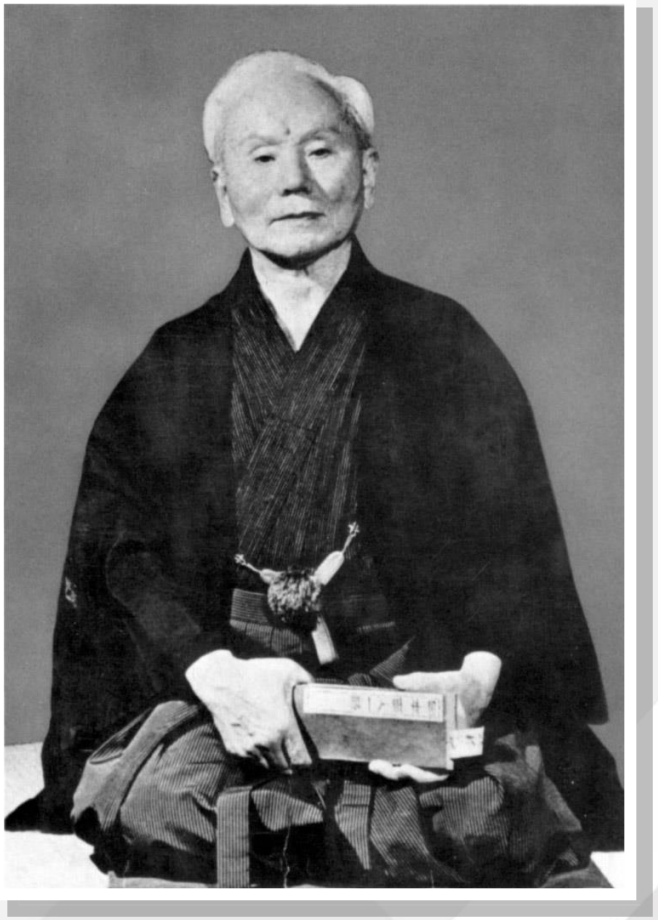
# FESTIVAL DE LUTAS

## CARATÊ

COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937


***Professor: Juarez Silva dos Santos***
***CREF1-034177-G/RJ***
***Professora: Paula de Meireles da Silva***
***CREF1-036667-G/RJ***


2018



**Gichin Funakoshi – Fundador do Estilo Shotokan**

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# ORIGEM DO ESTILO SHOTOKAN

Shotokan é um estilo de Caratê criada por **Gichin Funakoshi** (1868-1957). Inicialmente o Mestre Funakoshi não acreditava em criação de estilos e sim que todo Caratê deveria ser ensinado da mesma forma. O nome Shotokan tem sua origem na junção de dois nomes.

Funakoshi qua era escritor assinava seus poemas como “Shoto” que significa *pinheiros ondulando ao vento* e “kan” que significa *edificação ou salão*.

空手道

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# ORIGEM DO ESTILO SHOTOKAN

Os alunos de Funakoshi construíram um Dojo (sala de aula) em sua homenagem e o chamaram de Shotokan (Edifício ou casa de Shoto). Acredita-se que essa é a origem do nome do estilo. O estilo Shotokan caracteriza-se por bases fortes e golpes no corpo inteiro. O estilo Shotokan se divide em três partes distintas:

**Kihon** (formas básicas);
**Kata** (sequencia pré-determinada de movimentos ou uma luta imaginária);
**Kumite** (luta real);

松涛館

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# ORIGEM DO ESTILO SHOTOKAN

**KIHON**

São os movimentos básicos do Caratê, deslocamentos, bases, defesas, ataques de braços e pernas. Através de exercícios básicos, ganhar a possibilidade da execução correta dos movimentos. É através dos exercícios de Kihon que o praticante aprimora sua técnica e também, quando começamos a entender a necessidade de coordenação entre os braços e as pernas.

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# PRINCIPAIS MOVIMENTOS

**Posição inicial** (postura básica utilizada antes do início de cada movimento).

**HEIKO DACHI**

**Guedan barai** (postura inicial do kihon básico e utilizada como movimento de defesa contra ataques no tronco).

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# PRINCIPAIS MOVIMENTOS

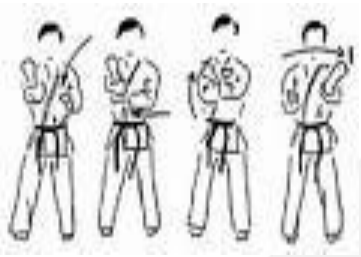
**Oi zuki** (ataque de mão com deslocamento à frente, podendo ser deferido no tronco ou rosto).

**Jodan age uke** (defesa contra ataque no rosto).

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# PRINCIPAIS MOVIMENTOS

**Uchi uke** (defesa contra ataque no peito, com o movimento executado de dentro para fora).



**Soto uke** (defesa contra ataque no peito, com o movimento executado de fora para dentro).

**Shuto uke** (defesa contra chute no rosto ou soco no peito).

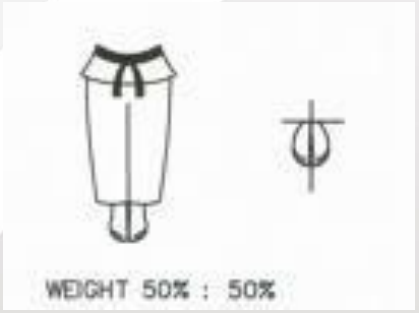
FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# PRINCIPAIS MOVIMENTOS

**Mae gueri** (chute reto frontal).

**Mawashi gueri** (chute circular).

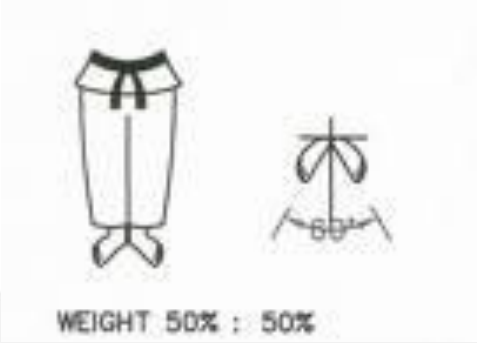
**Base Heisoku dachi** (base de saudação feminina).




FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# PRINCIPAIS MOVIMENTOS

**Base Muzubi dachi** (base de saudação masculina).

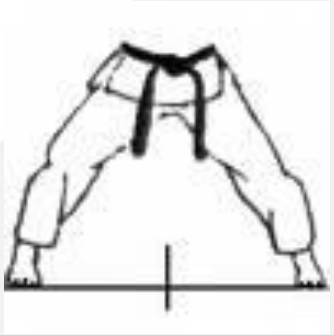



**Base Zenkutsu dachi** (base com o comprimento de duas vezes a largura do ombro do executante, com 60% do peso do corpo na perna da frente e 40% na perna de trás).

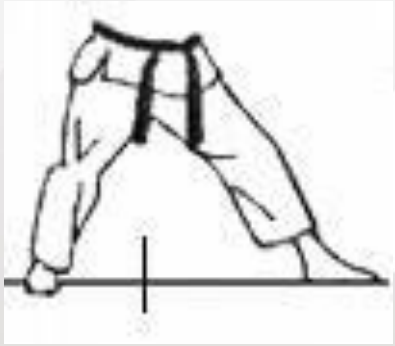
FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# PRINCIPAIS MOVIMENTOS

**Base kiba dachi** (comprimento de duas vezes a largura do ombro de executante e com o peso dividido igualmente nas duas pernas).



**Base kokutsu dachi** (comprimento da base duas vezes à largura do ombro do executante e com 70% do peso na perna da trás e 30% na perna da frente).



FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# KATA

São a essência de estilo de Caratê, neles estão contidas as técnicas de grandes mestres. Cada Kata representa uma situação diferente pela qual o carateca está passando. Sendo que os kata só terão o seu significado realmente compreendido por aquele que os pratica com maior frequência. Um grande mestre do passado disse que um kata só deve ser mostrado a outros quando ele for praticado 10.000 vezes, pois com uma pratica dessa quantidade pode-se realmente alcançar o real significado de cada técnica contida no Kata e não a simples ordenação dos movimentos. O Kata não deve ser dublado e sim vivido, deve-se incorporar a situação para que ele possa vir a ter um proveito real para o praticante.

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# KATA

**1.** Para cada kata, o número de movimentos é fixado, eles têm que ser executados na ordem correta.
**2.** O primeiro movimento e o último movimento de cada Kata tem de ser executados no mesmo ponto da linha de atuação, pois ela tem formas variadas, dependendo do Kata, como linha reta, forma de T, forma de I, e assim por diante.
**3.** Há Kata que precisam ser aprendidos e outros que são opcionais. Os primeiros são os cinco Kata Heian e os três Kata Tekki. Os últimos são: Bassai, Kanku, Empi, Hangetsu, Jitte, Gankaku e jion. Os outros Kata são: Meikyo, Chinte, Nijushiho, Gojushiho, Unsu e Sochin.
**4.** Para executar dinamicamente um Kata, três regras devem ser lembradas e observadas:
1. o uso correto da força; 2. a velocidade do movimento, lento ou rápido; 3. a expansão e contração do corpo. A beleza, a força e o ritmo do Kata dependem desses três fatores.
**5.** No início e término do Kata, a pessoa faz uma inclinação. Isso faz parte do Kata. Ao fazer sucessivos exercícios de Kata, incline-se no começo e ao terminar o último Kata.
**Obs:** A palavra **Kata** não tem plural , só deve ser escrita no singular, mesmo que falemos de mais de um Kata.

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

## OS KATA DO SHOTOKAN:

**HEIAN**: (Paz e Tranquilidade): Há cinco formas de Heian (shodan, nidan, sandan, yondan e godan), contendo uma grande variedade de técnicas, sendo quase todas relacionadas a posturas básicas. Alguém que tenha aprendido estas cinco formas pode estar seguro que é capaz de defender-se com muita habilidade na maioria das situações. O significado do nome deve ser levado em consideração neste contexto. Visto que os heian são derivações de um kata mais avançado (Kanku Dai).Os Heian são aprendidos nas faixas iniciais, sendo o Heian Shodan geralmente o 1º Kata que se aprende no Caratê shotokan ainda na faixa branca, é seguido pelos Katas: Heian Nidan (faixa amarela), Heian Sandan (faixa vermelha), Heian Yondan (faixa laranja) e Heian Godan (faixa verde), na faixa roxa geralmente se aprende alguns Kata superiores.

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# OS KATA DO SHOTOKAN:

**TEKKI**: (Cavaleiro de Ferro ou Andar a Cavalo): Há três formas de Tekki (shodan, nidan e sandan). O nome refere-se a característica distinta deste Kata que é sua postura Kiba-dachi, como montar a cavalo. Neste as pernas são fortemente posicionadas bem abertas, como se fosse para sentar no dorso de um cavalo e a tensão é aplicada nas bordas externas das solas dos pés com a sensação de concentrar a força em direção ao centro, sendo praticado para o desenvolvimento do **kime** (força).

**BASSAI**: (Romper a Fortaleza ou Atravesar a Fortaleza): É um Kata que reuni as principais técnicas básicas do Caratê Shotokan. Este sugere o confronto contra um adversário superior, que não tenha pontos fracos (fortaleza), no qual o praticante terá que superar os seus próprios limites para conseguir a vitória. Há duas formas de Bassai (Dai e Sho). Sendo que a forma Sho foi desenvolvida pelo mestre Funakoshi.

**KANKU:** (Olhar Para O Céu ou Contemplar o Céu): O nome deste Kata derivou-se originariamente do mesmo introduzido por Ku Shanku, integrante do exército Chinês. O nome refere-se ao primeiro movimento do Kata, no qual levanta-se as mãos e olha-se para o céu. Há duas formas de Kanku (Dai e Sho), um curta e outra longa, o Kanku Dai é um Kata que tem um pouco de cada heian (Shodan, Nidan, Sandan, Yondan e Godan) e é um dos katas mais longos do Shotokan. O Kanku Sho foi desenvolvida pelo mestre Funakoshi.

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# OS KATA DO SHOTOKAN:

**JITTE**: (Dez Mãos ou Dez Técnicas): Nas formas remanescentes pertencem ao estilo Shorei. Os movimentos são um tanto mais pesados quando comparados àqueles do estilo Shorin. A postura é bastante audaz. Proporcionam um bom condicionamento físico, embora sejam difíceis para iniciantes. O nome Jitte sugere que alguém que tenha aprendido este Kata é tão eficiente como cinco homens de uma só vez.
**HANGETSU**: (Meia-Lua): Nos movimentos para frente, neste Kata, são descritos semicírculos com as mãos e os pés de maneira característica, sendo seu nome derivado deste fato. Uma das grandes características é a respiração, sendo devidamente trabalhada de forma sincronizada com os movimentos.
**ENPI**: (O Vôo Da Andorinha): A movimentação característica deste Kata é o ataque a um nível mais acima do solo. Na seqüência segura-se o opoente e o induz a permanecer em uma posição específica, simultaneamente avançando e atacando novamente. O movimento representa o vôo rápido e ágil da andorinha. Sem dúvida, este é um dos Kata mais rápidos do estilo.

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# OS KATAS DO SHOTOKAN:

**GANKAKU**: (O Grou Sobre a Rocha): A característica deste Kata é a postura em uma só perna que ocorre repetidamente. Representa a visão esplêndida de uma garça pousada em total equilíbrio em uma pedra, prestes a lançar-se sobre a sua vítima.

**JION**: (Amor e Gratidão): Este é o nome original e tem aparecido freqüentemente na literatura chinesa desde os tempos antigos. O Jionji é um famoso velho templo Budista e há um santo budista bastante conhecido chamado Jion. O nome sugere que o Kata tenha sido introduzido por alguém identificado com o Templo Jion, assim como o nome Shorin-ji Kempo deriva de uma relação com o Templo Shorin. É um Kata de base pesadas.

**CHINTE**: (Mãos Estranhas ou Técnicas Estranhas): Possui este nome por conta de técnicas não tanto comuns, como dedo nos olhos e coisas do gênero. Este trata de uma situação que o oponente tem uma vantagem física, tornando necessário atacar em ponto do corpo onde não haja vantagem física.

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# OS KATAS DO SHOTOKAN:

**UNSU**: (Mãos de Nuvens): O Kata com o estilo do Dragão por Mestre Aragaki. O lugar em que ele o treinou não se tem conhecimento, mas as grandes influências chinesas neste Kata sugerem que tenha sido certamente em continente chinês. O nome usado em Okinawa é Unshou e significa "Defesa Contra A Nuvem", ou seja, mesmo se seus inimigos cercarem você como uma nuvem, com certeza você os vencerá se tiver aprendido o Unsu. Este é sem dúvida o Kata mais curioso do estilo Shotokan, possuindo técnicas das mais variadas formas, das mais simples as mais complexas, sendo somente indicado a praticantes de alto nivel técnico.

**SOCHIN**: (Espírito Inabalável): Este nome sugere que o praticante que o domine não temerá nada. É um Kata de bases bastante pesadas primando para um bom desenvolvimento da base, postura e força.

**NIJUSHIHO**: (Vinte e Quatro Passos): Um Kata bem complexo, apesar da pouca quantidade de movimentos. Este faz um rápida mudança de direção e um grande variação de técnicas de defesa e contra-ataque.

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# OS KATAS DO SHOTOKAN:

**GOJUSHIHO**: (Cinquenta e Quatro Passos): Há duas formas de Gojushiho (Dai e Sho), sendo estes uns dos maiores Kata do estilo Shotokan. Neles existem técnicas bem singulares não sendo vistas em nenhum outro Kata.
**MEIKYO**: (Espelho Limpo ou Espelho da Alma): Este é um Kata muito misterioso. Presume-se que os japoneses o conheciam muito antes que Mestre Funakoshi tenha introduzido o Caratê de Okinawa no Japão. Há até mesmo uma lenda japonesa a respeito de Ameratsu, a deusa do sol. Ela havia perdido seu espelho e não podia admirar-se, ficando muito aborrecida. Desta maneira, o mundo ficou nas trevas. Finalmente os outros deuses decidiram que alguma coisa deveria ser feita, então enviaram um grande guerreiro para realizar a "Dança da Guerra" do lado de fora da caverna. A "Dança da Guerra" foi nomeada Meikyo. Meikyo é traduzido como "O Espelho da alma". O nome antigo para Meikyo era Rohai, o qual está agora voltando a ser usado.

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# OS KATAS DO SHOTOKAN:

**JIIN**: (Amor e Proteção): Este segue o mesmo principio do **JION**, sendo um Kata de base pesada e sempre visando uma melhor postura do praticante.
**WANKAN**: (Coroa Real): Este Kata era conhecida no passado pelo nome de Shiofu e Hito que significava a Coroa do Rei. É o Kata mais curto do Caratê Shotokan, só com um Kiai. Como não fazia parte do grupo inicial de Kata introduzidos por Gichin Funakoshi no Japão é geralmente aceito que foi o filho Yoshitaka Funakoshi que o introduziu no Shotokan, numa nova versão, por si trabalhada e modernizada. Devido a sua dimensão, existe a ideia que é um Kata inacabado, cujo desenvolvimento foi interrompido com a morte precoce de Yoshitaka Funakoshi. Esta tese ganha significado já que as versões atualmente existentes em outros estilos de Okinawa, são bastante mais compridas. É Um Kata sem dúvida singular, contendo técnicas básicas e avançadas como torções. É o menor do estilo Shotokan.

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# KUMITE

Significa “combate” ou luta real e, ao contrário do Kihon e da Kata que se pode treinar sozinho, no Kumite se faz necessária a participação de um companheiro, de modo que cada um possa criar dificuldades ao seu adversário através dos seus próprios movimentos durante o treinamento. Neste tipo de treino o objetivo é colocar as técnicas, que até agora foram praticadas no Kihon e no Kata executadas no vazio, em prática contra um oponente real. No Kumite ambos terão agora como alvo seu companheiro de treino, no entanto obedecendo aos princípios básicos do Kihon e do Kata por forma a que possam ser ricas em energia e com a forma ideal. O Kumite se divide em Jiu-Kumite (luta real sem marcação de pontos) e Shiai-Kumite (luta com marcação de pontos).

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# GRADUAÇÃO NO CARATÊ

O Caratê Shotokan está dividido em 8 faixas (obi) em um total de 17 níveis (7 kyu + 10 dan) e cada faixa para ser adquirida, é necessario que se faça uma avaliação do Kihon básico, Kata equivalente à faixa e técnicas de Kumite (Kihon-ipon, Jiu-ipon, Jjiu-kumite e Shiai-Kumite).

| | |
|---|---|
| Branca | (7° Kyu) |
| Amarela | (6° Kyu) |
| Vermelha | (5° Kyu) |
| Laranja | (4° Kyu) |
| Verde | (3° Kyu) |
| Roxa | (2° Kyu) |
| Marrom | Kata: Tekki (1° Kyu) |
| Preta | Kata: todos (1ªa 10ªdan) |

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# GRADUAÇÃO NO CARATÊ

Para cada nível existe um tipo diferente de Kata, Kumite e Kihon a ser aprendido pelo praticante, exceto a partir do 1º Dan, no qual apenas o Kata e o Kihon mudam. Salvo que não existe Kata para uma determinada faixa em especifico, apenas uma ordem no aprendizado inicial de cada um.

**Kyu** significa classe, sendo que essa classificação é em ordem decrescente. Na classificação de faixas pretas, **Dan** significa grau, sendo a primeira faixa preta a de 1º Dan, a segunda faixa preta 2º Dan e assim por diante em ordem crescente. Em um plano simbólico, o branco representa a pureza do principiante e o preto se refere aos conhecimentos apurados durante anos de treinamento.

***1 ) Filosofias do Caratê-Do Tradicional***

**DOJO KUN**

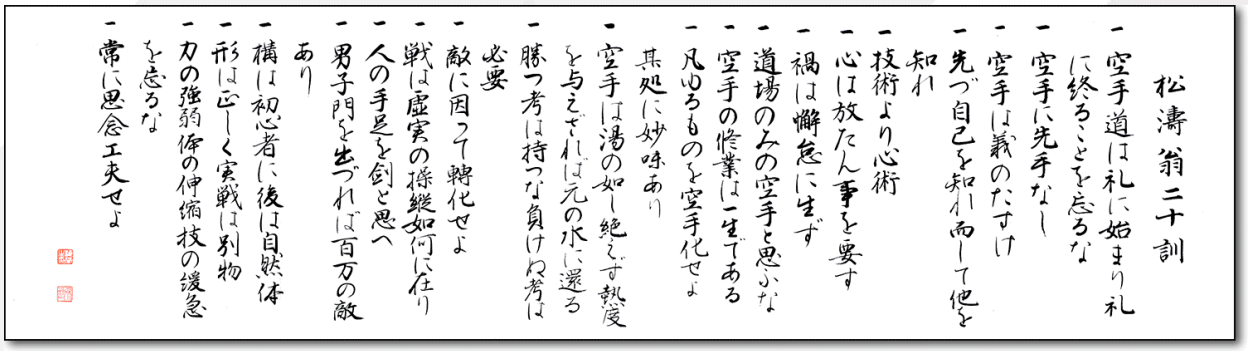
**HITOTSU - JINKAKU KANSEI NI TSUTOMURU KOTO** - Esforçar-se para formação do caráter!
**HITOTSU - MAKOTO NO MICHI O MAMORU KOTO** - Ser fiel ao verdadeiro caminho da razão!
**HITOTSU - DORYOKU NO SEISHIN O YASHINAU KOTO** - Criar o intuito de esforço!
**HITOTSU - REIGI O OMONZURU KOTO** - Respeitar, acima de tudo!
**HITOTSU - KEKKI NO YU O IMASHIMURU KOTO** - Conter o espírito de agressão!

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# NIJU KUN

O Niju Kun é a síntese do pensamento de Funakoshi sobre como deve ser o espírito do praticante de Caratê. São vinte preceitos cujo propósito é dar subsídios à cerca da prática cotidiana do Caratê, servindo também como um guia para o autoconhecimento.

1- O Caratê começa e termina com saudação (**Rei**);
2- No Caratê não existe atitude ofensiva;
3- O Caratê é um assistente da justiça;
4- Antes de julgar os demais, procure conhecer a si mesmo;
5- O espírito é mais importante do que a técnica;
6- Evitar o descontrole do equilíbrio mental;
7- Os infortúnios são causados pela negligência;
8- O Caratê não deve se restringir ao Dojo;
9- O aprendizado do Caratê deve ser perseguido durante toda a vida;




FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

## NIJU KUN

10- O Caratê dará frutos quando associado à vida cotidiana;
11- O Caratê é como água quente. Se não receber calor constantemente esfria;
12- Não alimentar a idéia de vencer, pense em não ser vencido;
13- Adaptar sua atitude conforme for o adversário;
14- A luta depende do manejo dos pontos fracos (kyo) e fortes (jitsu);
15- Imagine que os membros dos adversários são como espadas;
16- Para o homem que sai do seu portão, há milhões de adversários;
17- No início seus movimentos são artificiais, mas com a evolução tornam-se naturais;
18- A prática de fundamentos deve ser correta, porém sua aplicação é diferente;
19- Não esqueça de aplicar: (1) alta e baixa intensidade de força, (2) expansão e contração corporal e (3) técnicas lentas e rápidas;
20- Estudar, praticar e aperfeiçoar-se sempre.

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

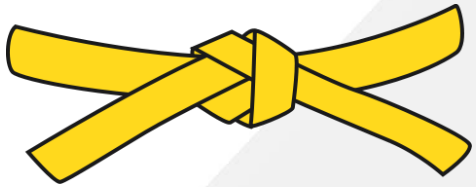
# VOCABULÁRIO

**Oss -** (Saudação, sempre utilizado no início e no término da aula, antes de iniciar exercício com adversário e ao final do mesmo)
**Kata** -(luta imaginária contra um ou mais adversários)
**Kihon -** (formas básicas: ataques, defesas e bases)
**Dachi -** (base)
**Zuki -** (soco)
**Gueri** - (chute)
**Uke -** (defesa)
**Guedan -** (parte inferior do corpo)
**Chiudan -** (tronco)
**Jodan -** (parte superior do corpo ou rosto)

**Ashi Barai** - (varrer)
**Yuko -** (um ponto)
**Wazari -** (dois pontos)
**Ipon -** (três pontos)
**Sensei -** (professor ou mestre)
**Kohai -** (aluno mais novo)
**Dojo -** (sala de aula)
**Koto -** (área de competição)
**Obi -** (faixa)
**Caratêgi -** (uniforme de Caratê)
**Uchi -** (ataque)
**Budo** - (comportamento, disciplina)
**Bushido -** (o mesmo que budo, significa caminho do guerreiro)

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# PROGRAMA PARA EXAME DE FAIXA



## 6º Kyu (Faixa Amarela)

**KIHON BASICO (SEM DESLOCAMENTO)**

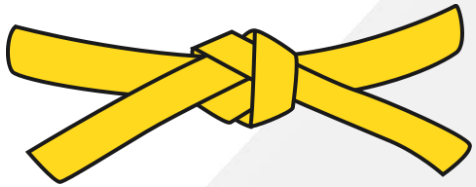
1- SEIKEN ZUKI (BASE HEIKO DACHI)
2- NIHON ZUKI (BASE KIBA DACHI)
3- SANBON ZUKI (BASE KIBA DACHI)
4- HIZA GUERI (BASE ZENKUTSU DACHI)
5- MAE GUERI CHIUDAN (BASE ZENKUTSU DACHI)
6- MAE GUERI JODAN (BASE ZENKUTSU DACHI)

**KIHON BÁSICO (COM DESLOCAMENTO)**

1- OIZUKI CHIUDAN E JODAN
2- SOTO UKE
3- UCHI UKE
4- GUEDAN BARAI
5- JODAN AGUE UKE

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# PROGRAMA PARA EXAME DE FAIXA



## KIHON BÁSICO (COM DESLOCAMENTO)

6- MAE GUERI CHIUDAN E JODAN
7- MAWASHI CHIUDAN E JODAN
OBS: TODOS OS MOVIMENTOS ACIMA SERÃO REALIZADOS EM ZENKUTSU DACHI
8- SHUTO UKE (BASE KOKUTSU DACHI)
9- YOKO GUERI KEKOMI E KEAGE (BASE KIBA DACHI)

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

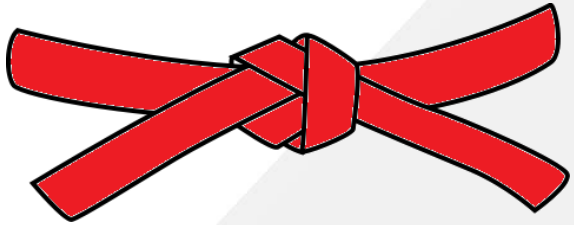
# PROGRAMA PARA EXAME DE FAIXA

**KATA** (Heian Shodan)

**KUMITE** (Jiu-kumite E Shiai Kumite)

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# PROGRAMA PARA EXAME DE FAIXA



## 5º Kyu (Faixa Vermelha)

**KIHON BASICO (SEM DESLOCAMENTO)**

1-SEIKEN ZUKI (BASE HEIKO DACHI)
2-NIHON ZUKI (BASE KIBA DACHI)
3-SANBON ZUKI (BASE KIBA DACHI)
4-HIZA GUERI (BASE ZENKUTSU DACHI)
5-MAE GUERI CHIUDAN (BASE ZENKUTSU DACHI)
6-MAE GUERI JODAN (BASE ZENKUTSU DACHI)
7-MAWASHI GUERI CHIUDAN (BASE ZENKUTSU DACHI)
8-MAWASHI GUERI JODAN (BASE ZENKUTSU DACHI)

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# PROGRAMA PARA EXAME DE FAIXA

## KIHON BÁSICO (COM DESLOCAMENTO)

1-OIZUKI CHIUDAN E JODAN
2-SOTO UKE
3-UCHI UKE
4-GUEDAN BARAI
5-JODAN AGUE UKE
***OBS:*** *Todas As defesas em Zenkutsu Dachi com contra-ataque de Gyaku Zuki*
6-NIHON ZUKI CHIUDAN
7-GYAKU ZUKI CHIUDAN
8-MAE GUERI CHIUDAN E JODAN
9-MAWASHI CHIUDAN E JODAN
***OBS:*** *Todos os movimentos acima serão realizados em Zenkutsu Dachi*
10-SHUTO UKE (BASE KOKUTSU DACHI COM CONTRA-ATAQUE DE KIZAMI GUERI E GYAKU NUKITE EM ZENKUTSU DACHI)
11-YOKO GUERI KEKOMI E KEAGE (BASE KIBA DACHI)

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# PROGRAMA PARA EXAME DE FAIXA

**KATA** (Heian Shodan E Heian Nidan com uma aplicação a escolha do aluno)

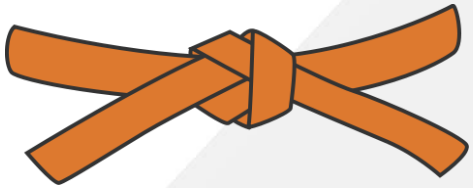
**KIHON-SANBON** (3 repetições para cada golpe Chiudan e Jodan)

**DEFESA PESSOAL** (duas técnicas a escolha do aluno)

**KUMITE** (Jiu-kumite e Shiai Kumite)

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# PROGRAMA PARA EXAME DE FAIXA



## 4º Kyu (Faixa Laranja)

### KIHON BÁSICO (SEM DESLOCAMENTO)

1- SEIKEN ZUKI (BASE HEIKO DACHI)
2- NIHON ZUKI (BASE KIBA DACHI)
3- SANBON ZUKI (BASE KIBA DACHI)
4- HIZA GUERI (BASE ZENKUTSU DACHI)
5- MAE GUERI CHIUDAN (BASE ZENKUTSU DACHI)
6- MAE GUERI JODAN (BASE ZENKUTSU DACHI)
7- MAWASHI GUERI CHIUDAN (BASE ZENKUTSU DACHI)
8- MAWASHI GUERI JODAN (BASE ZENKUTSU DACHI)
9- YOKO GUERI CHIUDAN (BASE ZENKUTSU DACHI)
10- YOKO GUERI JODAN (BASE ZENKUTSU DACHI)

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# PROGRAMA PARA EXAME DE FAIXA

## KIHON BÁSICO (COM DESLOCAMENTO)

1- OIZUKI CHIUDAN E JODAN
2- SOTO UKE
3- UCHI UKE
4- GUEDAN BARAI
5- JODAN AGUE UKE
   OBS: Todas As defesas em Zenkutsu Dachi com contra-ataque de Gyaku Zuki
6- NIHON ZUKI CHIUDAN
7- GYAKU ZUKI CHIUDAN
8- SANBON ZUKI (1 JODAN E 2 CHIUDAN)
9- SHUTO UCHI JODAN
10- HAITO UCHI JODAN
11- MAE GUERI CHIUDAN E JODAN
12- MAWASHI CHIUDAN E JODAN

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# PROGRAMA PARA EXAME DE FAIXA

13- MIKAZUKI GERI CHIUDAN E JODAN
OBS: Todos os movimentos acima serão realizados em Zenkutsu Dachi
14- SHUTO UKE (Base Kokutsu Dachi com contra-ataque de Kizami Gueri e Gyaku Nukite em Zenkutsu Dachi)
15- YOKO GUERI KEKOMI E KEAGUE (Base Kiba Dachi)
16- URAKEN UCHI JODAN (Base Kiba Dachi)
17- YOKO EMPI CHIUDAN (Base Kiba Dachi)

**KATA** (Heian Sandan e Heian Yondan com uma aplicação a escolha do aluno)

**JIU-IPON** (2 repetições para cada golpe – 1 Migi e 1 Hidari)

**DEFESA PESSOAL** (duas técnicas a escolha do aluno)

**KUMITE** (Jiu-kumite E Shiai Kumite)

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

| Kata | Bunkai<br>(só nas disputas por medalhas) |
|---|---|
| **1. Conformidade**<br>Na forma e **nos padrões** da escola correspondente | **1. Conformidade (ao kata)**<br>Utilizando os movimentos executados no kata |
| **2. Nível Técnico**<br>a. Posições<br>b. Técnicas<br>c. Movimentos de transição<br>d. Tempo certo/Sincronização e. Respiração correta<br>f. Concentração (kime) | **2. Nível Técnico**<br>a. Posições<br>b. Técnicas<br>c. Movimentos de transição<br>d. Tempo certo e. Controle<br>f. Concentração (kime) |
| **3. Nível Atlético**<br>a. Força<br>b. Rapidez<br>c. Equilíbrio<br>d. Ritmo | **3. Nível Atlético**<br>a. Força<br>b. Rapidez<br>c. Equilíbrio<br>d. Timing |
| **4. Dificuldade técnica**<br>Do Kata | 4. **Dificuldade técnica**<br>Das técnicas realizadas |

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

## APÊNDICE 1 : TERMINOLOGIA

| | | |
|---|---|---|
| **SHOBU HAJIME** | Começa o combate | Após anunciar, o árbitro dá um passo para trás. |
| **ATOSHI BARAKU** | Falta pouco tempo | Um sinal audível será dado pelo cronometrista 10 segundos antes do término do combate em andamento, e o árbitro anunciará “Atoshi Baraku”. |
| **YAME** | Parar | Interrupção ou término do encontro. Ao anunciar, o árbitro faz movimento com a mão, cortando de cima para baixo. |
| **MOTO NO ICHI** | Posição inicial | Os competidores e árbitro retornam para suas posições iniciais. |
| **TSUZUKETE** | Combater | Ordem de prosseguir o combate quando há uma interrupção não autorizada |

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# APÊNDICE 1 : TERMINOLOGIA

| | | |
|---|---|---|
| **TSUZUKETE HAJIME** | Recomeçar o combate | O Árbitro se posiciona para frente. Quando ele diz “Tsuzukete”, ele estende seus braços, com as palmas na direção dos competidores. Quando ele diz “Hajime”ele gira as palmas, trazendo-as rapidamente na direção de cada um, ao mesmo tempo em que dá um passo para trás. |
| **SHUGO** | Convocação dos juízes | O Árbitro chama os juízes no fim do combate, ou para ecomendar Shikkaku. |
| **HANTEI** | Decisão | O árbitro pede uma decisão após um encontro não conclusivo. Após um curto som de apito, os juízes dão seus votos por sinal de bandeira e o árbitro, ao mesmo tempo, indica seu voto levantando o braço. |
| **HIKIWAKE** | Empate | No caso de empate o Árbitro cruzará seus braços, descruzando-os em seguida, com as palmas das mãos para frente. |
| **AKA (AO) NO KACHI** | Vitória do vermelho (azul) | O árbitro levanta o braço obliquamente na direção do vencedor. |

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# APÊNDICE 1 : TERMINOLOGIA

| | | |
|---|---|---|
| **AKA (AO) IPPON** | Três pontos para o vermelho (azul) | O Árbitro levanta seu braço a 45 graus, para o lado do competidor que pontuou. |
| **AKA (AO) WAZA-ARI** | Dois pontos para o vermelho (azul) | O Árbitro estende seu braço no nível do ombro, para o lado do competidor que pontuou. |
| **AKA (AO) YUKO** | Um ponto para o vermelho (azul) | O Árbitro estende seu braço para baixo a 45 graus para o lado do competidor que pontuou. |
| **CHUKOKU** | Advertência | O Árbitro indica uma falta Categoria 1 ou 2. |
| **KEIKOKU** | Advertência | O Árbitro indica uma infração Categoria 1 ou 2 e então aponta com seu dedo indicador para baixo a 45 graus na direção do ofensor. |

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# APÊNDICE 1 : TERMINOLOGIA

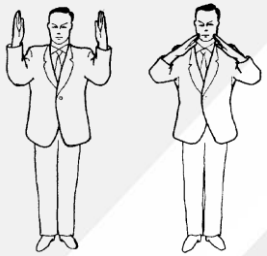
| | | |
|---|---|---|
| **HANSOKU-CHUI** | Advertência de desqualificação | O Árbitro indica infração Categoria 1 ou 2 e então aponta com seu dedo indicador horizontalmente na direção do ofensor. |
| **HANSOKU** | Desqualificação | O Árbitro indica infração Categoria 1 ou 2 e então aponta com seu dedo indicador para cima a 45 graus na direção do ofensor e anuncia a vitória do oponente. |
| **JOGAI** | Saída da área de competição não causada pelo oponente | O Árbitro aponta seu dedo indicador para o ofensor, indicando para os juízes que o competidor saiu da área. |
| **SHIKKAKU** | Desqualificação "Expulso da área" | O Árbitro aponta primeiro para cima a 45 graus na direção do ofensor, movimentando para fora (atrás), anunciando "Aka (AO) Shikkaku" Ele então anuncia o oponente como vencedor. |
| **KIKEN** | Desistência | O Árbitro aponta para baixo a 45 graus na direção da linha de posição inicial do competidor |
| **MUBOBI** | Auto-exposição ao perigo | O Árbitro toca sua face e leva sua mão para frente, movendo-a para trás e para frente, para indicar aos juízes que o competidor está arriscando a si próprio. |

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# SINAIS DE BANDEIRAS DOS JUÍZES

**SHOMEN-NI-REI**
O árbitro estende seus braços com as palmas para frente.

**OTAGAI-NI-REI**
O árbitro orienta os competidores a se cumprimentar um ao outro.

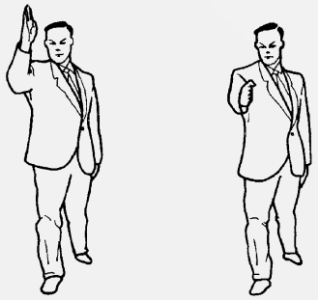


**SHOBU HAJIME**
“Comece o combate”
Após anunciar, o árbitro dá um passo para trás.

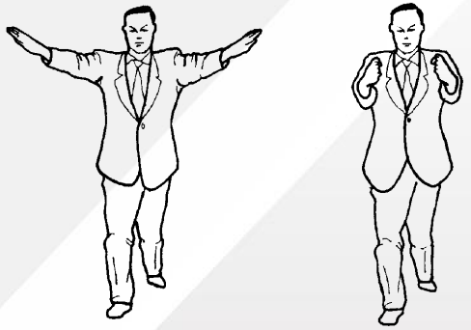
FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# SINAIS DE BANDEIRAS DOS JUÍZES

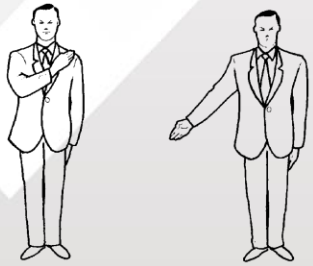
**YAME**
"Parar"
Interrupção ou término do combate. Ao anunciar, o árbitro faz movimento com a mão, cortando de cima para baixo.



**TSUZUKETE HAJIME**
"Recomeçar o combate"
Quando ele diz "Tsuzukete", e se posiciona para frente, ele estende seus braços, com as palmas na direção dos competidores. Quando ele diz "Hajime", gira as palmas trazendo-as rapidamente na direção de cada um ao tempo que dá um passo para trás.



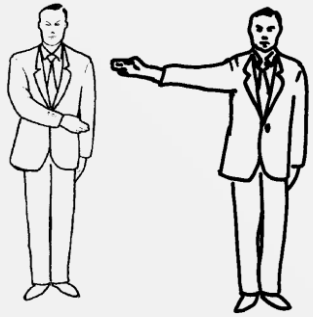
**YUKO** (1 ponto)
O árbitro estende seu braço para baixo a 45 graus, para o lado de quem pontuou.



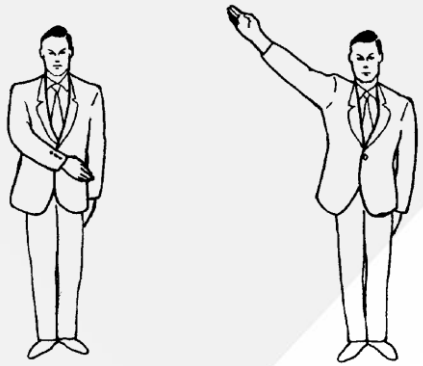
FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

## SINAIS DE BANDEIRAS DOS JUÍZES

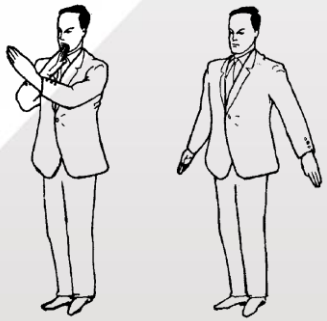
**WAZA-ARI** (dois pontos)
O árbitro estende seu braço na altura do ombro para o lado de quem pontuou.



**IPPON** (três pontos)
O árbitro estende seu braço para cima a 45 graus para o lado de quem pontuou.



**CANCELAR DECISÃO ANTERIOR**
Quando uma pontuação ou penalidade é dada equivocadamente, o árbitro se volta para os competidores e anuncia “Aka” ou “AO”, cruza seus braços, e então faz movimento de corte para baixo com as palmas, para indicar que a última decisão foi cancelada.

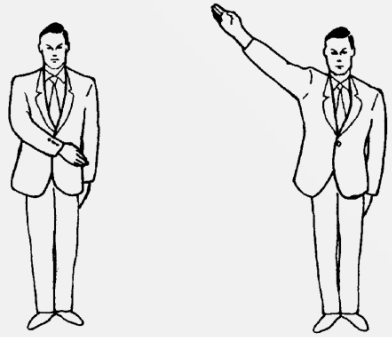


FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# SINAIS DE BANDEIRAS DOS JUÍZES

**NO KACHI (Vitória)**

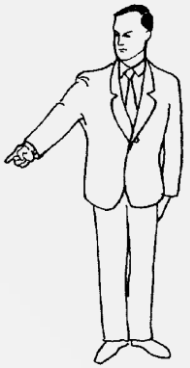
No final do combate ou encontro ao anunciar “Aka (ou AO) No Kachi” o árbitro estende seu braço para cima a 45 graus para o lado do vencedor.



**KIKEN**

“Desistência”

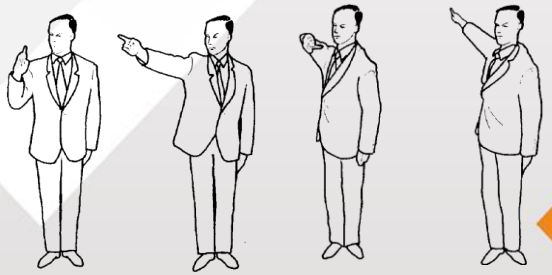
O árbitro aponta com seu dedo indicador para a linha do competidor desistente e anuncia vitória para o oponente.



**SHIKKAKU**

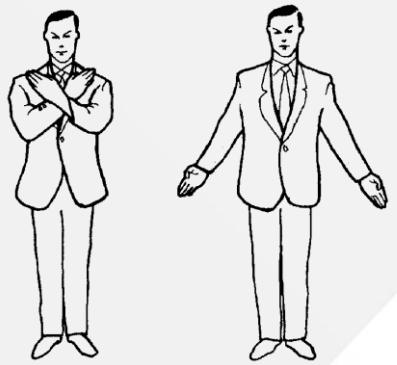
“Desqualificação, expulso da área”.

O árbitro, primeiramente, aponta na direção do ofensor, para cima e a 45 graus, movendo o braço para trás ao tempo que anuncia “Aka (AO) Shikkaku!”. Ele então declara vitória para o oponente.



FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# SINAIS DE BANDEIRAS DOS JUÍZES



**HIKIWAKE**

"Empate" (só aplicável em encontros por equipe)

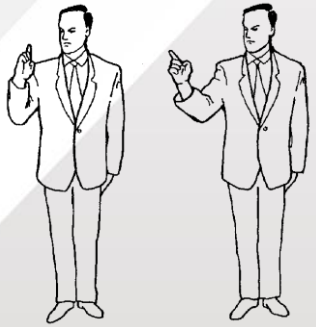
Quando termina o tempo e a pontuação é igual ou nenhuma pontuação foi marcada.

O árbitro cruza seus braços e estende-os com as palmas voltadas para frente.

**FALTA CATEGORIA 1**

**(usada sem sinal para CHUKOKU)**

O árbitro cruza suas mãos abertas nos pulsos, na altura do tórax.



**FALTA CATEGORIA 2**

**(usada sem sinal para CHUKOKU)**

O árbitro aponta com o braço curvado para a face do ofensor.

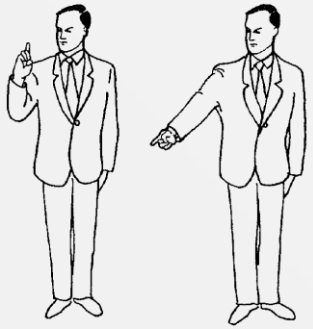
FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

## SINAIS DE BANDEIRAS DOS JUÍZES

**KEIKOKU**

“Advertência”.

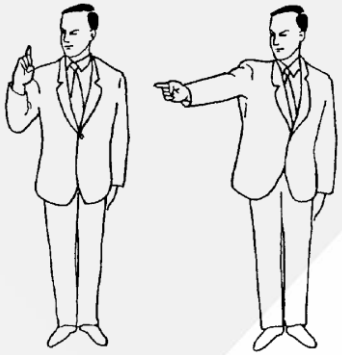
O árbitro indica a infração Categoria 1 ou 2, e então aponta para o ofensor com seu dedo indicador a 45 graus para baixo.



**HANSOKU CHUI**

“Advertência de desqualificação”.

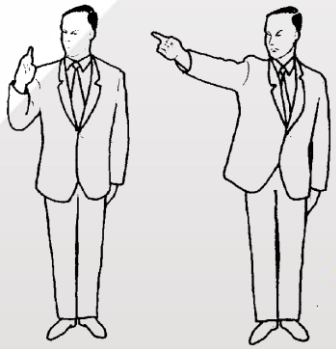
O árbitro indica a infração Categoria 1 ou 2, e então aponta com seu dedo indicar, horizontalmente, na direção do ofensor.



**HANSOKU**

“Desqualificação”

O árbitro indica a infração Categoria 1 ou 2, e então aponta com seu dedo indicador para cima e a 45 graus, na direção do ofensor, e atribui vitória para o oponente.



FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# SINAIS DE BANDEIRAS DOS JUÍZES

**PASSIVIDADE**

O Árbitro gira um punho em torno do outro em frente a seu tórax para indicar uma infração da Categoria 2.

**CONTATO EXCESSIVO**

O árbitro indica para os juízes que houve contato excessivo, ou outra infração da Categoria 1.

**FINGIR OU EXAGERAR UMA LESÃO**

O árbitro coloca as duas mãos no seu rosto para indicar aos juízes infração da Categoria 2.

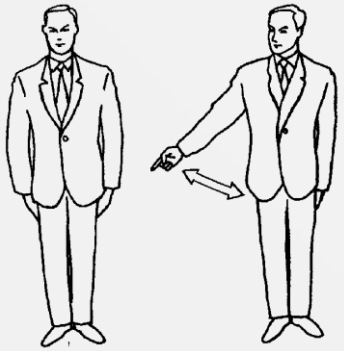
FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# SINAIS DE BANDEIRAS DOS JUÍZES

**JOGAI**

"Saída da área de competição"

O árbitro indica a saída para os juízes, apontando com seu dedo indicador para o limite da área de competição do lado do ofensor.

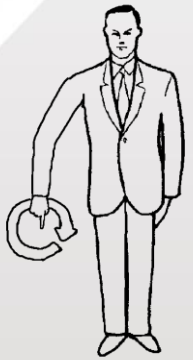


**MUBOBI (auto-exposição ao perigo)**

O árbitro toca sua face e leva a mão para frente, movimentando-a para trás e para frente, para mostrar aos juízes que o competidor está arriscando a si próprio.

**EVITANDO COMBATE**

O árbitro faz movimento circular com o dedo indicador voltado para baixo, para indicar aos juízes uma infração da Categoria 2.



FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

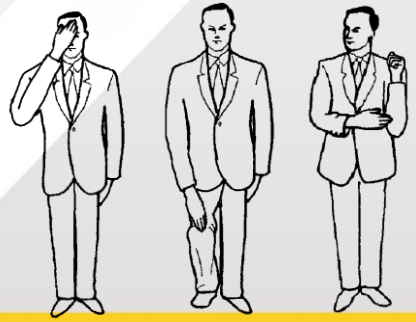
## SINAIS DE BANDEIRAS DOS JUÍZES

**EMPURRAR, AGARRAR OU PERMANECER PEITO COM PEITO SEM TENTAR UMA TÉCNICA EM 2 SEGUNDOS**

O Árbitro traz os punhos cerrados à altura dos ombros ou faz movimento de empurrar com ambas as mãos abertas, para indicar aos juízes uma infração da Categoria 2.

**ATAQUES PERIGOSOS E SEM CONTROLE**

O Árbitro traz seu punho cerrado, passando ao lado de sua cabeça, para indicar aos juízes uma infração da Categoria 2.



**ATAQUES SIMULADOS COM A CABEÇA, JOELHO OU COTOVÊLOS**

O árbitro toca sua testa, joelho ou cotovelo com sua mão aberta, para indicar aos juízes uma infração da Categoria 2.

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# SINAIS DE BANDEIRAS DOS JUÍZES

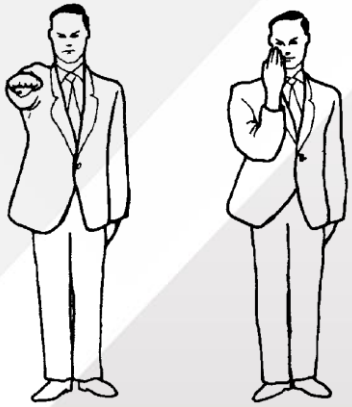
**SHUGO**

“Convocação dos juízes”

O árbitro chama os juízes ao fim do combate ou encontro, ou para recomendar Shikkaku.

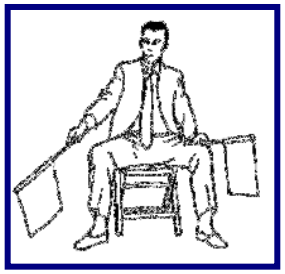
**FALAR OU IRRITAR O OPONENTE, E COMPORTAMENTO DESCORTÊS**

O árbitro coloca seu dedo indicador nos lábios para indicar aos juízes uma infração da Categoria 2.

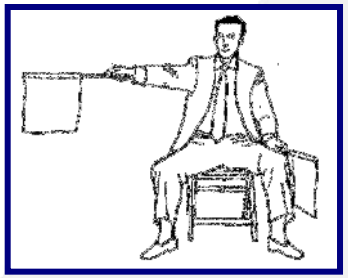


FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# SINAIS DE BANDEIRAS DOS JUÍZES



**YUKO**



**WAZA-ARI**

**IPPON**

**FALTA**

Advertência de uma falta. A bandeira apropriada é agitada em circulo, sendo em seguida feito o sinal da Categoria 1 ou 2.

**FALTA CATEGORIA 1**

As bandeiras são cruzadas e estendidas, com os braços voltados para AKA (AO) dependendo de quem seja o infrator.

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# SINAIS DE BANDEIRAS DOS JUÍZES

**FALTA CATEGORIA 2**

**FALTA CATEGORIA 2**
O juiz aponta a bandeira com o braço curvado.

**JOGAI**
O juiz toca o chão com a bandeira apropriada.

**KEIKOKU**

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

## SINAIS DE BANDEIRAS DOS JUÍZES

**HANSOKU CHUI**

**HANSOKU**

**PASSIVIDADE**

As bandeiras são rotacionadas uma em torno da outra, na frente do peito.

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# SIMBOLOGIA DOS ANOTADORES DE PONTUAÇÃO

| | | |
|---|---|---|
| ●–○ | IPPON | Três pontos |
| ○–○ | WAZA-ARI | Dois pontos |
| ○ | YUKO | Um ponto |
| □ | KACHI | Vencedor |
| x | MAKE | Perdedor |
| ▲ | HIKIWAKE | Empate |
| C1W | Falta Categoria 1 — CHUKOKU | Advertência |
| C1K | Falta Categoria 1 — KEIKOKU | Advertência |
| C1HC | Falta Categoria 1 — HANSOKU CHUI | Advertência de desqualificação |
| C1H | Falta Categoria 1 — HANSOKU | Desqualificação |
| C2W | Falta Categoria 2 — CHUKOKU | Advertência |
| C2K | Falta Categoria 2 — KEIKOKU | Advertência |
| C2HC | Falta Categoria 2 — HANSOKU CHUI | Advertência de desqualificação |
| C2H | Falta Categoria 2 — HANSOKU | Desqualificação |
| KK | KIKEN | Abandono |
| S | SHIKKAKU | Desqualificação grave |

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

## ATLETAS BRASILEIROS EM DESTAQUE PELO MUNDO:

LUIZ WATANABE – CAMPEÃO MUNDIAL

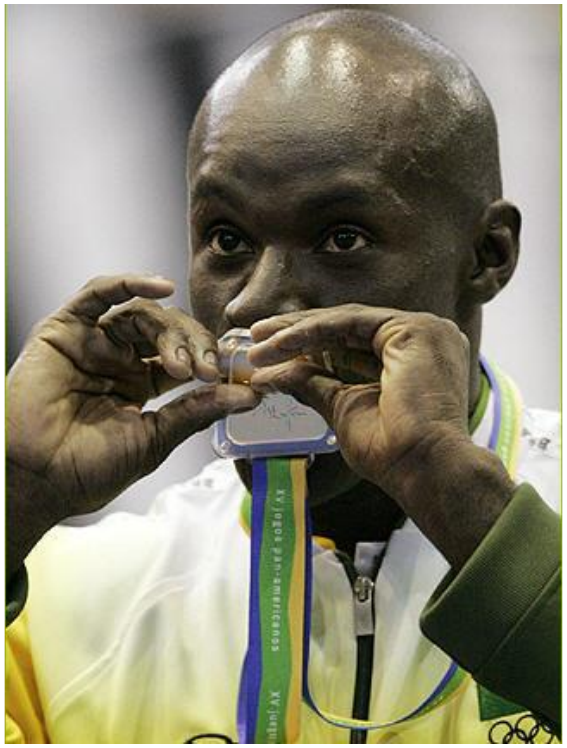
MARIA CECÍLIA – TRI-CAMPEÃ MUNDIAL

DOUGLAS BROSE
CAMPEÃO MUNDIAL

LUCÉLIA RIBEIRO
TRI CAMPEÃ DOS JOGOS
PANAMERICANOS

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

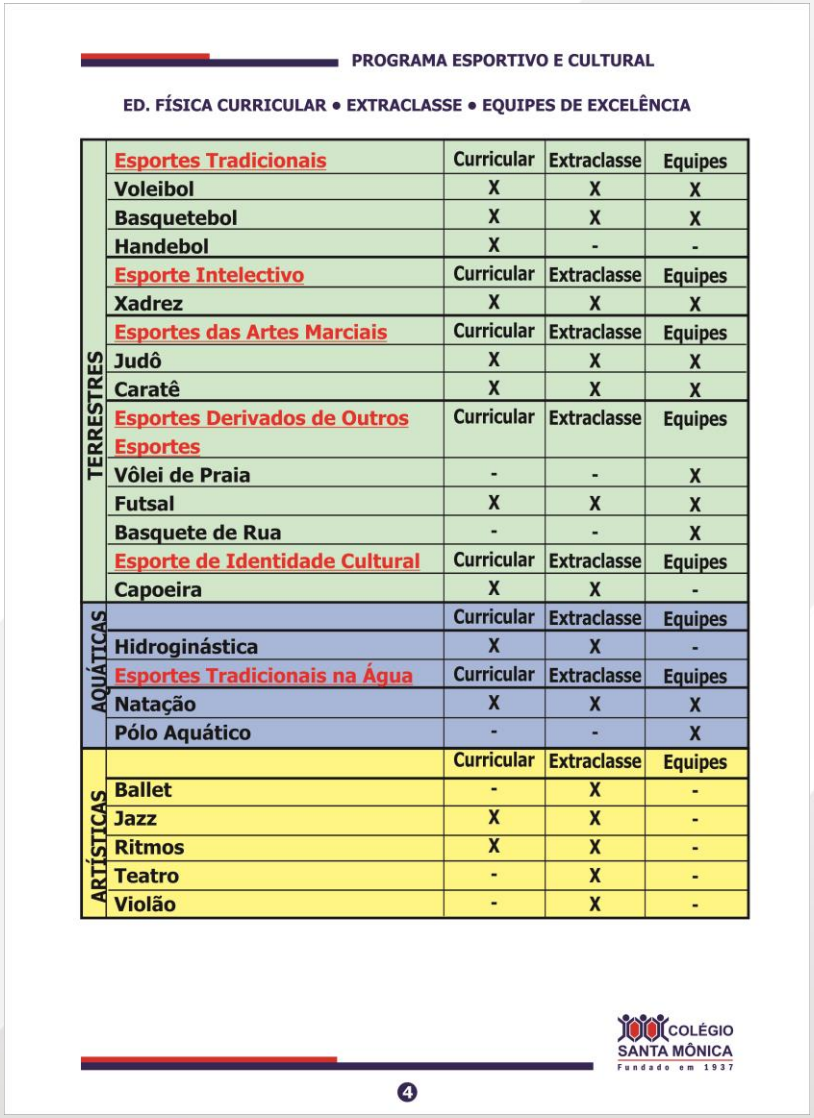
## ATLETAS BRASILEIROS EM DESTAQUE PELO MUNDO:



## JUAREZ SANTOS – CAMPEÃO DOS JOGOS PANAMERICANOS

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# Veja como a sua modalidade está inserida no Programa Esportivo e Cultural CSM.



PROGRAMA ESPORTIVO E CULTURAL

ED. FÍSICA CURRICULAR • EXTRACLASSE • EQUIPES DE EXCELÊNCIA

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| TERRESTRES | Esportes Tradicionais | Curricular | Extraclasse | Equipes |
| | Voleibol | X | X | X |
| | Basquetebol | X | X | X |
| | Handebol | X | - | - |
| | Esporte Intelectivo | Curricular | Extraclasse | Equipes |
| | Xadrez | X | X | X |
| | Esportes das Artes Marciais | Curricular | Extraclasse | Equipes |
| | Judô | X | X | X |
| | Caratê | X | X | X |
| | Esportes Derivados de Outros Esportes | Curricular | Extraclasse | Equipes |
| | Vôlei de Praia | - | - | X |
| | Futsal | X | X | X |
| | Basquete de Rua | - | - | X |
| | Esporte de Identidade Cultural | Curricular | Extraclasse | Equipes |
| | Capoeira | X | X | - |
| AQUÁTICAS | | Curricular | Extraclasse | Equipes |
| | Hidroginástica | X | X | - |
| | Esportes Tradicionais na Água | Curricular | Extraclasse | Equipes |
| | Natação | X | X | X |
| | Pólo Aquático | - | - | X |
| ARTÍSTICAS | | Curricular | Extraclasse | Equipes |
| | Ballet | - | X | - |
| | Jazz | X | X | - |
| | Ritmos | X | X | - |
| | Teatro | - | X | - |
| | Violão | - | X | - |

COLÉGIO SANTA MÔNICA Fundado em 1937

4

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

# SITES

**COB – COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO**
WWW.COB.ORG.BR

**WKF – WORLD CARATÊ FEDERATION**
WWW.WKF.NET

**CBK – CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATE**
WWW.KARATEDOBRASIL.ORG.BR

**FKERJ – FEDERAÇÃO DE KARATE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**
WWW.FKERJ.ORG.BR

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

**Professor: Juarez Silva dos Santos**
**CREF1-034177-G/RJ**

**Professor: Paula Cristina de Meireles da Silva**
**CREF1-036667-G/RJ**

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

## MENSAGEM:

**AQUELE QUE PRATICA O CARATÊ, NÃO SE APERFEIÇOA PARA LUTAR, LUTA PARA SE APERFEIÇOAR.**

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018