剛柔流

誠和会

剛柔流
空手道

APOSTILA DE KARATÊ-DO GOJU RYU

Prof. Rafael Bonadio Zerbine - 1° Dan

São Paulo

2021

Sumário

1. INTRODUÇÃO 3

2. DESENVOLVIMENTO 4
2.1 História 4
2.2 Gestos Técnicos 10
2.3 Kihon 20
2.4 Kata 20
2.5 Shiai / Kumite 24
2.6 Significados 25
2.7 Questões Técnicas 30
2.8 Biomecânica 30
2.9 Fisiologia 30
2.10 Anatomia 30

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS 31

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 31

Resumo

Em 1889 o mestre Kanryo Higaonna abre uma academia em Naha, Okinawa. Sua escola é freqüentada por jovens de boa família. Os mais brilhantes são Shiguehatsu Kyoda, Tsunetaka Gusukuma e Chojun Miyagi. Higaonna percebe rapidamente as qualidades de Miyagi e ao cabo de três anos decide fazê-lo seu sucessor. Higaonna assegurou a perpetuação da arte de combate chinesa em Okinawa, conservando o nome tradicional de Naha-Tê. Com Chojun Miyagi, ela passou a ser chamada de Goju-Ryu e se tornou uma das quatro escolas principais do moderno Karate-dô.

Palavras-chave: Karate. Goju Ryu. Artes Marciais. Okinawa. Japão. Ásia.

1. INTRODUÇÃO

Chojun Miyagi tornou-se aluno de Higaonna com 14 anos. Em maio de 1915, Miyagi e um amigo de nome Gokenki foram para a região de Fukiem em busca da origem do método de seu mestre. Procuraram durante um ano, mas a velha escola não existia mais. Gokenki teve uma influência importante na vida de Miyagi e influenciou notoriamente seu Karatê.

Chinês de nascimento, Gokenki ensinava a forma de Kung Fu da Grou Branca do estilo Shaolin do Sul. Pouco depois do retorno deles da China, Higaonna morre. Miyagi, então, começa a aceitar alunos e introduz o novo kata chamado Tensho, que ele havia adaptado do Rokkishu do Grou Branca. Esse kata contém técnica que utiliza a palma e o dorso do pulso para bloquear e golpear. Em 1933, Miyagi tem, pela primeira vez, a oportunidade de demonstrar sua arte no palácio do Budô em Quioto diante dos adeptos de outras disciplinas. Em 1935, Miyagi apresenta-se no Butokuden para a obtenção de um título de mestre, que se subdivide em três níveis. Miyagi, primeira pessoa a se apresentar pelo Karatê, disciplina ainda não reconhecida como Budô, obtém o título de Kyoshi (2º nível). Miyagi retorna para Okinawa, meditando agora sobre qual nome dar a sua escola para aproximá-la do Budô japonês. Consta que, durante uma demonstração de Karate no continente (Dai Nippon Botukudai, em 1937) o melhor aluno de Miyagi, Jinan Shinzato, foi indagado sobre o estilo de seu mestre.

Não sabendo o que responder, consultou Miyagi, que respondeu citando sua frase favorita do Kempô Taiyo Hakku (8 preceitos da arte de combate, que se tornara o livro tradicional do Naha-Tê): “Go-Ju, Don to Sul”. Ou seja: “Tudo na natureza respira dureza e flexibilidade” e ainda “Essenciais são a inspiração em força (GO) e em flexibilidade (JU)”. Dali o estilo passou a ser conhecido como Goju-Ryu. O Goju-Ryu é o estilo de karate que busca o equilíbrio dos opostos, das energias antagônicas e complementares. Ele ensina como agir com energia, brandura, rapidez e suavidade. Praticar o Karatê Goju-Ryu é aprender a ser como a água: fluida e sem forma. Por isso, pode assumir todas as formas: calma e revolta, mas

ambas com o poder de passar por quaisquer obstáculos, mesmo os de aparência mais resistente. O estilo é caracterizado pelos movimentos curtos e circulares, cujo significado é GO - Força, e JU – Flexibilidade.

No Goju, há três conceitos básicos: visão, pé e autoconfiança. Esses elementos combinam força, suavidade e harmonia no treinamento, adaptando movimentos estudados de animais como urso, cegonha, águia, tigre, cobra, etc. Homens, mulheres e crianças de todas as idades obtêm dessa prática o equilíbrio físico e mental, assegurando não só defesa pessoal como autoconfiança. A prática desenvolve a destreza das pernas e a mobilidade do corpo, proporcionando saúde aos praticantes, assim como o desenvolvimento de potencialidades naturais, tais como criatividade e o respeito ao ser humano.

Miyagi fixou em doze os katas de sua escola. São eles: Sanchin, Tensho, Gekisai dai ichi, Gekisai dai ni, Saifa, Seiyunchin, Shisochin, Sanseru, Seipai, Seisan, Kururunfa e Suparimpei. O Goju-Ryu foi introduzido no País em 1958, pelo mestre Seiichi Akamine, falecido há cinco anos, que treinou com o mestre Higa Seiko, discípulo de Miyagi.

2. DESENVOLVIMENTO

GO (duro em japonês), JU (suave em japonês), RYU (estilo em japonês), ou seja, "estilo duro e suave". Historicamente, o estilo Goju Ryu foi criado por Chojun Miyagi. Nascido em 25 de abril de 1888, na cidade de Naha, ilha principal do arquipélago de Okinawa - atualmente parte do território Japonês. Miyagi faleceu em Outubro de 1953 por problemas no coração e teve como principal instrutor o Sensei Kanryo Higaonna.

Chojun Miyagi começou seu treinamento de Karate por volta de 1900, com a idade de 11 ou 12 anos, com Ryuko Aragaki. Em 1902, aos 14 anos, Miyagi foi apresentado por seu sensei ao Sensei Kanryo Higashionna e com ele treinou o

Naha-te até seu falecimento em 1916. Por influência de seu mestre, Chojun Miyagi fez sua primeira viagem até a China em 1915 para aperfeiçoar seu treinamento e por lá ficou por um ano. Em 1921 ele apresenta, junto a outros mestres, o Okinawa-te (Karatê) durante a visita do imperador Hirohito ao território de Okinawa, anexado ao Japão; e de novo em 1925 para o príncipe Chichibu. Em 1927 ele se apresenta ao fundador do Judo, Jigoro Kano. Em 1929 Miyagi finalmente nomeia seu estilo de Goju-ryu após um episódio em que seu aluno, Jinan Shinzato, ao fazer uma apresentação de Kata na ilha principal do Japão é perguntado qual é seu estilo e este não tinha uma resposta. O nome Goju foi retirado do artigo 13 do Bubishi de Okinawa, um livro sobre as artes medicinais e marciais chinesas, que dizia: "O caminho da inspiração e da expiração é tanto forte/duro quanto suave" (Howa Gojyu o Donto Suru - 法剛柔呑吐).

Duas datas são importantes na história do Goju-ryu e demonstram a aceitação do estilo indígena okinawense de auto-defesa nas ilhas principais do Japão: 1 - o estilo Goju-ryu foi reconhecido oficialmente no ano de 1933 como um Budo pela Dai Nippon Butoku Kai e 2 - em 1998 a mesma organização reconhece o Goju-ryu como um Koryu e uma forma de Bujutsu. Em 1936 Miyagi faz sua segunda viagem para a China. Ele vem a falecer em 1953, deixando muitos discípulos, mas nenhum sucessor. Seus mais famosos e proeminentes alunos são Seiko Higa, Meitoku Yagi, Eiichi Miyazato, Seikichi Toguchi, em Okinawa, e Gogen Yamaguchi, no Japão central.

> “Não agredir aos demais; não ser agredido pelos demais; o princípio é a paz sem incidentes.”
>
> "Lutar não é bom, mas se você tiver que lutar, vença."
>
> "A vida pode te derrubar, mas você decide quando é hora de levantar."
>
> 人に打たれず 人を打たず 事なきを基とするなり（宮城朝順）**Chojun Miyagi**



Chojun Miyagi

O estilo, como o próprio nome denota, é marcado pela busca da harmonia e complementação entre a rigidez e a flexibilidade. Ele ensina a agir com força ou brandura, com rapidez ou suavidade. Caracteriza-se por movimentos circulares (Mawari), não sendo estes apenas lineares como é comum em outros estilos. As defesas também são circulares e amplas, permitindo muitas aplicações como projeções, torções e chaves. Desta forma, pode-se dizer que o estilo é especializado em combate a curta distância (Chikai Maai).

Outras características são: o uso em abundância das bases sanchin dachi, neko ashi dachi e shiko dachi (base de centro de gravidade baixo); o trabalho de contração muscular com respiração profunda (ibuki) e o uso de chutes baixos (Kansetsu-geri) visando os joelhos. É tradicional no estilo o treinamento complementar com aparelhos, o Hojo Undo, um sistema de musculação que utiliza o Chishi, o Nigiri Game, o Kongoken e o Ishi Sashi. Outra técnica peculiar ao estilo é o Kakie, exercício em dupla que ensina combate a curta distancia com possibilidade de projeções e chaves.

Pode-se dizer que os estilos originados na região de Naha (o Naha-te) como o Goju-ryu, o Uechi-ryu (Pangai-noon), o Toon-ryu e o Ryuei-ryu tem uma influência direta do Wushu chinês, da região de Fujian mais especificamente, principalmente dos estilos Bai He Quan e do Pangainun. Estes estilos, nativos do antigo reino de Ryukyu, não sofreram fortes influências do bujutsu japonês, mantendo suas raízes chinesas. Também não passaram por modernizações e ocidentalizações.

Síntese do estilo Goju-Ryu:

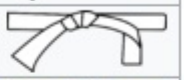
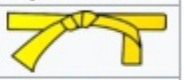
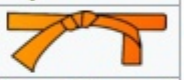
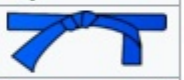
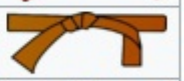
- busca do combate a curta distância (sendo a estratégia de combate diferente do shiai kumite);
- movimentos circulares;
- chutes baixos e varridos;
- conciliação entre força, flexibilidade e respiração;
- contração muscular go e ju;
- respiração sonora (ibuki);

O uso das graduações Kyu/Dan e as faixas coloridas foi um sistema criado por Jigoro Kano, o fundador do Judo, e adotado pelo Karate. Ele varia de acordo com cada estilo de Karate e mesmo entre cada escola dentro de um mesmo estilo. No estilo Goju-ryu, cada escola tem suas variações na escolha das cores das faixas de Kyu abaixo da faixa preta.

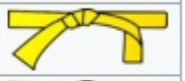
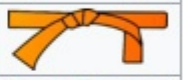
O exame de faixa/graduação é bem intenso e exigente em relação ao corpo humano, com testes de resistência que colocam em prova o controle do cansaço, da dor e da determinação, além de testar o conhecimento e prática dos gestos técnicos, kihon, kata equivalente da faixa atual e shiai kumite, onde o avaliado não precisa vencer a luta, mas sim mostrar poder de ataque e defesa de forma consciente.

Para o exame da faixa preta, além de tudo o que foi citado acima, uma prova teórica também é aplicada.

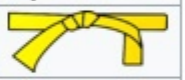
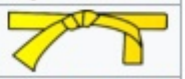
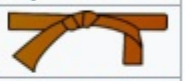
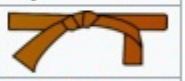
IOGKF

Faixa	Kyu/Dan	Imagem
Branco	10º Kyu	
Branco 1 ponta	9º Kyu	
Amarelo	8º Kyu	
Laranja	7º Kyu	
Verde	6º Kyu	
Azul	5º Kyu	
Vermelho	4º Kyu	
Marrom/Castanho	3º Kyu	
Marrom/Castanho 1 ponta	2º Kyu	
Marrom/Castanho 2 pontas	1º Kyu	
Preto	1º Dan - 10º Dan	

IKGA

Faixa	Kyu/Dan	Imagem
Branca	7º Kyu	
Amarela	6º Kyu	
Laranja	5º Kyu	
Azul	4º Kyu	
Verde	3º Kyu	
Roxa	2º Kyu	
Marrom/Castanho	1º Kyu	
Preta	1º Dan - 10º Dan	

Seigokan

Faixa	Kyu/Dan	Imagem
Branca	10º Kyu	
Amarela	9º Kyu	
Amarela 1 ponta	8º Kyu	
Amarela 2 pontas	7º Kyu	
Verde	6º Kyu	
Verde 1 ponta	5º Kyu	
Verde 2 pontas	4º Kyu	
Marrom/Castanho	3º Kyu	
Marrom/Castanho 1 ponta	2º Kyu	
Marrom/Castanho 2 pontas	1º Kyu	
Preta	1º Dan - 8º Dan	

Chojun Miyagi não indicou oficialmente um sucessor. Alguns de seus alunos mais proeminentes iniciaram suas proprias escolas de Goju-Ryu Karatê-Do, tais como Seiko Higa, Eiichi Miyazato, Seikichi Toguchi, Gogen Yamaguchi e Meitoku Yagi. Passado mais de meio século desde o falecimento de Chojun Miyagi, os alunos de seus alunos também já fundaram novas escolas e/ou organizações. Yoshio Kuba, Morio Higaonna e Taira Masaji são os nomes de alguns destes. Existem escolas que tem sua sede e fundação na ilha de Okinawa, como é o caso da Shodokan, da Jundokan e da Meibukan, e existem escolas com sede e fundação nas ilhas principais do Japão, como é o caso da Seigokan e da IKGA. Também existem escolas e organizações fundadas fora do Japão, como é o caso da Jundokan International, da Ken shin kan e da GKK.

Escolas em Okinawa, as quatro escolas originais:

- Jundokan - Eiichi Miyazato (Fundador) - Miyazato Yoshihiro (Presidente);
- Meibukan - Meitoku Yagi (Fundador) - Akihito Yagi (Presidente);
- Shodokan - Goju-ryu Kokusai Karate Kobudo Renmei, e Okinawa Shodokan Goju-Ryu Karate Kobudo Renmei - Seiko Higa (Fundador) Yukitoshi Ishiki (Presidente);
- Shoreikan - Seikichi Toguchi (Fundador) Ito Kozaburo (Presidente);

Escolas derivadas:

- International Okinawan Goju-Ryu Karate-Do Federation (IOGKF) - Morio Higaonna (Fundador) -Tetsuji Nakamura (Presidente);
- Jinbukan - Kanei Katsuyoshi (Fundador) Hitoshi Kanei (Presidente);
- Kenkyukai- Taira Masaji (Fundador – Presidente);
- Kenshikai - Tetsuhiro Hokama (Fundador – Presidente);
- Kenpou-kai - Yoshio Kuba (Fundador – Presidente);
- Okinawa Goju-ryu Karatedo Kyokai (OGKK) - Koshin Iha (Fundador) -Koei Teruya (Presidente);
- Okinawakan - Kiichi Nakamoto (Fundador – Presidente);
- Ryushokai - Senaha Shigetoshi (Fundador – Presidente);
- Seibukai - Kinei Nakasone (Fundador) - Gushiken Shintoku (Presidente);
- Shobukan - Shinjo Masanobu (Fundador);

Escolas no Japão:

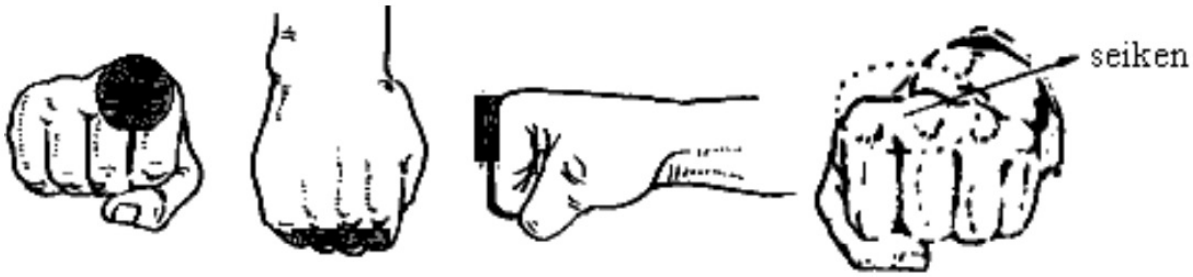
- International Karatedo Gojukai Association (IKGA) - Gogen Yamaguchi[47] (Fundador) - Goshi Yamaguchi (Presidente);
- Japan Karate-do Federation Goju-Kai (JKF) - Eizo Ujita (Presidente) (Trata-se de uma federação e não de uma escola);

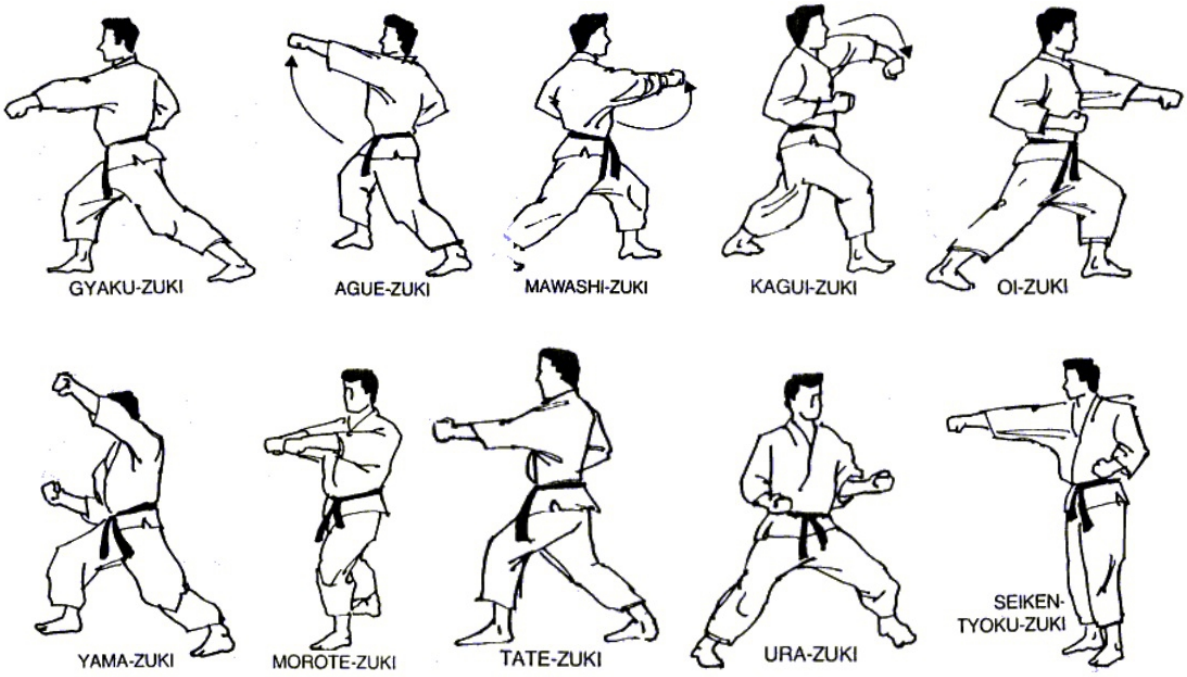
- Ohshikai - Kiyotaka Takasaki (Fundador-Presidente);
- Seigokan- Seigo Tada (Fundador) -Seigo Tada III (Presidente);
- Senbukan - Kanki Izumikawa (Fundador) - Katsuya Izumikawa (Presidente);

Movimentos:

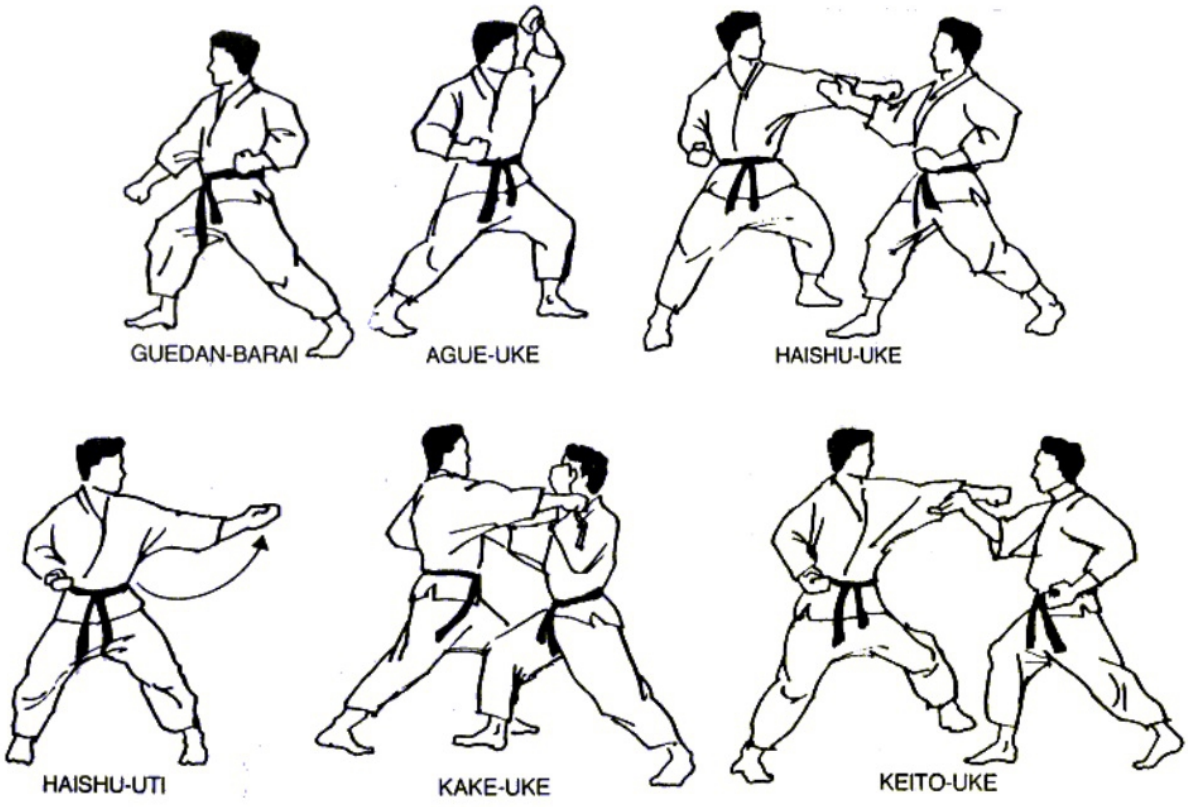
No Karatê temos vários tipos de movimentação, sendo elas defesas alta, média e baixa, assim como socos alto, médio e baixo, com diversas regiões da mão, chutes frontais e circulares, cotoveladas, joelhadas e as bases corporais, cada um deles com suas respectivas nomenclaturas.

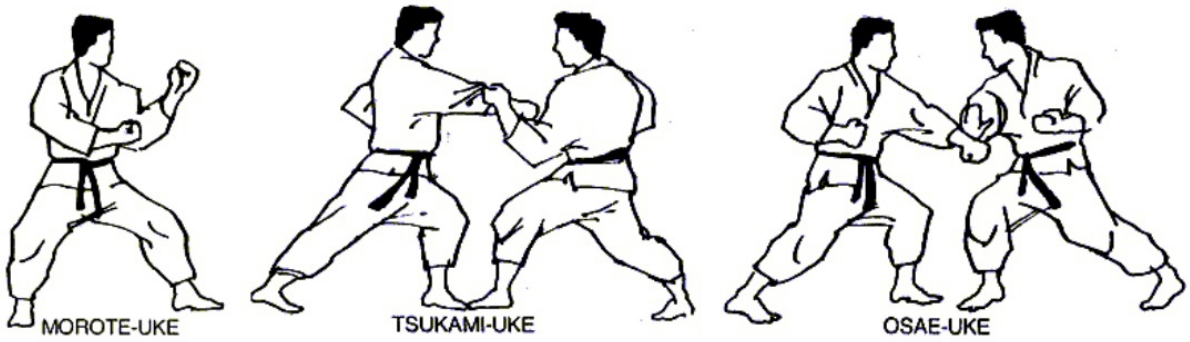
O Soco (Zuki)



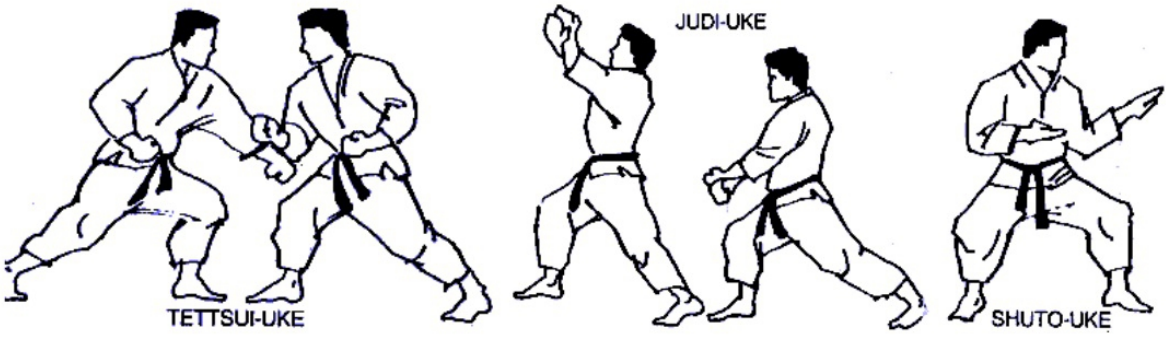

GYAKU-ZUKI
AGUE-ZUKI
MAWASHI-ZUKI
KAGUI-ZUKI
OI-ZUKI
YAMA-ZUKI
MOROTE-ZUKI
TATE-ZUKI
URA-ZUKI
SEIKEN-
TYOKU-ZUKI

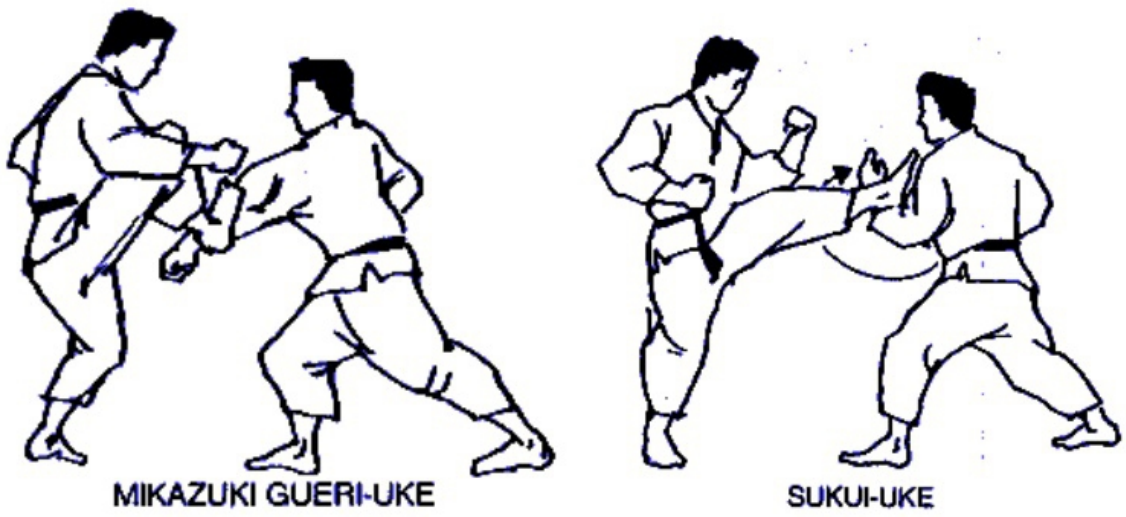
Defesas


GUEDAN-BARAI
AGUE-UKE
HAISHU-UKE
HAISHU-UTI
KAKE-UKE
KEITO-UKE

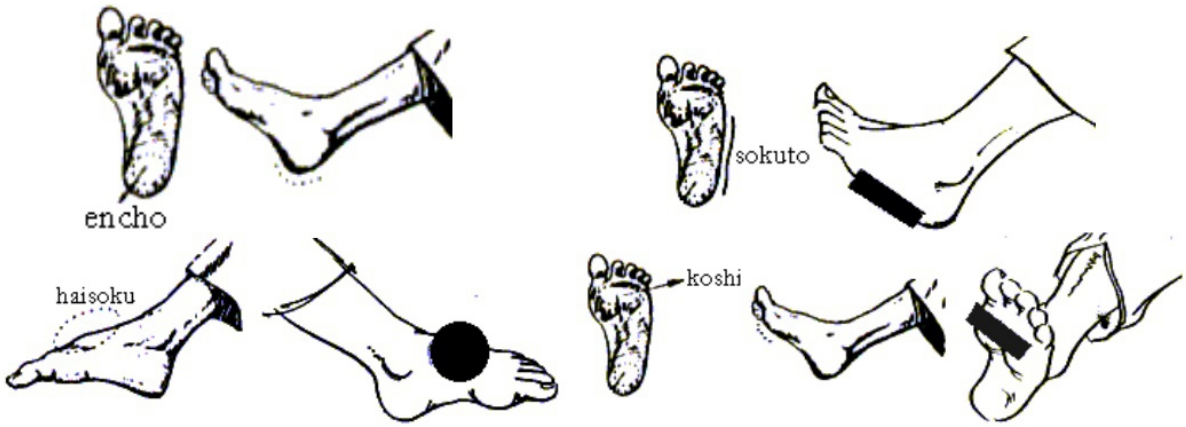

MOROTE-UKE
TSUKAMI-UKE
OSAE-UKE

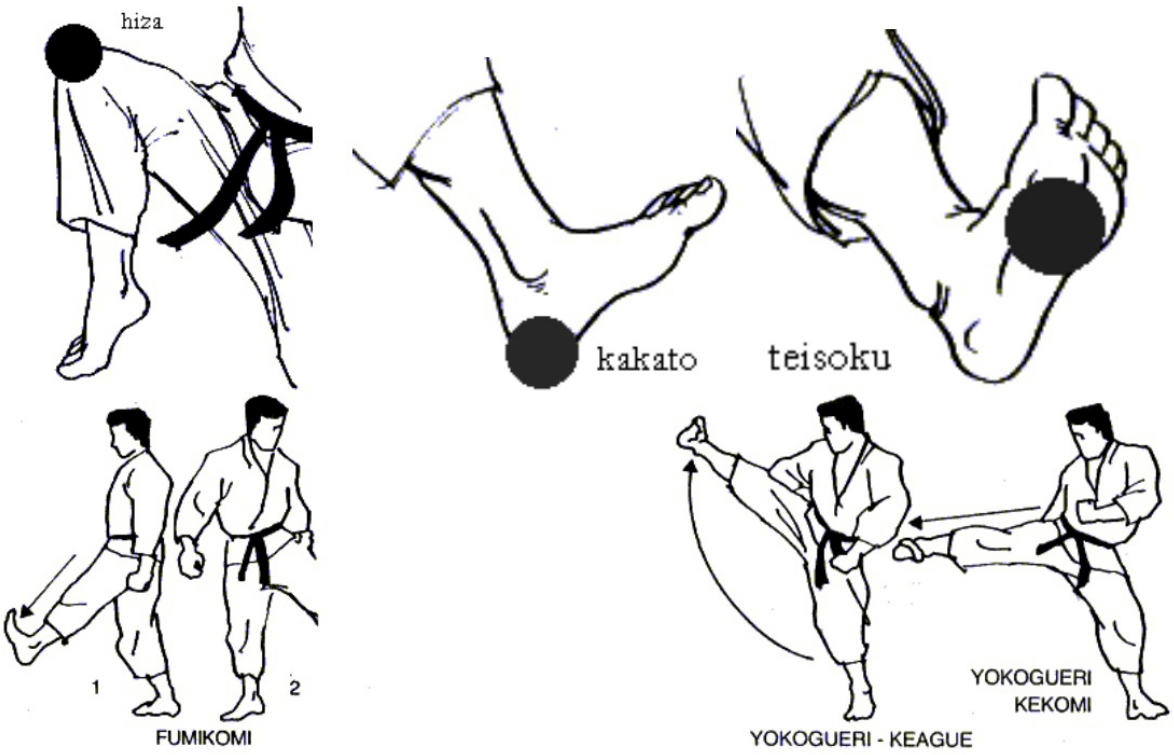

SOTO UKE
UTI UKE
KAKI WAKE-UKE


JUDI-UKE
TETTSUI-UKE
SHUTO-UKE


MIKAZUKI GUERI-UKE
SUKUI-UKE

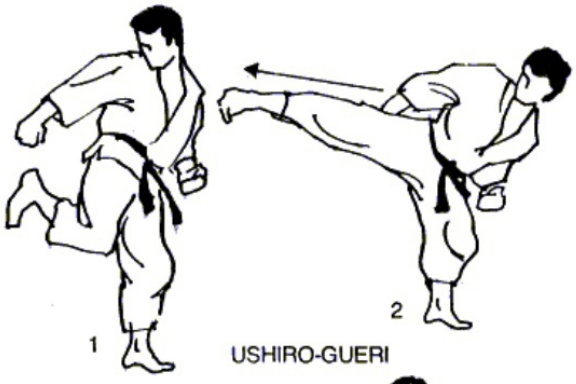
Chutes


encho
sokuto
haisoku
koshi


hiza
kakato
teisoku
1
2
FUMIKOMI
YOKOGUERI
KEKOMI
YOKOGUERI - KEAGUE



MAWASHI-GUERI



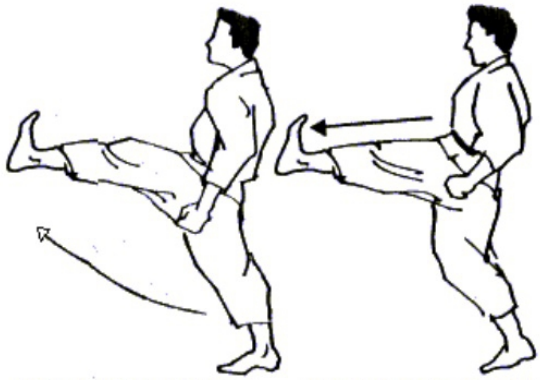
USHIRO-GUERI



YOKOGUERI - KEAGUE

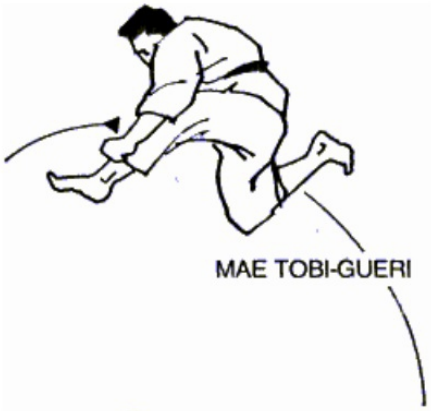


HIZA-GUERI



MAE GUERI-KEAGUE

MAE GUERI-KEKOMI



MAE TOBI-GUERI



YOKO TOBI-GUERI



NAMI GAESHI-UKE



MIKAZUKI-GUERI

Bases

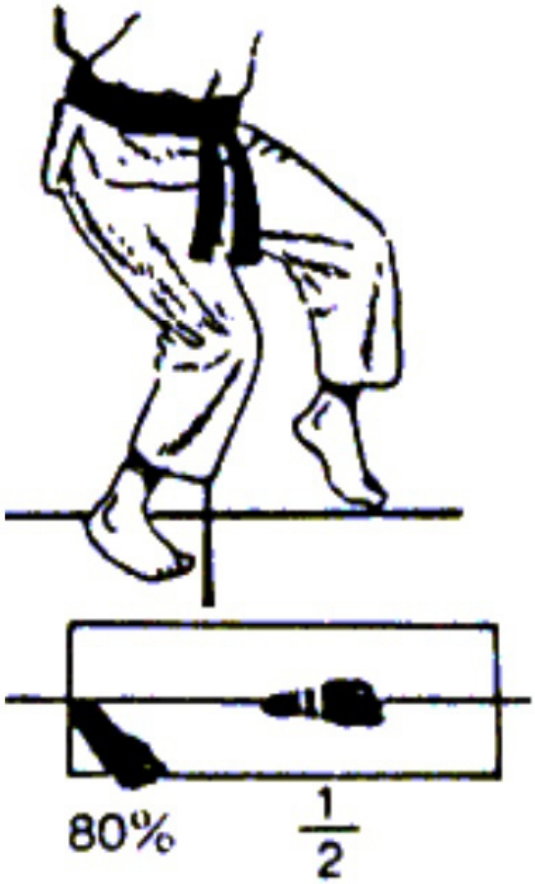


Zenkutsu-dati



ZENKUTSU-DATI

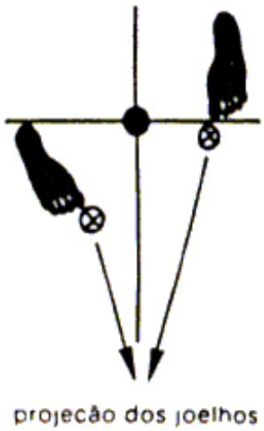




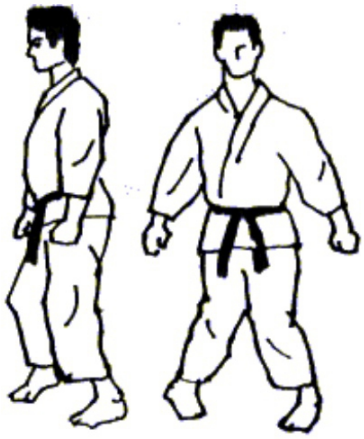
Neko-ashi-dati

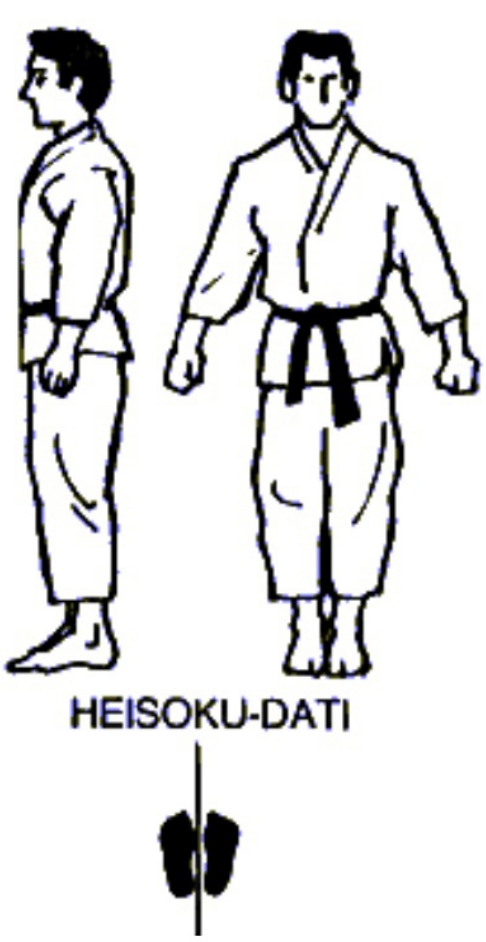






Sanchin-dati

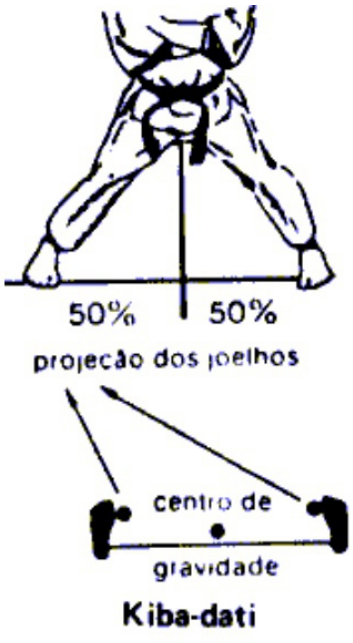




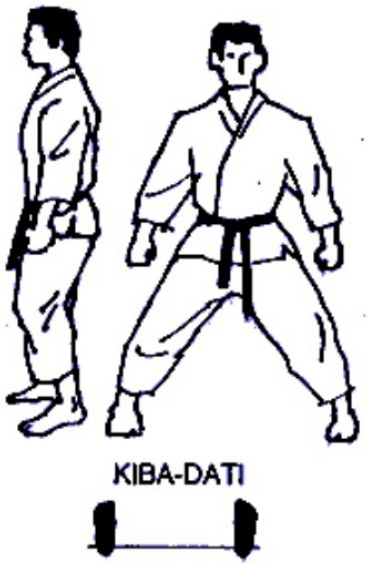
HEISOKU-DATI



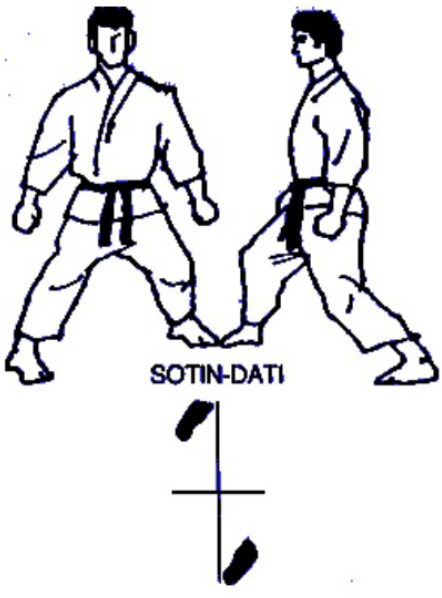
HATIDI-DATI



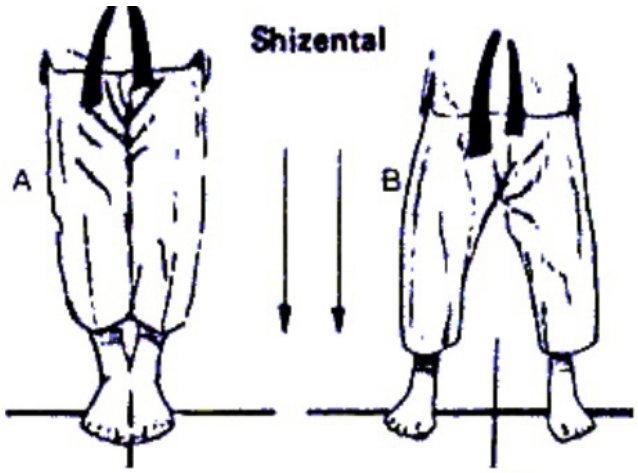
Kiba-dati

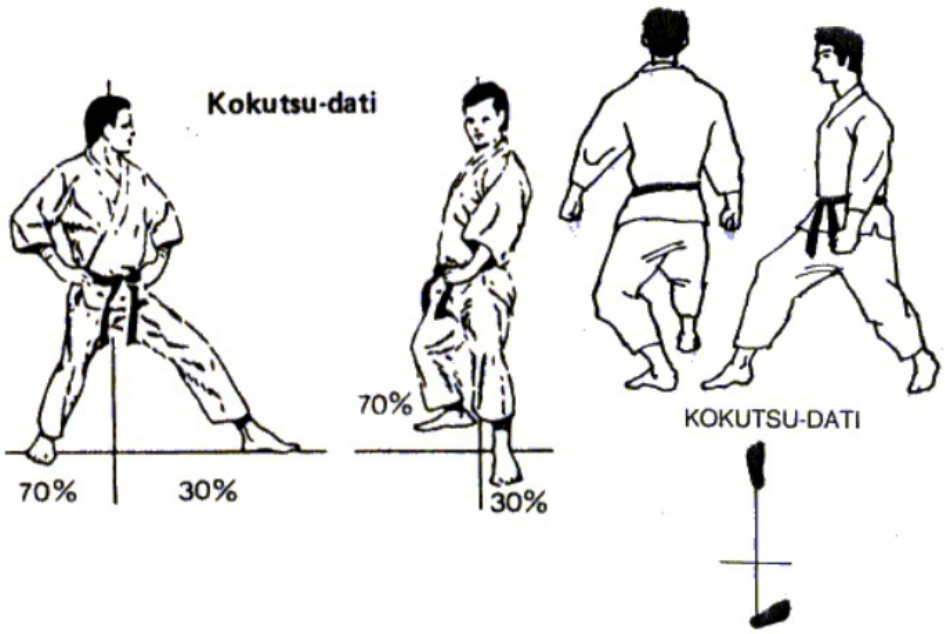


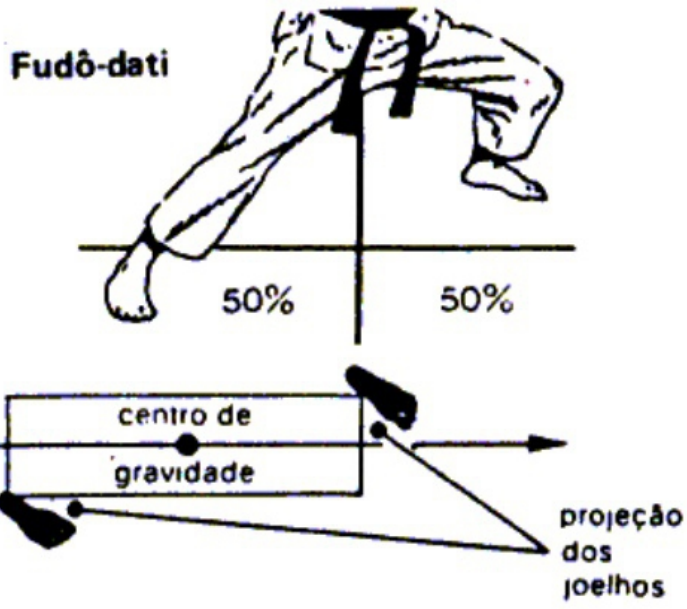
KIBA-DATI



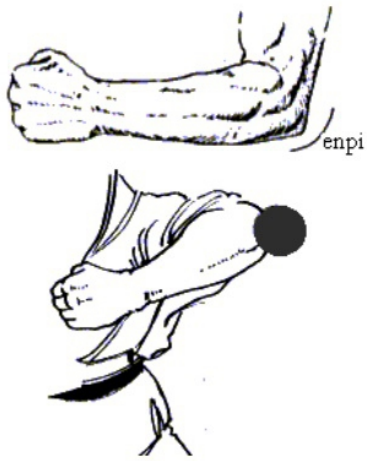
SOTIN-DATI

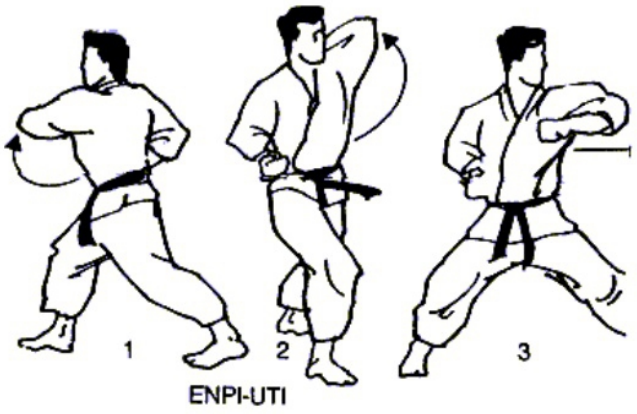

Shizental
A
B


Kokutsu-dati
70%
30%
70%
30%
KOKUTSU-DATI

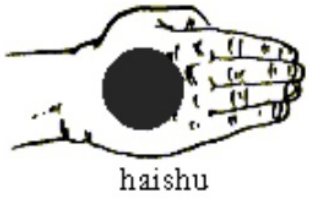

Fudô-dati
50%
50%
centro de
gravidade
projeção
dos
joelhos

Diversos

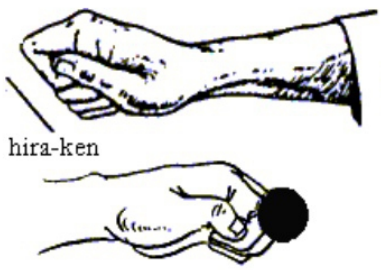

enpi

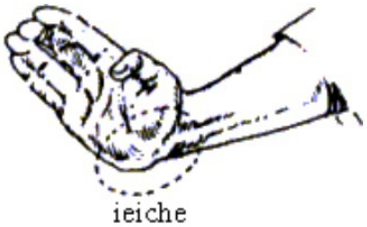

1
2
3
ENPI-UTI

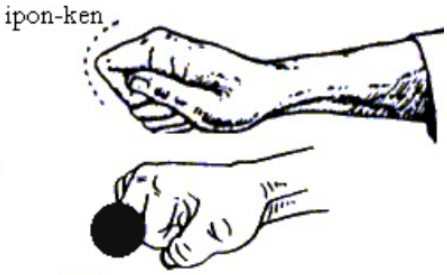

haichu


haishu


haito


hira-ken


ieiche

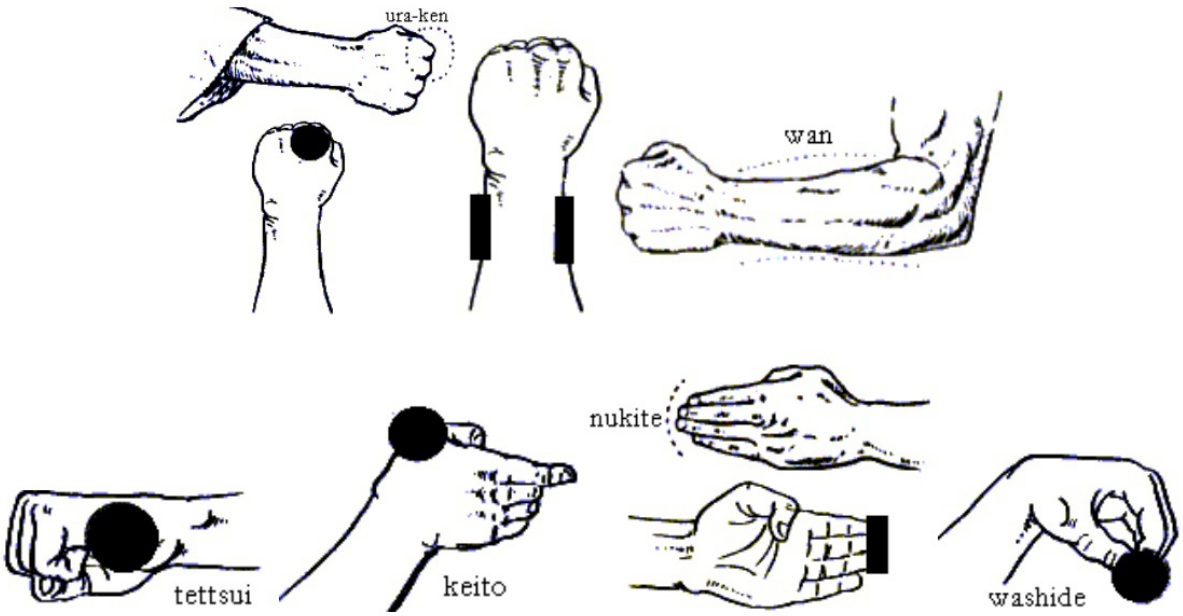

ipon-ken


ippon nukite


nihon-kumite


teisho


kakuto



Os kihons são movimentos de defesa e ataque praticados pelo Karateca, na formação da estrutura básica da postura, bem como na execução de seus movimentos. Podem ser aplicados parado ou em movimento (andando). São utilizados nomes em japonês que associados ao kihon definem o número de repetições dos movimentos. Por exemplo: kihon go ho - são 5 repetições do kihon; kihon san - são 3 repetições do kihon. Há ainda o kihon parado (kihon sonoba). Muito utilizado para o fortalecimento da postura do praticante da arte marcial. No caratê do estilo Seigokan, Kihon é o nome do primeiro kata, que se aprende ainda na faixa branca.

Kata (形 ou 型, forma?) é uma sequência de movimentos de defesa e ataque. Katas são parte essencial do ensino do Karate, nos Katas se encontram a essência de cada estilo. O Goju-ryu classicamente possui 12 Katas. Os mais básicos e emblemáticos são o Sanchin e o Tensho, que representam as formas duras e suaves que dão nome ao estilo. O Kata Tensho foi criado por Chojun Miyagui com a assistência de seu amigo Kenwa Mabuni que lhe sugeriu a ideia, de acordo com as memórias do filho de Mabuni. O Kata Gekisai Ichi foi uma criação conjunta de Miyagi e Shoshin Nagamine para a propagação do Karate e é também conhecido como

Fukyugata Ni, já o Kata Gekisai Ni é uma alteração do Gekisai Ichi feita por Miyagi. Todos os demais Katas clássicos do estilo são comumente creditados como tendo sido trazidos da China pelos mestres Kanryo Higoshionna e Chojun Miyagi.

É dito que os alunos primeiro treinavam o Kata Sanchin durante pelo menos um ano e depois havia uma especialização em um ou dois Katas por parte de cada aluno, Seienchin e Seisan normalmente. É dito também que o único aluno de Miyagi a apreender todos os Katas diretamente do mestre foi, segundo fontes Eiichi Miyazato, outras que foi Meitoku Yagi. Hoje em dia todos os Katas são ensinados, isso se da conforme a progressão do aluno pelo sistema de Kyu e Dan. O ensino segue um programa estandardizado que varia de acordo com a escola, não havendo mais uma restrição nem especialização.

Goju-Ryu Kata:

- Sanchin (三戦) - 3 batalhas;
- Tensho (転掌) - Mãos circulares;
- Gekisai Ichi (撃砕 1) - Atacar e destruir 1;
- Gekisai Ni (撃砕 2) - Atacar e destruir 2;
- Saifa (砕破) - Esmagar e destruir;
- Sepai (十八手) - 18 mãos;
- Seyunchin/Seienchin (制引戦) - Controlar e suprimir a batalha;
- Shisochin (四向戦) - Batalhar nas 4 direções;
- Sanseru (三十六手) - 36 mãos;
- Seisan (十三手) - 13 mãos;
- Kururunfa (久留頓破) - Resistir longamente e abruptamente dilacerar;
- Suparinpe (壱百零八手) - 108 mãos;

Além do conjunto tradicional de 12 Katas existe uma tendência de que cada escola de Goju-ryu desenvolva e adicione a seu currículo outros Katas criados geralmente pelo fundador da escola ou por seus descendentes. Estes Katas

pertencem a variadas linhagens de Goju-ryu e servem inclusive para identificar a qual escola um Karateca da Goju-ryu pertence.

IKGA

- Taikyoku Jodan Ichi
- Taikyoku Jodan Ni
- Taikyoku Chudan Ichi
- Taikyoku Chudan Ni
- Taikyoku Gedan Ichi
- Taikyoku Gedan Ni
- Taikyoku Kake Uke Ichi
- Taikyoku Kake Uke Ni
- Taikyoku Mawashi Uke Ichi
- Taikyoku Mawashi Uke Ni
- Genkaku
- Chikaku
- Koryu
- Tenryu

Jundokan

- Tachi Kata
- Fukyu Kata Ichi
- Fukyu Kata Ni
- Fukyu Kata San

Kenshikai

- Fukyu kata ichi
- Fukyu kata ni

- Kyozaikata

Ken-Shin-Kan

- Kanchu
- Ryufa
- Kenshin ryu
- Uke Godan
- Enpi Godan
- Tegatana Godan
- Teisho Godan
- Tsuki Godan

Meibukan

- Tenchi
- Seiryu
- Byakko
- Shujakku
- Genbu

Kenpou-kai

- Gekiha
- Kakuha

Seigokan

- Kihon Kata
- Uke no Kata

Senbukan

- Gekisai dai san
- Gekisai dai yon

Shoreikan

- Fukyu kata ichi
- Fukyu kata ni
- Gekisai san
- Gekiha ichi
- Gekiha ni
- Kakuha ichi
- Kakuha ni
- Hakutsuru

Algumas escolas de Goju-ryu incluem também katas do Kobudo em seus currículos, por ex. a Shodokan, a Jinbukan, a Kenshikai e a Meibukan. O Okinawa Kobudo(沖縄古武道) é a arte irmã do Karate, se utiliza das armas tradicionais de Okinawa como o Bo, Eku Bo, Nunchaku, Tonfa, Sai, Kama, Sansetsukon, Nunti Bo e Tinbei. A Jinbukan de Kanei Katsuyoshi e a Kenshikai de Tetsuhiro Hokama possuem diversos katas com diversas armas e seu Kobudo descende de Shinpo Matayoshi. O Kobudo da Meibukan possui 7 Katas e todos foram desenvolvidos por Meitoku Yagi, influenciado por Shinken Taira, a partir dos Kaishu Kata da Goju-ryu. A Federação Internacional de Goju-Ryu Karate & Kobudo (derivada da Shodokan de Seiko Higa) inclui Kobudo Matayoshi e Kobudo Ryuei-ryu.

Shiai kumite (試合組手 luta recreativa) é o combate com regras oficiais e tempo definido, é a modalidade utilizada em competições. O kata é a raiz do Karatê, de onde todas as técnicas de luta e defesa florescem. Já o Kumite: originalmente, o treino com lutas não fazia parte do aprendizado do Karate, pois os mestres tradicionais sempre consideram os golpes como potencialmente letais. O Shiai tem a

duração de 3 minutos, no entanto, somente para a final de KUMITE MASCULINO o tempo de luta poderá ser de 5 minutos, sob o esquema SHOBU-SANBON (6 Waza-ari), a critério da comissão organizadora do evento. YAME. Artigo 38 º. O Cronometrista dará sinais sonoros, claramente audíveis, indicando os 30 segundos para o fim da luta.

Mini Dicionário de Tradução Japonês / Português

PALÁVRA	SIGNIFICADO
AI	Idéia de unir, juntar, amor
ASHI	Pé
ASHI BARAY	Técnica onde se usa os pés para desequilibrar o oponente
ASHI KUBI	Tornozelo
ATAMA	Cabeça
BANZAI	Viva, longa vida ao Imperador, saudação de brinde
BARAI	Ato de varrer
BO	Bastão usado no KOBUDO
BOKKEN	Sabre de madeira usado em treinamento semelhante ao de Katana
BU	Designativo de marcial, guerreiro
BUDO	Arte marcial usado com caminho de vida, cominho do guerreiro
BUDO KIOIKU	A educação de indivíduos através do BUDO
BUJIN	Soldado de infantaria, o guerreiro japonês
BURAI	Esposar
BUSHI	Nobre guerreiro, militar
BUSHIDO	Um conjunto de normas de conduta de um samurai, não escrito, mas obedecido
CHIISAI	Pequeno
CHODAN	Primeiro

DAISHO	Par de sabres usado pelos samurais
DASHI	Base, posição corporal
DE AI	Movimento de encontro, de contato entre nagui e uke durante o wasa
DO	Caminho, filosofia, modo de vida, estrada a ser percorrida, direção, conduta a ser seguida
DOJO	Lugar onde se pratica karatê
DOMO ARIGATÔ	Muito obrigado
DOSHO	O mestre, o líder, o chefe geral de um grande movimento
DOZO	Por favor
EIMEROKU	Lista de pessoas que treinam com determinado mestre
FUDOSHIN	Espírito que pertence calmo diante do inimigo
FUKUSHIDOIN	Professor assistente do mestre
FUMI	Pisar
FUMIGUMI	Chute esmagador
FURI UCHI	Pancada aplicada na diagonal com a mão ou com a espada
FUSEGU	Defender-se
FUTARI	Encontro de dois adversários em uma luta
GAKUSEI	Estudante
GARAMI	Entrelaçado, pregado
GI	Vestimenta
GO	Duro, forte
GO (2)	Numero cinco

GOKUI	A essência de uma escola de BUDO
GUEDAN	Em baixo, abaixo do umbigo
GUERY	Chute
GUIAKU	Contrário
GURUMA	Rodar
GUSHI	Esperto
HACHIMAKI TENHGI	Faixa de pano que se coloca na testa para evitar que o suor atrapalhe
HADAKA	Nu, sem roupas
HAISHO	A parte frontal do pé

HAITO	Parte localizada entre o polegar e o indicador da mão
HAJE	Vergonha, motivo pelo qual os samurais praticavam o hara kiri
HAJIME	Comando inicial do kumite, luta
HAKAMA	Tipo da causa – saia, usado pelos samurais
HARA	Abdômen, centro de todas as energias do ser humano
HARA KIRI	Forma de suicídio, onde crava-se uma lamina no abdômen
HARAI	Movimento o qual projeta para fora algo
HASAME	Pegar alguma coisa
HIBI SHOSHIN	Estar com a mente sem preconceito
HIDARE	Esquerdo
HIDEM	Tradição secreta
HITCH	Sete em japonês
HIZA	Joelho da perna
HO	Exercício, pratica
HONNO	O mais alto objetivo do treinamento, superar o intelecto tornando os movimentos e ações instintivas
HONTAI	Exprime o domínio do espírito sobre o corpo
HYKY TAOSHI	Puxar para baixo
IAI	Ata de antecipar um ataque
IKIOI	Impulso, queda com força bruta
IOI	Expressão, começar
ITI	Um em japonês

JICHO	Dignidade
JO	Bastão mais curto que o Bo
JODAN	Nível acima do peito
JU	Suavidade, leveza, flexível
JUJI	Atravessado
JUTSO	Arte marcial
KAGATO	O calcanhar
KAI	Associação, comunidade
KAITEN	Rolar, girar "Veiculo marítimo usado na II Guerra Mundial pelos Japoneses"
KAMA	Pequena foice que foi usada pelos camponeses de Okinawa, arma antiga
KAMAE	A posição de guarda
KAMISA	Lado do Dojo onde fica a foto dos grandes mestres
KANSETSO	Articulação
KANSHO	Chefe de um Dojo
KAO	Rosto, fase
KARUI	Luz
KATA	Movimento padronizado, formas usadas nas Ryu
KATAME WASA	Técnica de imobilizar no chão
KATANA	O sabre mais usado pelos samurais
KATSU	Vencer
KEN	Lâmina
KERI	Chute

KI	Energia vital, o que move as coisas
KIAI	Grito usado para unificar o corpo com o espírito, descarga de energia
KIHON	Técnicas base do Ryu, técnicas padrões
KIKEN	Abandono
KIN	Rápido
KISAME	Movimento com o membro já adiantado
KISAMI	Parte da frente
KOBUDO	Arte marcial onde se usa varias armas tradicionais
KOHAI	Aprendiz
KOKIU	Respiração, movimento de vai e volta dos fenômenos
KOKIU RYUKO	Força oriunda do Kokiu, energia deste

KOKORO	Sentimentos, coração, coisas sensíveis
KUBI	Pescoço
LAU TSÉ	Fundador do taoísmo, a doutrina dos contrários, Yin e Yang
MA	Distancia
MA AI	Distancia de combate
MIAGI, CHOJUN	Fundador do estilo de karatê Goju-Ryu
MIGUI	Lado direito
MISUGI	Limpeza, purificação do corpo e do espírito
MOROTE	As duas mãos
NI	Dois em japonês
NUKITE	Ataque com a ponta dos dedos
O	Grande
OBI	Faixa
OMOTE	Entregar na frente
OSAE	Exercer pressão sobre
OSHI TAOSHI	Empurrar para baixo
OTOSHI	Jogar corpo no chão
RANDORI	Exercícios livres
REI	Saudação, cumprimento
REIGI	Etiqueta
REN	Muitos
RENRAKU WASA	Ações, técnicas encadeadas, seguidas
RENSHU	Praticar, treinar, o treinamento

RENZOCO	Série, repetição
RIKEN	As costas do punho quando fechado
RIPPO	Exercício de pé
RONIN	Samurai livre que não pertence a nenhum senhor feudal
RYU	Escola de artes marciais
SABAKI	Desviar, movimentação para desviar
SAIKA NO ITEN	O ponto um, o principal ponto do corpo e do espírito, 5 cm a baixo do umbigo
SAKURA	A flor da cerejeira
SAMURAI	Guerreiro antigo, palavra derivado do verbo “samuru” (servir e proteger)
SAN	Senhor, 3 em japonês
SANKAKU	Triangulo, triangular
SAN-SEM-NO SEN	A mais perfeita atividade do BUDO, a ação imediata ao ataque
SATORI	A iluminação espiritual
SAYA	Bainha de katana
SEITO	Aluno
SEIZA / ZANZEN	Posição de sentar-se, ajoelhado e sentado sobre a sola dos pés
SEN	Iniciativa antes do ataque
SENAKA	Costas
SENSEI	Professor
SENSHU	Competidor
SEPAI	Primeiro, antigo, kata de faixa preta do Goju-Ryu
SEPPUKU	O nome correto para o Hara Kiri, cortar o abdômen em suicídio voluntário

SHI	4 em japonês
SHI NO ON	A obrigação, o debito que o aluno tem com seu mestre
SHIDOIN	Instrutor
SHIHAN	Mestre
SHIME WASA	Técnica de estrangulamento
SHIMOSA	Lado em frente o kamisa
SHIMOSEKI	O lado direito do Dojo, de quem olha do kamisa
SHINTO	O caminho de Deus, a religião autóctone do Japão
SHIZEN	Natureza
SHOBUKAN	Linhagem do estilo Goju-Ryu de Karatê (Guerreiro Leal)

SHODO	A arte da caligrafia, escrever
SHOTO	Ataque com a lamina da mão
SUBURI	Exercício individual, sem parceiro
SUMI	Canto
SUMO	Luta japonesa onde o peso e a musculatura é importante
SOTO	Exterior
SHODEN	Arte preliminar de uma escola
TERIKI	A ajuda de outra pessoa na solução dos problemas individuais
TAI SABAKI	Movimentação do corpo
TATAMI	Esteira feita de palha de arroz trançada, revestimento do piso
TANTO DORI	Defesa contra ataque de faca
TANTO	Faca
TANDOKU DOSA	Exercício preparatório realizado individualmente
TAI CHI	Símbolo Taoista mostrado a unidade entre o Yin e o Yang.
TATE	Expressão: “levante-se”
TAMBO	Bastão curto de mais ou menos 50 cm
TEI	Padrão fixo
TEKUBI	O pulso
TENKAI	Girar o corpo
EN	O céu
TENKAI ASHI	Girar o corpo sem dar passos
TE WASA	Técnica onde se usa a mão

TEISHO	Base da palma da mão
TEISOKU	A planta do pé
TAKAMA HARA	O espírito do universo
TSUCHI NO KI	O ki que vem da terra
TOBI	Saltar
TSUI	Martelo
TSURI	Puxar, levantar
TSUKA	Cabo do sabre
UDE NOBASHI	Chave de braço
UDE HIJIKI	Prensar o braço, travar o braço
USHI	Batida, entra pelo lado de dentro
USHI KOMI	Empurrar para dentro, entrar
UDE FURI	Vibração do braço
UDE	O braço
UE	Em cima de

Sendo assim, a prática do Karatê, oferece ao praticante através das questões técnicas aquisição e desenvolvimento de postura corporal, respiração, força, velocidade, resistência, flexibilidade, equilíbrio dinâmico e estático, noção espacial,

lateralidade, multidireções, noção espacial, simetria de movimentos, autocontrole emocional, cognitivo (raciocínio rápido, lógico e tomada de decisão), consciência de que o auto sucesso corporal é momentâneo, código de conduta, sendo ele composto de 7 valores, tais como honra, honestidade, respeito, lealdade, compaixão, justiça e coragem.

O Karatê é caracterizado por ser uma modalidade que utiliza alavanca biomecânica interpotente, através do toque/percussão tanto no ataque quanto na defesa, sendo uma luta de média distância. Quanto ao sistema energético fisiológico que essa arte utiliza é o intermitente, pois existe uma mescla dos sistemas ATP-CP, Glicolítico e Oxidativo, por ser uma luta de intensidade elevada, curto espaço de tempo e curtíssimo intervalo de tempo de recuperação oxidativa, com predominância anaeróbia alática na ações de definição e predomínio aeróbio, ao final do tempo de luta, nas ações de fatores de base.

Em relação a anatomia, para que os golpes sejam efetivos, o Karatê é uma luta multiplanar, ou seja, utiliza em seus movimentos todos os planos anatômicos: frontal, sagital, coronal e transversal. Dessa forma, existem alvos pré-determinados nas aplicações dos golpes, sendo regiões anterior, lateral e posterior do crânio, regiões anterior e posterior toráxica, por fim região anterior do quadril. Para golpes de desequilíbrio é objetivado uma flexão de menisco no oponente. Lembrando: jamais a intenção do Karatê é o extermínio do oponente e sim o subjulgo momentâneo do mesmo, dentro da ética e competição.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Karatê é uma das melhores alternativas para quem busca qualidade de vida, paz interior e formação moral.

Na primeira, oferece ao praticante aquisição e desenvolvimento de postura corporal, respiração, força, velocidade, resistência, flexibilidade, equilíbrio dinâmico

e estático, noção espacial, lateralidade, multidireções, noção espacial, simetria de movimentos, cognitivo (raciocínio rápido, lógico e tomada de decisão), consciência de que o auto sucesso corporal é momentâneo. Na segunda, autocontrole emocional e na terceira código de conduta, honra, honestidade, respeito, lealdade, compaixão, justiça e coragem.

Atributos benéficos para qualquer idade, seja pela simples prática particular ou com objetivos de competição, mas ainda é mais importante para a criança em ambiente escolar, onde pode oferecer uma formação completa para a mesma.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

HIGAONNA, Morio. Traditional karatedo: fundamental techniques (em inglês). Estados Unidos: Japan Publications, 1985. 1v.

MIYAGI, Chojun. Ancient Okinawan Martial Arts: Koryu uchinadi (em inglês). Tuttle Publishing, 1999.

MIYAGI, Takashi. Orthodox Goju Ryu (em inglês). Masters Publications, 2008.

TOGUCHI, Seikichi. Okinawan Gojuryu (em inglês). Estados Unidos: Ohara Publications, 1976.

VELASCO, Gonzalo. Uma breve história do Karate-do. 1999. Disponível em [1].

YAMAGUCHI, Gogen. Goju-Ryu Karate-Do Kyohan (em inglês). Rising Sun Productions, 2006.

YAMAGUCHI, Gosei. Gojuryu Karate (em inglês). Estados Unidos: Ohara Publications, 1974. 1v.

YAMAKURA, Mooto. Goju-Ryu Karate-Do (em inglês). GKK Publications, 1989.

OLIVEIRA, Humberto Nuno de. Chojun Miyagi e a História do Goju-ryu. Edição da CreateSpace, 2017. 264 p. Ilustrado (p&b). ISBN 978-1544215914

LOPES, Eduardo Cunha; OLIVEIRA, Humberto Nuno de. Karate-Do por Chojun Miyagi. (Escritos Completos). Edição da Bubok, 2015. 80 p. Ilustrado (p&b). ISBN 978-84-686-6419-4

