



根柢慶之輔

- 訓
- 一人格完成に努むること
 - 一誠の道を守ることに
 - 一努力の精神を養うことに
 - 一礼儀を重んずることに
 - 一血気の勇を戒むことに

Exame teórico para faixa-preta 5º Dan

DOJO KUN

HITOTSU JINKAKU KANSEI NI TSUTOMURU KOTO
Esforçar-se para formação do caráter

HITOTSU MAKOTO NO MICHI O MAMORU KOTO
Fidelidade ao verdadeiro caminho da razão

HITOTSU DORYOKU NO SEISHIN O YASHINAU KOTO
Criar o intuito de esforço

HITOTSU REIGUI O OMONZURU KOTO
Respeitar acima de tudo

HITOTSU KEKKI NO YU O IMASHIMURU KOTO
Conter o espírito de agressão





Professor Eduardo Carvalho dos Santos, Edu, é uma das pessoas mais apaixonadas por Karate-Do que eu já vi na minha vida. E eu vi um montão delas. Vi os maiores e melhores que passaram por aqui. Lendas!

Sua paixão pelo Karate é comparável à de qualquer outro que eu tenha visto. Isso quer dizer muito! Porque a paixão é inspiradora e, somente ela, é o motor que nos permitirá impulsionar a nossa Arte rumo ao futuro que nos aguarda.

E foi essa paixão que nos aproximou quando, há 30 anos atrás, eu adentrei o Dojo Flávio Costa pela primeira vez. Ele um jovem adulto e eu, um garoto de 16 anos. Ele grande e longilíneo e eu baixo e atarracado. Ele divertido e descontraído e eu sério, rabujento e obcecado. Ele já estudava desde cedo com o nosso sensei e eu vinha órfão de um outro dojo e fui acolhido de imediato. Muitas diferenças e uma semelhança fundamental.

Essa foi a primeira vez que me deparei com o seu caráter agregador e acolhedor. Muitos conhecem essa sua faceta sem perceber que a condição primordial para que possa ser acolhido é, exatamente, essa paixão pelo que o Karate representa.

Nossa paixão em comum nos levou às competições e muitos colegas foram ficando para trás, pelo caminho. Ingressamos juntos na Seleção Carioca e juntos nos graduamos. Além do tamanho (e apesar dele) e da força, tanto física quanto espiritual, Edu é conhecido pela estratégia durante o combate. Se você não tem um plano para lutar com ele, com certeza, terá problemas. Quem já sentiu o peso de sua mão sabe...

Mais uma vez, essa paixão teve papel fundamental em sua ascensão como grande atleta. Suas realizações no esporte são notórias e acumulou títulos regionais, nacionais e internacionais. Líder nato, capitaneou a Seleção Carioca, que trouxe títulos e notoriedade para o Rio de Janeiro, cujas façanhas de épocas anteriores já eram notórias. Por paixão, treinou mais do que a maioria (e pensou mais do que a maioria!) na busca do aperfeiçoamento físico, técnico e pessoal necessário para sobrepujar suas limitações. Busca essa, na verdade, o objetivo desejado por Funakoshi sensei para o Karate-Do.

Partindo dessa premissa, ele é um karate-ka dos mais bem sucedidos, pois conseguiu e consegue ainda, realizar através dessa Arte o propósito delineado pelo Mestre. Qualquer coisa além disso, na verdade, só tem serventia ao ego. Aliás, esse foi mais um que eu o vi colocar de lado em prol de um objetivo maior. Com o ego de lado, se expôs, se engajou e tomou a frente da organização do Karate daqui do nosso estado com sucesso.

E, por mais essa vez, a paixão que o impulsiona desempenha papel fundamental para a manutenção e, especialmente, a perpetuação dos ensinamentos e valores que manterão vivo o Karate. Nos tempos em que vivemos não há a interesse pelo Karate-Do e o que ele representa e, por isso mesmo, ele faz-se tão necessário.

Para isso, e a futura disseminação do Karate, não basta ter alguém divertido, popular e agregador. Não basta ser grande, ter força e ter acumulado títulos e diplomas, nem tampouco é suficiente um espírito aguerrido, coragem sob a pressão do combate, nem a determinação de treinar mais e mais inteligentemente que a maioria. Apesar de útil e necessário, um líder hábil e esperto estrategista também não é o bastante!

É preciso mais ainda do que a humildade para saber colocar o ego de lado e a determinação de tornar-se pró-ativo e engajado. Mais até do que aprender a administrar eficientemente uma Federação, como a do Estado do Rio de Janeiro, o que precisamos nesse e em todos os momentos é de alguém cuja paixão pelo Karate-Do é, mais do que todo o resto, a característica que o define.

Acredito sinceramente que a chama dessa paixão se manterá por muitos anos mais e que se espalhará, inspirando tantos mais além daqueles que já se deixaram aquecer por ela ao longo dessas três décadas. OSS!

Hatsu Un Jin Do

“Abrindo as nuvens, procurando o caminho”. Caligrafia do Mestre Funakoshi

Marcos Piolla



Kizami zuki (刻み突き)

As artes marciais foram originalmente desenvolvidas para a defesa civil, ou seja, para o cidadão se proteger e aos seus caso fosse ameaçado por uma outra pessoa, armada ou não, ou um grupo.

Outra de suas aplicações foram as guerras, onde as primeiras foram travadas com dentes, unhas paus e pedras e, eventualmente, o esporte. Sim, as lutas foram as primeiras verdadeiras manifestações esportivas da humanidade. Antes até da corrida como esporte, o homem já lutava por esporte.

Não se sabe ao certo quando foi desferido o primeiro soco, mas com apenas dois braços nos parece, a princípio, que só há uma pequena gama de formas e combinações que podemos executar. Não é o caso.

Muitas artes, diferentes escolas, criadas em lugares distintos, com propósitos diversos e em épocas das mais variadas apresentam suas versões da maneira “correta” de socar. Quase todas efetivas se aplicadas dentro de seus contextos individuais.

Ao adotar instintivamente uma postura de combate com punhos, eventual-

mente escolhemos um “lado da frente” e o soco desferido com o braço dianteiro tem inúmeros nomes e tipos. No Karate chamamos de Kizami-zuki.

Ao contrário dos diferentes socos com a mão da frente comumente usados em outras escolas o kizami-zuki tem o propósito de incapacitar o adversário de maneira que, ou caia ou fique num estado de kyo para que possa receber o todome-waza.

Em outras artes, apesar das várias exceções, o soco com a mão dianteira é usado para manter a distância do oponente, frustrar seus avanços e tirar sua atenção para que se possa iniciar um ataque mais contundente ou uma sequência que finalize o combate.

Para isso, não é raro mover a perna traseira enquanto se executa o soco, pois sua intenção é marcar a distância, permitir mobilidade e um melhor posicionamento, e não incapacitar o adversário.

Durante o Kizami-zuki usamos o quadril em hanmi, com ou sem deslocamento, para gerar o máximo de impacto possível e finalizar o combate rapidamente. Apesar de o giro do quadril não ter a mesma amplitude de um gyaku-zuki ou mawashi-zuki, e a potência gerada pelo golpe dianteiro não ser tão grande, há inúmeros exemplos de knockouts conseguidos dessa maneira.

Como todos os golpes do Karate, o intuito do kizami-zuki é o todome-waza e, apesar de difícil de conseguir, principalmente com um soco dianteiro, deve ser praticado com esse objetivo.



Jayme Sandall Kizami-zuki

Kizami-zuki (刻み突き)

O kizami-zuki é um golpe relativamente simples, um dos primeiros que aprendemos, mas sua complexidade é enorme. É difícil ver alguém que utilize bem o kizami. Diferentemente de outras lutas, como o boxe (onde o golpe com a mão da frente é utilizado como finta, ou para medir a distância antes de um golpe definitivo), no karate Shotokan, o kizami é um golpe definitivo por si só.

Para isso, deve-se utilizar toda a força do corpo (perna de trás, quadril, respiração, deslocamento do corpo), convergindo em um ponto específico (o seiken da mão do kizami). Com isso, é possível se terminar a luta com um só golpe - TODOME WAZA

Como sensei Masahiko Tanaka disse: “quando se utiliza o corpo todo em um golpe, não importa se é com a mão da frente ou a mão de trás. É um golpe de IPON”

OSS!!

Prof. Jayme Sandall



Kizami-zuki (刻み突き)

O golpe denominado kizami-zuki refere-se a um soco (tsuki) aplicado com a mão da frente diretamente ao nível jodan (altura do rosto), utilizando-se deslocamentos do tipo tsuriashi ou semelhantes ou de forma estacionária. A mão da frente é a mão que corresponde à mesma perna da base que está mais à frente ou mais próxima do oponente, ou seja, se a perna direita está à frente a mão que aplicará o golpe é a mão direita. Na altura chudan (altura do estômago ou peito) não tem uma eficácia adequada sendo que nas regras do shiai-kumite não é considerada ponto (waza-ari ou ippon) por não ser tão eficiente.

A geração de força no kizami zuki é feita de duas formas principais: deslocamento do peso corporal em direção ao alvo e vibração do quadril na hora da aplicação do golpe.

Vários karatecas tem utilizado o kizami-zuki com muita eficiência como ataque direto. Muitas vezes surpreendem o oponente em kyo (desatenção física ou mental) devido à sua grande velocidade.

Pode ser aplicado sem qualquer demonstração corporal precedente, demonstrações estas que poderiam denunciar o golpe ao oponente antes de sua finalização.

Facilmente se aplica o kizami zuki sem variações de altura de cabeça,

sem demonstração facial ou contrações desnecessárias de outras partes do corpo (ombros, por exemplo).

Logicamente, todos os princípios do karate-do tradicional, ou seja, pressão ao solo, trabalho respiratório, contração muscular total na hora do impacto e outros, devem ser utilizados na aplicação do golpe.

Apesar da origem da movimentação do golpe ser na pressão ao solo com a perna de trás, a fixação e a pressão ao solo com maior ênfase na hora do impacto é feita na perna da frente.

Dependendo da situação esta pressão pode ser dividida entre o

pé da frente e o pé de trás, porém, classicamente a pressão principal é feita no pé da frente na hora do impacto.

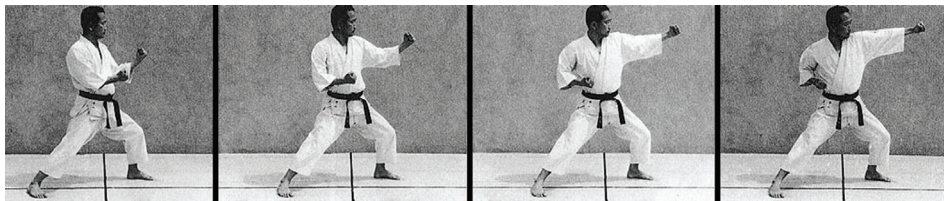
Esta condição técnica é considerada inclusive nas regras do shiai-kumite, sendo o kizami-zuki e o kizami-uraken (uraken com a mão da frente) golpes que podem ser aplicados exclusivamente com o pé da frente em contato com o solo, já que é neste pé que está a pressão que irá gerar o impacto final firme e consistente do kizami-zuki.

Kizami-zuki (刻み突き)

Define-se por Kizami-zuki o soco efetuado com o braço da frente. Em algumas literaturas, traduzem o nome dessa técnica como “Jab”, um soco tradicional do Boxe inglês que, hoje em dia, faz parte do repertório de inúmeras artes e escolas.

Analizando, porém, a execução dessas técnicas em diversos sistemas, desportivos ou não, de combate desarmado, encontramos uma diferença fundamental que torna essa tradução um equívoco.

Jab é um soco com o braço da frente, claro, mas o propósito com o qual é empregado e a forma com que é executado são inteiramente diferentes. Sua função primordial



é manter o adversário à distância para que não possa efetuar seu ataque e, ao mesmo tempo, incomoda e distrai o oponente para que, nós mesmos, possamos aplicar um golpe ou sequência mais decisiva.

Para tanto, sua execução não depende tanto dos pés plantados e de um deslocamento significativo do tronco e quadris. Basta jogar o braço (throw a punch vem daí) com o ombro dianteiro e deixar o corpo agir como uma mola, fazendo o braço voltar à sua posição original, de-

pois de desferido o golpe para que uma sequência se faça possível.

No caso do Kizami-zuki, como na maioria dos golpes do Karate Shotokan, a intenção é invariavelmente decisiva desde o começo. Definir o combate o mais rápido e eficiente possível é, afinal, uma das características mais marcantes dessa arte, e o que a torna tão difícil de dominar com maestria.

Por isso, na maioria das vezes em que é aplicado, o Karate-ka desloca

o corpo (apesar de não ser imprescindível) para frente aproveitando o giro do quadril em um hanmi (quadril de lado) muitas vezes exagerado pois, esse sim, é o grande provedor da aceleração que permitirá que o golpe seja decisivo ou, pelo menos, abale o oponente para que um segundo golpe decida o combate.

A eficiência é independente do deslocamento do corpo para a frente, aliás, pode-se derrubar o oponente, inclusive, ao recuar, se a rotação do quadril em hanmi for executada corretamente e no tempo exato.

Apesar do conceito de um golpe com o braço dianteiro efetuado com o quadril, tronco e, não raro, com

deslocamento ser uma tradição mais encontrada no Karate, principalmente na escola Shotokan, há muitos bons exemplos de “Jabs” em lutas de Boxe e MMA que mereciam o título de Kizami-zuki.

O incrível Mike Tyson era um mestre em usar o poder do quadril e do deslocamento subsequente para adentrar com seu Jab/Kizami-zuki a guarda e o crânio de seus infelizes adversários e os comentários do tipo “... o Jab dele é um Direto!” são provenientes justamente da forma com que executava essa sua técnica.

Outro lutador notório, o sensacional Anderson Silva, ao derrubar o habilidoso Forrest Griffin, o fez apli-

cando um verdadeiro Kizami-zuki ao usar o quadril para gerar força finalizadora, apesar de estar recuando na hora do impacto.

Independente da direção em que se desloca, se é que há deslocamento algum, o Kizami-zuki é um soco com o intuito de nocautear o adversário com o poder do giro de quadril em hanmi.

Prof. Flavio Ribeiro Costa



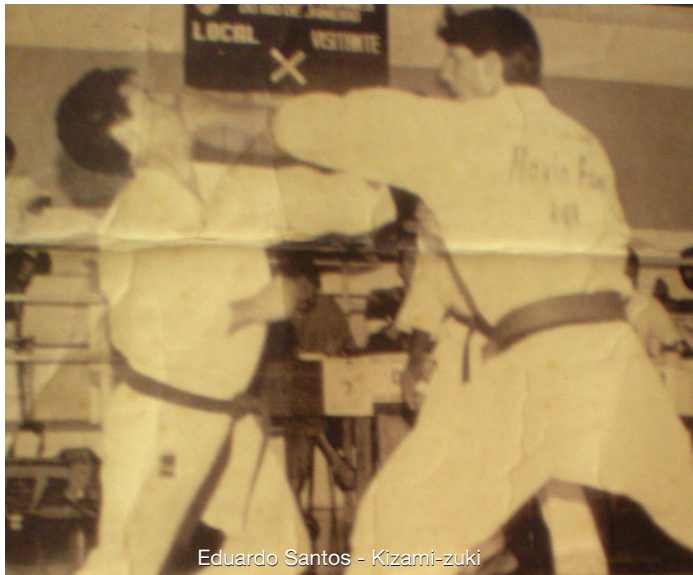
O “Kizami-Zuki” da minha vida

Cinquenta Anos após a chegada do Mestre Yasutaka Tanaka ao Brasil, com o intuito de identificar, analisar, descrever e compreender os benefícios que podem ser obtidos através da aplicação do Karate-Do como Esporte/Arte Marcial, referenciando seu potencial de abrangência, que é um instrumento de enorme valor nas mãos do educador, por sua ação corporal exclusiva, sua natureza histórica e o rico acervo cultural oriundo do seu povo de origem (Japão), trabalhando o corpo e a mente, alicerçado por uma forte filosofia de vida.

Para alcançar os objetivos propostos, foquei em uma pesquisa, tendo

como material consultado, livros, revistas, periódicos, consultas e relatos feitos por Professores, atletas e ex-atletas.

Em especial o amigo e companheiro desde a primeira academia, o Grande ex-atleta Marcos Piolla que aqui da sua impressão sobre a minha história no Karate, perpassando pelos ensinamentos nas aulas do Professor Flavio Costa, a glória das competições, formação de atletas, dedicação acadêmica e a realização de projetos sociais junto a condução da **Federação do Estado do Rio de Janeiro de Karate-Do Tradicional - FERJKT**, durante estes trinta e seis anos de prática dessa honorável Arte.



Eduardo Santos - Kizami-zuki

Ressalto meu golpe preferido, em que adequei ao meu biotipo e intenção de definir meus confrontos com maior objetividade possível...

Faço do meu golpe, Kizami-zuki, como se fosse o meu estado de Zanshin permanente, sempre procuro colocar as situações ou adversários no tempo e na distância adequada ao ataque, obtendo o máximo de sucesso ao usá-lo, tanto nas lutas como na vida cotidiana, desenvolvido, através de treinamento contínuo, paciência, tolerância, cortesia, tranquilidade, força, precisão, confiança e muita perseverança: “Insistência de permanecer ou se manter em algo ou em alguma coisa, independente de opções desfavoráveis ou fracassos anteriores.”...

Somei amigos, realizei sonhos, venci minhas lutas e pude com muita honra servir ao Karate.

O Karate do Estado do Rio de Janeiro vem atuando durante muito tempo em diversas áreas, desde a organização de eventos esportivos até a promoção de cursos que atendem atletas, árbitros e mestres, desenvolve programas de treinamento em defesa pessoal e a aplicação de projetos sócio-educativos em escolas do Estado e Município, utilizando-se do Karate-Do como instrumento educacional e de inclusão social.

A prática do Karate-Do mostra-se muito eficiente se buscarmos os ensinamentos do Mestre Funakoshi Gishin (Pai do Karate Moderno, criador da Escola Shotokan), resultando em uma transformação comportamental muito positiva, entendendo que aprender Karate-Do é, em princípio, similar a educar-se, progredindo da Pré-escola à Universidade e demais especializações.

Concluo que a filosofia de atuação do Karate é guiada pelos princípios fundamentados no Budo, entendido aqui como sendo a “essência/espírito” das Artes Marciais orientais;

Aqueles que ambicionam exercitar-se no Caminho do Karate-Do não devem se preocupar apenas com

os aspectos técnicos; precisam também cultivar os aspectos espirituais através dos cinco lemas fundamentais do Karate-Do (Dojo Kun):

COMPORTAMENTO

Esforçar-se para a formação de um bom caráter.

POSTURA

Fidelidade para com o verdadeiro caminho da razão.

AUTO CONFIANÇA

Respeitar acima de tudo.

ATIVIDADE FÍSICA

Desenvolver o intuito do esforço.

RELACIONAMENTO INTERPESSOAL

Conter o espírito da agressão destrutiva.

Ao estudar e compreender tal filosofia sinto-me responsável em multiplicar, dando continuidade ao meu desenvolvimento humano, observando que sempre haverá algo a mais para se aprender com o esforço contínuo da busca e a obrigação de transferir com prazer e felicidade o que sei.

Assim anseio e agradeço àqueles que colaboram e, conseqüentemente, avaliam a minha graduação.

OSS!

Professor Eduardo Santos

Kata (型 ou 形)

Segue aqui a lista dos kata organizada por Kanazawa sensei. Ele lista os shitei gata, os sentei gata e os jiyu gata, assim como a ordem em que devem ser pedidos em exames de graduação, assim como a classificação dos 15 kata originais do Karate Shotokan, distribuídos nas três listas.

Kata		Original 15 Forms	Kiai		Count
			1st	2nd	
Shitei Gata	Heian Shodan	•	9	17	21
	Heian Nidan	•	11	26	26
	Heian Sandan	•	10	20	20
	Heian Yondan	•	13	25	27
	Heian Godan	•	12	19	23
	Tekki Shodan	•	15	29	29
Sentei Gata	Bassai Dai	•	19	42	42
	Kanku Dai	•	15	65	65
	Empi	•	15	36	37
	Jion	•	17	47	47

Os Jiyu gata ou os kata livres, considerados os mais avançados dentre os 26 que compõe o silabário Shotokan.

Jiyu Gata	Tekki Nidan	•	16	24	24
	Tekki Sandan	•	16	36	36
	Jitte	•	13	24	24
	Hangetsu	•	11	40	41
	Gankaku	•	28	42	42
	Bassai Sho		17	22	27
	Kanku Sho		6	48	48
	Chinte		28	32	32
	Unsu		36	48	48
	Sochin		30	41	41
	Nijushiho		18	33	34
	Gojushiho Dai		59	66	67
	Gojushiho Sho		57	64	65
	Meikyo		32	-	33
Wankan		24	-	24	



Tanaka Massahiko praticando Wankan

Wankan (王冠)

A “Coroa do Imperador“. Um kata originalmente associado com a vila de Tomari, em Okinawa, é também conhecido como Matsu-kaze (松風), “Pinheiros balançando ao vento“ uma alusão ao estilo Shorin-Ryu numa de suas vertentes, a Matsubayashi-Ryu.

A versão praticada na escola Shotokan é bem diferente e menor do que as de outros estilos mais antigos. Aparentemente, Gigo Funakoshi foi enviado por seu pai para estudar certos kata com velhos Mestres em Okinawa. O resultado dessa pesquisa foi a alteração de formas de Aragaki, como nosso Unsu e a criação de um Sochin totalmente

novo. No caso do Wankan que, supostamente teria aprendido com Mabuni Kenwa (fundador do Shito-Ryu), Gigo o reformulou quase que completamente, incorporando movimentos e “shotokanizando“ o sistema para que se adequasse ao Karate que estava desenvolvendo.

Como faleceu precocemente, não completou a transcrição do kata que é, por isso, o mais curto do nosso repertório e o único que contém um só kiai.

O kata inicia com Chudan-kakiwake em simetria e continua com o grappling e uso de Tate-shuto, mostrando que Gigo tinha grande interesse em saber lidar com oponentes em *clinch*.

Outra particularidade, ainda no campo do *clinch* é o Koko-uke ou Koko Hiza Kuzushi, como é conhecido o ataque à articulação do adversário numa suposta defesa de chute.

Outra aplicação do mesmo movimento sugere o desequilíbrio usando três pontos (cotovelo, ombro e perna) enquanto o oponente nos agarra o braço. Girando e dominando esse braço ao mesmo tempo em que pressionamos circularmente seu outro ombro e usamos a Nekoashi-Dashi, nesse caso um O-uchi Gari, e a transição ao Tate-Shuto invertido que, certamente, terminará de levar o oponente, já em desequilíbrio, ao chão. Parece que Gigo gostava desse tipo de

movimento e nos apresenta uma variação dele no seu Sochin.

O kata muda radicalmente do *grapling* para o atemi quando partimos para um Tetsui seuido de três Mae-geri combinados com Oi-zuki e finalizamos com o Yama-zuki em Fudo-Dashi.

Apesar de muito interessante, nunca teve muita popularidade, talvez pela dificuldade de enquadrar todo esse *grapling* no Shotokan que estava surgindo. Sensei Funakoshi tentou alterar seu nome repetidas vezes, mas nenhum “pegou”. Hakko, Hito, Hotaku e Shokyu são alguns deles. Apesar das idiossincrasias e, principalmente por elas, É um kata que merece ser praticado.

Funakoshi Gigo praticando Wankan





OSS! Suportando a pressão...