

Escola: Colégio Estadual Nestor Victor dos Santos	NRE: Foz do Iguaçu
Autor: Zilmar Tramontin	e-mail: tramontinzilmar@yahoo.com.br
Nível de Ensino: Fundamental	
Título: KARATÊ-DO: a eficiente luta das mãos vazias	
Disciplina: Educação Física	
Conteúdo Estruturante: Lutas	
Conteúdo Básico: Lutas que mantêm a distância	
Conteúdo Específico: Karatê-Do	
Validador disciplina Folhas: Silvana Cristina Sehenem Alberton	
Validador relação interdisciplinar História: Eliane Conzatti	



Imagem 1 Ideogramas

KARATÊ-DO:

a eficiente luta das mãos vazias

Neste estudo, empreenderemos por uma viagem ao passado da humanidade. A aventura já começou. Os caminhos a percorrer passarão pelas trilhas das artes marciais, especificamente do karatê-Do ou simplesmente karatê.

Muitos dos viajantes que já entraram nessa aventura conhecem um pouquinho, por mínimo que seja desta arte marcial. Outros até já ouviram falar no mestre Gichin Funakoshi e de sua famosa expressão – *Karatê Ni Sente Nashi* –. Então, dirão prontamente que significa: “conter, controlar o espírito de agressão”.

Está na hora da nossa primeira parada. Deve haver um ‘bombardeio’ de questões fervilhando na sua mente! Você poderá estar se perguntando: *O que isso tem a ver com karatê-Do? Ora, com adversário inferior não se briga; com superior, menos ainda; quando os dois tiverem iguais condições não há luta. Pelo jeito nunca há briga! Nunca haverá luta? Mas afinal, o karatê-Do não é uma prática de luta que ensina a brigar? Ou será que ensinar a lutar não é ensinar a brigar? Qual é a diferença entre lutar e brigar? Se o karatê-Do não ensina a lutar, nem a brigar, para que serve? Você acha que as lutas geram violência?*

Estas e muitas outras questões serão aqui debatidas. Então, agora, o próximo passo é investigar, analisar alguns pontos de vista a respeito do karatê-Do, uma arte marcial bastante conhecida dos brasileiros, para compreender seu significado,

entender parte de sua história, de seus princípios, propósitos e objetivos, e, por fim, aprender algumas especificidades de suas técnicas. Vamos em frente?

PRATICAR O KARATÊ-DO PARA QUE?

Engana-se quem pensou que abrindo a porta do templo do Karatê, encontraria uma arca depositária do saber, que, ao ser tocada, abrir-se-ia como se

VOCABULÁRIO

Leigo: mesmo que laico; que(m) não é perito em determinado assunto, profissão (HOUAISS, 2008).

Autodefesa: defesa de si mesmo (HOUAISS, 2008).

Arte Marcial: decorre de "Marte", deus da guerra para os gregos; na tradução ocidental está relacionada às técnicas de defesa pessoal, associada ou não com a preparação militar (LUBES, 1994).

Luta: combate esportivo em que dois adversários se enfrentam corpo a corpo (HOUAISS, 2008).

fosse um passe de mágica e revelaria todas as respostas procuradas. Algumas interrogações poderão ser desvendadas. Mas, o certo é que outras tantas surgirão porque quanto mais se sabe, mais se quer saber.

Então, comece a ler e a refletir sobre o texto abaixo, na busca de saber sobre a prática do karatê-Do: para que e por que aprender uma arte marcial.

Para os leigos, a resposta mais comum a estas questões é a necessidade de autodefesa do indivíduo que, sobretudo, vive em um mundo extremamente violento. Mas, será que esta resposta parece ser de

todo verdadeira? É bem verdade que as diferentes formas de autodefesa, provavelmente, são tão antigas quanto à história da própria humanidade, pois, em escritos dos séculos V e VI a.C, encontrados na Ásia, há vestígios rudimentares de práticas de autodefesa usadas pelos povos da Antiguidade, que tinham por finalidade desenvolver formas diferenciadas para proteção de certos povos e de seus respectivos grupos familiares.

Com o tempo, muitas dessas práticas comuns foram modificadas e originaram o que se conhece atualmente como artes marciais.

VAMOS AMPLIAR CONHECIMENTOS?

O método sugerido é um levantamento de informações. Ou seja, procure em livros, jornais, revistas, Internet, etc. diferentes tipos de artes marciais. Anote o que encontrar e julgar interessante. Se possível recorte textos e gravuras. Reúna todo o material e traga para compor a primeira parte de nosso mural interativo – ARTES MARCIAIS –.

O nosso objetivo é conhecer um pouco sobre artes marciais e reconhecer que o karatê-Do é apenas uma dessas artes praticadas no Brasil.

Na atualidade, o conjunto das artes marciais é constituído por uma variedade de práticas, originárias tanto do oriente como do ocidente, que evoluíram e se aprimoraram, através de variadas técnicas de lutas, transformando-se inclusive em diferentes esportes. Alguns desses adquiriram caráter olímpico, outros, não. Por exemplo, o judô que veio do oriente, especificamente do Japão, e a luta greco-romana, denominada luta de garra, praticada pelos povos ocidentais da Idade Média, são esportes olímpicos. Já, a capoeira angola, luta de origem negra, inventada pelos escravos brasileiros, não é um esporte olímpico; é antes de tudo um patrimônio cultural brasileiro, reconhecida pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN) e na legislação do sistema educacional brasileiro, que tornou obrigatório nos currículos escolares dos estabelecimentos de ensino fundamental e médio, oficiais e particulares, a inclusão do ensino de História e Cultura Afro-brasileira. E, neste sentido, dificilmente a capoeira será praticada como esporte olímpico.

Aprender uma arte marcial motivada pela necessidade de autodefesa, tal como concebida pelos povos da antiguidade, não parece ser um bom motivo, pois as necessidades daqueles não eram semelhantes as do ser humano no século XXI. Ou, será que ainda são?

Ora, mas se somente como objetivo da autodefesa não justifica o aprendizado de uma arte marcial, então, é a prática esportiva seu maior incentivo? Quer dizer, então, que qualquer um que se dedicar à prática de uma arte marcial é um esportista ou um futuro medalhista? Mas, há quem diga que o mestre Funakoshi deu um caráter doutrinário à arte do karatê que deveria servir mais do que como mera forma de luta, para o – desenvolvimento da personalidade do homem – (LUBES, 1994). Será mesmo?

VAMOS AMPLIAR CONHECIMENTOS?

A primeira parte do nosso mural interativo – ARTES MARCIAIS – precisa ser aprimorada. Então, a tarefa agora é usar novamente o levantamento de informações para descobrir sobre a origem das artes marciais.

Combine com seus colegas e pesquise sobre a origem de uma das artes marciais que aparecem no mural. Mas, se descobrir outra ainda não abordada, ótimo! Traga-a para a nossa sala de aula.

Porém, não esqueça que nosso principal objetivo é conhecer e aprofundar conhecimento sobre o karatê-Do. Então, selecione também algumas curiosidades sobre esta arte marcial que podem ser encontradas no site <<http://www.artes-marciais.net/>>.

<http://geocities.com/karate_shotokan_br/perguntas.htm>.

Ainda, há outras questões: se a prática de artes marciais serve apenas para autodefesa ou para habilitar campeões olímpicos, então, aprender e praticar qualquer uma delas requer que o aprendiz esteja dentro de certa faixa etária e em um ambiente específico, próprio à aprendizagem de uma determinada luta? Na realidade, o que se observa é que entre crianças e jovens há maior popularidade, mas adultos e seniores também praticam luta de garra, capoeira, kung fu, judô, jiu jitsu, karatê e tantas outras artes marciais. Para quê? Com que finalidade?

Ah! Lembre-se também que em nosso mural interativo – ARTES MARCIAIS – as curiosidades sobre o karatê-Do têm um espaço reservado. Então, colete, traga para nossa sala de aula e cole tudo o que encontrar a respeito do assunto.

CONHECENDO UM POUCO DA HISTÓRIA DO KARATÊ

Muitos estudiosos de artes marciais, defendem que o princípio da marcialidade se fez na Índia, depois na China, e, finalmente, chegou ao Japão, na



Ilha de *Okinawa*, antes do século XV. Nesta ilha o karatê foi gerado e aos poucos passou a ser conhecido em nível global (TORRES e BUENO, 1999).

Okinawa, a maior ilha da cadeia *Ryu-Kyu*, situada a leste da China e ao sul do Japão, palco de diversas guerras civis e tribais, foi centro de inúmeras rotas comerciais destinadas à permuta de ricos e exóticos carregamentos

Imagem 2: Mapa da região de Okinawa.

originados de diversos pontos do Oriente. Tudo isso a transformou em ponto de encontro de diversos povos com diferentes culturas.

Na metade do século XV, com o objetivo de evitar as revoltas populares e dar fim ao longo período de guerras, o governo de *Okinawa* baixou um decreto-lei que proibia o uso de armas e, em decorrência, incentivou o treinamento das artes marciais asiáticas. Mas, esse decreto não impediu que adversários armados invadissem a ilha. Diante da exposta fragilidade, seus habitantes desenvolveram técnicas de lutas objetivas e eficientes com o uso de golpes de mãos e pés. Nasceram, assim, as artes do *Te* (traduzido do japonês, em Língua Portuguesa, significa mão). Essas artes afloraram como método de luta.

Por volta dos anos de 1600, o povo de *Okinawa*, pelo fato de treinar sozinho e às escondidas, desenvolveu as formas de lutas denominadas *katas*.

Os *katas* daquela época, já apresentavam características das aldeias de *Naha* (província de *Okinawa*), *Shuri* (cidade da região sul de *Okinawa*) e *Tomari* (cidade portuária de *Okinawa*). Todos esses *katas* serviram para dar início à futura luta que hoje é conhecida como karatê.

Na cidade comercial de *Naha* surgiu o *Naha-Te* (traduzido significa mão do norte ou estilo do norte), cujo sistema de luta enfatizava a força. Seus principais mestres foram Seisho Arakaki (1840-1920) e Kanryo Higashionna (1853-1916) que teve entre seus alunos o famoso Chojun Myagi (1888-1953).

COMPREENSÃO

Kata é uma luta imaginária contra vários adversários ao mesmo tempo, que emprega uma coreografia especial. Diz o professor Oswaldo Ducan (1990, p. 10) que “*katas são movimentos de ataques e defesas contra um ou mais adversário imaginário*”.



Seisho Arakaki
Imagem 3



Kanryo Higashionna
Imagem 4



Chojun Miyagi
Imagem 5

Imagens 3, 4 e 5. Disponível em: <<http://www.karate.do.com.br>>.

Da capital *Shuri* surgiu o *Shuri-Te* (traduzido como mão do sul ou estilo do sul), sistema de luta que valorizada a velocidade e teve como principais mestres Sakugawa (1733-1815), Sokon Matsumura (1796-1893) e Anko Itosu (1813-1915).



Salugawa
Imagem 6



Sokon Matsumura
Imagem 7



Anko Itosu
Imagem 8

Imagens 6, 7 e 8. Disponível em: <<http://www.karate.do.com.br>>.

O *Tomari-Te* (mão do centro ou estilo do centro), surgiu na cidade de *Tomari* e, na verdade, era uma fusão dos estilos de *Shuri* e *Naha*. Essa luta foi desenvolvida por Kosaku Matsumora (1829-1898) que ensinou Chokki Motobu (1871-1944) e por Kosaku Oyadomari (1831-1905) que ensinou Chotoku Kyan (1870-1945).



Kosaku Matsumora
Imagem 9



Chokki Motobu
Imagem 10



Chotoku Kyan
Imagem 11

Imagens 9, 10 e 11. Disponível em: <<http://www.karate.do.com.br>>.

Mas, o grande mestre e organizador do karatê moderno foi Gichin Funakoshi (1869-1957) que praticou os estilos *Shuri-Te* e *Tomari-Te* e criou a técnica conhecida como *Shotokan-Ryu*.

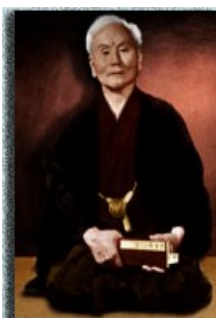


Imagem 12: Gichin Funakoshi

Em 1906, Gichin Funakoshi comandou uma grande demonstração em *Okinawa* que serviu como mecanismo de abertura para outras apresentações públicas, já que, nessa época, não havia mais sigilo sobre a luta de karatê.

Seguindo com seus ensinamentos, o mestre promoveu várias demonstrações desta luta em diversas regiões do Japão e China. A

partir daí, foi convidado para ensinar sua arte em Tóquio e participou de viagens por universidades japonesas para apresentar sua técnica.

Em 1932, por ocasião da guerra do Japão contra a China, que devastou a Manchúria, com o apoio de outros mestres de artes nipônicas, Gichin Funakoshi

MANCHURIA:
É uma vasta região ao leste da Ásia que atualmente inclui o extremo nordeste da China, Manchúria Interior, e uma parte da Sibéria.

mudou o nome da sua arte marcial de *To-De* (técnicas chinesas das mãos vazias) para karatê e modificações dos nomes dos *katas* chineses.

Nas décadas seguintes, em *Okinawa*, aconteceram diversos debates que contaram com a presença de vários mestres em artes marciais nipônicas. Assim, a luta de karatê partiu do Japão para conquistar o mundo, originando vários estilos, dentre os quais, por serem os mais praticados, destacam-se: o *Shotokan* (estilo criado por Funakoshi em 1922), *Goju-Ryu* (criado por Choiun Miyagi em 1935), *Shito-Ryu* (criado por Mabuni kenwa em 1936) e *Wado-Ryu* (criado por Hironorio Otsuka em 1935), com ramificações em escala global.

A partir da década 1960, o karatê chegou ao Brasil com os emigrantes japoneses e aos pouco ganhou adeptos. Os principais responsáveis pela expansão desta arte foram Yasutaka Tanaka, líder máximo nacional do karatê-dô tradicional, e grandes mestres como Yasuyuki Sasaki, Yoshizo Machida, Hiroyasu Inoki e Tatsuke Watanabe, dentre outros.

No Brasil do século XXI, estão presentes escolas karatecas de estilos diversos, com suas respectivas organizações dirigentes e autônomas, com as devidas filiações internacionais. A entidade nacional que administra a modalidade de karatê é a Confederação Brasileira de Karatê-do (CBK), filiada à internacional *World Karatê Federation* (WKF) e vinculada ao Comitê Olímpico Brasileiro (COB). A CBK representa 27 (vinte e sete) federações estaduais interligadas.

A final, o que significa karatê?

É uma arte marcial de origem japonesa, uma forma de luta em que o praticante usa suas partes do corpo como autodefesa; suas mãos, braços, pernas, pés, enfim, qualquer parte do corpo com as mãos vazias, sem armas para praticá-la.

Traduzindo estes três ideogramas para a Língua Portuguesa, tem-se:

KARA: significa livres, vazias, limpas. **TE:** mãos. **Do:** caminho ou método.

Karatê-Do: “O caminho das mãos vazias”.

O karatê é uma arte que exige respeito, dedicação, responsabilidade, confiança, humildade, harmonia, sabedoria e justiça social.

Caratê: na língua portuguesa (HOUAISS, 2008).

O mestre Yasuyuki Sasaki apontou alguns lemas que o karateca precisa conhecer. São eles:

- 1) Fidelidade para com o verdadeiro caminho da razão.
- 2) Esforçar-se para a formação do caráter.
- 3) Conter o espírito de agressão.
- 4) Criar o espírito de esforço.
- 5) Respeito acima de tudo.

DEPOIS DE TANTOS ESFORÇOS, EM FIM UMA PAUSA.

Vamos assistir “O Último Samurai” (*The Last Samurai*), uma aventura sobre o Japão do século XIX, lançada em 2003, nos Estados Unidos, dirigida por Edward Zwick, estrelada por Tom Cruise (Nathan Algren) e Ken Watanabe (Katsumoto).

Fique atento! Procure entender a lenda que, no filme, conta como se formou o território japonês e as razões do surgimento de suas artes marciais. No filme, procure identificar momentos em que a arte marcial tem o propósito de amenizar conflitos.

KARATÊ: QUEM PRÁTICA SABE A FORÇA QUE TEM!

Na opinião do mestre Yasuyuki Sasaki, o karatê é muito mais que um esporte ou que uma luta de socos e chutes; é um estilo de vida; uma arte baseada em religiões, doutrinas, princípios éticos e morais, centrado em uma filosofia de autotransformação para proporcionar união, amizade, respeito e disciplina. Com isso, possibilita que o praticante se torne mais calmo, seguro e confiante; colabora também para a formação integral de crianças e adolescentes porque atua principalmente sobre a formação da personalidade. Você sabe o que o karatê pode desenvolver no seu praticante? A sua prática desenvolve no karateca: agilidade, disciplina, percepção, liderança, raciocínio rápido, boa postura, concentração, responsabilidade, força de vontade, determinação, respeito mútuo, socialização, prevenção e manutenção da saúde, estabilidade emocional, independência, espiritualidade, resistência.

O grande mestre Gichin Funakoshi julgava lamentável que o karatê fosse praticado apenas como uma técnica de luta, isto porque foi desenvolvido para encerrar conflitos e para alcançar a plenitude – corpo e alma –. Neste sentido, dizia o mestre que não basta treinar somente o corpo mantendo-o forte e resistente, isto

não é suficiente, não é verdade? Não adianta ser um lutador de alto nível e no seu cotidiano, isto é, no dia-a-dia praticar maus exemplos. A sociedade não precisa de lutadores; precisa sim de cidadãos. O karatê é muito mais que um esporte que ensina a bater e a dar eficientes pontapés; é também uma defesa contra doenças e moléstias do corpo.

Além disso, o grande mestre Gichin Funakoshi reconhecia que o karatê é um excelente meio de defesa pessoal e, como tal, não pode ser visto como um esporte qualquer, mas, sobretudo, como uma filosofia de vida que requer do karateca um conjunto de esforços, sem o qual, jamais é possível alcançar a plenitude e a totalidade entre os aspectos relacionados à formação humana.

A nobre arte do karatê procura, através de ensinamentos filosóficos – budô – e exercícios físicos, no contexto do espírito marcial, colocar à prova o caráter e a personalidade do seu praticante, levando-o a desafiar e a vencer a si mesmo para dominar e conter seu espírito agressivo e promover melhoria em sua autoestima.

Portanto, além de ser um excelente meio de autodefesa, o Karatê é uma forma ideal de práticas de atividades físicas, pois colabora com a formação integral das pessoas. Dentre seus benefícios, a prática regular do karatê desenvolve as capacidades físicas: força muscular, velocidade, coordenação motora e condicionamento físico.

O karatê também possui valores terapêuticos com expressivos resultados, uma vez que todas as partes do corpo entram em jogo. A maior prova de seus benefícios terapêuticos foi a história de vida do próprio mestre Gichin Funakoshi que, mesmo tendo sido uma criança frágil e doente, transformou-se em um adulto saudável pela superação de suas deficiências físicas com a prática de karatê, a que chamou de “Arte Divina”.

Com o exercício desta arte marcial que não requer idade e pode ser praticada em qualquer lugar, em casa, durante um passeio, com ou sem acessórios, individual ou coletivamente, aponta o professor Robert Lasserre (1976) que os praticantes se desenvolvem harmoniosa e simetricamente, adquirindo força, suavidade e saúde.

O professor Oswaldo Duncan (1990, p.10) defende que o karatê é uma arte que “dá o praticante o domínio sobre si mesmo, em forma física e psicológica”, e, por isto, “ajuda na preparação do homem de hoje e do futuro”. Vai além, ao afirmar

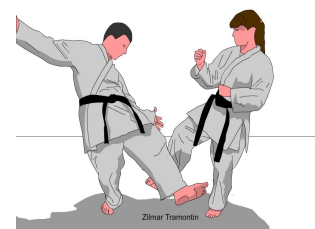


Imagem 16: Ashibarai ou rasteira

que as pessoas leigas, quando ouvirem falar em karatê logo pensam no desenvolvimento da parte mecânica do corpo e, com isto, deixa de lado o principal que é a parte moral e espiritual. “*Portanto, praticar o Karatê só pode ser benéfico ao corpo e a mente*”.

Como expressão singular, um convite à reflexão nas palavras do mestre Wilson Hisamoto (1993) quando diz que o karatê é uma arte; não é o final de tudo; é um meio para melhorar a saúde; é uma prática que ensina algo muito além do conforto físico; favorece a intuição e o discernimento diante de uma situação de perigo; permite ao karateca captar a intenção do adversário, avaliar a situação e tomar uma atitude correta e consciente. Aprender karatê é compreender sua própria autossuperação.

DEBATES E LEVANTAMENTO DE INFORMAÇÕES

1- Pense em tudo o que já estudou sobre karatê e discuta com seus colegas se o ensino e a aprendizagem do karatê devem ficar restritos às academias ou podem ‘adentrar à escola’. Então, no grupo, faça um levantamento de opiniões sobre o tema: “Karatê na Escola: sim ou não” e anote os resultados: Quantos sim? _____ Quantos não? _____ Em seguida promova um debate com os colegas sobre o resultado.

2- Procure em livros ou em meio *online*, no mínimo, cinco benefícios que a prática de karatê poderá proporcionar a um karateca que seja estudante de 5.^a série ou de 6.^a série do Ensino Fundamental.

Este trabalho tem por objetivo incentivá-los a conhecer e identificar opiniões diferentes,

KARATÊ EM ACADEMIAS E EM ESCOLAS DE ENSINO REGULAR

O grande mestre Gichin Funakoshi foi o incentivador incondicional da prática do karatê moderno. Certo? Mas, em que ele contribuiu efetivamente para que o karatê entrasse para os currículos escolares?

A transformação desta arte marcial em uma prática esportiva conhecida mundialmente foi importantíssima para incluir o karatê com perspectiva de educação física, não apenas como forma de defesa pessoal, mas, principalmente, como meio de vida aliada à filosofia dos samurais. Então, essa base científica foi concebida pelos grandes mestres, em seus seqüentes debates ocorridos em *Okinawa*, nas primeiras décadas do século XIX, como um fundamento essencial para a promoção do karatê fora do contexto do método tradicional em os mestres passavam de geração em geração seus ensinamentos.

No filme que assistimos “O Último Samurai”, ouvimos comentários sobre a filosofia dos samurais. Pense um pouco! Procure lembrar o que aprendeu é importante para compreender a história do karatê.

A partir do assentamento filosófico, o karatê passou a ser apontado como uma prática capaz de auxiliar na formação de crianças e adolescentes, transformando-os em homens de caráter e espírito forte, características essenciais para quaisquer cidadãos. Então, o karatê ganhou o mundo! Não mais como arte marcial, mas como uma disciplina que trabalha a parte física e espiritual de seus praticantes. Criou-se, assim, o círculo das academias karatecas e a introdução do karatê nos currículos escolares.

Foi o próprio grande mestre Gichin Funakoshi que através de uma de suas demonstrações, incentivou a introdução do karatê no currículo das escolas de ensino fundamental da Prefeitura Municipal de *Kagoshima*, na ilha de *Okinawa*, em 1913. Logo, em seguida, em 1920, prontamente veio a autorização do Ministério da Educação e o karatê passou a ocupar espaço em universidades e clubes nipônicos.

Ao falar sobre a trajetória do karatê nas escolas japonesas, o mestre Yasuyuki Sasaki afirmou que, desde a década de 1920, instituições escolares de diversos países, inclusive no Brasil (a partir de 1960), passaram a se utilizar do karatê como elemento fundamental para melhorar o desempenho dos alunos. Os resultados obtidos são verdadeiramente satisfatórios porque o trabalho pedagógico, desenvolvido em sala de aula, prioriza a promoção da autoestima, do autocontrole e da autoconfiança do aprendiz; promove o desenvolvimento de sua atenção e concentração; incentiva a socialização e o aprendizado de habilidades para o exercício da cidadania.

Você sabia que o karatê pode ser praticado como jogo de confronto? Através de atividades de cooperação e socialização para priorizar o bem-estar e a felicidade; criar benefícios mútuos para todos os envolvidos; servir como mecanismo para reverter possíveis problemas encontrados pelos alunos como dificuldades de concentração, relacionamentos e baixa autoestima. Para isto, o professor deverá criar possibilidades de trabalhar a inteligência interpessoal e intrapessoal para melhorar o aprendizado do aluno e seu convívio com colegas e professores, e, em função de ser uma modalidade com movimentos extremamente diversificados, por meio da prática do karatê, podem ser trabalhadas, de forma harmônica, todas as capacidades biomotoras.

O karatê em sala de aula deve ser trabalhado como uma luta social e histórica que prega valores morais e sociais como: respeito, disciplina, autocontrole, esforço, caráter e a razão. Sendo assim, o objetivo principal do ensino de karatê que

é aprimorar e desenvolver tanto a mente quanto o corpo, o que corresponde aos valores propostos pela escola. O cultivo da atitude mental e espiritual iniciada durante a prática no local onde esta se realiza (*dojo*), não deve cessar depois que os exercícios físicos e mentais terminem naquele dia. Ao contrário, continuará fora do *dojo*, ao longo da rotina. Como dizia o grande mestre Gichin Funakoshi, esta arte transcende a sala de aula e passa a ser vivida no cotidiano do aprendiz. Portanto, é fonte de riquezas inesgotáveis para quem busca autoconhecimento através das artes marciais.

VOCABULÁRIO

DOJO: **Do** significa o caminho; **Jo**, o local que serve para o homem aperfeiçoar os vários caminhos do corpo e da mente. Então, **DOJO** = sala de treinamento (FALSONI, 1980).

DEBATES E LEVANTAMENTO DE DADOS

Certamente você enfrentou algumas dificuldades para realizar seu primeiro levantamento de dados, exatamente por ser o primeiro que propusemos. Mesmo assim conseguiu obter êxito porque os estudantes entrevistados estavam 'afiados' e responderam prontamente sobre Karatê na Escola e os benefícios que essa prática proporciona.

Agora a PROPOSTA é entrevistar professores e mestres karatecas (ao todo somente cinco profissionais). Então, no grupo, faça um levantamento: "Karatê na Escola: sim ou não"? e anote os resultados: Quantos sim? _____ Quantos não? _____

Para cada NÃO peça que o profissional entrevistado justifique sua resposta. Anote os resultados para o debate em sala.

Este trabalho tem por objetivo incentivá-los a conhecer outros ambientes em que são praticados diversos estilos de artes marciais; identificar opiniões diferentes e saber respeitá-las.

COMPONENTES DE UMA AULA DE KARATÊ

O mestre Ennio Falsoni (1980, p. 23) ensina que a aula de karatê é iniciada com uma saudação ritual. O significado desse ato é exclusivamente de natureza ética; é um gesto de respeito mútuo e se aplica com igual conotação tanto da parte do aluno como do professor. Ao cumprir o ritual de saudação, alunos e professores agem como se dissessem mutuamente: "*Estou muito contente em aprender com você*".

Uma aula de karatê é dividida em três partes: **KIHON**, **KATA** e **KUMITÊ**.

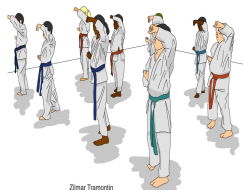


Imagem 18: Prática de *kihon*

Kihon é a prática de técnicas fundamentais: bases, defesas,



Imagem 19: Demonstração de *kata*

Kata são exercícios formais individual ou uma coreografia de movimentos executados de

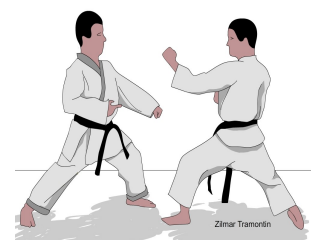


Imagem 20: Posição de luta

Kumite é o combate propriamente dito, uma luta entre dois competidores. Pode ser individual

socos e chutes. No treinamento do *kihon*, adquirem-se subsídios para facilitar a execução e precisão dos movimentos, maior força, reflexo e rapidez nos deslocamentos.

maneira pré-determinada para cada estilo de karatê; é a alma do ka karatê; luta imaginária, com adversário invisível.

ou por equipe. No *kumite*, podem-se aplicar, com a ajuda de um colega, as técnicas praticadas anteriormente com o treino de *kihon* e *kata*.

OBSERVAR, ANALISAR E IMITAR

Parece difícil? Que nada! Garanto que é fácil. Então, vamos observar, analisar e imitar. O objetivo é iniciarmos nosso aprendizado de algumas técnicas usadas no karatê.

Que tal aprofundar esse aprendizado? Para isso, seguem algumas dicas de vídeos disponíveis na Internet.

Katas: <http://www.youtube.com/results?search_query=kata+goju-ryu&search_type=&q=f>E3F&playnext=1&playnext_from=PL&index=8>

VAMOS CONHECER ALGUMAS POSTURAS BÁSICAS DO KARATÊ

Observe, analise e experiencie, vivenciando nas aulas de Educação Física, algumas posturas básicas que compõem a prática do karatê.



Figura 21: *Sanchin-dachi*

Sanchin-dachi: calcanhar do pé que está a frente mantém-se na mesma linha do polegar do pé traseiro, joelhos semi-flexionados e levemente contraídos.



Imagem 22: *Zenkutsu-dachi*

Zenkutsu-dachi: posição para frente joelho frontal semi-flexionado.



Imagem 23: *Shiko-dachi shakaku*

Shiko-daki shakaku: pernas afastadas em forma de "L" joelhos semi-flexionados.

CONHECENDO AS PRINCIPAIS DEFESAS DO KARATÊ

Analise as figuras para conhecer algumas defesas usadas no karatê. Depois é a vez de experienciar.



Imagem 24: *Jodan ágüe-uke*

Jodan ágüe-uke ou defesa alta:
braço executa um movimento de bloqueio para cima e para frente finalizando com o antebraço logo acima da testa.



Imagem 25: *Chudan-uchi-uke*

Chudan-uchi-uke ou defesa média:
movimento rotatório do antebraço para fora.



Imagem 26: *Guedan-barai*

Guedan-barai ou defesa baixa:
executa-se o movimento de defesa para baixo concluindo com uma extensão do cotovelo e a mão acima do joelho.

ATIVIDADE PRÁTICA: VIVENCIANDO DEFESAS

Dispostos em duplas, um de frente para o outro com os pés fixados nas bases, executar movimentos com braços e mãos para tentar se defender do ataque do colega que está a sua frente, sem deslocar os pés das bases (Imagens. 27 a 29).



Imagem 27: Defesa alta



Imagem 28: Defesa média



Imagem 29: Defesa baixa

APRENDENDO ALGUNS CHUTES DO KARATÊ

Agora que você já assistiu vídeos, verificou que existem duas formas básicas de chutar. A primeira é constituída de um movimento chicoteado e a segunda se executa estendendo o joelho e empurrando a perna para frente. Observe as imagens e tente descobrir cada uma dessas formas.

Imagem 30: *Mae gueri* (chute frontal)

Mae gueri: chute frontal que se inicia com elevação do joelho e finaliza com extensão completa da perna

Imagem 31: *Mawashi-gueri* (chute circular)

Mawashi-gueri: chute circular com movimento chicoteado com a perna de fora para dentro.

Imagem 32: *Yoko-gueri* (chute lateral)

Yoko-gueri: chute lateral com movimento de extensão a altura do quadril.

OBSERVOU AS IMAGENS?

Olhe novamente e descubra se as três imagens se referem à mesma forma de chutar. Agora marque a resposta que julgar mais conveniente: As três imagens representam a mesma forma de chutar? () Sim () Não Escolheu o não? Então, responda: – Qual(is) dela(s) representa(m) um chute chicoteado? _____ – Qual(is) dela(s) representa(m) um chute empurrado? _____

ATAQUE COM OS MEMBROS SUPERIORES



Imagem 33: *Oi-zuki*

Oi-zuki:
soco aplicado no final de um longo passo para frente do mesmo lado da perna que avança.



Imagem 34: *Guiaku-zuki*

Guiaku-zuki:
soco aplicado contrário da perna que avança.



Imagem 35: *Kizami-zuki*

Kizami-zuki:
soco rápido desferido com o braço que está a frente

OBSERVOU AS IMAGENS?

Olhe novamente, uma, duas, três... quantas vezes forem necessário. Bem, agora vamos imitar estes movimentos, pois vamos precisar deles para nossa próxima aula. Nosso objetivo é que você movimente seus membros superiores para aprimorar a execução dos movimentos.

AGORA É PRA VALER. VAMOS PRATICAR KARATÊ!

VEJA BEM!

No primeiro momento, com a ajuda do seu professor, poderá executar movimentos individualmente para melhor fixá-los.

VIVÊNCIA PRÁTICA – Trabalhar defesas e ataques nos três níveis (*jodan*, *chudan* e *gedan*) – alto, médio e baixo. Conforme mostram as figuras.

Em duplas, um de frente para o outro, vamos vivenciar alguns movimentos básicos do karatê. No ataque realizar movimentos de aproximação, sem contato físico. Executar a defesa com contato no nível do rosto para cima (*jodan*), alto.

Em deslocamento para frente (três passos atacando) e para trás, com passadas curtas ou *santin-dachi* (três passos defendendo). Repetir algumas vezes até o aluno assimilar a movimentação.

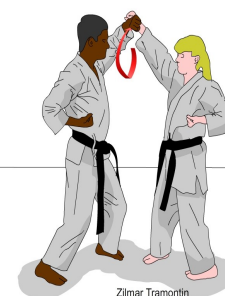


Imagem 36: Ataque e defesa alto em posição *sanchin-dachi*



Imagem 37: Ataque e defesa médio em posição *zenkutsu-dachi*

Varição 1: Conforme figura ao lado. Nível médio (*chudan*), abdome, idem ao anterior com passadas longas (*zenkutsu-dachi*). Ataques sem contato e defesas *chudan uke* na região do abdômen.

Varição 2: Conforme figura ao lado.

Nível baixo (*gedan*), abaixo do umbigo. Idem aos anteriores. Com passadas em “L”, tronco ereto. Ataques sem contato, com defesa *gedan barai* (baixa).



Imagem 38: Ataque e defesa baixo em posição *shiko-dachi-shakaku*

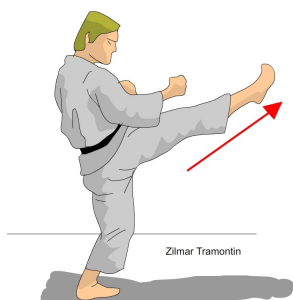


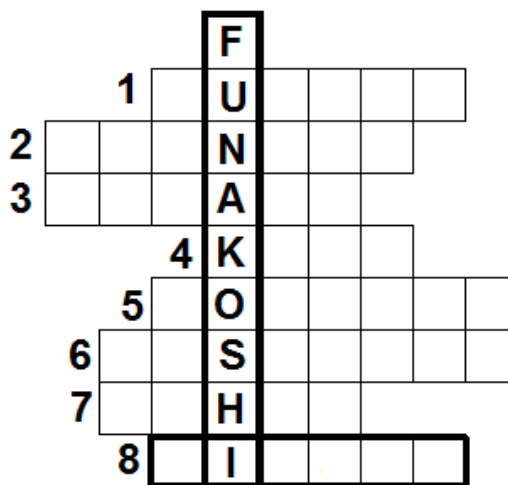
Imagem 39: *Mae-geri* – chute para frente

Varição 3: Usando esta mesma defesa, pode-se efetuar o ataque de aproximação com um chute frontal (*mae-geri*) nível médio.

ATIVIDADE INDIVIDUAL

Como sugestão: Com base no texto, responda as questões no diagrama abaixo:

- 1- Combate entre dois competidores.
- 2- Ilha do Japão, de onde surgiu o karatê.
- 3- A palavra que significa mãos vazias.
- 4- Coreografia de movimentos executados de maneira pré-determinada.
- 5- Um dos estilos de karatê mais praticado.
- 6- Uma das exigências do karatê em relação a seus praticantes.
- 7- É uma das partes principais que compõem uma aula de karatê.
- 8- Propulsor do karatê moderno, primeiro nome.



REPRIMA A CORAGEM INSENSATA

Adentrou-se no tatame com a certeza de que estas reflexões ajudariam os *gakuseis* a compreender e a responder as indagações iniciais. Possivelmente, quem entrou nessa luta, entendeu que o karatê-Do como arte de defesa pessoal é um meio de melhorar e manter a saúde do karateca; como esporte tem por objetivo avaliar a habilidade dos participantes da competição; como cultura, espelhado na filosofia dos samurais, ajuda a formar o repertório do pensamento reflexivo de qualquer ser humano. Então, ao encerrar o trabalho deste Folha, como *kanska*, instigou-se uma reflexão final sobre as assertivas dos grandes mestres Gichin Funakoshi e Masutatsu Oyama:

“O verdadeiro objetivo do Karatê-Do, não está na vitória ou na derrota, mas na perfeição do caráter de seus praticantes”.

“Não devemos brigar por um motivo insignificante, mas, sim, lutar pela justiça; e é por essa luta que o homem precisa de forças. [...] Para isso, lute sempre para tirar ‘ippon’ e nunca ‘waza-ari’

KARATÊ – DO: A DISCIPLINA E O AUTOCONHECIMENTO

REFERÊNCIAS

CAPOEIRA ANGOLA. Movimento em favor da capoeira olímpica. Disponível em: <http://www.capoeiraolimpica.com.br/index.php?option=com_content&task=view&id=14&Itemid=28>. Acesso em: 7 dez. 2008.

DACOSTA, L. **Atlas do esporte no Brasil: educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil**. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

FALSONI, E. **O karatê em 12 lições**. Barcelona, Espanha: De Vecchi, 1980.

FUNAKOSHI, G. **Os vinte princípios fundamentais do karatê**, São Paulo: Pensamento-Cultrix, 2003.

HOUAISS, A. **minidicionário Houaiss de língua portuguesa**. 3. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2008.

KARATÊ BARRETOS. **O que é karatê**. Disponível em: <<http://www.karatebarretos.com.br/oqueekarate.php>>. Acesso em: 7 dez. 2008.

KUNZ, E. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí: Unijuí, 2004.

LASSERRE, R. **Karatê-Do: manual prático**. São Paulo: Mestre Jou, 1976.

LOPES SÁ, M. A. **Manual de preparação física para o karatê**. Rio de Janeiro: Tecnoprint, 1988.

LUBES, A. **Caminho do karatê**. 2. ed. Curitiba: UFPR, 1994.

MINIDICIONÁRIO DE KARATÊ: pequeno dicionário de japonês. Disponível em: <<http://www.ffsol.org/portal/dicionario.php>>. Acesso em: 7 dez. 2008.

NAKAYAMA, M. **O melhor do karatê: unsu, sochin, nijushiho**. v. 10. Trad. Euclides Luiz Calloni. São Paulo: Cultrix, 1987.

PARANÁ, Governo do Estado. **Diretrizes curriculares de educação física para os anos finais do ensino fundamental e médio**. Curitiba: SEED, 2008.

PAULA, G. G. de. **Karatê: esporte, tática e estratégia**. São Paulo: IBRASA, 1996.

SASAKI, Y. **Karatê-Do: o caminho educativo**. São Paulo: USP, 1991.

SHOTOKAN KARATÊ-DO. **História: karatê-do e sua origem**. Disponível em: <www.karatedo.com.br/ead/index.php?option=com_content&task=view&id=34&Itemid=22k>. Acesso em: 7 dez. 2008.

TORRES, J. A. M.; BUENO, F. A. **Karatê: a arte das mãos vazias**. In: **Coleção Artes Marciais**. São Paulo: Online Editora, v. 10. a. 1, n. 1, 1999.

LISTA DE IMAGENS

Imagem 1: Ideogramas. Disponível em: <<http://www.karatebarramansa.com/oqueekarate.html>>

Imagem 2: Mapa da região de Okinawa. TORRES e BUENO, José Augusto Maciel. Shorin-Ryu. In: Coleção Artes Marciais. v.10. Ano 1; n.1, São Paulo: Online

Imagem 3: Seisho Arakaki. Disponível em: <<http://www.karate.do.com.br>>

Imagem 4: Kanryo Higashionna. Disponível em: <<http://www.karate.do.com.br>>

Imagem 5: Chojun Miyagi. Disponível em: <<http://www.karate.do.com.br>>

Imagem 6: Salugawa Disponível em: <<http://www.karate.do.com.br>>

Imagem 7: Sokon Matsumura. Disponível em: <<http://www.karate.do.com.br>>

Imagem 8: Anko Itosu Disponível em: <<http://www.karate.do.com.br>>

Imagem 9: Kosaku Matsumora. Disponível em: <<http://www.karate.do.com.br>>

Imagem 10: Chokki Motobu. Disponível em: <<http://www.karate.do.com.br>>

Imagem 11: Chotoku Kyan. Disponível em: <<http://www.karate.do.com.br>>

Imagem 12: Gichin Funakochi. Disponível em: <<http://www.karate.do.com.br>>

Imagem 13: Ideograma. Disponível em: <<http://www.karatebarramansa.com/oqueekarate.html>>

Imagem 15. Kunitê (luta). Disponível em: <<http://www.karatekid.com>>

Imagens 14, 16 a 39. Arquivo pessoal Zilmar Tramontin.

Imagem 40: Karatê-Do. In: TORRES e BUENO, José Augusto Maciel. Shorin-Ryu. In: **Coleção Artes Marciais**. v.10. a. 1; n.1, São Paulo: *Online*