenciava-se do budismo Hindu e era mais adaptado a cultura chinesa. O Chan pregava o auto

desenvolvimento através da meditação. Pregava que todos tinham potencial para se tornar o Budha, mas, deixavam de ser somente porque tinham obstáculos em suas mentes. Se alguém tivesse fé no Budismo, acabaria com esses pensamentos e se, persistisse em desenvolver a verdadeira sabedoria, seria alcançada, tornando-se então o Budha. O sistema Chan transformou o obscuro e elaborado Budismo Indiano em uma forma que tolerava quase todas as formas de comportamentos, exceto matar, roubar, saquear e atividades sexuais. Como resultado, o Templo Shaolin permitiu numerosos monges, como os que bebiam e até os carnívoros, não aceitos por outras escolas budistas. Tal tolerância não usual ofereceu uma importante base para a existência e desenvolvimento do Kung Fu Shaolin.

Uma das lendas referentes à Bodhidarma dizia que ele sentou de frente para uma parede de uma caverna por nove anos e sua sombra gravou-se na parede de pedra. Talvez seja exagero, mas, sua persistência deu estímulo ao crescimento das habilidades Shaolins. Longos períodos sentados meditando causavam grande desconforto e dores nas costas dos discípulos. Assim, Bodhidarma instituiu as doze rotinas para que os discípulos treinassem e fortalecessem o físico. Pelos modernos padrões físicos, essas rotinas nada mais eram do que exercícios de aquecimento, mas naquele tempo, elas serviam como parte de um regular desenvolvimento do regime Shaolin.

Da proteção do Templo às Artes Marciais

Hoje, todavia, a origem do Kung Fu Shaolin é ainda largamente um tópico em debate. Depois de Bodhidarma estabelecer sua primeira corte religiosa no Templo Shaolin, o sistema Chan se espalhou rapidamente. Depois da dinastia Tang, o Chan se tornou de longe a mais influente escola de Budismo na China, dominando mais de 70% dos templos Budistas no país. Dentre todos os templos que ensinavam o sistema apenas o Shaolin era renomado por suas artes marciais. De fato, os primeiros elementos do Wushu foram tirados de tempos imemoráveis, através de atividades como pescar e caçar. Tendo início na era de Zhou e Quin, e durante a de Han, com as dinastias sul e norte “Jin” ocidental e oriental, o Wushu começou a ter importância crescente nas guerras.

Durante 4000 anos na relatada história chinesa, de Yu, o grande, da dinastia Xia (2100 a 1600 a.C) até a dinastia Qing, a sociedade chinesa passou por diversas guerras, duros governantes e trocas de dinastias. Através dos séculos, devido a sua posição geográfica no planalto central, o Templo Shaolin tornou-se um paraíso para generais aposentados, soldados, e renegados. Porém, antes de abraçar a fé de qualquer forma, a maioria dessas pessoas eram conhecidas como especialistas de Wushu. Ao se juntar tiveram a oportunidade de trocar aptidões diferentes e especiais e gradualmente o Wushu Shaolin se tornou consideravelmente mais maduro e refinado. Outro fator que levou ao avanço foi à necessidade de proteger o templo contra bandidos. Depois das dinastias sulistas e do norte (420-581 a.C), a economia do monastério se expandiu drasticamente devido ao interesse crescente dos nobres no Budismo. O templo Shaolin não somente teve sua área expandida como aumentou seu número de ocupantes. Várias ações imperiais acabaram por aumentar as rendas do templo e para resguardar o seu território surgiram os monges soldados.

Os ilustres monges soldados.

O aparecimento de monges soldados indica a participação dos devotos no treinamento Wushu que foram aceitos pela sociedade e apoiados pela classe dominante. O Wushu Shaolin não era mais uma questão de gosto ou interesse pessoal mantido em segredo, entre as paredes do monastério. O estrito grupo e seu estilo foram criados tendo o templo em seu núcleo, absorvendo os melhores elementos dos ciclos das artes marciais da China. O templo especializou-se em golpes, lutas e exercícios internos nos quais os monges tiveram fundamental importância.

A dinastia Ming (1368-1644) assistiu a uma expansão das artes marciais como nunca anteriormente. Quase todos os residentes do templo Shaolin se armaram com seu Wushu e organizaram um poderoso destacamento de mais de 2.500 monges soldados. O Wushu Shaolin se tornou independente, tanto em golpes, quanto nas armas e nos exercícios internos. O governo Ming valorizou os soldados monges mandando-os a expedições em regiões de fronteiras por diversas vezes durante o domínio dos imperadores Jia Jin e Wan Li.

Em 1553, quarenta monges Shaolin liderados por Tian Zhen e Tian Chi realizaram uma grande façanha derrotando os piratas japoneses. Em junho do mesmo ano, patrulhas lideradas por Tian Yuan e guardas, liderados por Yue Kong, lutaram e derrotaram os piratas japoneses na Baía de Baishawan. Mais de cem soldados monges tomaram parte desta batalha.

A participação maciça dos monges soldados nas campanhas militares marcou um ponto de virada no desenvolvimento do Wushu Shaolin, que envolve um sistema fortemente combativo por natureza. Apesar da eventual repressão do governo Qing, o Kung Fu Shaolin permaneceu líder entre os círculos chineses de Wushu.

Armas Chinesas

As artes marciais chinesas são conhecidas por seu vasto acervo de armas. Tamanho, peso e formato diferem desde o simples e complexo até o mais bizarro. A razão para tal variedade está no próprio Kung Fu, desenvolvido nos campos de batalha da China durante cerca de 2.000 anos – um dos mais longos períodos de experimentação e desenvolvimento de armas, em toda a história da humanidade.

Guerreiros que não se uniam a nenhum grupo de combate, com frequência inovavam armas únicas, as quais se ajustavam aos seus tipos corporais e as suas estratégias pessoais de luta.

Entre as armas longas e curtas, encontram-se dezenas de variedades, porém há quatro consideradas de máxima importância no treinamento do Kung Fu: o bastão, a lança, o facão e a espada reta. Apesar de tantas outras espécies, essas quatro armas dominam o combate chinês por cerca de milênios!

O Bastão ou Kun, descendente diretamente do bastão ou bordão de nossos ancestrais pré-históricos, empregados para caça e a luta. Devido à sua simplicidade, a maioria dos sistemas de artes marciais a usam em seu treinamento. Os chineses desenvolveram uma ampla variedade de empregos para o bastão, dependendo do que seu portador estaria enfrentando. O conhecido rodopio em oito, com bastão, era destinado a desviar o assalto de uma arma longa (como lança ou outro bastão) da linha central de ataque enquanto a movimentação continuava para concretizar-se em um golpe desferido sobre a cabeça. Essa figura podia ser repetida, com apropriado jogo de pernas, até que o contato fosse praticado ou a luta tomasse outro rumo.

Tanto o cabo de uma vassoura até o ramo de uma árvore podem ser usados como bastão. Os materiais preferidos ainda hoje são a planta “rota” – comum em toda a Ásia e a madeira “Ba-le-gi”- conhecida como a “madeira de cera branca”, considerada de primeira linha para a confecção do bastão ou lança, por ser leve, flexível e não rachar. O “Ba-le-gi” é uma árvore que cresce alta e fina, nativa do norte da China. Era sempre plantada por ocasião do nascimento de um menino, pelos pais que cortavam a árvore e dela faziam armas quando a criança atingia a adolescência. Essas armas permaneciam na família por gerações seguidas.

O bastão é um instrumento que constitui a primeira espécie de arma que um aluno de artes marciais na China costuma aprender a manejar.

A lança ou Chiang – é conhecida como a “rainha das armas”. Séculos antes do advento das armas de fogo, a lança imperou com sofisticado domínio nos campos de batalha. A própria palavra lança já traz a mente a idéia de arremetida ou arremesso. Os guerreiros chineses arremessariam suas lanças somente em último recurso para guerrear com as armas curtas ou com as mãos vazias.

Como o bastão, a lança era comumente feita de “bai-le-gi” ou “rota.” A lâmina seguia uma variedade de desenhos, porém o formato mais usual era o em forma de diamante. O comprimento da lança variava de acordo com o seu portador. Os lutadores da cavalaria mongol usavam lanças de até 5,48 metros – chamadas da-chiang – enquanto que soldados desmontados geralmente manejavam lanças de 2,40m a 3,65 metros chamadas hwa-chianh.

A técnica do manejo da lança baseia-se em dois movimentos circulares : “nu e bi”, ou seja, no sentido dos ponteiros do relógio e no sentido contrário do relógio, respectivamente.

As técnicas mais comuns de qualquer forma constituem-se em movimentos que interceptam o assalto de uma arma e a desviam lateralmente. Sem haver quebra de movimento, a lança então retorna à linha central e arremete (adentro) contra o adversário antes que este possa recobrar-se.

O controle da lança é obtido pela cintura que funciona como uma engrenagem para conectar as partes superior e inferior do corpo. A mão de trás que mantém a arma geralmente fica junto à cintura (“recolhida no ninho” segundo os dizeres dos lutadores do norte da China) até o momento certo de disparar a arma, como um rojão, com um giro de quadris. Essa movimentação exige coordenação de todo o corpo, desde pés e pernas, passando pela cintura, até a parte superior do corpo culminando exteriormente através da própria lança.

O Facão. O termo chinês “dao”, aplica-se a qualquer lâmina de corte unilateral. O facão tem sido uma das armas favoritas na China, provavelmente devido à técnica de manejo, comparativamente fáceis de serem dominadas apesar de letal poder da arma

Os facões chineses apresentam uma estonteante variedade de formas, do “miao dao” facão duplo similar a versão samurai japonesa às facas borboletas dos estilos de Kung Fu do sul. O formato mais popular, contudo é o do facão “folha de salgueiro”. Este possui uma lâmina longa e ampla com a borda do topo grossa e chata. A mão livre do lutador pode ser colocada nessa borda para ajudar um bloqueio ou acrescentar poder ao corte.

Devido ao peso, um facão em pleno movimento circular oferece extrema dificuldade em ser bloqueado. Para dar continuidade a um golpe que errou o alvo, o lutador pode fazer a lâmina rodear o próprio corpo em uma figura em oito. Qualquer ponto dessa figura em oito se tornará um bloqueio ou um golpe cortante. Bons lutadores de facão primam por tirar seus golpes de uma atordoante sucessão de ângulos, fazendo a lâmina girar ao redor do corpo e atingir o oponente em mergulhos, saltos e giros. O jogo de pernas também desempenha um importante papel no combate dessa arma, permitindo ao lutador infringir dano ao oponente e recuar incólume. Há um

ditado chinês que ilustra bem essa característica: “Ao servir-se de armas longas, aprenda a usá-las como fossem curtas, ao servir-se de armas curtas, aprenda a usar bem os próprios pés”.

A espada chinesa reta de corte bilateral – ou “jian” – é uma das mais complexas e requintadas de todas as armas do kung fu. Tida como a arma nobre, usada por samurais e depois por ministros de Estados, a espada faz jus ao ditado: “Leva-se 3 anos para se dominar a arte do facão e 10 anos para se dominar a da espada”.

Enquanto o facão venha associado à ideia de poder, a espada lembra refinamento. O espírito do facão vincula-se à figura do tigre, forte e feroz, e o da espada à fênix, gracioso e elegante.

As técnicas de espadas fluem uniformemente, de um movimento a outro, perfurando, cortando, retalhando, com fria precisão. Tal é a espada: uma arma leve que conta com a habilidade e a perícia de espadachim para ser eficiente em combate contra armas maiores ou mais pesadas. Justamente por ser leve, todavia, a espada pode ser usada para interceptar o assalto de uma arma maior, porém lenta. Se bloqueada ou desviada, a espada pode servir-se da própria força da arma oposta, obter velocidade e atingir outro ângulo.

A mão ou pulso que empunha a arma oposta constituem-se em alvos favoritos de ataque da espada. Um simples roçar da lâmina pode decepar um dedo ou cortar tendões e ligamentos. Tal precisão exige naturalmente, domínio perfeito da arma, a fim de se atingir o adversário sem ser atingido. O espadachim deve empregar uma boa movimentação corporal, ter jogo de pernas rápido e apresentar precisão no golpe, além de boa noção em cobrir ou fechar distância.

Um duelo de dois espadachins experimentados constitui um magnífico espetáculo e assume proporções de um jogo de xadrez. Cada lutador tentará 2 ou 3 movimentos de ataque, todavia cuidando em permanecer em estratégia de defesa para não ser atingido. Um erro de cálculo de uma polegada poderá ser fatal. Golpe de vista, noção de distância, tempo, equilíbrio, velocidade, bons reflexos, ação penetrante são decisivamente fatores de suma importância na habilidade do manejo da espada.

Manter consciência do potencial da mão livre como fator de equilíbrio corporal faz parte do desempenho do espadachim. A espada, por isto também, é uma das mais difíceis de serem dominadas. Sob controle de um perito, torna-se arma de inegável fascínio.

Por ocasião do final da dinastia Ming, surgiram as armas de fogo e tal advento mudou radicalmente as características do combate. Armas tradicionais começaram a desaparecer dos campos de batalha, mas o Kung Fu de mãos vazias permaneceu e a maioria dos sistemas popularizaram-se e adotaram o treinamento com as armas tradicionais, por duas principais razões: preservar o aspecto vital da vasta herança marcial chinesa e oferecer aos praticantes desafios de um nível superior ao das mãos.

O treinamento com as armas tradicionais exige não apenas grande habilidade física e preparo técnico, como elementos mentais cruciais: concentração, auto-disciplina, intuição e flexibilidade, qualidade aplicáveis em todos os aspectos da vida. Pode o artista marcial, explorar e armazenar grandiosos conhecimentos em combate, uma vasta variedade de experiência com sabor inerente ao verdadeiro espírito de arte marcial chinesa, e guiar-se ao mais alto grau de plenitude com a prática de armas tradicionais.

Dança do Leão.

Própria das escolas de Arte Marcial Chinesa, a Dança do Leão é uma das mais difíceis formas de movimentação no Wushu. Verdadeiramente a Dança do Leão incorpora o conceito das duas palavras: Marcial e Arte! Na forma marcial a Dança do Leão integra funções básicas de qualquer estilo de arte marcial, sejam as posturas baixas dos estilos do sul ou os saltos dos estilos do norte. Uma vez alcançada a maestria dos básicos, a parte marcial deve incorporar a arte e levar a Dança do Leão ao mais alto nível estético. O praticante deve ser capaz de executar movimentos básicos assim como o artista marcial é capaz de chutar e socar. O praticante que não consegue demonstrar a expressão do animal vivo é comparável ao artista marcial que aprende chutes e socos, mas nunca aprende como realmente como aplicá-los. Movimentar-se na Dança do Leão é apenas o começo, tornar-se um Leão é como realmente deve ser.

Como a Dança do Leão é uma atividade extremamente física, pois utiliza quase todos os princípios da Arte Marcial como posturas, chutes, movimentos de solo, o praticante geralmente não inicia os treinamentos até ter desenvolvido uma sólida base marcial, visto que os movimentos são de difícil execução.

A Dança do Leão iniciou-se quase como um hábito religioso. O Leão era trazido a um estabelecimento ou ocasião, para espantar maus espíritos e trazer boa sorte e prosperidade. Sua natureza exorcista vem através de mitos e lendas a respeito de sua origem. Existem várias lendas quanto ao nascimento da Dança do Leão e uma versão básica diz: numa certa época um imperador estava procurando uma solução para certa estagnação e limitada prosperidade. Ele dormiu e sonhou com uma besta que parecia uma mistura de tigre, serpente e dragão, uma vez que não existiam leões na China. Esta besta trouxe prosperidade para o seu reino e, portanto, ele criou a figura de um leão de papel e uma dança que imitasse os movimentos reais de um leão com esperança de trazer crescimento e prosperidade. Existem várias outras lendas, como foi contado: o leão era um misterioso animal dos Deuses que irritou um deles e teve sua cabeça cortada e colocada de volta por Quan Yin, a Deusa da misericórdia, com uma fita vermelha. Aí reside a explicação da fita vermelha que é amarrada no topo do pescoço do leão. Existem diferentes explicações para a origem do leão, porém, todas apontam para a idéia de que o leão foi trazido à terra para trazer fortuna e prosperidade.

Devido à simbólica tarefa do leão de espantar maus espíritos, os movimentos do praticante seguem um significado. Existem vários passos básicos que o praticante executa. Andar é uma tarefa básica que incorpora o que a maioria das artes marciais chamam de postura do cavalo e arco- e- flecha. No esforço de exorcizar os maus espíritos, o leão executa uma série de saltos numa demonstração de poder e ferocidade. Sendo considerado um ser respeitável, o propósito do leão é sempre de trazer fortuna e, portanto ele deve mostrar respeito através da reverência. As interpretações e criações que o praticante faz desses passos é a formulação do lado artístico da Dança do Leão. Qualquer um pode seguir esses passos como qualquer um pode socar e chutar. Um bom praticante, porém, pode usar esses passos e recriá-los como um animal próprio, assim como um bom artista pode aprender um chute frontal básico, adicionar velocidade e potência e torná-lo insuperável. Ainda na incorporação do animal, o praticante deve levar em consideração certas características.

Por ser um animal respeitado, o leão tem seu lugar na cultura chinesa, sendo capaz de trazer fortuna às pessoas. Da mesma forma que as pessoas fazem homenagens a Quan Di e Buda, também fazem ao leão. Como tem sua origem na mitologia, precisa nascer numa cerimônia, para dar vida a seus movimentos.

Competidores da Dança do Leão levam a arte marcial até seu limite, testando sua habilidade de seguir a tradição, as bases marciais e o espírito artístico. Não é raro ver nesses competidores a capacidade de uma equipe de praticantes pularem 3 metros no ar de uma bancada para uma cadeira e ainda manter a aparência animal do leão. Apesar de toda essa magia, a Dança do Leão será sempre arte do povo, criado pelo povo, para o povo. Enquanto os praticantes escalam novas alturas e pulam distâncias cada vez maiores para conseguirem troféus de ouro, as pessoas continuarão a gostar da dança tanto continuarão a dançar para eles mesmos. A Dança do Leão é marcial e artística e ambos são culturais. O Rei Leão das artes marciais não é aquele que pode controlar os leões selvagens, mas aquele que pode incorporá-lo.

6. TaeKwonDo.

Percurso Histórico do Taekwondo

O Taekwondo (ou Tae Kwon Do, ou Taekwon-do), cujo significado é “o caminho dos pés, das mãos e do espírito”, surgiu na Coreia há aproximadamente 1300 anos. Algumas referências datam do ano de 670 d.C. Nessa época, a Coreia era dividida em três Reinos: *Koguryo*, *Silla* e *Baek Je*. *Silla*, o menor dos reinos, era constantemente invadida e saqueada pelos seus vizinhos. Devido a isso, durante o reinado de *Chin Heung*, um grupo de jovens aristocratas e militares se reuniu e formou uma tropa de elite denominada *Hwa Rang-Do*. Essa tropa guerreira, além de realizar treinos utilizando lanças, arco e flecha e espadas, também realizou treinos de lutas com uso das próprias mãos e pés conhecidos como *Soo Bak* e *Soo Bak He*. Segundo Kim (2006) esses jovens, para “endurecerem” seus corpos, treinaram ferozmente, escalando montanhas rudimentares, nadando em rios turbulentos nos meses frios, com o objetivo de se concentrarem impiedosamente na tarefa de defender a sua terra.

O *Hwa Rang-Do* possuía um código de honra com cinco itens. São eles:

- 1) Obediência ao Rei;
- 2) Respeito aos pais;
- 3) Lealdade para com os amigos;
- 4) Nunca recuar ante o inimigo;
- 5) Somente matar quando não houver alternativa.

Naquele ano, na cidade de Surabul, surgiu uma prática de luta chamada *Tae Kyon*. Mais tarde esta viria a ser o Taekwondo.

A prática do *Tae Kyon* e/ou *Soo Bak* foi difundida pelo território Coreano com o passar dos anos. Porém, no ano de 1909, a Coreia foi invadida e ocupada pelo Japão. Essa dominação perdurou até 1945 e durante esses 36 anos de ocupação japonesa, a cultura coreana, como a fala, o canto, o estudo da língua, a vestimenta e as artes marciais, foram banidas. Foi neste período

que o Caratê ganhou popularidade e começou a ser difundido pelo mundo e foi introduzido na Coreia em 1913 (Kim, 2006).

Nesse período de dominação japonesa, alguns mestres treinavam clandestinamente a luta coreana, passando as técnicas e ensinamentos aos jovens, como forma de manter a cultura coreana entre seu povo.

Em 1945, o Japão se encontrava enfraquecido após ter sido derrotado na II Guerra Mundial. Com isso, perdeu o domínio dos territórios invadidos e os coreanos voltaram a treinar as suas artes ostensivamente, entre elas, o *Tae Kwon*.

Por terem treinado clandestinamente, muitos mestres criaram diversas escolas, afirmando cada um, a sua luta como sendo a verdadeira. Dez anos depois (1955) o General *Choi Hong Hi* supervisionou uma grande reunião de mestres destas diversas escolas, com a finalidade de unificar as artes marciais coreanas. Foi criada a expressão *Tae Soo Do* inicialmente para essa união. Logo em seguida, o nome transformou-se em *Tae Kwon Do*. Levaram-se alguns anos para solidificar a nova arte marcial, onde se procurou extirpar as influências estrangeiras (em particular as japonesas), e desenvolver uma arte marcial genuinamente coreana. Alguns desses mestres, como o mestre *Ki* (fundador do *Tang Soo Do* e *Moo Do Kwan*), não concordaram com as decisões tomadas. Permaneceram com os métodos próprios e não adotaram o novo nome.

Em 1961 fundou-se a *Korea Taekwondo Association* (KTA), objetivando a regulação da prática da arte do Taekwondo em território coreano. Em 1966, o General *Choi Hong Hi* fundou a *International Taekwondo Federation* (ITF) com a finalidade de divulgar o Taekwondo pelo mundo. Entretanto, em 1972, problemas políticos levaram o General *Choi* a transferir a sede da ITF para o Canadá e posteriormente, para a Coreia do Norte¹.

Em 1973, o Dr. *Un Yong Kim* criou a *World Taekwondo Federation* (WTF) e logo em seguida, constituiu o *Kukkiwon*, quartel central de Taekwondo. O *Kukkiwon* (também conhecida como *World Taekwondo Headquarters*) é uma organização que controla e processa as certificações de Taekwondo. Ademais, organiza pesquisas e seminários, com o intuito de treinar e certificar os instrutores de Taekwondo de todo o mundo. Está localizada em Seoul, Coreia do Sul.

Em 1977, após a fundação da WTF, conseguiu-se a tão desejada sistematização da arte marcial coreana. Isso resultou no afastamento de mestres e associados filiados à ITF. Enquanto a ITF mantém um estilo de Taekwondo mais de arte marcial, a WTF enfoca prioritariamente as competições, não deixando de lado, é claro, a sua prática de arte marcial e espiritual. O

¹ Após a II Guerra Mundial, a Coreia foi dividida entre soviéticos e norte-americanos. Foi traçada uma linha imaginária e a parte que ficava acima dessa linha ficou a cargo da União Soviética. Já os coreanos que viviam abaixo dessa linha, passaram a ser controlados pelos norte americanos.

Taekwondo ganhou grande prestígio no cenário mundial como esporte de combate devido ao esforço da WTF e seu fundador.

Após quase 30 anos frente à WTF, o Dr. *Un Yong Kim* deixa o cargo devido a problemas na sociedade esportiva e internacional. Em 2001, *Cheong W. Choue* é eleito o novo presidente da WTF, permanecendo até os dias atuais.

Taekwondo no Brasil

Segundo Kim (2006) o Taekwondo foi introduzido no Brasil pelo Grão-Mestre *Sang Min Cho*, por ordem do general *Choi*. A primeira academia inaugurada por *Cho* em território nacional está localizada no bairro da liberdade.

O Grão-Mestre *Cho* chegou ao Brasil no ano de 1970, sem ter qualquer conhecimento da língua e cultura Brasileira. Aos poucos, outros mestres coreanos começaram a chegar à região, com o intuito de expandir a arte marcial.

A seguir, algumas datas e eventos do Taekwondo Brasileiro:

- Em 1973, ocorreu o 1º Campeonato Brasileiro de Taekwondo, no Ginásio do Ibirapuera, em São Paulo.
- Em 1982, foi fundada a Federação Paulista de Taekwondo pelo Grão-Mestre *Sang In Kim*. Permaneceu até 2001, ano em que é fundada e oficializada a Federação de Taekwondo do Estado de São Paulo (Fetesp).
- Em 1990, foi homologada a Confederação Brasileira de Taekwondo, sendo o Grão-Mestre *Yong M. Kim* o presidente. O atual presidente é o Sr. Carlos Luiz Pinto Fernandes.

Taekwondo nos jogos Olímpicos.

O Comitê Olímpico Internacional (COI) aprovou, em 1980, a inclusão do Taekwondo nos Jogos Olímpicos de Seul no ano de 1988, como esporte de demonstração. Finalmente, no ano de 2000, o Taekwondo foi oficialmente adotado como modalidade nos Jogos Olímpicos de Sidney. Assim, continuou em Atenas (2004) e em Pequim (2008).

Em 2012, nos próximos Jogos Olímpicos em Londres, o Taekwondo possui a garantia de esporte oficial. Porém, a modalidade sofre com algumas situações que levam a dúvida da sua participação nesses Jogos. Podemos destacar: falta de um sistema claro e correto de pontuação para decidir o ganhador; necessidade de simplificar a sinalização dos árbitros para o público entender com mais facilidade; indisciplina dos atletas e técnicos sobre a atuação da arbitragem, causando tumulto nas lutas; ginásios sem grande participação do público; sistema de luta e

pontuação que traz desânimo ao público; e por fim, a existência da ITF, que divide o grupo da Coreia do Norte e o grupo Canadense (KIM, 2006).

A atleta Carmem Carolina foi a única representante brasileira a estar nos Jogos Olímpicos de Sidney, em 2000. Em Atenas (2004), o Taekwondo brasileiro pode contar com três atletas. Diogo Silva e Natália Falavigna disputaram a medalha de bronze e acabaram na quarta posição. Marcel Wenceslau perdeu na primeira luta para o egípcio Tamer Bayoumi.

Em 2008, a participação brasileira na modalidade contou com a presença de Débora Nunes, Natália Falavigna e Márcio Wenceslau. A atleta Natália Falavigna conquistou a inédita medalha de bronze nos Jogos Olímpicos para o Brasil no Taekwondo. Os outros atletas não conseguiram pontuar.

A mulher no Taekwondo

Natália Falavigna da Silva, 26 anos, é uma das maiores e mais vitoriosas lutadoras de artes marciais do mundo. É a brasileira com maior número de medalhas internacionais no Taekwondo em toda a sua história. Conquistou as medalhas de ouro no mundial de Taekwondo na categoria Junior (2000), na categoria Adulto (2005) e no mundial universitário (2009).

No campeonato mundial de 2005, em Madrid, Espanha, após vencer as cinco lutas, consagrou-se campeã mundial de Taekwondo, conquistando a medalha inédita para o Brasil. Nos Jogos Panamericanos de 2007, no Rio de Janeiro, conquistou o vice-campeonato. Nos Jogos Olímpicos de Pequim, China, conquistou a medalha de bronze. Ponto alto do Taekwondo olímpico brasileiro.

Tipos de competição.

De acordo com Kim (2006), atualmente, a competição de Taekwondo mais difundida e popular é o *Kyorugui* (combate). Entretanto, há outros tipos de competições realizadas no mundo. A saber: *Poomse* (formas); *Kyoc-pa* (quebramento); *Hosinsul* (defesa pessoal) e *Taekwon-aerobic* (movimentos de taekwondo misturados aos de aeróbica).

A competição de luta (*kyorugui*) conta com três tipos:

- Competição individual (*Gue-in Jon*): lutam dois atletas de mesma categoria com relação ao peso, idade e graduação. O tempo da luta poderá variar conforme a organização do campeonato. O regulamento é o sistema simples eliminatório, ou seja, o vencedor continua na competição.

- Competição por equipe (*Dan-tche Jon*): a equipe é composta de cinco atletas e um reserva. São obrigatórias as seguintes características: O total de peso dos atletas não poderá ultrapassar os 350 kg; a equipe se classifica se três atletas vencerem; o técnico deve apresentar aos árbitros a seqüência dos atletas antes do início do combate. Podem ocorrer combates com atletas de pesos diferentes.

- Competição de duplas (*Double match*): Foi desenvolvida no Brasil em 1995, pelo mestre *Yeo Jin Kim*. Hoje em dia, há competições mundiais de luta de duplas. As principais características dessa competição são: há o revezamento dos atletas da dupla, a qualquer instante do combate, sendo necessária a autorização do árbitro central; um único round de cinco minutos; ganha a dupla que somar primeiro quinze pontos; o lutador não poderá permanecer mais do que quatro segundos sem atacar o adversário.

A competição de *Poomse* (formas) tem como principal característica medir a concentração, habilidade, postura e beleza de uma seqüência de movimentos. Podemos considerar o *poomse* como uma forma de luta com um adversário imaginário.

O *Kyoc-pa* (quebramento) é uma competição cujo objetivo é alcançar o limite da sua concentração e habilidade adquirida por meio da prática do Taekwondo. As competições envolvem saltos em altura, em distância, movimentos com precisão, com potência e força e dificuldade (chutes ou socos em seqüência). Geralmente, os alvos são pedaços de madeira, telhas, objetos pequenos etc.

A competição de *Hosinsul* (defesa pessoal) avalia as habilidades e técnicas de defesa pessoal combinada. O modo de aplicação e a coreografia são muito importantes nesse tipo de competição. No mínimo, dois atletas por equipes devem participar.

O *Taekwon-Aerobic* é uma competição que envolve movimentos de taekwondo misturados aos de aeróbica. Atualmente, ainda não há um nome definido para esse tipo de competição. Os mais comuns são: *taekwondo dance*, *taefit*, *taecombat*, *taebo* e *aero-kicks*.

Graduação de faixas e seus significados.

No Taekwondo, os/as atletas buscam evoluir constantemente, tanto na parte física como na parte espiritual. A graduação de faixas aparece como os passos dessa evolução. Cada faixa colorida representa um Gub. É seguida uma ordem: branca (10ºgub), branca com amarela (9ºgub), amarela (8ºgub), amarela com verde (7ºgub), verde (6ºgub), verde com azul (5ºgub), azul (4ºgub), azul com vermelha (3ºgub), vermelha (2ºgub), vermelha com preta (1ºgub) e faixa preta.

A faixa branca e branca com amarela representa a pureza e inocência, o início do aprendizado, onde o/a aluno/a que se encontra desprovido do conhecimento, terá o primeiro contato com a arte marcial e com seus princípios básicos: disciplina, respeito, cortesia, humildade, perseverança e autocontrole.

A faixa amarela e amarela com verde representa a riqueza (a terra). É o início da adaptação do aluno/a no Taekwondo. É simbolizado pela terra, onde a planta brota e finca a sua raiz, é o começo do seu desenvolvimento técnico e tático.

A faixa verde e verde com azul significa o crescimento (a planta). O crescimento físico, mental e espiritual. Além de todos os seus conhecimentos, é fundamental que o aluno/a conheça o espírito do Taekwondo.

A faixa azul e azul com vermelha representa a liberdade (o céu). É simbolizada pelo céu, pois é para onde a planta se dirige. É a liberdade de utilizar, com raciocínio e criatividade, tudo o que foi aprendido.

A faixa vermelha e vermelha com preta significa a estabilidade, tranquilidade (a montanha). A consciência do ritmo e a sabedoria de quando seguir e quando parar se baseiam no julgamento e na avaliação de cada situação.

Há uma graduação também quando se conquista a faixa preta. Essa graduação é conhecida por DAN (faixa preta 1º Dan, 2º Dan, 3º Dan.... 10º Dan). Existe somente um Grão-mestre faixa preta 10º Dan no mundo atualmente. É justamente o presidente da Federação Mundial de Taekwondo (WTF), Sr. Cheong W. Choue.

Ao conquistar a faixa preta 1º Dan, o/a praticante se torna instrutor e é chamado de *Jyokinim*. No 2º Dan e 3º Dan, o/a praticante se torna professor/a e passa a ser chamado de *Kyosanim*. Do 4º Dan ao 6º Dan, ele/a se torna mestre e é conhecido por *Sambonim*. Do 7º Dan ao 10º Dan é Grão mestre e é chamado de *Kwajanim*.

Juramento e espírito do Taekwondo

EU PROMETO

- 1. Observar as regras do Taekwondo.**
- 2. Respeitar o Instrutor e meus superiores.**
- 3. Nunca fazer mau uso do Taekwondo.**
- 4. Ser campeão da liberdade e da justiça.**
- 5. Construir um mundo mais pacífico.**

Geralmente, ao iniciar ou terminar a aula o professor solicita que todos ergam o braço direito para frente, com a palma da mão voltada para baixo e na altura do pescoço. Escolhe um aluno/a para dizer cada parte do juramento e todos/as devem repetir as suas falas.

Espírito do Taekwondo:

1. **Cortesia** (Diz respeito à relação do/a praticante com os outros/as, sejam estes/as praticantes ou não. Devemos ser educados/as e justos/as e respeitarmos os/as superiores).
2. **Integridade** (Não é apenas a noção entre o certo e o errado, mas ter consciência disto. Devemos agir com honestidade às diversas situações cotidianas).
3. **Perseverança** (Devemos lutar pelo que desejamos. As vitórias mais gratificantes são aquelas conquistadas com grande esforço).
4. **Autocontrole** (Vencer não é subjugar os outros/as, mas vencer a si mesmo/a. Em qualquer situação da vida em que nos encontrarmos acuados, é imprescindível que tenhamos o domínio da situação, e para que isso ocorra, temos que antes, dominar os nossos temores).
5. **Espírito indomável** (Ao nos depararmos com uma situação injusta, não devemos hesitar em enfrentar quem quer que seja, agindo sempre com humildade e respeito para/com o outro/a).

O espírito do Taekwondo, geralmente, é realizado da forma parecida ao juramento. O que muda é a posição do corpo (posição de “sentido”).

7. MMA (Mix Marcial Arts).

- a. UFC/Pride/K1.
- b. Adeptos ao MMA. Violência? Mídia?

8. Vídeos. Chi Kung Marcial.

9. Referências Bibliográficas.

- BRASIL, Secretaria de Educação Fundamental. *Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física*/ Secretaria de Educação Fundamental – Brasília: MEC/SEF, 1998.
- JAGUAR, Associação de Taekwondo. Apostila de aplicação: teoria e prática. Equipe Massa Taekwondo Center: 2007
- KIM, Y. J. Taekwondo Competição: o manual dos campeões. 2ª ed. São Paulo: Awa, 2006.

Páginas da internet pesquisadas:

- <http://www.fetesp.com.br>
- <http://www.cbtkd.com.br>
- <http://www.taekwondo.com.br>
- <http://www.wtf.org>
- <http://www.taekwondoitf.com.br>
- <http://www.bang.com.br>
- <http://ubamtkd.com.br>
- http://www.solbrilhando.com.br/Espportes/Taekwondo/Historia_do_Taekwondo.htm
- <http://raven1000.vilabol.uol.com.br/taekwondo.htm>
- <http://esporte.uol.com.br/olimpiadas/ultimas/2004/08/27/ult2272u17.jhtm>
- <http://revistaescola.abril.com.br/geografia/fundamentos/qual-origem-divisao-coreia-norte-sul-473667.shtml>
- <http://tekken.namco.com>
- <http://kofaniv.snkplaymore.co.jp/english>
- <http://pt.wikipedia.org/wiki/hwoarang>
- http://pt.wikeidia.org/wiki/kim_kaphwan