

KARATE-DO

空手道



LUIS AGUIAR
SENSEI

INTRODUÇÃO

空手道 Karate-Dô, antiga arte marcial japonesa com origens milenares na antiga Okinawa.

道 No passado tinha como objetivo utilizar os braços e pernas como armas para defender-se dos inimigos e agressores. Hoje, é esporte olímpico, e o objetivo desta nobre arte marcial, é treinar e preparar o corpo e a mente para enfrentar as adversidades da vida cotidiana e se necessário estar preparado para defender sua vida de forma rápida e eficiente.

Lembrando que defender sua vida, não significa reagir fisicamente às ameaças, aplicando erradamente os conhecimentos adquiridos, mas procurar antecipar-se aos fatos suspeitos e evitá-los com medidas preventivas de segurança.

O Karatê tem como base a filosofia do DOJOKUN "Regras do Dojo" (dojo=local de treino) que tem como principais direcionamentos a: **Cortesia, o Conter o espírito de agressão, o Respeito a Humildade e a Cordialidade.** Tendo a hierarquia como pilar de construção do caráter dos praticantes.

Nosso trabalho é introduzir esta modalidade na vida



cotidiana das diversas faixas etárias desde crianças, adultos e senhores e senhoras da boa idade. Respeitando sempre a individualidade e o objetivo de cada pessoa, seja ele: Criança, Joven, Adulto ou Senhor ou Senhora..

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO KARATÊ-DO

São muitos os benefícios provocados pelo treinamento do Karatê-do:

Fisiológicos:

- Ganho de massa muscular;
- Perda da gordura corporal;
- Melhora dos indicadores de saúde: colesterol, triglicerídeos, etc;
- Diminuição e controle da pressão arterial;
- Regula o sono;
- Melhora da coordenação motora.

Psicológicos

- Controle mental;
- Melhora a autoestima;
- Auro confiança;
- Disciplina;
- Construção do caráter;

Sociais

- Conviver em grupo;
- Aprender com as diferenças;
- Auxiliar o próximo;
- Respeitar as individualidades

Entre outros vários que auxiliam na vida pessoal, acadêmica e familiar do aluno praticante.

KARATE KIDS – Para crianças a partir dos 5 anos de idade, até os 10.

Nesta faixa etária é trabalhada a parte psicomotora da criança, atividades que exijam controle mental para a construção de uma personalidade destacada caráter forte. A concentração, foco e disciplina são trabalhados em todas as aulas. Exercícios cardio respiratórios para o condicionamento e preparação para as movimentações que o Karatê exige. Paralelamente, são introduzidos os golpes de defesa, quedas e ataques típicos da modalidade. Nesta idade não são realizadas lutas ou competições, apenas jogos de oposição, e Festival de lutas.



KARATE TEEN – Voltado para o público jovem entre 11 e 15 anos que gosta ou precisa de uma atividade física mais intensa. Sempre considerando os objetivos de cada indivíduo, nesta fase a ênfase na arte marcial pura é mais destacada, com movimentações mais típicas e tradicionais do Karatê. Condicionamento físico é mais exigido, o que garante aos adolescentes um ganho muscular, cardio vascular maior, e a perda do tecido adiposo (gorduras localizadas) muito comum hoje em dia em adolescentes que por motivos diversos passam muito tempo sedentários em suas residências.



KARATE ADULTOS – Voltado para um público que tem diversos interesses, entre perder peso, competir ou garantir uma vida saudável, nesta classe, temos o plano de treinamento voltado ao cardio respiratório com base nas movimentações do Karatê. A

exigência de um trabalho mental deve ser evidenciado, e um o enfoque maior nas defesas pessoais é acrescido.

KARATE SENIOR – Eu tenho 49 anos, e apesar de praticar artes marciais desde os 13, iniciei no Karate aos 40. E meu objetivo: Competir, participei de diversos campeonatos e fui campeão na maioria deles. ***Karate é para todos***, não importa idade, sexo ou biotipo, conheço karatekas de mais de 150 quilos, mulheres e jovens faixas pretas.



Qualidade de vida é o maior ganho de um praticante de Karate de idade entre 40 a 100 anos pode ter.

O treinamento de força, cardio vascular, mobilidade, agilidade, flexibilidade vão deixar seu corpo mais forte, seu dia a dia mais fácil. Movimente-se de forma natural e adquira boa postura, e animo para combater adversidades. As Senhoras poderão divertir-se mais e melhor ou realizar suas tarefas de casa com mais facilidade e desenvoltura.

S O B R E O - K A R A T Ê - D O

Karate significa: Caminho das mãos vazias

Significados: arte de defesa pessoal com mãos vazias, na qual braços e pernas são treinados e utilizados sistematicamente.

- **KARA (vazio)**
- **TÊ(mão)**
- **DO (caminho, via, em busca)**

DOJO-KUN

(Mandamentos do Local de Teino)

HITOTSU - JINKAKU KANSEI NI TSUTOMURU KOTO

Primeiro - Esforçar-se para a formação do caráter

HITOTSU - MAKOTO NO MICHIO MAMORU KOTO

Primeiro - Fidelidade para com o verdadeiro caminho da razão

HITOTSU - DORYOKU NO SEISHIN O YASHINAU KOTO

Primeiro - Criar o intuito de esforço

HITOTSU - REIGI O OMONZURU KOTO

Primeiro - Respeito acima de tudo

HITOTSU - KEKKI NO YU O IMASHIMURU KOTO

Primeiro - Conter o espírito de agressão

HISTÓRIA DO KARATE

Ao longo do tempo, na luta pela sobrevivência o Ser Humano tem procurado um meio de defesa para vencer as adversidades. Em todos os recantos da terra o homem tem desenvolvido instrumentos e técnicas para se defender, vencer ou dominar o ambiente que o cerca. Como meio de auto-defesa, em Okinawa no Japão, se desenvolveu o Karate-Do, inicialmente chamado "TE" (Mão) ou "TI", com o mesmo significado do "TE", porém em Okinawa-go (a língua de Okinawa). Esta luta ensinava o praticante a enfrentar sem armas o seu adversário.

A Ilha de Okinawa, conhecida como uma "Corda no Oceano", está situada no Oceano Pacífico; cerca de 600 Km ao sul da região continental do Japão; 600 Km ao norte de Formosa e 700 km à leste da China.

Em 1371, Okinawa iniciou um intenso comércio com a China, Coréia e países do sudeste asiático como: Tailândia, Java, Filipinas, Indonésia, Sumatra, Malásia e outros. Em consequência, houve também um intercâmbio cultural que trouxe à Okinawa uma outra forma de luta procedente da China, semelhante ao "TE", o "Kenpo" (ou Boxe Chinês). Com a presença dessa luta chinesa em Okinawa, aperfeiçoou-se uma nova modalidade de luta, o "Karate-Do".

Por duas vezes houve proibição do uso de armas em Okinawa. Nessa época a Ilha de Okinawa estava dividida em três Estados: Nazan, Chuzan e Hokuzan. A primeira proibição

ocorreu em 1427, quando o rei de Chuzan, de nome Shohashi conquistou toda a Ilha após muitos conflitos.

Em 1609, o dirigente da província de Satsuma, Tadatsune Iehisa Shimazu (1576-1638), invadiu Okinawa e anexou as ilhas Ryukyu ao seu território no sul de Kyushu. Neste período, a população dessas ilhas passou a ser obrigada a pagar um tributo ao clã Shimazu, quando ocorreu novamente a proibição do porte de armas.

Em função de necessidade, o Karate-Do assumiu maior valor. Aqueles que não podiam usar armas, aperfeiçoaram e usaram o Karate-Do como meio de defesa ao enfrentar adversários armados.

O Karate-Do se desenvolveu em três locais diferentes de Okinawa: Na capital Shuri, denominando-se "Shuri-Te"; na cidade comercial de Naha, denominando-se "Naha-Te" e na cidade portuária de Tomari, "Tomari-Te".

Shuri-Te e **Tomari-Te** deram origem ao estilo "**Shorin**" e Naha-Te ao estilo "Goju".

Atualmente existem vários estilos que surgiram como derivação do Shorin-Ryu e do Goju-Ryu, ou como consequência da integração dessas duas raízes.

Em 1917, o Mestre **Funakoshi** levou o karate-do de Okinawa para Tokyo pela primeira vez. Em seguida, outros Mestres como Kenwa Mabuni (Shito-Ryu), Kanken Toyama, Chojun Miyagui (Goju-Ryu), Choki Motobu e outros levaram o Karate-Do para várias cidades do Japão. Após a Segunda Guerra Mundial o Karate-Do se popularizou pelo Mundo.

Não há registros antigos dos Karatedocas, pois a proibição da prática durante muitos anos fez com que esta arte fosse ensinada secretamente para os alunos selecionados.

HISTÓRIA DO ESTILO SHORIN RYU

No século XV, os três reinos de Okinawa (Hokuzan, Chuzan e Nanzan) se tornaram um único reinado, sob a dinastia Sho. Nesse período – mais especificamente em 1477, o rei Sho Shin proibiu a população de portar armas.

Nessa época, eram praticadas em Okinawa diversas técnicas marciais, entre elas o To-te (mãos chinesas) – também denominada Okinawa-te (mãos de Okinawa) – um estilo de defesa pessoal que usava chutes e socos e que tinha suas raízes em práticas marciais chinesas, e o Ryukyu kobudo (caminho das antigas artes marciais), a utilização de instrumentos agrícolas tradicionais das ilhas do arquipélago de Ryukyu como armas. Essas técnicas marciais foram ensinadas em segredo por muitas décadas e disseminadas por várias gerações de aprendizes.

A partir do século XVIII, diversas variantes do To-te desenvolveram-se em três localidades de Okinawa: o Naha-Te, na aldeia de Naha, o Shuri-Te, na região de Shuri e o Tomari-Te, no vilarejo de Tomari. Ou seja, As “mãos chinesas”, foram tornando-se “mãos de Okinawa” e, com o passar do tempo, foram ganhando características próprias às localidades onde eram praticadas.

Uma dessas variantes – o Shuri-Te, dará origem ao estilo Shorin.

Seitokan é a união de duas linhas de Shorin Ryu, Kobayashi Anko Itotsu, Chibana Chosin e Katsuya Miyahira e Shorin Ryu Matsumura Sokon, Matsumura-Nabe, Matsumura

Honan Soken, isso torna a nossa mais abrangente dinâmica escola e respeitando os kata originais e permanentemente corrigindo técnicas com os professores em Okinawa e do Japão para os ajustes necessários para estar dentro da ortodoxia da Seitokan.

SHORIN RYU NA PARAÍBA

Somos representantes oficiais do estilo Shorin Ryu Seitokan na Paraíba desde 2020. O Seitokan é recente no Brasil tendo iniciado aqui através do 7º Dan o Kyoshi Vlademir Santana, atual presidente da Seitokan Brasil, e sob o comando do 10º Dan o Hanshi Santiago Sacaba, Presidente da Seitokan Latino America.

Atualmente estamos presentes em diversos estados do Brasil e é a entidade que mais cresce.



CONTAGEM EM JAPONÊS

(pronúncia)

1. Ichi;
2. Ni;
3. SaN;
4. Shi;
5. Go;
6. Roku;
7. Shichi;
8. Hachi;
9. Kyu;
10. Ju.

Números										
Decimal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kanji	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
Japonês	ichi	ni	san	shi	go	roku	shichi	hachi	kyu	ju
Português:	(íti)	(ní)	(sam)	(xi)	(go)	(rôcu)	(xíti)	(ráti)	(kiú)	(díu)

ESTILOS DO KARATÊ-DO

- SHORIN-RYU;
- GOJU-RYU;
- SHITO-RYU;
- SHOTOKAN;
- WADO-RYU;
- KIOKUSHIN.



PRINCIPAIS TÉCNICAS DE MÃOS

- Oi-Zuki (soco direto com a mão da frente com passada)
- Gyaku-Zuki (soco com a mão trocada com passada)
- Kizami-Zuki (soco com mão da frente sem passada)
- Uraken-Uchi (soco com o dorso das mãos)

PRINCIPAIS TÉCNICAS DE PÉS

- Mae Geri (uso da parte da frente do pé)
- Mawashi Geri (uso da parte superior do pé)
- Yoko Geri (uso da parte lateral do pé)

PRINCIPAIS POSTURAS (BASES DO KARATE)



Hachiji dachi

- **Hachiji-dashi** (postura natural, pés afastados largura dos ombros)
- **Zenkutsu-dashi** (postura com perna de trás estendida e perna na frente inclinada)
- **Mosubi-dashi** (postura pés com dedos para fora)



Zenkutsu dachi



Musubi dachi

PRINCIPAIS DEFESAS

- Gedan Barai (defesa baixa a frente)
- Age Uke (defesa alta a frente)
- Uchi Uke (defesa meia altura de fora para dentro)
- Soto Uke (defesa meia altura de dentro para fora)

KATA

- SIMULAÇÃO DE LUTA contra vários oponentes;
- São a essência do Karate, onde são treinadas e aprimoradas as técnicas de mãos e pés, também são utilizados em competições.

KUMITE

Método de luta entre dois ou mais oponentes, é considerado uma aplicação dos fundamentos aprendidos no kata.

O Significado do OBI (FAIXA)

O **obi** é um cinturão ou faixa que serve para manter o kimono fechado, a faixa tem um significado simbólico.

Esse aspecto simbólico são as cores. Tradicionalmente, quando alguém começa a praticar Karatê, recebe a faixa branca. Após anos de treinamento, a faixa tende a ficar cada vez mais escura, assumindo uma coloração marrom. Se continuar praticando, ela vai se tornando preta. A faixa preta significa que a pessoa esteve treinando Karatê por muitos anos.

Quando o karateka realmente se dedica ao Karatê, sua faixa, após a preta, começa a ficar branca novamente, depois de muitos outros anos. Assim se completa o ciclo.

Na classificação de faixas coloridas, 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 até o 10º Dan.

FAIXAS E KATA DO SHORIN RYU SEITOKAN

01- FUKYU GATA IT	7 ^o KYU
02- NAIHANTI SHODAN	7 ^o KYU
03- FUKYU GATA NI	6 ^o KYU
04- NAIHANTI NIDAN	6 ^o KYU
05- PIAN SHODAN	5 ^o KYU
06- PIAN NIDAN	5 ^o KYU
07- WANSU-(MATSUMURA)	4 ^o KYU
08- NAIHANTI SANDAN	4 ^o KYU
09- PIAN SANDAN	3 ^o KYU
10- PIAN YONDAN	3 ^o KYU
11- ANANKU- (MATSUMURA)	2 ^o KYU
12- WANKAN	2 ^o KYU
13- PIAN GODAN	2 ^o KYU
14- SEISAN- (MATSUMURA)	1 ^o KYU
15- KUSSANKU- SHO	1 ^o KYU
16- ROHAI	1 ^o KYU
17- PASSAI SHO- (ITOSU)	1 ^o DAN
18- PASSAI SHO- (MATSUMURA- SOKEN)	1 ^o DAN
19- CHINTO	2 ^o DAN
20- GOJUSHIHO	2 ^o DAN
21- KUSSANKU- DAI	3 ^o DAN
22- KUSSANKU- (MATSUMURA- HONAN SOKEN)	3 ^o DAN
23- PASSAI DAI- (ITOSU)	4 ^o DAN
24- PASSAI DAI- (MATSUMURA- SOKEN)	4 ^o DAN
25- JION	5 ^o DAN
26- UNSU	6 ^o DAN
27- KOORYU PASSAI	7 ^o DAN
28- SEISAN- (KOBAYASHI)	8 ^o DAN
29- TETSHU	9 ^o DAN
30- HAKUTSURO- (KUMEMURA- SEIKICHI KIM)	10 ^o DAN

KOBUDO

O Kobudo de Okinawa é um termo japonês que pode ser traduzido como "Caminho das Antigas Artes Marciais de Okinawa". Refere-se, de maneira geral, às armas tradicionais de Okinawa, mais conhecido como Bo), Sai, Tonfa, Kama e Nunchaku.



É Uma arte marcial separada do Karatê-Do tradicional onde você terá a oportunidade de aprender a manusear estas armas tão interessantes.

Conheça o prof. Luis Aguiar



Luis Alberto Lyra de Aguiar, graduado em **Educação Física Bacharelado**, pela Universidade Federal da Paraíba e Pós-graduado em MMA (Mixed Martial Arts) e atualmente graduando em Educação Física Licenciatura e graduando em Segurança Pública e Privada.

Faixa Preta 2º Dan de Karate Shorin Ryu, professor atual da modalidade Karate do projeto de

extensão Venha Lutar do GELUTAS – UFPB. Representante oficial do Estilo de karate Shorin Ryu Seitokan na Paraíba.

Outras graduações:

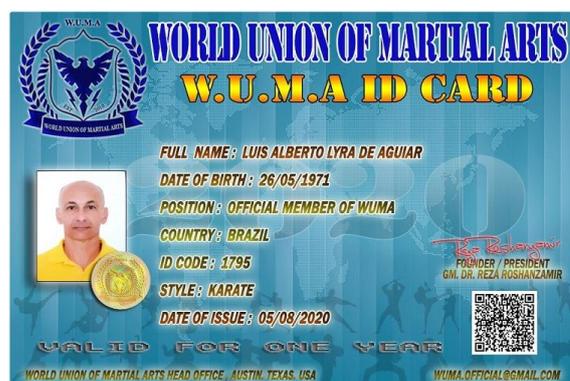
- Faixa Preta em Karate Shotokan Shodan
- Instrutor de Kung FU Shaolin do Norte
- Faixa Preta 6 Duan de SANDA (boxe chinês),
- Instrutor de Jiu-jitsu (Faixa Marrom)
- Faixa Preta 2º DAN em Hoshin-Sull (Defesa Pessoal Koreana)
- Faixa vermelha de Shuaijiao

Também árbitro Regional (Norte Nordeste) de Kung Fu tradicional, moderno e Sanda.

Possui mais de 35 anos de experiência em artes marciais. Ministro cursos de Defesa Pessoal para homens e mulheres, seminários e aulas para crianças, mulheres, idosos, portadores de necessidades especiais em grupos e ou particulares.

É membro permanente e pesquisador do GELUTAS (Grupo de Estudos em Lutas da UFPB) e do Grupo REDES DO BEM, também da UFPB.

Possuo diversos alunos em diversas graduações e em diversas modalidades, alguns campeões paraibanos (Karate e Sanda) outros campeões de competições de menor impacto, e diversos participantes de competições.



Representante no Brasil da WSDO

Organização Mundial da Defesa Pessoal

Membro da WUMA

União Mundial das Artes Marciais

Membro da WKMA

Associação Mundial de Mestres de Karate

Competições

- Campeão do Torneio de Lutas Casadas Brother Ramos (faixa marrom peso livre)
- Campeão Paraibano de Karate 2021 (Coach)
- Campeão do I Festival de Kung FU Paraibano – Modalidades: Facão Chines, Shuaijiao e Formas de mãos livres 2020
- Integrante da Seleção Brasileira de Karate no Mundial 2019 (TOP20)
- Vice Campeão de Kung fu – Copa Universitária UFRN 2019
- Campeão Paraibano de JiuJitsu 2019
- Campeão Copa BRBJJ de JiuJitsu 2018
- Campeão Paraibano de JiuJitsu – 2017
- Campeão Interno Brothers Ramos JiuJitsu - 2017
- Terceiro colocado no Open Paraíba de JiuJitsu - 2017
- Campeão da Copa das Cidades de JiuJitsu – 2017
- Vice Campeão da Seletiva do Mundial UAE Abudabhi Champiochips 2017
- Terceiro Colocado. Copa do Brasil de Karate Interestilos – FPBKI/CEEBK - 2017
- Vice campeão no Campeonato Brother Ramos de JiuJitsu - 2016



- Vice campeão na copa da amizade de Karate Interestilos – FPBK - 2016



Graduações

- Faixa Preta 2º Dan de Karate Shorin Ryu Seitokan – Pela Seitokan Latino Americana Internacional;
- Faixa Preta de Karate Shotokan FPBKI;
- 2º DAN em Hoshin-Sull (Defesa Pessoal Koreana) FPTM
- Professor (Faixa Preta) Diplomado pela CBKW em Kung Fu - Wushu SANDA;
- Faixa Vermelha em Taekwondo Marcial pela FPTM
- Possui a 7ª Graduação Wushu Tradicional, estilo Sholin do Norte;
- É Instrutor em KobuJutsu (Tonfa, Nunchaku, Kama e Sai);
- É Instrutor em Kung Fu Wushu Shuaijiao;
- É Instrutor Faixa Marrom em JiuJitsu.

Cursos, Especializações e Homenagens.

- Recebeu a comenda Shorin Ryu dos 5 anos da Seitokan Brasil
- Curso de Kata com o Sensei Jocimar Freitas, Pres. Da FPBKI 6º Dan Karate Shotokan - 2020;
- Curso Defesa Pessoal HoshinSull (Defesa pessoal Koreana) - 2019
- Curso de Kumite com Sensei Daniel Caputo –Campeão Mundial;
- Curso de SANDA Militar - 2019
- Seminário de Karate e Kobudo com Mestre Luiz Rodolfo 8 Dan de Karate e 5 Dan de Kobudo - 2018
- 4 Módulos de Sanda com Prof. Daniel Dionísio – 2017
- Curso de primeiros socorros para Artes Marciais;
- Certificado de Honra ao Mérito conferido pela Brother´s Ramos Brazilian JiuJitsu pelo notório desempenho e comprometimento com a arte suave nas competições do ano de 2016;
- Workshop de Kali e Kombato com Mestre Clark - 2015;
- Seminário de JiuJitsu com Mestre Fialho - 2015;
- Seminário de JiuJitsu com Mestre Rodrigo Poderoso - 2015;
- Disciplina de Primeiros Socorros na Universidade Federal da Paraíba 2015;
- Curso de Karate e Kobudo com Mestre Wong - 2014;
- Curso de Defesa Pessoal com Senseis Jair Ramos e Joás Ramos - 2014;

- Curso de Karate e Kobudo com Mestre Luiz Rodolfo e Mestre Gilberto Israel – 2013 ;
- Curso de Sanda com Prof. Marcelino Mendes - 2009;
- Curso de Arbitro de Kung Fu Tradicional – FEKEP 2009

Experiências

- Organizou o I Seminário de Karate Shorin Ryu Seitokan 2021 da Paraiba;
- Realizou o Curso de Defesa Pessoal Feminina na RedZone Crossfit academia 2021;
- Organizou e Ministrou Workshop de Defesa Pessoal com Facas no Studio Marcial - 2021
- Organizou e Ministrou o Workshop de Japones para Karatekas na cidade de Aracaju - 2020.
- Ministrou Meeting de preparação física para lutas de percussão- 2020
- Ministrou Meeting de Personal Fight no COVID 19
- Ministrou curso de Regras e Arbitragens do SANDA - 2019;
- Ministrou curso de Defesa Pessoal para Estudantes da Escola Municipal EEFDBF. 2019
- Ministrou curso de Defesa Pessoal para mulheres no dia das mulheres - 2019
- Ministrou Workshop de preparação física para lutas - 2018
- Ministrou curso de defesa pessoal para funcionários do Hospital Universitário Lauro Wanderley. - 2018
- Ministrou palestra sobre Lesões no JiuJitsu - 2017

- Ministrou Aulas de Wushu Tradicional em Academias por vários anos;
- Ministra Aulas de Karatê em projeto de extensão da Universidade Federal da Paraíba ha 3 anos;
- Ministrou Cursos de Defesa Pessoal, Feminina para a Reitoria da Universidade Federal da Paraíba;
- Ministrou Cursos de Defesa Pessoal para a Rede Paraíba em Movimento em evento FEMOCS, e FEMOCS Praia;
- Ministrou Cursos de Defesa Pessoal para a Rede Paraíba em Movimento em evento do SESC;
- Ministrou e Ministra aulas de SANDA em projeto de extensão da Universidade Federal da Paraíba;
- Ministrou e Ministra aulas particulares de JiuJitsu, Karate, Kung Fu, Sanda e Defesa Pessoal para crianças, jovens e adultos, homens e mulheres.
- Ministrou curso de Karate e Defesa Pessoal no XIII EREEF (Encontro Regional de Estudantes de Educação Física).
- Arbitragem de Kung Fu Tradicional e Sanda, nos Campeonatos Paraibanos de Kung Fu Wushu (7º,8º,9º,10º e 11º)



NOSSAS AULAS

Serão realizados de acordo com a programação das, SEMANAS E DIAS

A programação é feita **trimestralmente** de acordo com a evolução do grupo.

O que segue é um guia para que o treinamento tenha a característica **predominante** do que esta programado, podendo variar ou modificar algumas atividades de acordo com o desenrolar das aulas e do acompanhamento da turma.



Semana 1

Terça Feira

- **AULA PRÁTICA;**
 - **Aquecimento e alongamento;**
 - **Treinamento Karate – Do / Revisão Geral**
 - **Kihon**
 - **Chutes: Mawashi Geri, Mae Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri;**
 - **Soco: Oi Zuki, Gyaku Zuki, Uraken, Tate Ken, Gyakem, Shuto;**
 - **Defesas: Guedan Barai, Age Uke, Soto Uke, Uchi Uke;**
 - **Kihon: Combinado chute Yoko Geri Chudan / Defesa Uchi Uke;**
 - **Base: Zenkutsu Dashi;**
 - **Kata: Naihanchi Shodan/Fukio Gata Ichi;**
 - **Alongamento / Retorno a calma.**

Sexta Feira (Bunkai)

- **AULA PRÁTICA;**
 - **Aquecimento e alongamento;**
 - **Treinamento Karate – Do / Revisão Geral**
 - **Chutes: Mawashi Geri, Mae Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri;**
 - **Soco: Oi Zuki, Gyaku Zuki, Uraken, Tate Ken, Gyakem, Shuto**
 - **Defesas: Kihon - Guedan Barai, Age Uke, Soto Uke, Uchi Uke;**
 - **Bunkai KATAS;**
 - **Base: Zenkutsu Dashi;**
 - **Kata: Naihanchi Shodan/Fukio Gata Ichi e demais;**
 - **Alongamento / Retorno a calma.**

Semana 2

Terça Feira (Kobudo)

- **AULA PRÁTICA;**
 - **Aquecimento e alongamento;**
 - **Treinamento Karate – Do / Kobudo**
 - **Chutes: Mawashi Geri, Mae Geri no aparador;**
 - **Nunchaku: Mobilidade;**
 - **Treinamento (BO / Nunchaku);**
 - **Defesas: BO / Nunchaku;**
 - **Ataques: BO / Nunchaku;**
 - **Kihon BO**
 - **Kata: Ufugusugunukun e Maezato no nunchaku**
 - **Alongamento / Retorno a calma.**

Quinta

- **AULA PRÁTICA;**
 - **Treinamento Karate – Do / Revisão Geral**
 - **Aquecimento e alongamento;**
 - **Soco: Oi Zuki, Gyaku Zuki, Uraken, Tate Ken, Gyaken, Shuto**
 - **Defesas: Guedan Barai, Age Uke, Soto Uke, Uchi Uke;**
 - **Chute: Yoko Geri; (parado e andando)(aparador)**
 - **Kihon: Combinado chute Mae Geri / Defesa Gedan Baraie suas variações;**
 - **Kihon: Combinado chute Yoko Geri Chudan / Defesa Uchi Uke e suas variações;**
 - **Kihon: Combinado defesa de chute Mawashi Chudan / Defesa Soto Uke e suas variações;**
 - **Kata: Naihanchi Shodan/Fukio Gata Dai Ichi, demais;**
 - **Alongamento / Retorno a calma.**

POLÍTICA DE AULAS

100% das aulas canceladas pelo professor, serão repostas em um dia a combinar com o(s) aluno(s);

Aulas canceladas pelo(s) aluno(s) somente serão repostas se informadas com 48h. de antecedência (APENAS NO MODO DE CONTRATO, AULAS PARTICULARES).

Qualquer outro tipo de cancelamento por qualquer motivo (chuva, doença, indisposição, provas, etc) não serão repostas.

- **Todos os feriados nacionais e regionais serão respeitados.**

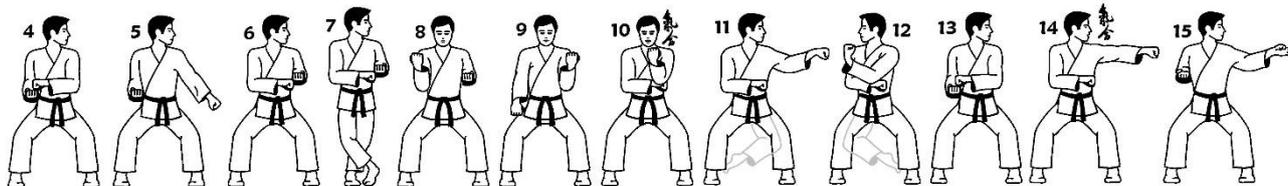
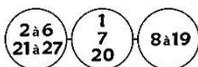
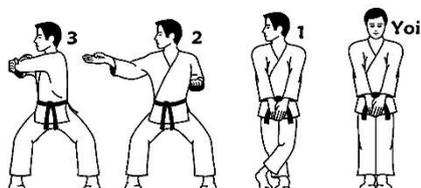
A matrícula precisa ser realizada preenchendo o formulário de inscrição no nosso website .

www.studiomarcial.com.br/meritusk

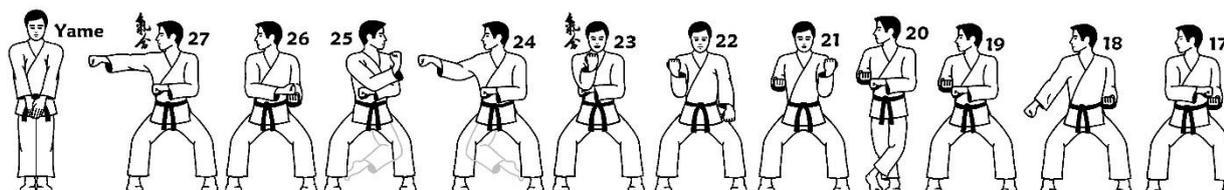
KATA DE FAIXA BRANCA

Oshu-Kai Canada

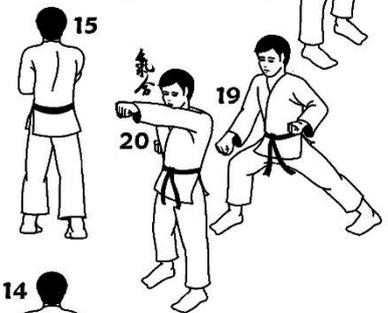
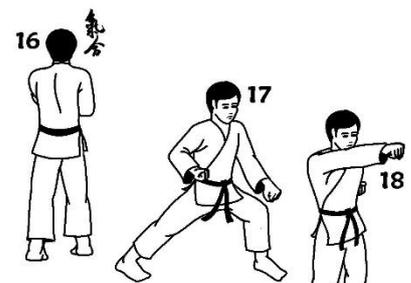
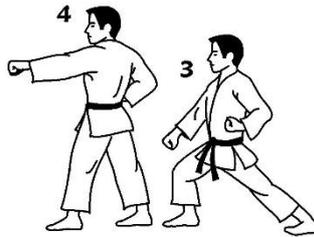
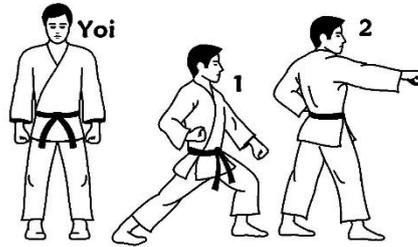
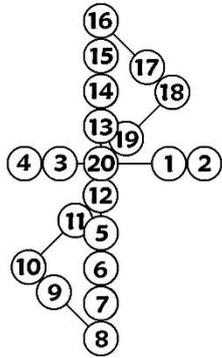
Naihanshi Shodan



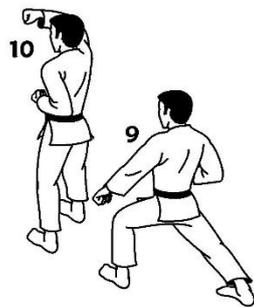
- | | | | | |
|------------------------|--------------------|-------------------|-------------------------|--------------------------|
| 1 Déplacement à droite | 10 Naihanshi dashi | Uraken & Kiai | 19 Naihanshi dashi | Kagi tsuki |
| 2 Naihanshi dashi | 11 Nami ashi | Morote tate uke | 20 Déplacement à droite | |
| 3 Naihanshi dashi | 12 Nami ashi | Uchi uke | 21 Naihanshi dashi | Soto uke |
| 4 Naihanshi dashi | 13 Naihanshi dashi | Hikite | 22 Naihanshi dashi | Gedan barai & Soto uke |
| 5 Naihanshi dashi | 14 Naihanshi dashi | Morote yoko tsuki | 23 Naihanshi dashi | Uraken & Kiai |
| 6 Naihanshi dashi | 15 Naihanshi dashi | Haito | 24 Nami ashi | Morote tate uke |
| 7 Déplacement à gauche | 16 Naihanshi dashi | Mawashi empi | 25 Nami ashi | Uchi uke |
| 8 Naihanshi dashi | 17 Naihanshi dashi | Hikite | 26 Naihanshi dashi | Hikite |
| 9 Naihanshi dashi | 18 Naihanshi dashi | Gedan barai | 27 Naihanshi dashi | Morote yoko tsuki & Kiai |



Fukyu Gata Ishi



- | | |
|-------------------|---------------------------|
| 1 Zenkutsu dachi | Gedan barai |
| 2 Moto dachi | Oi tsuki chudan |
| 3 Zenkutsu dachi | Gedan barai |
| 4 Moto dachi | Oi tsuki chudan |
| 5 Zenkutsu dachi | Gedan barai |
| 6 Moto dachi | Oi tsuki chudan |
| 7 Moto dachi | Oi tsuki chudan |
| 8 Moto dachi | Oi tsuki chudan & Kiai |
| 9 Zenkutsu dachi | Gedan barai |
| 10 Moto dachi | Age Uke |
| 11 Zenkutsu dachi | Gedan barai |
| 12 Moto dachi | Age Uke |
| 13 Moto dachi | Gyaku tsuki chudan |
| 14 Moto dachi | Gyaku tsuki chudan |
| 15 Moto dachi | Gyaku tsuki chudan |
| 16 Moto dachi | Gyaku tsuki chudan & Kiai |
| 17 Zenkutsu dachi | Gedan barai |
| 18 Moto dachi | Oi tsuki jodan |
| 19 Zenkutsu dachi | Gedan barai |
| 20 Moto dachi | Oi tsuki jodan & Kiai |



O SIGNIFICADO DA EXPRESSÃO OSS

Oss (押忍, Ōsu) é uma expressão fonética. O primeiro caracter "osu" significa literalmente "pressionar", e determina a pronúncia de todo o termo. O segundo caracter "shinobu" significa literalmente "suportar".

A expressão OSS foi criada na Escola Naval Japonesa, e é usada universalmente para expressões do dia-a-dia como "sim", "por favor", "obrigado", "entendi", "desculpe-me", para cumprimentar alguém, etc., bem como no mundo do Karate para quase qualquer situação onde uma resposta seja requerida. Para um karateka, OSS é a palavra mais importante.

O "espírito de OSS" é retratado como a "perseverança sobre a pressão". Além disso o Oss, é uma demonstração de respeito, não por hierarquia, mas pela admiração, pelo prazer da companhia, por simpatia, confiança e respeito por si mesmo.

Outra origem é atribuída a abreviação de "Onegau Shimassu" que se traduz como um pedido, uma solicitação, um convite como "por favor", "por gentileza" ou "com licença", convidando o parceiro ao treino.

"Oss" pode ser "Tenha Garra!", onde mostramos nosso respeito e força, por isso nunca devem ser pronunciadas ao vento, sem um motivo certo ou mesmo sem que o corpo todo envie essa energia de motivação.

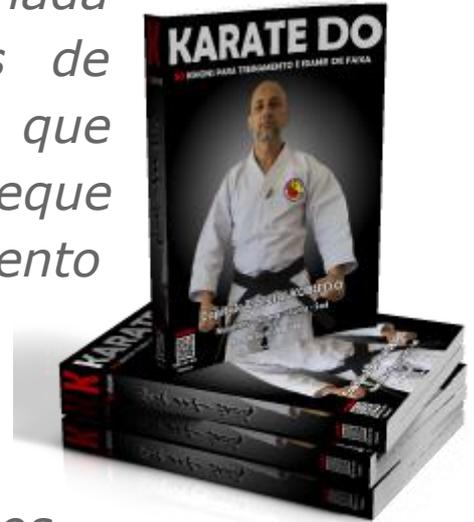
Atitude, postura, estado de espírito são fundamentais para que toda a energia do "OSS" seja expressada corretamente. Portanto... OSS!!! (押忍!!!)

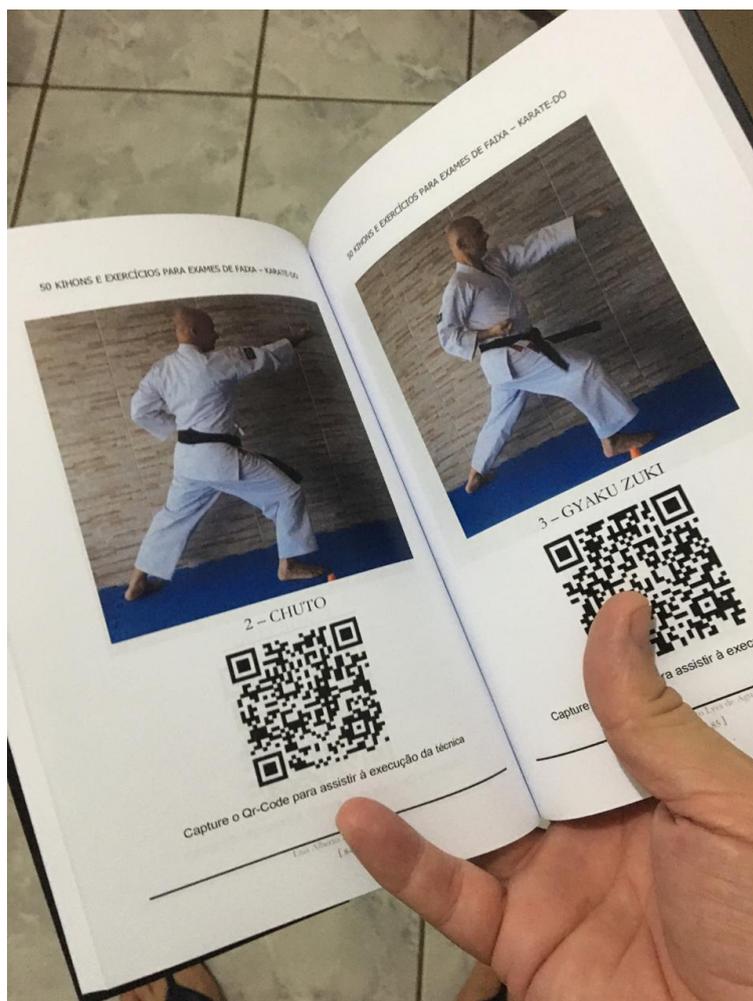
			<h2 style="text-align: center;">STUDIO MARCIAL</h2> <p style="text-align: center;">KIMONO PADRÃO PARA TREINO DE KARATE E KOBUDO</p>
			<ul style="list-style-type: none"> - Traje obrigatório de treino durante as aulas do DOJO Studio Marcial ou em qualquer evento que esteja representando o DOJO; - Posicionamento dos Patches Studio Marcial. - Vedada Remoção ou Alteração da posição; - Nas costas do Kimono deverá ter ajustado no centro, a logo do Studio Marcial Grande; - Os alunos novos terão 3 meses para ajustar o padrão. <p style="text-align: right;"><i>Sensei Luis Aguiar</i></p>
<p>PADRÃO KOBUDO</p>	<p>PADRÃO SHORIN RYU</p>	<p>PADRÃO SHOTOKAN</p>	



MEU LIVRO 50 KIHONS PARA TREINAMENTO

Esta é uma obra direcionada aos professores e alunos de Karate de qualquer estilo, que desejem aumentar o seu leque de opções de treinamento através de mais de 50 Kihons (fundamentos) diferentes iniciando nos Kihons mais simples até os mais complexos para alunos mais graduados. Com o objetivo de ajudar também as pessoas que gostam da modalidade e dos alunos que querem estudar e aperfeiçoar-se, colocamos de forma inédita Qr Codes com link para cada uma das técnicas de treinamento utilizadas no livro, bastando para isso apontar o seu smartphone para a imagem. E como um bônus colocamos uma introdução ao Kobudo, para os interessados iniciarem nesta fantástica arte marcial que utiliza: Nunchakus, Tonfa, Bastão, Kama, e Sai.





VOCÊ PODE ADQUIRIR ESTE LIVRO ACESSANDO O SITE

<https://clubedeautores.com.br/livro/50-kihons-para-treinamento-e-exame-de-faixa>

Ou acessando o nosso website em www.studiomarcial.com.br



<http://www.studiomarcial.com.br>

Especialista em Artes Marciais
Aulas particulares de Karatê-Do
Shorin Ryu

Professor: Luis Aguiar

*Instrutor de Kung Fu, Sanda, Karate,
Jiujiitsu*

e Defesa Pessoal

Whats TIM - 83-99648.2492

Email: contato@studiomarcial.com.br

**FOTOS DE EVENTOS CURSOS E
OFICINAS**

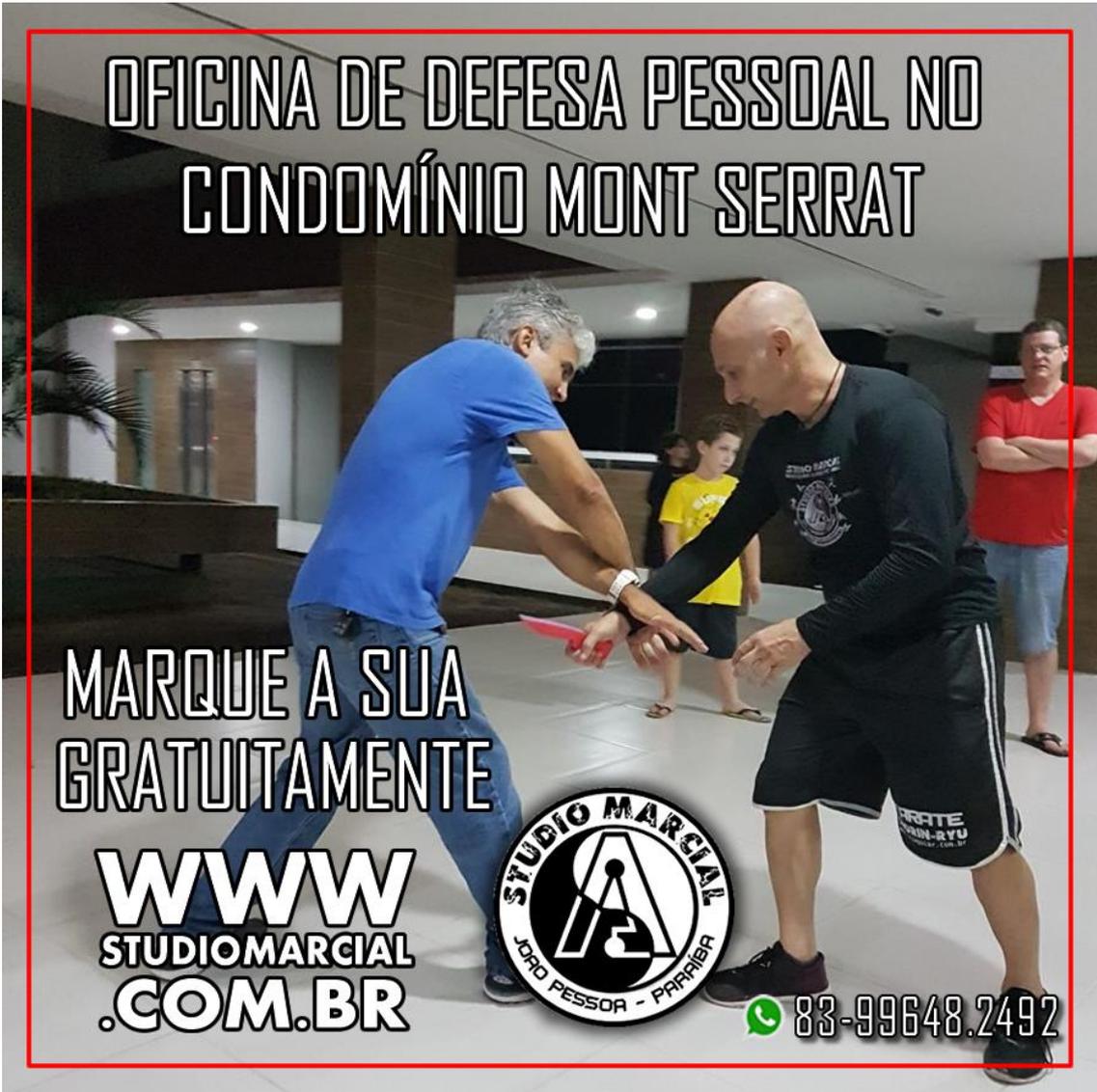
OFICINA DE DEFESA PESSOAL NO CONDOMÍNIO MONT SERRAT

MARQUE A SUA
GRATUITAMENTE

WWW
STUDIOMARCIAL
.COM.BR



 83-99648.2492





OSS

LOCALIZAÇÃO

Link:

<https://goo.gl/maps/GP8yazit3bHGjs6m9>





HORÁRIOS - STUDIO MARCIAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO
9H			KARATE KIDS			KOBUDO ADULTOS
10H						KARATE ADULTOS
14:30H	KARATE ADULTOS		KARATE ADULTOS			
16H						KARATE KIDS
19:30H	KARATE ADULTOS	KARATE ADULTOS	KARATE ADULTOS	KARATE ADULTOS		
20:30H	JIU JITSU ADULTOS	SANDA ADULTOS	JIU JITSU ADULTOS	SANDA ADULTOS		

VALOR DO KARATE

- **Dois dias Noite = R\$ 100,00**
- **Dois dias Tarde = R\$ 80,00**
- **Sábados = R\$ 80,00**
- **4 dias = R\$ 160,00**

Dados para pagamento por transferência Bancária

Caixa Econômica Federal

AG: 3488

Operação: 013 (Poupança)

CC: 407-8

CPF para TED: 727.146.894-34

Luis Alberto Lyra de Aguiar



PAGAMENTO POR PIX

luislyra@gmail.com

Aceitamos todos os cartões de crédito



CARTÃO DE CRÉDITO: MAQUININHA OU LINK