

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

KARATE-DO SHUKOKAI

木村空手道

PROGRAMA DE GRADUAÇÕES | APKS

APKS | 2023/2024_out'23



修交会

ÍNDICE

I PREÂMBULO.....	3
II GRAUS DE EXIGÊNCIA (CUMULATIVOS) PARA CADA GRADUAÇÃO	4
8º Kyu - Cinto Amarelo	4-5
7º Kyu – Cinto Laranja	6-7
6º Kyu - Cinto Verde	8
5º Kyu - Cinto Azul	9-10
4º Kyu - Cinto Roxo	11
3º Kyu - Cinto Castanho I	12
2º Kyu - Cinto Castanho II	13
1º Kyu - Cinto Castanho III	14
1º Dan - Cinto Preto 1º Grau	15
2º Dan - Cinto Preto – 2º Grau	16
3º Dan - Cinto Preto – 3º Grau	17
III.....	18
KATAS SHUKOKAI:.....	18 - 19
IV	20
COMBINAÇÕES SHUKOKAI:	20-21
V	22
POSIÇÕES:	22-24
TÉCNICAS DE ATAQUE - MEMBROS SUPERIORES:	25-27
TÉCNICAS DE ATAQUE - MEMBROS INFERIORES:	28-31
TÉCNICAS DE DEFESA – MEMBROS SUPERIORES:	32-33
TÉCNICAS DE DEFESA – MEMBROS INFERIORES:	34
VI	35
NOMENCLATURA DO KARATÉ:.....	35-43



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

I

PREÂMBULO

(PONTOS FUNDAMENTAIS E DE AVALIAÇÃO NA PRÁTICA DO KARATÉ-DO)

1. O presente programa é constituído pelos conhecimentos mínimos de técnicas a executar a que os karatecas estão obrigados quando se candidatam a exame de graduação a cada um dos graus aqui contemplados, bem como pelos conhecimentos que devem manter (incluindo posteriores atualizações conforme emanadas pelo Conselho Técnico) até à graduação que a cada um foi outorgada.

Tal não é impeditivo que no Dojo se façam treinos, devidamente adaptados ao praticante, sua graduação e idade, que contemplem mais, ou outras, matérias, do que o que aqui é exigido para cada grau.

Deverá ser sempre tida em conta a evolução do nível de execução de qualquer técnica em função da graduação do Karateca, nomeadamente a evolução da aplicação dos torques (“gears”) nas técnicas de Kihon, Kata e Kumite, como na automação desses torques numa atuação perante a aleatoriedade como, por exemplo, no Jyu Kumite.

2. Técnica Base / Kihon - demonstração das diferentes técnicas com ou sem deslocamento (conhecimento dos conceitos de Kime - (foco nas duas vertentes física e mental), torque (“gears”), boa forma, atitude correta, tensão/potência/aplicação vigorosa; Zanshin (atenção que perdura para além da técnica).

3. Aplicação das técnicas com adversário (ippon kumité, nihon kumite, sanbon kumite, yonhon kumite, gohon kumite - conhecimento dos conceitos de distância adequada).

4. Os Katas (Kime, Zanshin, conhecimento dos conceitos de Chakugan (foco/atenção/direção do olhar corretos) bom equilíbrio, correta distribuição do peso, respiração correta, execução realista, compreensão do *Bunkai*, *Enbusen* (orientação da execução), posições e *kihon* corretos, tensão corporal adequada).

5. Okei-Kumite (compreensão e aplicação dos diferentes Okei-Kumite A associados a cada uma das Katas básicas (PINANS) e execução em contexto de exame com um parceiro de treino).

6. Kumite Livre (jyu kumite - conhecimento dos conceitos de timing adequado, oportunidade).

7. Conhecimento das 5 Máximas do Karaté-DO (Carácter [Determinação] / Sinceridade [Virtude moral] / Esforço [Desenvolvimento] / Etiqueta [Bom Senso] / Autocontrolo [Paz]) e desenvolver uma postura e atitude em consonância.

8. Os pontos 2 a 6 devem estar sempre presentes em toda a prática; no entanto, em virtude do tipo de técnicas, grau de dificuldade de aplicação, conforme o que se pratica no momento, na preparação e subsequente apreciação das graduações, deverá haver uma gradação das dificuldades e da exigência, de acordo com a graduação de cada praticante.

Conceitos:

Ippon kumite, Nihon kumite, Sanbon kumite, Yonhon kumite, Gohon kumite - conhecimento dos conceitos de distância adequada.

II

GRAUS DE EXIGÊNCIA (CUMULATIVOS) PARA CADA GRADUAÇÃO

8º Kyu - Cinto Amarelo

Terminologia:

Níveis

Chudan - nível médio
 Gedan - Nível baixo
 Jodan - Nível alto

Números

Ichi - Um
 Ni - Dois
 San - Três
 Shi / Yon - Quatro
 Go - Cinco
 Roku - Seis
 Shichi / Nana - Sete
 Hachi - Oito
 Kyu - Nove
 Ju - Dez

Kamaete - Voz de comando para tomar a posição de Começo
 Mawate - Virar / trocar
 Mokuso - Concentração /Meditação
 Oss - Palavra de significado muito lato, que engloba cumprimento, despedida, concordância, respeito, pedido de feedback, etc...
 Ritsu-rei - (saudação de pé)
 Seizá - (sentar de joelhos)
 Sensei - Professor / Mestre
 Yame - Parar
 Yoi - Atenção, prontidão

Waza: (Técnicas)

Movimentos reguladores de respiração.
 Ukemi waza: (Técnicas de queda)
 Rolar de costas no chão até às omoplatas, pernas cruzadas e pés agarrados. Cabeça nunca toca o chão.

Deslocamentos / Esquivas

Suri-ashi/ Okuri-ashi (forma natural de deslocamento, que é feita mantendo-se sempre os pés em contacto com o solo, apenas deslizando = deslizamento curto; o deslocamento é feito com a perna da frente, seguido de imediato da perna de trás)
 Yori-ashi (deslocamento/deslize com os dois pés em simultâneo, mais longo que o Suri-ashi)
 Ayumi-ashi (deslocamento completo, passando uma perna pela outra - passo)
 Tsugi-ashi / Tsunagi-ashi (deslocamento em que o pé de trás avança primeiro, parando antes de passar pelo pé dianteiro, deslocando-se o pé da frente imediatamente a seguir = deslocamento em "tesoura")

Ude Waza: (Técnicas de Tsuki Waza: Braços)

Gyaku-tsuki - Soco contrário à perna da frente
 Maken-tzuki - Soco do lado da perna da frente
 Oi-Gyaku-Tsuki | Oi-Tsuki - Soco longo
 Sashete | Shuto-Uchi
 Tate-tsuki | Age-uke - Defesa Alta (Parada alta)
 Gedan-barai - Defesa baixa a varrer (Parada baixa)
 Shuto-Uke - Defesa média com a "faca da mão"



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

Geri Waza: (técnica de pernas)

Mae-geri - Pontapé frontal

Dachi: (Posições): Heiko-dachi (yoi) | Heisoku-dachi | Mosubi-dachi | Zen-kutsu-Dachi | Shiko-Dachi

Rensoku - Waza

Combinações Shukokai:

- Combinação n.º 1
- Combinação n.º 2
- Combinação n.º 3

Kihon Waza: Kihon: Técnica Base

Ippon Kumite (aplicação para dois em 1 técnica cada):

Kata:

Shiho Tsuki Shodan | Shiho Tsuki Nidan | Shiho Tsuki Sandan

Junino Kata Shodan | Junino Kata Nidan | Junino Kata Sandan

Kata (Bunkai): Aplicação do kata (Jutsu) | Executar o Bunkai da kata

≤ 6 ANOS (Inclusive)				
COMBINAÇÕES	TÉCNICAS DE BRAÇOS	TÉCNICAS DE PERNAS	POSIÇÕES	KATA
Nº 1 (Executada num só movimento)	Gyaku-Tsuki Oi-Tsuki Sashete Gedan-Barai Age-Uke	Mae-Geri	Definir as Posições de: Zenkutsu-Dachi Shiko-Dachi	n/a

7 A 9 anos (Inclusive)				
COMBINAÇÕES	TÉCNICAS DE BRAÇOS	TÉCNICAS DE PERNAS	POSIÇÕES	KATA
Nº 1 e 2 (Executada num só movimento)	Gyaku-Tsuki Oi-Tsuki Maeken-Tsuki Sashete Gedan-Barai Shuto-Uke Age-Uke	Mae-Geri	Definir as posições de: Zenkutsu-Dachi Shiko-Dachi	Shiho-Tsuki-Shodan Shiho-Tsuki-Nidan Shiho-Tsuki-Sandan

≥ 10 ANOS (Inclusive)				
O QUE O PROGRAMA GERAL DE GRADUAÇÕES DEFINE				

OBS:

Shiho Tsuki

-

Significado: Quatro Portas ou Quatro Direções (Pontos Cardeais).

7º Kyu – Cinto Laranja

Terminologia:

- Dojo - Local de prática
- Hajime - Lutar, começar
- O-Sensei - Grande Mestre (em princípio é aplicável só a Mestres já desaparecidos)
- Shihan - Professor de Professores
- Tori - Quem ataca
- Uke - Quem defende

Waza: (Técnicas)

Ukemi waza: (Técnicas de queda)

- Rolamento / Cambalhota à retaguarda acabando em kamae em suari-wasa (de joelhos) ou em zenkutso-dachi.

Deslocamentos / Esquivas

- Suri-ashi | Okuri-ashi | Yori-ashi | Ayumi-ashi | Tsugi Ashi

Ude Waza: (Técnicas de Braços)

- Nukité - Ataque de mão aberta com a ponta dos dedos
- Udé-uke - Golpe com as costas do punho
- Ura-ken - Bloco médio com punho da cintura até à frente do ombro

Ataque

- Empi-uchi (gedan/shudan/shodan)
- Gyaku-empi-uchi - Ataque com cotovelo
- Nukite - Ataque de mão aberta com a ponta dos dedos
- Shuto-uchi - Ataque com cutelo da mão aberta
- Tensho - Ataque frontal com a palma da mão
- Tetsui-uchi - Ataque com parte exterior do punho
- Ura-ken - Golpe com as costas do punho

Defesa

Aplicação do Kata *Pinan Nidan*

- Osae - Uke (bloco antes do *Nukite* do Kata *Pinan Nidan*)
- Bloco, varrimento e projeção da perna do Kata *Pinan Nidan*
- Empi-uke - Bloco com cotovelo
- Gedan shuto-uke - Bloco igual ao gedan-barai com a mão aberta
- Libertação do agarre ao pescoço,
- Libertação do agarro ao punho,
- Morote-uke - Bloco com cotovelo reforçado
- Nagashi-uke - Varrimento nível médio com mão aberta exterior/interior
- Soto-uke - Varrimento desde a orelha a 0° com punho fechado
- Sukai-uke - Varrimento desde a orelha em Shuto-uke a 45°
- Tazana-uke - Bloco ou libertação de agarro circular com o punho na vertical
- Ude-uke - Bloco médio com punho da cintura até à frente do ombro

Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

Geri Waza: (técnica de pernas)

- Yoko-geri kekomi - Pontapé lateral
- Mawashi-geri - Pontapé circular com a perna de trás

Dachi: (Posições)

- Neko-ashi-dachi
- Shiko-dachi
- Shizen-dachi | Shizentai-dachi

Rensoku-Waza

Combinações Shukokai:

- Combinação n.º 4
- Combinação n.º 5



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

Kihon Waza:

Kihon: Técnica Base

Nihon Kumite (aplicação para dois em 2 técnicas cada) - Ambos em yoi: Tori coloca-se na posição de kamae; à voz realiza 2 técnicas de ataque nomeadas dentro desta graduação e Uke defende com 2 técnicas de defesa nomeadas dentro desta graduação. No final, troca de sentido.

Kata:

Shiho Tsuki Yondan | Shiho Tsuki Godan | Shiho Tsuki Rokudan | Shiho Tsuki Sichidan
Junino Kata Yondan | Junino Kata Godan | Junino Kata Rokudan | Junino Kata Sichidan
Fukyu Kata (Fukyugata) | Pinan Shodan | Pinan Nidan

Executar o Bunkai da kata - OKEI KUMITE A da Pinan Shodan e OKEI KUMITE A da Pinan Nidan

Até 8 ANOS (Inclusive)				
COMBINAÇÕES	TÉCNICAS DE BRAÇOS	TÉCNICAS DE PERNAS	POSIÇÕES	KATA
Nº 1, 2, 3, 4 (Executadas em movimento)	Gyaku-Tsuki Oi-Tsuki Maeken-Tsuki Sashete Ura-Ken Gedan-Barai Shuto-Uke Age-Uke Ude-Uke Soto-Uke	Mae-Geri Mawashi-Geri Yoko-Geri	Definir as posições de: Zenkutsu-Dachi Shiko-Dachi Neko-Dachi	Shiho-Tsuki Shodan Shiho-Tsuki Nidan Shiho-Tsuki Sandan Shiho-Tsuki-Yondan Junino Kata Shodan Junino Kata Nidan Junino Kata Sandan

9 - 11 ANOS (Inclusive)				
COMBINAÇÕES	TÉCNICAS DE BRAÇOS	TÉCNICAS DE PERNAS	POSIÇÕES	KATA
Nº 1, 2, 3, 4 (Executadas em movimento)	Gyaku-Tsuki Oi-Tsuki Maeken-Tsuki Sashete Ura-Ken Gedan-Barai Shuto-Uke Age-Uke Ude-Uke Soto-Uke	Mae-Geri Mawashi-Geri Yoko-Geri	Definir as posições de: Zenkutsu-Dachi Shiko-Dachi Neko-Dachi	Shiho-Tsuki-Yondan Shiho-Tsuki-Godan Junino Kata Yondan Junino Kata Godan Fukyu Kata (Fukyugata)

≥ 12 ANOS (Inclusive)				
O QUE O PROGRAMA GERAL DE GRADUAÇÕES DEFINE				

OBS.:

Shiho Tsuki - *Significado: Quatro Portas ou Quatro Direções (Pontos Cardeais).*

Pinan - *Significado: Caminho da Paz, literalmente "Grande Paz", às vezes traduzido como "Mente Calma" ou "Mente Tranquila".*

6º Kyu - Cinto Verde

Terminologia:

- DO - Via
- JO - Local (em Dojo) / também significa pau (para combate)
- Kara - vazia (forma mais antiga: chinesa)
- Senpai - Ajudante / substituto ocasional do Sensei e dá as vozes do Cerimonial
- Te - Mão
- Tokonoma - Lugar de honra do Dojo

Ukemi waza: (Técnicas de queda)

- Cambalhota para a frente acabando em kamaete em zenkutsu-dachi ou suari-waza (de joelhos).

Deslocamentos / Esquivas

- Suri-ashi | Okuri-ashi | Yori-ashi | Ayumi-ashi | Tsugi Ashi

Ude Waza: (Técnicas de Braços)

- Aplicação do Kata *Pinan Sandan*
 - Bloco com o cotovelo
 - Chave ao nukite
 - Duplo bloco, Gedan-barai com Ude-uke

Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

Geri Waza: Desequilíbrio

- Ashi-barai - Varrimento circular com pé junto ao chão

Dachi: (Posições)

- Moto-Dachi
- Sanchin-Dachi

Rensoku-Waza

Combinações Shukokai: nº 6, 7 e 8

Kihon Waza: Kihon: Técnica Base

- Sanbon Kumite (aplicação para dois em 3 técnicas cada):
- Ambos em yoi: Tori coloca-se na posição de kamae; à voz realiza 3 técnicas de ataque nomeadas dentro desta graduação e Uke defende com 3 técnicas de defesa nomeadas dentro desta graduação. No final, troca de sentido.

Kata:

- Pinan Sandan | Empi-Rohai | Gekisai Dai Ichi | Gekisai Dai Ni

Executar o Bunkai da kata - OKEI KUMITE A da Pinan Sandan

ATÉ 11 ANOS (INCLUSIVE)				
COMBINAÇÕES	TÉCNICAS DE BRAÇOS	TÉCNICAS DE PERNAS	POSIÇÕES	KATA
Nº 1, 2, 3, 4, 5 (Executadas em movimento)	As mesmas do programa geral	As mesmas do programa geral	As mesmas do programa geral	Todas as Junino Kata (da Shodan à Síchidan) Pinan Shodan Pinan Nidan
≥ 12 ANOS (Inclusive)				
O QUE O PROGRAMA GERAL DE GRADUAÇÕES DEFINE				

Pinan - Significado: Caminho da Paz, literalmente "Grande Paz"; ou "Mente Calma" ou "Mente Tranquila"

Geki Sai Dai - Significado: "Atacar e Destruir"



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

5º Kyu - Cinto Azul

Terminologia:

Atemi - Pancada / Golpe
Gi (Kimono) - Fato de karate | karate-gi
Hidari - Esquerda
Migi - Direita

Waza: (Técnicas)

Ukemi waza: (Técnicas de queda)
Queda placada com rotação no ar

Deslocamentos / Esquivas:

Suri-ashi | Okuri-ashi | Yori-ashi | Ayumi-ashi | Tsugi Ashi

Ude Waza: (Técnicas de Braços)

Apliação do Kata *Pinan Yondan e Pinan Godan*

Juji-uke gedan - Bloco com os punhos cruzados em baixo
juji-uke jodan - Bloco com os punhos cruzados em cima
Kakete - Agarre
Moro kakete - Duplo Agarre
Shuto-uchi direito ou chave antes de bloco uraken, kiai,
Soco com Empi-uchi
Age shuto uke - Bloco esquerdo antes do Kosa-dachi,
Age-shuto - Bloco ou paragem do soco com palma da mão, Bloco antes do uraken,
Controle depois de Jodan Juji-uke
Apliação do Manji-uke (últimos blocos da Pinan Godan na posição Kokutsu-Dachi - Gedan-barai com um braço e Uchi-Uke/Ude-Uke Jodan com o outro, em simultâneo)

Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

Geri Waza: (técnica de pernas)

Mae-Hiza-Geri - Golpe de joelho direto com a perna de trás
Mae-Jun-Geri - Pontapé direto com perna da frente
Mawashi-Hiza-Geri - Golpe de joelho circular com a perna de trás
Mawashi-Jun-Geri - Pontapé circular com a perna da frente
Ushiro-Geri - Pontapé para trás

Geri Waza:

Desequilíbrio
Ushiro Ashi-Barai - Varrimento à retaguarda
Pisar pé com calcanhar fazendo tombar com pé na tibia Kata *Pinan Yondan*

Dachi: (Posições)

Kosa-dachi
Ukiashi-dachi (posição da Pinan Nidan no final da 2ª sequência com tetsui, antes da rotação para o Uchi-uke Jodan e Mae-Geri)

Rensoku-Waza:

Combinações Shukokai:

Combinação nº 9
Combinação nº 10
Combinação nº 11

Kihon Waza:

Kihon: Técnica Base

Yonbon Kumité (aplicação para dois em 4 técnicas cada):

Kumite:

Ju Kumite - Combate livre

Kata:

Pinan Yondan

Pinan Godan

Roppo-Hiji Ate - *Significado: 6 formas de ataque de cotovelo*

Kata (Bunkai): Aplicação do kata (Jutsu)

Executar o Bunkai da kata

Executar o Bunkai da kata - OKEI KUMITE A da Pinan Yondan e OKEI KUMITE A da Pinan Godan



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

4º Kyu - Cinto Roxo

Terminologia:

Kiotsu Gi - Compor o gi

Waza: (Técnicas)

Aplicação do Kata *Juroku (Seiru)*

Bloco lateral,

Libertar mãos de agarro e seguir para bloco,

Aplicação do Kata *Matsukaze*

Jodan juji-uke com mãos abertas,

Aplicação do Kata *Rohai*

Mão aberta frente testa e gedan-shuto,

Soco para baixo,

Libertação ou projeção a ryu-te,

Controle da cabeça/tronco

Empurrão,

Ukemi waza: (Técnicas de queda)

Queda placada à frente.

Ude Waza: (Técnicas de Braços)

Afastamento de agarro às lapelas do gi,

Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

Geri Waza: (técnica de pernas)

Pontapé direto à retaguarda - ushiro-geri

Pontapé lateral - sokuto-geri (ou yoko-geri keage)

Dachi: (Posições)

Kokutsu-dachi - Posição do gedan juji-uke baixo -

kosa dachi Pinan Yondan

Rensoku-Waza: técnicas de continuidade

Kihon Waza:

Kihon: Técnica Base

Gohon Kumite (aplicação para dois em 5 técnicas cada)

Combinações Shukokai: todas as anteriores

Kata:

ANNANKO *Significado: Luz Do sul / Luz Meridional / Paz do Sul*

SANSERU *Significado: Trinta e Seis Mãos*

Kata (Bunkai): Aplicação do kata (Jutsu)

Executar o Bunkai da kata

OKEI KUMITE

3º Kyu - Cinto Castanho I

Terminologia:

Waza: (Técnicas)
Ukemi

waza: (Técnicas de queda)
Queda placada à retaguarda.

Ude Waza: (Técnicas de Braços)

Haito-uchi - Ataque com zona do polegar
Haito-Uke - Bloco com zona do polegar
Kagi-tzuki - Soco lateral frete ao plexus

Morote-tzuki - Duplo soco paralelo sobreposto
Nagashi-Uke - Bloco médio exterior/interior
Shuto-uchi - Ataque de mão aberta
Ude-uke a deslizar
Morote-tzuki - Duplo soco (punhos perto ex.: chudan)
Ura-tzuki - Soco com punho virado para cima
Yama-tzuki - (punhos mais afastados ex.: jodan/chudan)

Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

Geri Waza: (técnica de pernas)

Kakato-geri - Pontapé executado de cima para baixo (com o calcanhar)
Mae-tobi-jun-geri - Pontapé frontal em salto
Mawashi-tobi-jun-geri - Pontapé circular em salto

Dachi: (Posições)

Posição numa perna Sagi-Dachi ou Tsuruashi-dachi

Combinações Shukokai: todas as anteriores

Kata:

- BASSAI DAI *Romper a Fortaleza*
- SHIHO KOSOKUN *Para ver o céu em 4 Direções*

Kata (Bunkai): Aplicação do kata (Jutsu)
Executar o Bunkai da kata

OKEI KUMITE

A PARTIR DE 3º KYU

PARA ALÉM DAS KATAS DA GRADUAÇÃO, TÊM, OBRIGATORIAMENTE, DE EXECUTAR UMA KATA PINAN



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

2º Kyu - Cinto Castanho II

Terminologia:

Waza: (Técnicas)

Ude Waza: (Técnicas de Braços)

Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

Geri Waza: (técnica de pernas)

Kansetsu-geri - Pontapé de esmagamento

Mae-Tobi-Geri - Pontapé frontal em salto

Shuto-barai (gedan)

Bloco Sukui-uke (gedan) - Bloco circular com braço a 45° e mão aberta

Sukui-uke jodan - Bloco circular com braço a 45° e mão aberta

Ura-mawashi-geri - Pontapé circular para a frente com calcanhar - Yoko tobi geri

Ushiro-Mawashi-geri -Pontapé circular com rotação à retaguarda - Yama-tsuki - Duplo soco

Dachi: (Posições)

Combinações Shukokai: todas as anteriores

Kata:

PACHU *Girar uma bola*

Kata (Bunkai): Aplicação do kata (Jutsu)

Executar o Bunkai da kata

OKEI KUMITE

1º Kyu - Cinto Castanho III

Terminologia:

Waza: (Técnicas)

Ude Waza: (Técnicas de Braços)

Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

Geri Waza: (técnica de pernas)

Mawashi-tobi-geri - Pontapé circular em salto

Ushiro-tobi-geri - Pontapé circular por trás em salto

Dachi: (Posições)

Rensoku-Waza:

Combinações Shukokai

Combinações Shukokai: todas as anteriores

Kata:

KURURUNFA *Conter (segurando firme) e Atacar/Destruir abruptamente*

SEIPAI *18 técnicas ou 18 mãos. (3x6) o 3 representa bom, mau e paz. O 6 representa a cor, voz, gosto, olfato, tato e justiça*

Kata (Bunkai): Aplicação do kata (Jutsu)

Executar o Bunkai da kata

OKEI KUMITE



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

1º Dan - Cinto Preto 1º Grau

Conceitos:

Conceitos de Chakugan (foco/atenção/direção do olhar corretos) bom equilíbrio, correta distribuição do peso, respiração correta, execução realista, compreensão do Bunkai, enbusen (orientação da execução), posições e kihon corretos, tensão corporal
Conceitos de Kime, Torque (“gears”), Zanshin (a atenção que perdura para além da técnica)

Explicação histórica (verbal) sobre a Kata pedida

Waza: (Técnicas)

Tai sabaki: (Deslocamentos / Esquivas)

Ude Waza: (Técnicas de Braços)

Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

Dachi: (Posições)

Rensoku-Waza:

Combinações Shukokai: todas as anteriores

Kata: todas as anteriores

Kata (Bunkai): Aplicação do kata (Jutsu)
Executar o Bunkai da kata

OKEI KUMITE

2º Dan - Cinto Preto 2º Grau

Conceitos:

Conceitos de Chakugan (foco/atenção/direção do olhar corretos) bom equilíbrio, correta distribuição do peso, respiração correta, execução realista, compreensão do Bunkai, enbusen (orientação da execução), posições e kihon corretos, tensão corporal
Conceitos de Kime, Torque (“gears”), Zanshin (a atenção que perdura para além da técnica)

Explicação histórica (verbal) sobre a Kata pedida

Waza: (Técnicas)

Tai sabaki: (Deslocamentos / Esquivas)

Ude Waza: (Técnicas de Braços)

Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

Dachi: (Posições)

Rensoku-Waza:

Combinações Shukokai: todas as anteriores

Kata: **ANNAN e todas as anteriores**

Kata (Bunkai): Aplicação do kata (Jutsu)
Executar o Bunkai da kata

OKEI KUMITE



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

3º Dan - Cinto Preto 3º Grau

Conceitos:

Conceitos de Chakugan (foco/atenção/direção do olhar corretos) bom equilíbrio, correta distribuição do peso, respiração correta, execução realista, compreensão do Bunkai, enbusen (orientação da execução), posições e kihon corretos, tensão corporal
Conceitos de Kime, Torque (“gears”), Zanshin (a atenção que perdura para além da técnica)

Explicação histórica (verbal) sobre a Kata pedida

Waza: (Técnicas)

Tai sabaki: (Deslocamentos / Esquivas)

Ude Waza: (Técnicas de Braços)

Ashi Waza: (Técnica de pernas e pés)

Dachi: (Posições)

Rensoku-Waza:

Combinações Shukokai: todas as anteriores

Kata: OHAN e todas as anteriores

Kata (Bunkai): Aplicação do kata (Jutsu)
Executar o Bunkai da kata

OKEI KUMITE

III

KATAS SHUKOKAI:

Shiho Tsuki Shodan
 Shiho Tsuki Nidan
 Shiho Tsuki Sandan
 Shiho Tsuki Yondan
 Shiho Tsuki Godan
 Shiho Tsuki Rokudan
 Shiho Tsuki Sichidan

Junino Kata Shodan
 Junino Kata Nidan
 Junino Kata Sandan
 Junino Kata Yondan
 Junino Kata Godan
 Junino Kata Rokudan
 Junino Kata Sichidan

Pinan Shodan
 Pinan Nidan
 Pinan Sandan
 Pinan Yondan
 Pinan Godan

Annan (Hanan)
 Annanko
 Bassai Dai
 Bassai Sho
 Chatanyara Kushanku
 Chinte
 Chintei
 Chinto
 Empi-Rohai
 Gekisai Dai-Ichi
 Gekisai Dai-Ni
 Gojushiho-sho
 Gosushiho (Useishi)
 Hakucho
 Heiko
 Jiin
 Jion
 Jitte (Jutte)
 Juroku (Seiru)
 Jusan (Seisan)
 Kosokun Dai
 Kosokun Shiho (Shiho Kosokun)
 Kosokun Sho
 Kururunfa (Jushichi)
 Matsukaze
 Matsumura Bassai
 Naihanchin Nidan
 Naihanchin Sandan
 Naihanchin Shodan
 Nipaipo (Nijuhachiho)
 Niseishi (Nijushiho)
 Pachu
 Paiku
 Papuren



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

Rohai Koshiki
Roppo-Hijiate
Saifa
Sanchin
Sanseiru / Sanseru (Sanjuroko)
Seienchin
Seipai (Juhachi)
Seiryu (Aoyagi)
Shantaniana-no-Gosanku
Shinpa
Shinsei
Shisochin
Sochin
Suparinpa (Kyakuhachi)
Tensho
Tomari-no Bassai (Tomari Bassai)
Unshu
Wanshu

IV

COMBINAÇÕES SHUKOKAI:

Combinação Nº 1 a): Kamae, Jodan *Oi-Tzuki* à direita “*Migi*”, seguido de *Sashete* à esquerda.

Combinação Nº 1 b): Kamae, Jodan *Oi-Tzuki* à direita apoiado numa perna “*Hidari*”, seguido de *Sashete* à esquerda.

Combinação Nº 2: Kamae, *Gyaku-Tzuki* à direita, seguido de *Sashete* à esquerda.

Combinação Nº 3: Kamae, Jodan *Maken-Tzuki* à esquerda, seguido de *Sashete* à direita.

Obs.: “em *Ippon Kumite* pode se treinar com esquivas para um dos lados”.

Combinação Nº 4 a): Kamae, *Mae-geri* à direita, seguido de *Oi-tzuki* à direita e *Sashete* à esquerda.

Combinação Nº 4 b): Kamae, *Mae-geri* à direita, *Tzuki* sobre uma perna e *Sashete* à esquerda.

Combinação Nº 4 c): Kamae, *Mae-geri* à direita, seguido de *Shuto-Uchi*, com o braço direito na posição de *Shiko-dachi*.

Combinação Nº 4 d): Kamae, *Mae-geri* à direita, seguido de *Uraken* com o braço direito, na posição de *Zenkutzu-dachi*, e *Sashete* à esquerda.

Combinação Nº 4 e): Kamae, *Mae-geri* à direita, e *Mae-geri* à esquerda (*Duplo Mae-geri*).

Combinação Nº 5 a): Kamae, ligeiro passo em frente com a perna direita, *Jun-Mae-geri* à esquerda, *Gyaku Tzuki* à direita e *Sashete* à esquerda.

Combinação Nº 5 b): Kamae, ligeiro passo em frente com a perna direita, *Jun-Mawashi-geri* à esquerda, *Gyaku-Tzuki* a direita, *Sashete* à esquerda.

Combinação Nº 5 c): Kamae, ligeiro passo em frente com a perna direita, *Jun-Sokoto-geri* “*Yoko-geri*” à esquerda, *Gyaku-tzuki* à direita, *Sashete* à esquerda.

Combinação Nº 6: Esta Combinação pode ser executada AVANÇANDO OU RECUANDO.

6.1) A AVANÇAR: Kamae, Perna Direita avança um passo, bloco com o braço direito *Shuto-Uke* para dentro, seguido de *Gyaku-Tzuki* à esquerda e *Sashete* à direita.

6.2) A RECUAR: Exatamente o contrário executando as mesmas técnicas.

Combinação Nº 7 a): Kamae, *Gedan-Barai* com o braço esquerdo, seguido de *Gyaku-Tzuki* à direita e *Sashete* à Esquerda.

Combinação Nº 7 b): Kamae, *Sukui-Uke* gedan com o braço esquerdo, de fora para dentro, *Gyaku-tzuki* à direita, *Sashete* à esquerda.



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

Combinação Nº 8: Kamae, Projecta-se o braço direito com a mão aberta à cara do adversário, seguido de *Gyaku-tzuki* à esquerda e *Sashete* à direita.

Combinação Nº 9 a): Kamae, *Ashi barai* com a perna direita, *Oi-Tzuki* com o braço direito, *Sashete* à esquerda.

Combinação Nº 9 b): Kamae, *Ashi-barai* com a perna direita, passo em frente e para o lado, *Yoko-Geri* à direita, seguido de *Ura-ken* também à direita.

Combinação Nº 9 c): Kamae, *Ashi-barai* com a perna direita, passo em frente e para o lado, *Mawashi-Geri* à direita, seguido de *Uraken* também à direita.

Combinação Nº 9 d): Kamae, *Ashi-barai* à direita, *Mawashi-geri* à esquerda.

Combinação Nº 9 e): Kamae, *Ashi-barai* à direita, *Ushiro-geri* à esquerda.

Combinação Nº 9 f): Kamae, ligeiro passo em frente com a perna direita seguido de *Ashi-barai* à esquerda à perna da frente do adversário seguido de *Gyaku-tzuki* direita e *Sashete* à esquerda.

Combinação Nº 9 g): Kamae, rodar 180° para a direita fazendo *Ushiro-ashi-barai* com a perna direita.

Combinação Nº 9 h): A partir da posição de *kamae* executa-se simultaneamente jodan *Maken-Tzuki* e *Ashi-barai* com a perna esquerda à perna da frente do adversário (por dentro), seguido de *Gyaku-tzuki* à direita e *Sashete* à esquerda.

Combinação Nº 9 i): A partir da posição de *kamae* executa-se simultaneamente jodan *Maken-Tzuki* e *Ashi-barai* com a perna direita à perna da frente do adversário (por fora), seguido de *Sashete* à esquerda.

Combinação Nº 10 a): Kamae, Contra-ataque ao *Mae-geri* do adversário à direita. bloca-se a perna com o braço esquerdo (agarrando a perna do adversário por baixo) levanta-se ligeiramente o adversário e projeta-se com *Ashi-barai* à direita.

Combinação Nº 10 b): Exatamente o mesmo movimento contra-ataque de *Mawashi-geri*.

Combinação Nº 11 a): Kamae, *Ushiro-geri* à direita, seguido de *Ura-ken* também com o braço direito.

Combinação Nº 11 b): Kamae, *Ushiro-Mawashi-geri* à direita, seguida de *Ura-ken* também com o braço direito.

Obs.:

- Todas as combinações devem ser OBRIGATORIAMENTE executadas EM KAMAE DO LADO DIREITO (Migi) BEM COMO DO LADO ESQUERDO (Hidari).
- Entende-se na COMBINAÇÃO “EXECUTADA NUM SÓ MOVIMENTO”, quando o Karateca executa, por exemplo, um *Oi-Tzuki* seguido de *Sashete*.
- Entende-se nas COMBINAÇÕES “EXECUTADAS EM MOVIMENTO”, quando o Karateca executa a combinação completa, como foi treinada nos Treinos de Instrutores.

V
POSIÇÕES:



Heisoku-dachi



Musubi-dachi



Heiko-dachi



Shizen-Dachi



Shizen-dachi Heiko



Naihanchi



Shiko-dachi



Zenkutsu-dachi



Kokutsu-dachi

Kosa-dachi



Sanchin-dachi



Sagi-dachi / Tsuruashi-dachi



Renoji-dachi



Nekoashi-dachi

TÉCNICAS DE ATAQUE - MEMBROS SUPERIORES:



Empi-uchi



Haito-uchi



Hira-ken



Hitosashi-ippō-ken



Ippō-nukite



Kentsui-uchi



Mawashi-tsuki

**Morote-tsuki****Nakataka-ippou-ken****Nihon-nukité****Sasheze****Gyaku-tsuki****Maeken-tsuki****Oi-tsuki****Shion-Nukité****Shuto-uchi****Tate-tsuki / Tateken-tsuki****Tetsui-uchi**



Shuto-uchi



Tate-tsuki / Tateken-tsuki



Tetsui-uchi



Tsuki-age



Uraken-uchi



Ura-tsuki



Yama-tsuki



Yoko-uchi

TÉCNICAS DE ATAQUE - MEMBROS INFERIORES:

**Ashibarai****Jun-mae-geri****Jun-mawashi-geri****Hiza-geri**



Kakato-geri



Kansetsu-geri



Kin-geri / Kogan-geri



Kouchi-gari



Mae-geri



Mawashi-geri



Ura-mawashi-geri / Uchi-mawashi-geri



Ushiro-geri



Ushiro-mawashi-geri



Yoko-geri / Sokuto-geri

TÉCNICAS DE DEFESA – MEMBROS SUPERIORES:

**Age-uke****Gedanbarai****Gedan-juji-uke****Jodan-juji-uke****Haito-uke****Kakete****Kake-uke**



Koken-uke



Morote-uke



Nagashi-uke



Shotei-uke



Shuto-uke



Soto-uke



Ude-uke / Uchi-uke



Sukui-uke

TÉCNICAS DE DEFESA – MEMBROS INFERIORES:



Hiza-uke



Mikatsuki-geri-uke



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

VI

NOMENCLATURA DO KARATÉ:

Vocabulário:

- 1º Dan - SHODAN
- 2º Dan - NIDAN
- 3º Dan - SANDAN
- 4º Dan - YODAN
- 5º Dan - GODAN
- 6º Dan - ROKUDAN
- 7º Dan - SICRIDAN
- 8º Dan - HACHIDAN
- 9º Dan - KUDAN
- 10º Dan - JUDAN
- 11º Dan - JUICHIDAN
- 12º Dan - SHIHAN

Age - Ação de erguer, levantar.

Age tsuki - Murro em direção ascendente.

Age uke - Defesa contra um ataque a nível alto, com o punho fechado em direção ascendente.

Ai hanmi - Posição relativa de dois praticantes, com a mesma perna à frente.

Aikido - Literalmente: via da harmonização da energia.

Aikidoka - Praticante de Aikido.

Ashi - Perna, pé.

Ashi barai - Varrimento com o pé.

Ashi waza - Técnicas de pernas.

Ashikubi - Tornozelo.

Atama - Cabeça.

Atemi - Batimento.

Atemi waza - Método de ataque dos pontos vitais.

Awase - Combinação, junção, harmonização.

Ayumi - Andamento.

Ayumi ashi - Movimento de avanço ou recuo passando a perna que está atrás para a frente.

Barai - Em círculo, em redondo.

Bassai - Nome de um grupo de katas superiores de Karate-do.

Bo - Pau longo.

Bojutsu - Técnicas de bastão.

Bokken - Sabre de madeira.

Bu - Combate.

Budo - Via do combate.

Bujin - Guerreiro.

Chi - Palavra chinesa para energia vital, o mesmo que "Ki".

Chinte - Nome de uma kata superior de Karate-do.

Choku - Direto.

Choku-tsuki - Batimento direto.

Chu - Meio.

Chudan - Nível médio (do pescoço até à cintura).

Chudan-tsuki - Ataque médio de punho.

Chudan-Uke - Defesa média.

Chukoken - Punho fechado com o dedo médio dobrado e ligeiramente saído (o mesmo que "nakadaka ken")

Dashi (Tachi) - Estar de pé, posição de pé.

Dai - grande

Dan - Nível, grau (cinto negro) - Grande.

De - Sair, avançar.

De-ashi-barai - O mesmo que "de-ashi-harai".

De-ashi-harai - Varrer a perna avançada, técnica de Judo do grupo de “ashiwaza”.

Do - Via, caminho.

Dojo - Local de treino de Budo.

Dori - Forma de ataque, agarrar, o mesmo que “mochi”.

Embusen - Diagrama de uma kata.

Empi - Cotovelo (em linguagem SAMORAI), o mesmo que “hiji”.

Empi - Nome de kata superior de Karate-do.

Empi-uchi - Golpe dado com o cotovelo (o mesmo que “hiji-ate”).

Empi-uke - Defesa com o cotovelo.

Eri - Gola.

Fudo-dachi - Posição dianteira, com a perna traseira fletida.

Fukushin - Juiz assistente.

Fumi - Esmagar.

Fumikomi - Ataque que visa o esmagamento do pé do adversário.

Fusegi - Defesa.

Fusen-cho - Vitória por erro ou defeito do adversário.

Futari - Duas pessoas.

Gamen-kamae - Posição de espera.

Gankaku - Nome de uma kata superior de Karate-do.

Garami - Torção.

Gari - Ceifa.

Gasho - Juntar as mãos à frente da cara para fazer saudação (Zen, Mokuzo, etc.).

Ge - Baixo.

Gedan - Nível baixo (da cintura para baixo).

Gedan barai - Defesa com o braço a um ataque a nível baixo.

Gedan kake-uke - Defesa de ataque de pernas com o pulso em gancho.

Gedan kamae - Guarda baixa.

Gedan tsuki - Ataque de punho em direção à zona baixa do adversário.

Gedan uke - Parada baixa (bloqueando).

Geiko - Treino, exercício.

Geri - Pontapé.

Geri waza - Técnicas de pontapé.

Gi - Fato para a prática de Budo (Judogi, Karategi, Aikidogi, etc.), composto de Uwagi (casaco), Zubon (calça) e Obi (cinto).

Gohon-kumite - Assalto de 5 ataques em 5 passos.

Goju-ryu - Estilo de Karate-do.

Gojushiho - Nome de uma kata superior de Karate-do.

Gonin-gake - Um contra cinco.

Go-no-sen - Tática de deixar o oponente atacar primeiro para contra-atacar.

Gorei - Ordem.

Gyaku - Contrário, inverso.

Gyaku-hanmi - Posição relativa de dois praticantes, com as pernas contrárias à frente.

Gyaku-tsuki - Ataque de punho dado com a mão do lado oposto à perna que está à frente.

Hachiji-dachi - Posição do início e fim de grande número de katas em que os pés formam o kanji “Hachi” (oito).

Hachi-no-ji-dachi.

Hadaka - Livre, nu.

Haishu - Costas da mão.

Haishu-uchi - Ataque com as costas da mão aberta.

Haishu-uke - Defesa com as costas da mão aberta.

Haisoku - Parte anterior do peito do pé.

Haito-uchi - Golpe dado com a mão aberta e com o lado do polegar.

Hajime - Iniciar, começar.

Hakama - Calça larga usada sobre o gi nas artes marciais tradicionais, (Kyudo, Kendo, Iaido, Aikido, etc.).



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

Hane

Hane-goshi - Técnica de projeção de Judo.

Hangetsu - Nome de uma kata superior de Karate-do.

Hangetsu-dachi - Posição intermédia entre "zenkutsu-dachi" e "zanshin-dachi" - O mesmo que "hachiji-dachi".

Hanmi-handachi-waza - Técnicas em que o atacante está de pé e o executante em posição de seiza.

Hansoku-make - Derrotado por violação das regras de combate.

Hantei - Árbitro pedindo a decisão dos árbitros.

Happo - Oito direções.

Hara - Abdómen.

Harai (barai em composição) - Varrer.

Heian - Nome de 5 katas básicas de Karate-do (shodan, nidan, sandan, yodan e godan).

Heiko - Paralelo.

Heiko-dachi - Posição de pé com os pés paralelos.

Heisoku - Pés juntos e paralelos.

Heisoku-dachi - Posição de pé com os pés juntos.

Henka - Mudança (de posição).

Hidari - Esquerda.

Hiji - Cotovelo.

Hiji-ate - Golpe dado com o cotovelo (o mesmo que "empi-uchi").

Hiji-uke - Ação de bloqueio com o cotovelo.

Hiki-te - Recuo do punho até à anca.

Hikiwake - Combate nulo ou empate.

Hikiwake-uke - Defesa com os dois antebraços à frente do corpo.

Hineri-te - Torção da mão.

Hishigi - Ação de partir.

Hiza - Joelho (Hittsui - em linguagem Samurai).

Hizagashira - Rótula.

Hiza-geri - Golpe dado com o joelho (Hittsui-geri).

Hiza-guruma - Roda à volta do joelho, técnica de projeção de Judo, do grupo "ashi waza".

Hizamazuku - Ajoelhar-se (saudação de Kendo).

Hizatsui - Martelo de joelhos.

Hizatsuki - De joelhos.

Hiza-uke - Defesa com o joelho.

Ho - Direção, sentido.

Ho - Método.

Hon - Fundamental, básico.

Horan-no-kamae - Posição de início de alguns katas em que a mão cobre o punho fechado.

Ippon - Um (ponto, passo, ataque, etc.).

Ippon-ken - Punho de um dedo (indicador dobrado e sobressaído).

Ippon-kumite - Exercícios com parceiro com 1 ataque 1 defesa.

Ippon-nukite - Ataque com a ponta de um dedo.

Irimi - Movimento de entrada (no círculo do adversário).

Jiin - Nome de uma kata superior de Karate-do.

Jikan - Limite de tempo ("time").

Jime - v. "shime".

Jion - Nome de uma kata superior de Karate-do.

Jitsu - Técnica, arte (significa também «verdadeiro» ataque).

Jitte (Jutte) - Nome de uma kata superior de Karate-do.

Jiyu - Livre.

Jiyu-ippou-kumite - Combate livre (controlado) com um só ataque.

Jiyu-kumite - Exercícios controlados com parceiro em que as formas de combate são livres.

Jo - Alto.

Jo - Pau de comprimento médio.

Jodan - Nível alto (do pescoço para cima).

Jodan age-uke - Bloqueio para a frente ao nível alto com o antebraço.

Jodan oi-tsuki - Murro dirigido à cara com o braço do lado da perna que Avança.

Jodan shuto barai - Defesa com o sabre da mão varrendo ao nível alto.
Jodan-kamee - Guarda alta.
Joseki - Lado superior, lugar de honra (no dojo, a parede sul, à direita da parede principal).
Ju - Suavidade, suave.
Juban-no Ma-ai - Distância perfeita em combate.
Judo - Via da suavidade.
Judoka - Praticante de Judo.
Juji - Em forma de cruz (a forma do kanji “ju”, dez).
Juji-uke - Defesa com os braços cruzados, para cima ou para baixo.
Ju-Jutsu - Arte marcial japonesa de luta corpo a corpo.
Ju-kumite - Combate em suavidade.
Junbi-taisho - Exercício de aquecimento e descontração (o mesmo que JUNBI-UNDO).
Jun-tsuki - Igual a Oi-Tsuki na escola de Wado-Ryu.
Jutsu - Técnica (ver Jitsu).
Jutte (jitte) - Nome de uma kata superior de Karate-do.

Kachite - Vencedor absoluto.
Kaeshi - Torção, contra-ataque.
Kaeshi-waza - Técnicas de contra-ataque.
Kaette - Virar, voltar.
Kagi, Kake - Gancho, enganchar.
Kaisho-waza - Técnicas com mão aberta.
Kaiten - Rotação.
Kaiten-nage - Técnica de Aikido que consiste na projeção por rotação do braço do adversário.
Kakato - Calcanhar.
Kakato-geri - Pontapé dado com o calcanhar.
Kake - Momento de execução da técnica em Judo.
Kamae - Posição de defesa, em guarda.
Kamaete - Ordem para tomar a posição.
Kamiza - Parede principal do dojo, do lado este, onde se encontra o Tokonoma.
Kangeiko - Treino intensivo de Inverno.
Kanku - Nome de katas superiores de Karate-do.
Kanku - Nome de katas superiores de Karate-do (“kanku-dai” e “kanku-sho”).
Kansetsu - Articulação.
Kansetsu-waza - Técnicas de luxação.
Kara - Vazio.
Karada - Corpo, o mesmo que “tai”.
Karate-do - A Via das mãos vazias.
Karateca - Praticante de Karate.
Kata - Forma de treino, com ou sem parceiro, com sequências de técnicas pré-determinadas.
Kata - Ombro.
Katame (Gatame, em composição) - Imobilização, controle.
Katana - Espada.
Katate-dori - Agarrar o pulso do adversário com uma mão.
Keage - Movimento ascendente rápido.
Keiko - Treino.
Keikoba - Local de treino.
Keikogi - Vestes de treino.
Kekomi - Movimento penetrante.
Kempo - Técnica de Karate antiga e primitiva.
Ken - Sabre, espada.
Kendo - Arte da esgrima japonesa com arma de bambu.
Kenjutsu - Arte do sabre real.
Keri (Geri, em composição) - Pontapé.
Keri-waza - Técnicas de pontapé.
Ki - Energia, força vital, espírito.
Kiai - Exteriorização da energia através de grito.
Kiba-dachi - Posição de cavaleiro.
Kihon - Técnicas de base.



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

- Kihon-ippon-kumite** - Treino básico de Karate-do com um ataque e uma Defesa.
Kime - Concentração de energia física e mental, decisão.
Kime-no-kata - Kata de judo: formas de decisão.
Kin - A curta distância.
Kin-geri - Pontapé para a frente dado com o peito do pé, a curta distância.
Kiri - Corte.
Kiri otoshi - Técnica de projeção de Aikido.
Kiritsu - Levantar.
Kiza - Posição de joelhos em que os dedos dos pés estão virados para a Frente.
Ko - Pequeno, posterior.
Kohai - Praticante mais novo, o contrário de Sempai.
Kokoro - Espírito, coração.
Kokutsu-dachi - Posição em que o corpo está apoiado na perna de trás, ligeiramente fletida.
Kokyu - Força respiratória.
Kosa-dori - Agarrar com uma mão o pulso do lado oposto do adversário.
Koshi (goshi, em composição) - Anca.
Kote - Pulso.
Kote gaeshi - Torção do pulso na direção do antebraço, técnica de Aikido.
Kubi - Pescoço.
Kumite - Combate.
Kuruma - Roda.
Kuzushi - Desequilíbrio.
Kyokushinkai - Um dos vários estilos de Karate-do.
Kyoshi - Grau de professor adjunto.
Kyu - Grau de aluno (9 em Karate, 6 em Judo, Aikido, Kendo).
Kyudo - Via do tiro com arco.
Kyusho - Pontos vitais.
Kyusho waza - Técnica de pressão nos pontos vitais.
- Ma-ai** - Distância correta.
Machi-dojo - Dojo privado.
Mae - Frente.
Mae ukemi - Enrolamento frontal.
Mae-geri - Pontapé para a frente.
Mae-tobi-geri - Pontapé para a frente em salto.
Maketa - Derrota.
Maki - Enrolar.
Maki-komi - Técnica de Judo que consiste em projetar o adversário por meio de enrolamento.
Maki-kote - Mudança.
Makiwara - Barra tradicionalmente com alvo de palha enrolada para treino de Karate-do ou Kyudo.
- Mata** - Coxa.
Mawashi - Movimento circular.
Mawashi-empi - Técnica de batimento circular com o cotovelo.
Mawashi-geri - Técnica de pontapé circular.
Mawashi-tsuki - Técnica de punho circular.
Meguri - Movimento rotativo (do corpo ou do pulso), princípio básico de Aikido.
Meikyo - Nome de uma kata superior de Karate-do.
Midale - Método de treino de Karate-do que consiste em ataques e esquivas contínuas.
Migi - Direita.
Mikazuki - Lua em quarto crescente.
Mikazuki-geri - Ataque com a sola do pé descrevendo um círculo.
Mochi - Agarrar, o mesmo que “dori”.
Mokuso - Literalmente: não pensar. Atitude de concentração executada durante o cerimonial de início e final da prática de Budo.
Montei - Aluno.
Morote - Ambas as mãos.
Morote-dori - Agarrar os pulsos com ambas as mãos
Morote-tsuki - Murro com os dois punhos.
Morote-uchi - Ataque com as duas mãos.

Morote-uke - Defesa reforçada com o punho ou a mão de trás junto ao cotovelo do braço da frente.

Mune - Peito.

Musubi-dachi - Posição de calcanhares juntos.

Nage - Projeção.

Nage waza - Técnicas de projeção.

Naginata - Lança.

Nakadaka-ken - Punho fechado com o dedo médio dobrado e ligeiramente saído (o mesmo que "chuko-ken").

Neko - Gato.

Neko-ashi-dachi - Posição de pernas de gato, em que o peso do corpo está quase totalmente na perna de trás.

Nijushiho - Nome de uma kata superior de Karate-do.

Nobashi - Extensão, ação de esticar.

Nukite - Ataque com os dedos juntos e esticados.

O - Grande.

Obi - Cinto.

Oi-tsuki - Murro com o punho do lado da perna da frente, direto.

Okuri - Deslizar.

Okuri-ashi - Forma de andamento em que a perna da frente se move em primeiro lugar.

Omote - Parte da frente. Movimento realizado entrando pela frente do Adversário.

Osae - Imobilização.

Otagai-ni-rei - Saudação mútua.

Otoshi - Movimento de cima para baixo.

Otoshi-empi-uchi - Golpe dado com o cotovelo de cima para baixo, o mesmo que "otoshi-hiji-ate".

Otoshi-hiji-ate - O mesmo que "otoshi-empi-uchi".

Otoshi-uke - Defesa com antebraço em movimento descendente.

Pinan - Nome antigo (chinês) das katas Heian.

Randori - Combate livre.

Rei - Saudação.

Reigi - Etiqueta, regras de conduta.

Reigisaho - Regras de etiqueta no Dojo.

Ricken (ou Uraken) - Ataque de punho invertido.

Ritsu-rei - Saudação de pé.

Ryo - Ambos.

Ryote, (morote) - Com ambas as mãos.

Ryote-dori - Agarrar o pulso do adversário com ambas as mãos.

Ryu - Estilo, escola.

Sabaki - Esquiva.

Sado - Via do chá.

Sai - Arma em forma de tridente originária de Okinawa.

Samurai - Guerreiro japonês.

Sanbon-Kumite - Combate com três ataques.

Sanchin - Nome de kata superior originária do Goju-ryu.

Sanchin-dachi - Posição curta e com os joelhos «para dentro».

Sankukai - Estilo de Karate-do.

Sasae - Sustentar, suportar.

Seiken - Punho Fundamental.

Seiza - Sentar na posição de joelhos.

Sempai - Aluno mais graduado, mais antigo.

Sen-no-sen - Antecipação.

Sensei - Professor, instrutor chefe de um Dojo.

Sensei-ni-rei - Saudação ao professor.



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

- Sensei-ni-taishi-rei** - Saudação em direção ao professor.
Seoi-nage - Projeção sobre o ombro, técnica de projeção de Judo, do grupo de “te waza”.
Shi - Guerreiro.
Shichidan-keri-no-renshuho - Treino de 7 pontapés.
Shihan - Professor de grau elevado.
Shiho - Quatro direções.
Shikko - Andar na posição de joelhos.
Shime (jime, em composição) - Estrangulamento.
Shime waza - Técnicas de estrangulamento.
Shimoseki - Parede norte do dojo, onde podem ficar os assistentes não praticantes.
Shimoza - Parede oeste do dojo, oposta ao Kamiza, onde se sentam os alunos.
Shimpan - Julgamento.
Shin - Espírito.
Shin Kokyu - Respiração profunda.
Shinai - Espada de bambu usada na prática de Kendo
Shisei - Posição, postura.
Shito-ryu - Estilo de Karate-do.
Shizentai - Posição natural do corpo, de pé.
Sho - Pequeno.
Shomen - De frente.
Shomen-ni-rei - Saudação para a parede principal do dojo.
Shomen-ni-taishi-rei - Saudação em direção à parede principal do dojo.
Shomen-tsuki - Ataque frontal direto.
Shomen-uchi - Ataque frontal de cima para baixo.
Shotokai - Associação Shoto.
Shotokan - Academia Shoto.
Shukokai - Estilo de Karate-do.
Shushin - Árbitro principal.
Shuto - Sabre da mão (lado do dedo mínimo).
Shuto-barai - Defesa de Karate-do, com varrimento efetuado com o sabre da mão.
Shuto-uchi - Golpe de Karate-do dado com o lado da mão em cutelo.
Shuto-uke - Defesa de Karate-do feita com o lado da mão em cutelo.
Sochin - Nome de uma kata superior de Karate-do.
Sode - Manga.
Sokuto - Sabre do pé, lado do dedo mínimo.
Soto - Exterior.
Soto-uke - Defesa feita com o lado exterior do antebraço.
Sumi - Canto, ângulo.
Sumo - Luta tradicional japonesa.
Suri-ashi - A mesma coisa que Okuri-ashi.
Susomu - Avançar.
Sutemi - Abandono do corpo; técnicas em que o executante se deixa cair para projectar o adversário.
Suwari - Sentado.
Suwari-waza - Técnicas executadas na posição de “seiza” ou “kiza”
- Tachi** - De pé.
Tachi - Sabre.
Tai - corpo, o mesmo que “karada”.
Taikyoku - Nome de katas básicas de Karate-do.
Tai-sabaki - Esquiva do corpo.
Tani-otoshi - Queda no vale, técnica de projeção de Judo do grupo “Yoko-sutemi-waza”.
Tanto - Punhal.
Tatami - Tapete japonês que cobre o chão, e onde se pratica Judo e Aikido.
Tate - Vertical.
Te - Mão.
Te waza - Técnicas executadas com os braços ou as mãos.
Teisho - Palma da mão.
Teisho-uchi - Golpe dado com a palma da mão.
Teisho-uke - Defesa com a palma da mão.

Tekki - Nome de 3 katas superiores de Karate-do (shodan, nidan e sandan).
Tekubi - Pulso.
Ten - Céu.
Tenkan - Rotação pelas costas sobre o pé da frente.
Te-no-kata - Nome de kata básica de Karate-do, com técnicas de ataque e defesa com os braços.
Tettsui - Parte lateral exterior do punho.
Tettsui-uchi - Golpe com o lado do punho fechado, do lado do dedo mínimo.
Tettsui-uke - Defesa com a parte lateral do punho.
To - Distante, longe.
Tobi - Saltar.
Tobi-geri - Pontapé saltado de frente.
Tobi-waza - Técnicas em salto.
To-De - Técnica de combate chinesa anterior ao Karate-do.
Tokui - Mais forte
Tokui-waza - Técnica mais forte, favorita.
Tomari-te - Técnicas de combate originárias de Tomari - Okinawa.
Tomoe - Circular.
Tonfa - Instrumento agrário usado em técnicas de combate populares.
Tori - O que ataca, o que executa.
Tsugi-ashi - Movimento de avanço ou recuo sem passar uma perna à frente da outra.
Tsuki ou (Zuki) - Ataque direto de punho.
Tsukuri - Contacto, segunda fase de execução de uma técnica de Judo.
Tsurikomi - Pescar (movimento de lançar a rede com as duas mãos).

Uchi - Interior.
Uchi-komi - Ataque de cima para baixo entrando no círculo do adversário.
Uchi-uke - Defesa de Karate-do executada com o lado interior do antebraço.
Ude - Braço, antebraço.
Ude-uke - Blocação (ou defesa) com o braço da frente.
Ude-waza - Técnicas de braço.
Uke - Defesa, parada.
Uke - O atacante, na prática a dois; o que executa a queda.
Ukemi - Queda, enrolamento.
Uki - Flutuar.
Unsu - Nome de uma kata superior de Karate-do.
Ura - Movimento realizado rodando; as costas do adversário.
Uraken - Costas da mão.
Ura-mawashi - Pontapé circular para trás.
Ushiro - Atrás, para trás.
Ushiro empi-uchi - Batimento para trás com o cotovelo.
Ushiro mawashi-geri - Pontapé em semicírculo para trás.
Ushiro-geri - Pontapé para trás penetrante.

Wado-ryu - Estilo de Karate-do.
Waki - Axila.
Wakizashi - Espada mais curta.
Wankan - Nome de kata superior de Karate-do.
Wara - Palha.
Waza - Técnica.

Yakosoku - Combinado, sem resistência.
Yama - Montanha.
Yama-arashi - Técnica de projeção de Judo.
Yame - Voltar à posição inicial.
Yari - Técnicas de lança.
Yasme - Ordem de descontrair.
Yoi - Ordem de atenção.
Yoko - de lado, lateral.



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE KARATE SHUKOKAI

Yoko-empi - Cotovelada lateral.

Yoko-geri - Pontapé para o lado.

Yoko-geri-keage - Pontapé para o lado dado com um movimento ascendente

Yoko-geri-kekomi - Pontapé para o lado com um movimento penetrante.

Yokomen uchi - Ataque lateral à cabeça.

Yoko-tobi-geri - Pontapé para o lado dado em salto.

Yori-Ashi - Passo em que a perna traseira avança primeiro.

Zanshin - Atitude de concentração.

Za-rei - Saudação em seiza.

Zazen - Posição sentada de concentração mental.

Zempo - Em direção frontal.

Zen - Disciplina japonesa, uma das correntes do Budismo.

Zen - Frente.

Zenkutsu-dachi - Posição com a perna da frente dobrada e a de trás esticada com o peso à frente.



Arigatou Gozaimasu! OSS!

木村空手道

APKS

Associação Portuguesa de Karate Shukokai
Rua José de Carvalho, 110
4150-439 PORTO