



LIGA NACIONAL DE KARATE PORTUGAL

PROGRAMA TÉCNICO



LIGA NACIONAL DE KARATE PORTUGAL

6ºKYU CINTO BRANCO

Saudação e seu significado

Comportamento no DOJO- local onde se treina a via

Do- caminho ou via

Jo- local de treino

Karate-do- caminho das mãos vazias

Kara- vazias

Te –mãos

Do – caminho ou via

Terminologia:

Yoi- atenção

Yamé- stop

Yassmé- voltar a posição inicial

Noções de Dojo :

Sensei- Mestre sénior

Rei- saudação

Ritsurei- saudação em pé

Zarei – saudação de joelhos

Seiza- ir para a posição de joelhos

Mokuso – concentração durante a saudação



LIGA NACIONAL DE KARATE PORTUGAL

UNSOKU (deslocações)

Deslocação em Zenkutsu-dachi

DACHI - WAZA(posições base)

Zenkutsu-dachi- força do corpo projectado para a frente

Heisoku-dachi- pés unidos e em pé

Hachiji-dachi – pés paralelos ligeiramente virados para fora em pé

UKE-WAZA - (técnicas de defesa)

Gedan barai (defesa baixa com varrimento)

Gedan-baixo

Barai- varrer

Uchi-uke ou ude-uke – defesa média interior feita com o antebraço

Jodan age uke- defesa alta feita de baixo para cima

Age- subir

Gadan -baixo

Chudan- média

Jodan- alta

UCHI-WAZA (técnicas de ataque de mãos)

Oi tsuki – ataque com soco em movimento

Oi- movimento



LIGA NACIONAL DE KARATE PORTUGAL

Tsuki- soco

Gyaku tsuki- ataque com soco com o braço ao contrário da perna

Gyaku- contrário

GERI-WAZA (técnicas de ataque de pernas)

mae-geri – pontapé frontal

mae- frontal

geri-pontapé

KUMITÉ (combate)

Ippon-kumite- combate entre 2 intervenientes em que Tori faz 1 ataque e Uke 1 defesa com contra ataque

Tori- atacante

Uke – defensor

Ippon-1

KATA- combate real contra adversários imaginários

Taikyoku- shodan- a principal

Taikyoku- a principal

Shodan – a primeira

Numeração

Ichii 1(pronuncia-se itchi) » ni 2 » san 3 » yon 4(shi) » go 5



LIGA NACIONAL DE KARATE PORTUGAL

5ºKYU- CINTO AMARELO

As anteriores mais as seguintes

UNSOKU (deslocações)

Ori-ashi- avançando mexe primeiro a perna de trás recuando é a da frente

DACHI-WAZA (posições base)

Kokutsu-dachi – projecta a força do corpo para trás

Musubi-dachi- calcanhar unidos e em pé

Renoji-dachi – pés formando um L e em pé

UKE- WAZA (técnicas de defesa)

Soto-uke defesa média exterior

Shuto-uke- defesa executada com a parte da mão designada por sabre

UCHI-WAZA(ataques de mãos)

Sambom-oi tsuki três ataques de soco em movimento

Sambom tsuki três ataques com 1 movimento

Kizami- ataque com a mão da frente e recuo

GERI-WAZA(técnicas de pernas)

Yoko-geri- pontapé lateral



LIGA NACIONAL DE KARATE PORTUGAL

Yoko- lateral

Mawashi-geri – pontapé circular(rotativo)

Mawashi- circular/rotativo

TOBI- WAZA(técnicas de salto)

Mae-tobi-geri- pontapé frontal em salto

Tobi- salto

RENZOKU-WAZA(combinação de técnicas)

Gedan-barai gyakutsuki/ude-uke gyakutsuki/

KUMITÉ (combate)

Sambom kumite-combate entre 2 intervenientes tori faz 3 ataques uke faz 3 defesas e 1 contra ataque.

Sambom -3 técnicas (designa sempre 3 coisas)

KATA

Heian-shodan-1ªkata do grupo das heians

Heian-mente serena

Numeração

roku 6 » thiste 7 (nana) » ashi 8 » kyu 9 » ju 10



LIGA NACIONAL DE KARATE PORTUGAL

4ºKYU CINTO LARANJA

Anteriores mais as seguintes

Historia do karate

Os vários estilos (shotokai/shotokan/goju-ryu/wado-ryu/shito-ryu etc)

O shotokai (criado por GIGIN FUNAKOSHI); a palavra SHOTO era o nome poético do mestre; a palavra shotokai quer dizer os amigos do SHOTO.

UNSUKO (deslocações)

Kake dashi . deslocação lateral

Okuri-ashi igual a ori-ashi

DACHI-WAZA (posições base)

Kiba-dachi- pés paralelos afastados, posição de cavalo de ferro porque esta posição faz lembrar um cavaleiro.

Heiko-dachi- pés paralelos virados completamente para a frente em pé

UKE-WAZA (técnicas de defesa)

Otoshi-uke- defesa feita com o antebraço na horizontal de cima para baixo.

UCHI-WAZA (técnicas de ataque)

Empi-uchi- cotovelada

Uraken-uchi- ataque com o reverso da mão fechada



LIGA NACIONAL DE KARATE PORTUGAL

GERI-WAZA (ataque de pernas)

Ushiro-geri- pontapé para trás

Mikazuki-geri- ataque com a planta do pé (omote) ou com a parte de fora do pé(ura)

Omote- positivo

Ura- negativo

TOBI-GERI (técnicas de salto)

Yoko-tobi-geri ataque lateral em salto

Yoko-moro-ashi-geri- duplo pontapé lateral

Moro-duplo

Todas as técnicas de pernas também podem ser executadas em tobi (salto).

A designação faz-se juntando a palavra TOBI que designa salto a técnica de pernas, e a partir de 4ºkyu a aprendizagem é livre.

Exemplos: Mawashi- tobi-geri; Ushiro-tobi-geri; Ura-mawashi-tobi-geri;Nidan-tobi-geri-pontapé duplo

RENZOKU-WAZA (combinação de técnicas)

LIVRES

KUMITÉ(combate)

Sambom-kumite recuando em okuri-ashi

KATA

Heian – nidan » 2ª kata do grupo das heians

Nidan » 2 ou segunda



LIGA NACIONAL DE KARATE PORTUGAL

3º KYU CINTO VERDE

Todas as anteriores mais as seguintes

UNSOKU

Tsugui-ashi- o movimento é feito deslocando, quando avança, em primeiro lugar a perna da frente e quando recua desloca em primeiro lugar a perna de trás.

DACHI-WAZA

shiko-dachi- igual a kiba-dachi mas os pés virados para o exterior

teiji-dachi- os pés formam 1 T

UKE-WAZA

Juji-uke- defesa com as mãos em cruz

Morote-uke - dupla defesa com o antebraço

UCHI-WAZA

Teisho-uchi- ataque com a base da mão

Nukité-ataque com a ponta dos dedos

Haito-uchi ataque com o indicador

Keito-uchi - ataque com o polegar



LIGA NACIONAL DE KARATE PORTUGAL

GERI-WAZA

Ura-mawashi-geri - pontapé rotativo negativo

KUMITE

Sambom kumite com taisabaki

Taisabaki - esquivas

Introdução ao SHIAI (competição)

KATA

Heian sandan » 3ª kata do grupo das heians

Heian yodan » 4ª kata do grupo das heians



LIGA NACIONAL DE KARATE PORTUGAL

2ºKYU CINTO AZUL

Todas as anteriores mais as seguintes

DACHI-WAZA

Fudo-dachi-parecida com zenkutsu mas mais alto e o pé da frente projectado para dentro

Uchi-hachijidachi-pés paralelos projectados para dentro em pé (é a posição contrária a hachijidachi)

UKE-WAZA

Suki-uke- defesa feita com o antebraço interior (é o contrario de gedan barai)

Nagashi-uke-defesa feita com a palma da mão

Haishu-uke defesa feita com as costas da mão aberta

TSUKI-WAZA

Mawashi-tsuki- soco circular

Ura-tsuki- soco de baixo para cima

Ushiro-tsuki- soco à rectaguarda

Tate-tsuki- soco directo com a mão na vertical

UCHI-WAZA

Tettsui –uchi - martelada



LIGA NACIONAL DE KARATE PORTUGAL

GERI-WAZA

Hiza(hitsui) geri- joelhada

Nami-ashi- defesa com a planta do pé

Fumikomi- ataque com o pé de cima para baixo

KUMITE

Go.hon-kumite - combate entre 2 intervenientes tori executa 5 ataques uke 5 defesas com contra ataque

Ju-ippom-kumite - principio do combate livre

Ju-kumite- combate livre

KATAS

Heian-godan » 5ª kata do grupo das heians

Tekki-shodan » kata do cavaleiro feroso (1ª kata de 3)



LIGA NACIONAL DE KARATE PORTUGAL

1º KYU CINTO CASTANHO

Todas as anteriores mais :

Iniciação ao ensino

As cinco máximas do karate-do

Esforço/lealdade/humildade/sinceridade /carácter

DACHI-WAZA

Neko-ashi-dachi- posição de gato atacar

Tsuru-ashi-dachi- apoiado numa só perna e a outra cruzada na perna de apoio

Sanshin dachi-quase em pé com os pés virados um para o outro

Hangetsu-dachi-os pés ligeiramente virados para dentro mas os joelhos quase a tocarem-se e mais baixo que sanchin dachi

UKE-WAZA

Osae-uke- defesa executada com a palma da mão aberta de cima para baixo

Hikiwaki-uke- defesa executada com os antebraços paralelos

Koken-uchi- defesa executada com o pulso de baixo para cima

KATAS

Basai-dai » atravessar a muralha

Kanku-dai » olhar o céu

Meikyu » salvar a princesa (?).

Hangetsu » meia-lua



LIGA NACIONAL DE KARATE PORTUGAL

CINTO NEGRO (1º dan e seguintes)

Tudo o que antecede mais:

Estudo e aplicação do **KI**

acção / reacção

seno-o-seno » antecipação a acção

go-no-seno » reacção a acção

BUNKAI (estudo das katas)

Velocidade

Contração

Descontração

A aplicação da técnica

KATAS

1ºdan

Jion/Jutte/Ji'in/Bassai-sho

2ºdan

Kanku-sho/Empi/Wankan/Tekki-nidan

3ºdan

Tekki-sandan/Gankaku/Sonchin/Unsu/

4º e 5º dan

Katas livres