

## Karate-do



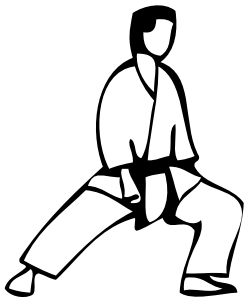
**Hachiji-Dachi:** Ha-tchi-dji-da-tchi; Posição natural.

Esta é a posição "normal" de pé, também chamada posição natural (Shi-Zen-Tai). Deve-se manter as costas bem direitas e estar bem descontraído, os pés devem estar à **largura dos ombros** e paralelos. Os braços estão caídos ao longo do corpo e descontraídos e as pernas não estão totalmente esticadas. A atitude mental deve ser descontraída mas atenta, de forma a que o praticante esteja pronto a reagir a qualquer ataque sem sobressaltos.



**Seiza:** Sei-za; Sentado (Za) suavemente (Sei).

É a posição que os karatecas devem **adoptar** quando não estão directamente a treinar. As costas devem estar bem direitas e deve-se procurar projectar a anca de forma a que o nó do cinto fique ao nível dos joelhos. Ao sentar-se e levantar-se, deve-se procurar um movimento contínuo e harmonioso. Embora inicialmente pareça muito difícil ficar nesta posição mais que uns escassos momentos, com o tempo as dificuldades acabam por desaparecer (não nos podemos esquecer que no Japão esta posição é considerada tão natural, como para nós é natural estar sentado numa cadeira).



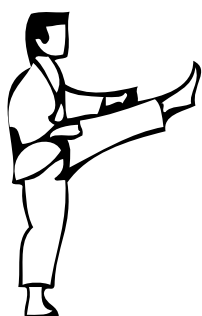
**Zen-Kutsu-Dachi:** Zen-ku-tsu-da-tchi; Posição frontal.

É a posição francamente de ataque. A perna da frente está dobrada com a coxa paralela ao chão e o joelho a projectar-se à frente do pé. A perna de trás está **esticada** com o **pé** bem assente no chão. As costas devem estar bem direitas e deve-se olhar em frente. Os calcanhares devem estar sobre a mesma linha. Nesta posição o peso está o mais possível à frente.



**Chudan-Oi-Zuki:** Tchu-dan-oi-**t'zuki**; Ataque com o punho a nível médio.

É um ataque dirigido ao nível médio, isto é, à base do externo do adversário quando este está à mesma altura que nós. O percurso da mão deve ser o mais directo, logo o mais curto possível. Ao mesmo tempo que a mão que ataca avança, a outra recua até ficar junto ao cinto. Quando bem executado este ataque apesar de aparentemente simples é muito eficaz.



**Chudan-Mae-Geri:** Tchu-dan-máe-guêri; Pontapé em frente.

Trata-se de um ataque também dirigido ao nível médio, mas neste caso feito com a perna. Prepara-se, partindo de Zen-Kutsu-Dachi, levantando bem o joelho ao peito com o pé horizontal (dedos puxados para cima). A partir desta posição estica-se a perna não deixando baixar o joelho.



### Gedan-Barai: Guê-dan-barai; Varrer em baixo.

É uma defesa para o nível baixo (gedan). Prepara-se com o braço que vai executar a defesa dobrado, com a mão à altura da orelha e virada para a cara. O outro braço está esticado à frente do cinto. A mão que defende como que varre toda a superfície à frente do corpo, no final se estiver em Zen-Kutsu-Dachi a mão que defendeu está a um palmo do joelho e a outra voltou para a cintura.



### Chudan-Uchi-Uke: Tchu-dan-utchi-ukê; Defesa com o interior (Uchi) do antebraço.

É uma defesa para ataques dirigidos ao nível médio (Chudan). A preparação é feita com a mão virada para baixo à altura do cinto. A defesa é efectuada pela parte lateral do pulso. É esta parte do braço e não o cotovelo que executa a defesa. O movimento de defesa é dirigido para o exterior e termina com a mão aproximadamente em frente do ombro e à altura deste, de forma a que um ataque não possa atingir o ombro. O cotovelo deve "cair" naturalmente.



### Chudan-Soto-Uke: Tchu-dan-sôto-ukê; Defesa com o exterior (Soto) do antebraço.

Tal como Uchi-Uke é uma defesa contra ataques dirigidos ao nível médio (Chudan). Prepara-se levantando e esticando o braço que vai executar a defesa junto à orelha com a mão virada para a frente e o outro esticado à frente. A defesa é executada pelo lado contrário do pulso, relativamente a Uchi-Uke, deixando este cair naturalmente num movimento dirigido para dentro que termina à frente do ombro contrário e à altura deste.



### Jodan-Age-Uke: Jó-dan-aguê-ukê; Defesa levantando (o braço).

Trata-se neste caso de uma defesa para ataques à cara, ou nível alto (Jodan). Prepara-se com a mão que vai executar a defesa virada para cima à altura do cinto. O outro braço faz Hikite, esticado com a mão bem aberta e com os dedos bem juntos e esticados e o polegar dobrado. A mão que faz a defesa mantém-se virada para cima enquanto for possível. Não esquecer uma vez mais que é o antebraço e não o cotovelo que executa a defesa. No final da defesa o antebraço fica inclinado ligeiramente para baixo e as costas da mão ficam viradas para a cara.

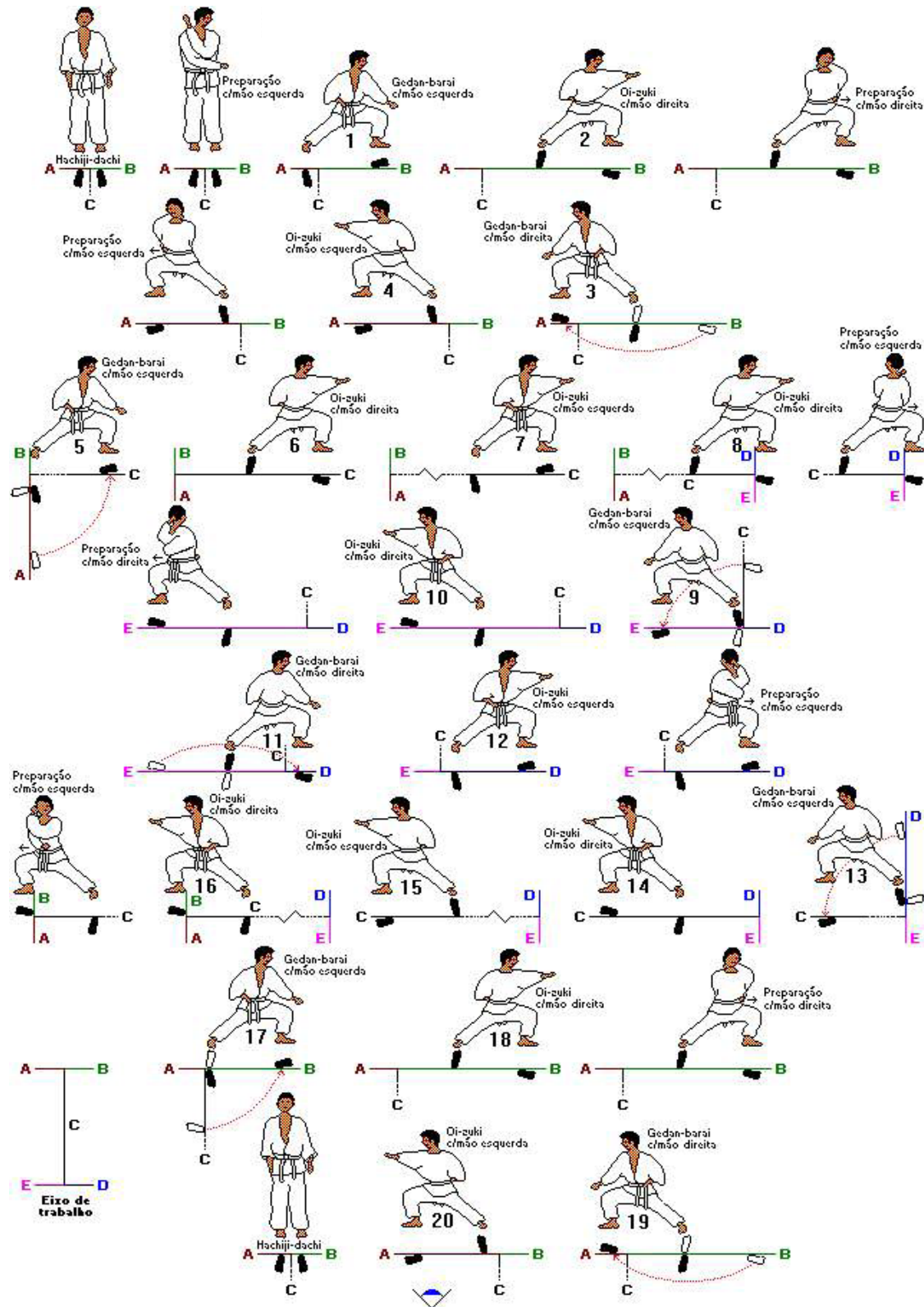
### Forma correcta de fechar a mão

Não há "zonas ocas" no interior da mão, o polegar deve tocar no dedo mínimo.



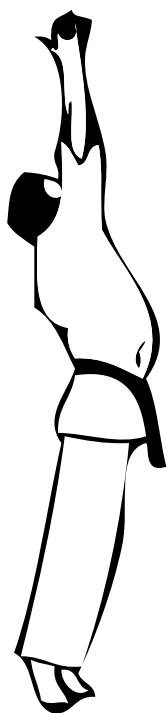
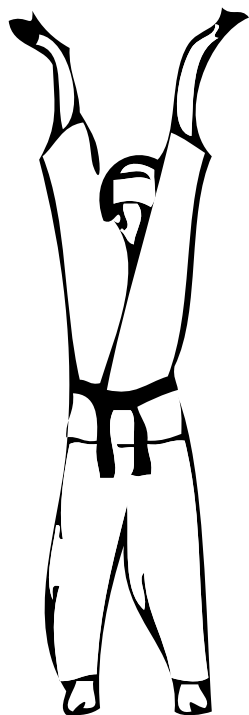
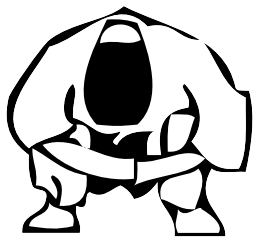
# Karate-do

## Taikyoku Shodan



## Shin-kokyu

(Respiração "espiritual")



## Respiração

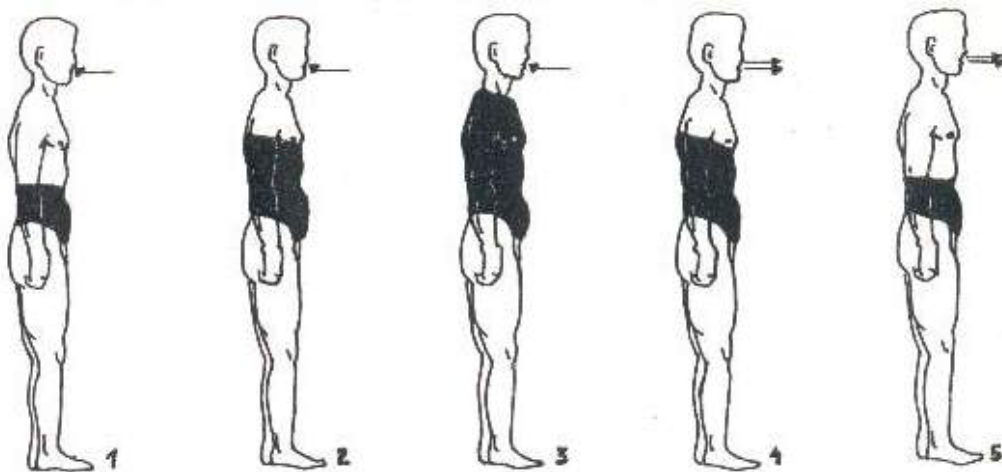
Normalmente, quando respiramos usamos apenas uma parte do volume total dos pulmões. Numa respiração profunda, porém, todo o volume pulmonar deve participar na respiração.

Há uma técnica, conhecida e praticada em todo o oriente, que permite essa respiração total.

Quando inspiramos é necessário ter a sensação de que a energia presente no ar:

- 1- penetra no baixo ventre;
- 2- preenche a zona do estômago e a base dos pulmões;
- 3- preenche a parte superior do tórax.

Quando expiramos devemos proceder pela ordem inversa, de cima para baixo.



## Zonas de ataque

