

NINDÔ-KAN



KATAS E CONHECIMENTOS



Associação de Karatê Nindô-Kan

NIN (Invencibilidade)

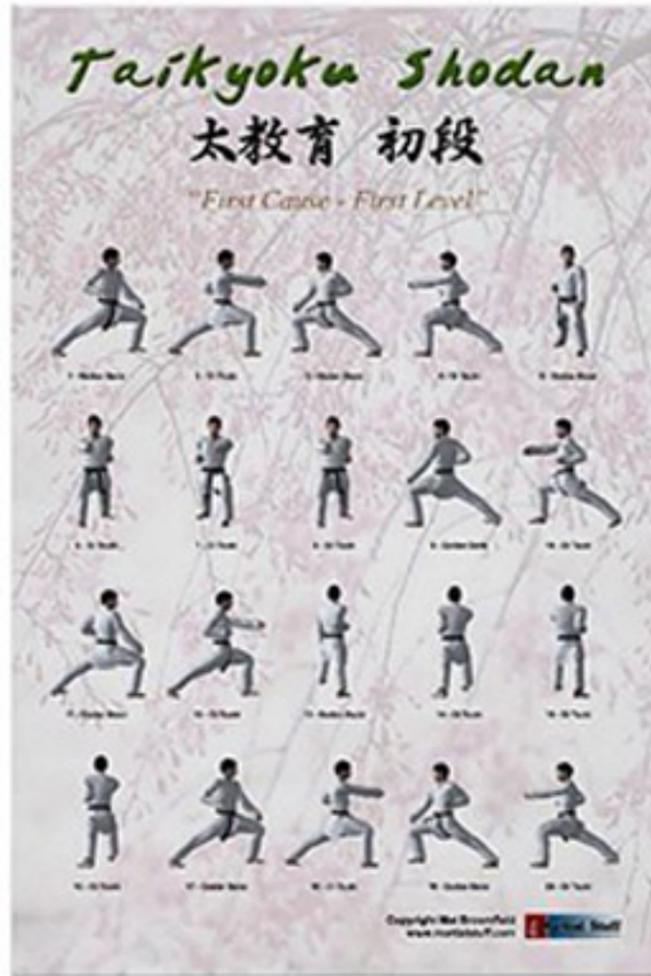
Dô (Caminho)

KAN (Casa /Escola)

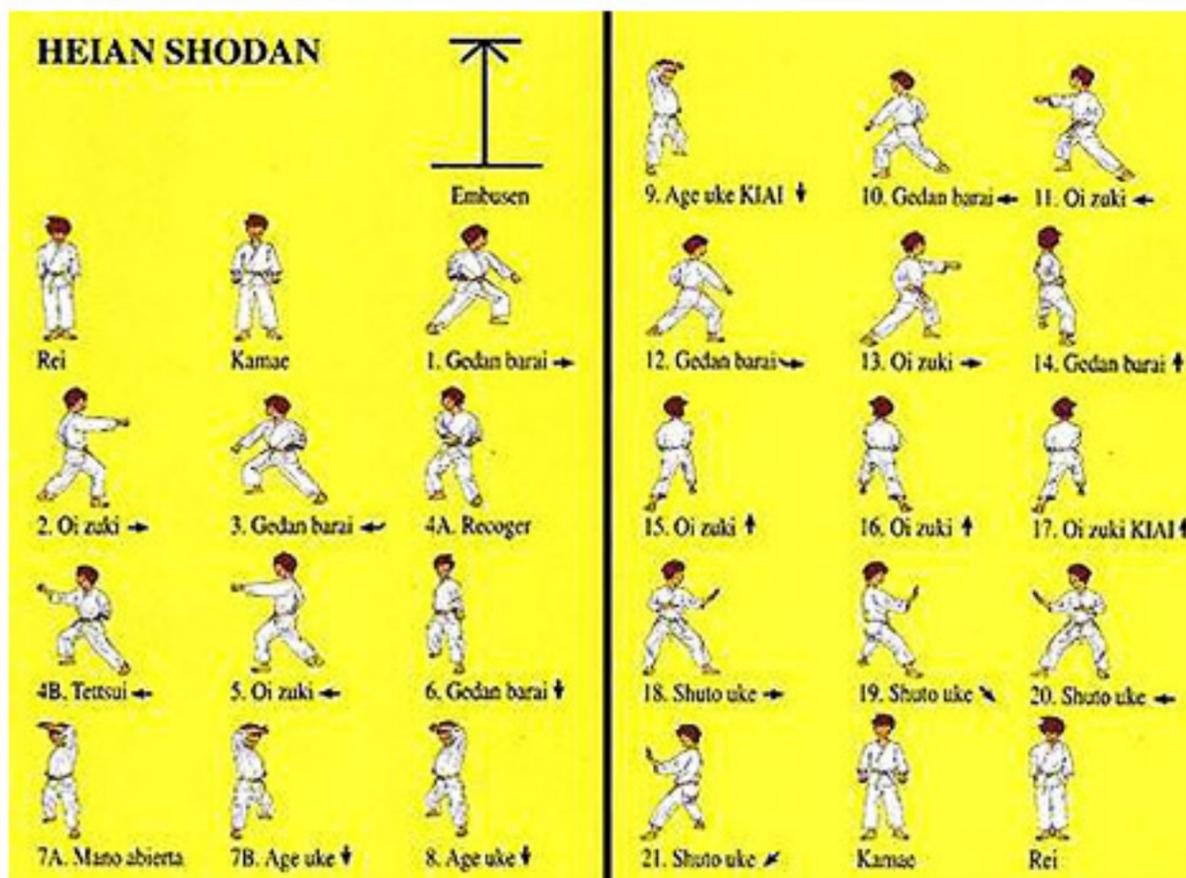
“Escola no Caminho da Invencibilidade”

Katas

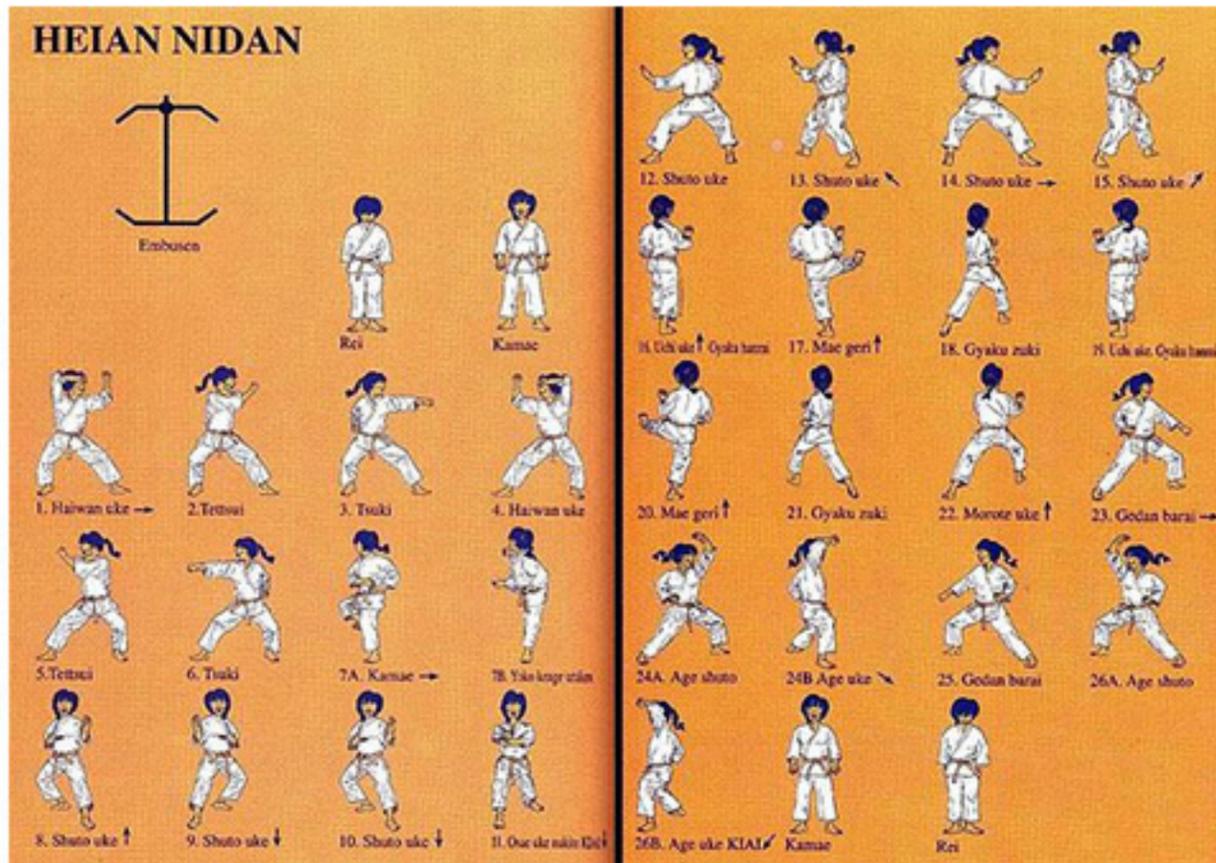
Taikyoku Shodan



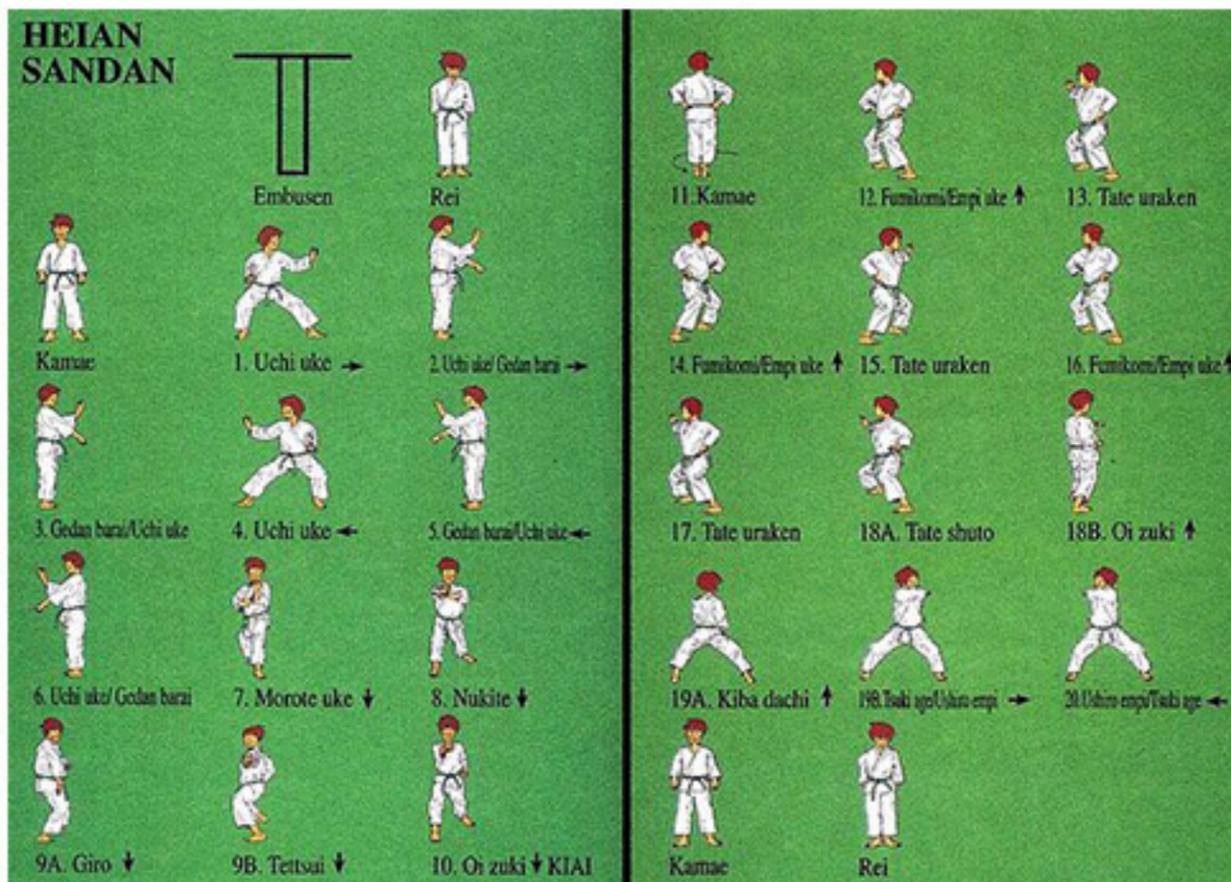
Heian Shodan



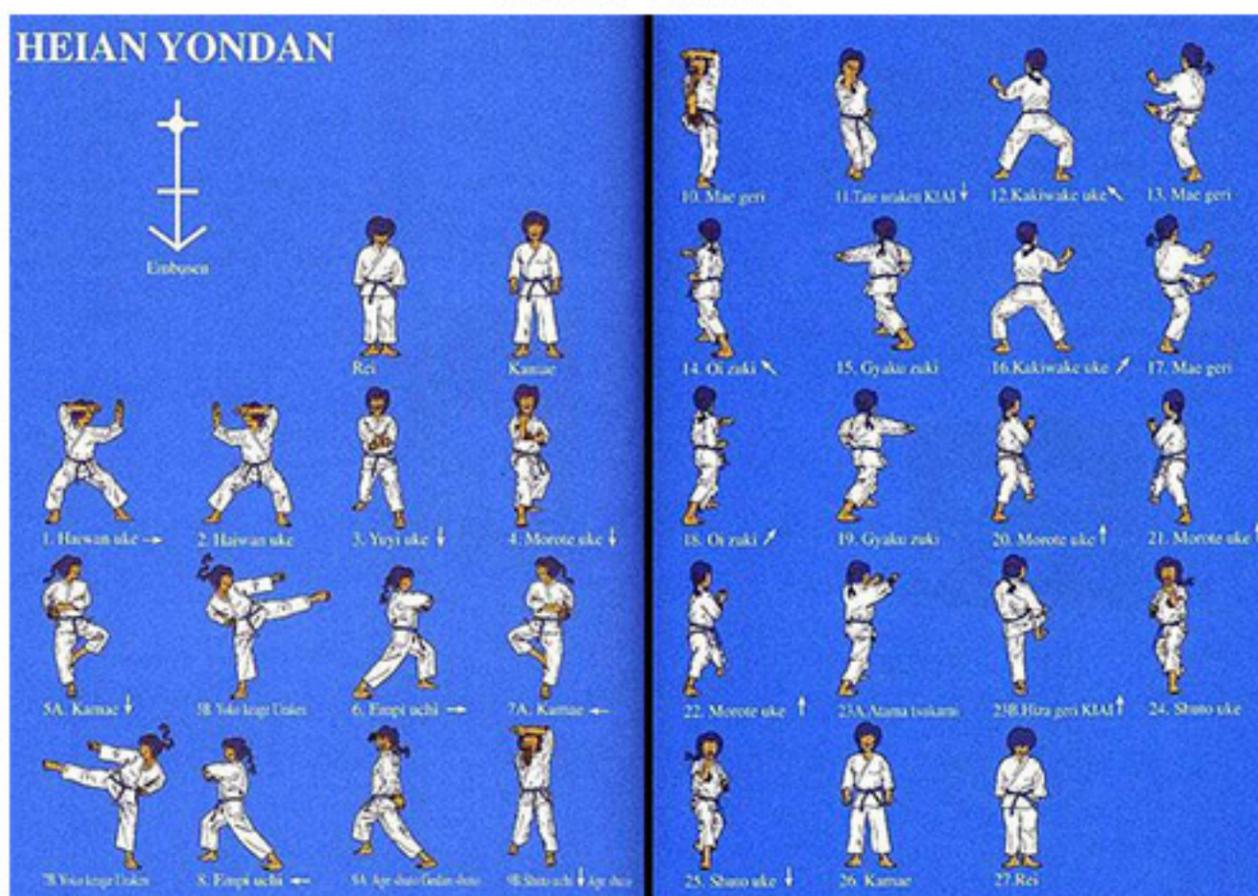
Heian Nidan



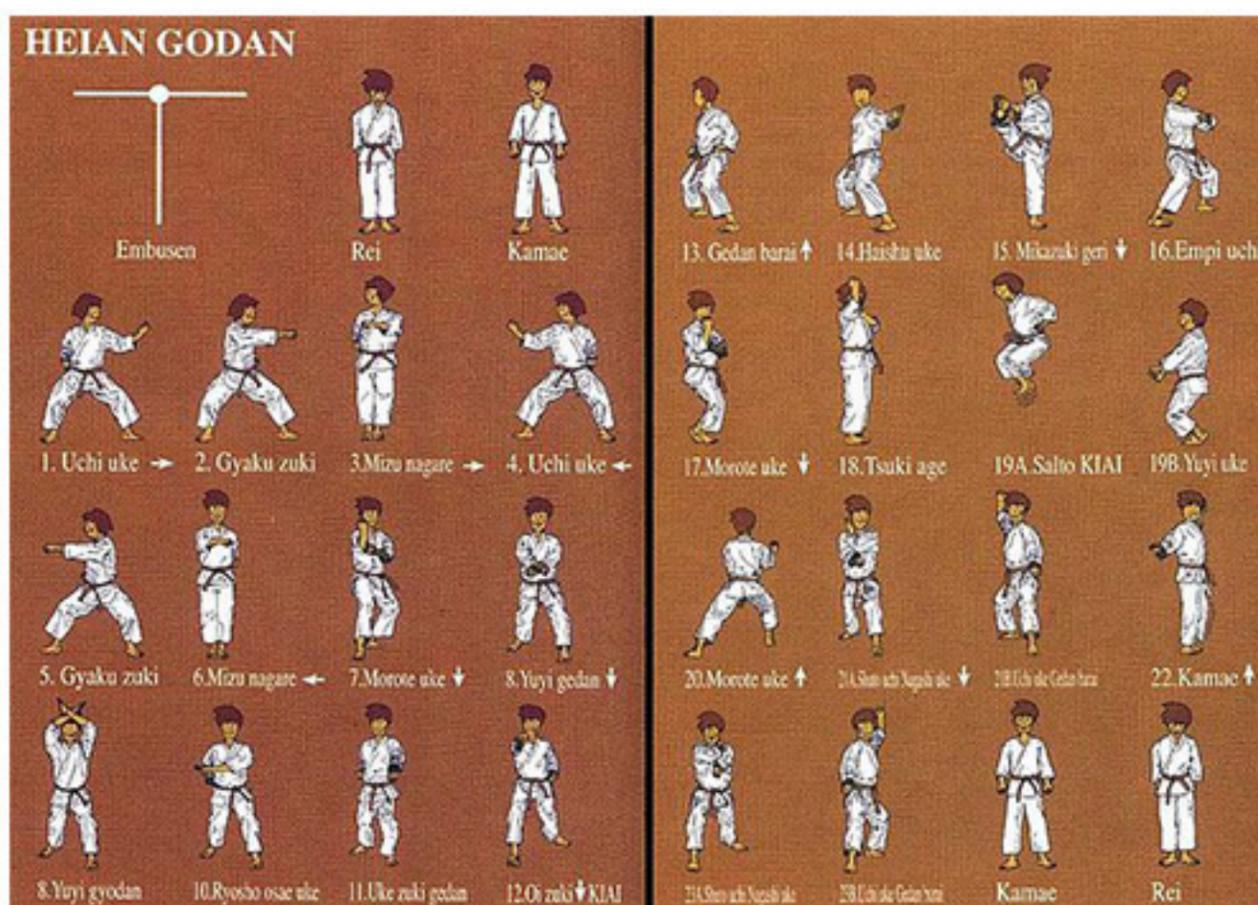
Heian Sandan



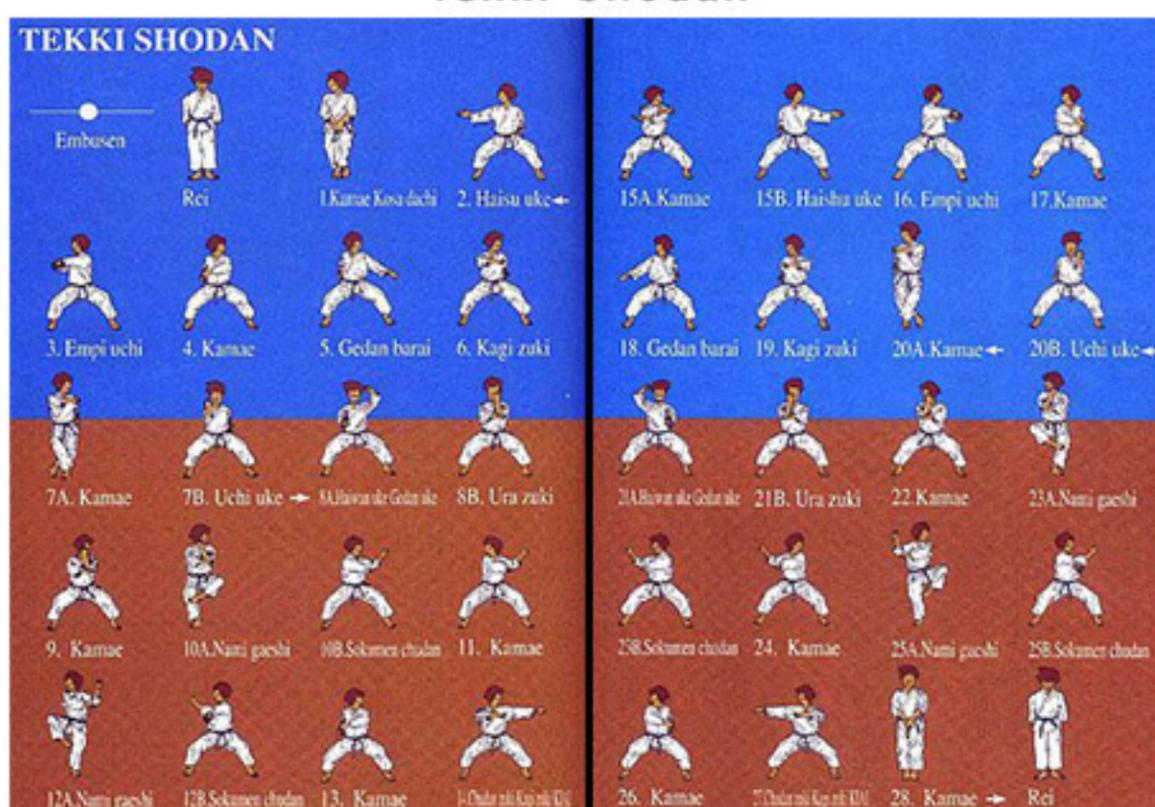
Heian Yodan



Heian Godan



Tekki-Shodan



Conhecimentos

Faixas no Karatê

Faixa Branca	INICIANTE
Faixa Azul	7° Kyu
Faixa Amarela	6° Kyu
Faixa Vermelha	5° Kyu
Faixa Laranja	4° Kyu
Faixa Verde	3° Kyu
Faixa Roxa	2° Kyu
Faixa Marrom	1° Kyu
Faixa Preta	1° Dan

Significado das Faixas



Paciência



Equilíbrio



Disciplina



Motivação



Determinação



Perseverança



Garra



Superação



Respeito

Colocação da Faixa



-1-



-2-



-3-



-4-

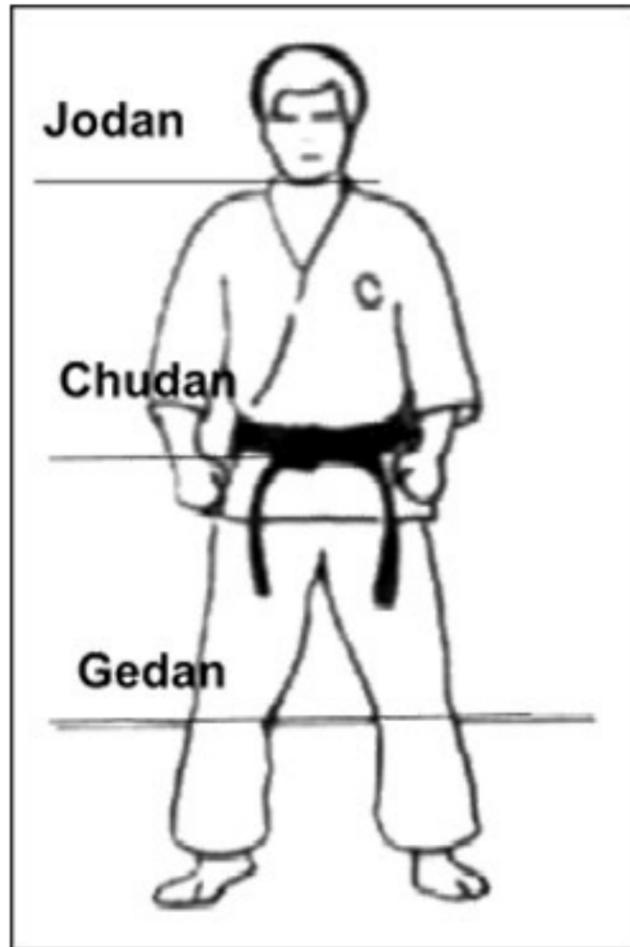


-5-



-6-

Nivel de altura



As origens do Karate-DÔ

O Karatê (chamado de Tode, no dialeto de Okinawa) foi originalmente desenvolvido no arquipélago de Ryū Kyū, cuja ilha principal é Okinawa, baseado em técnicas chinesas, principalmente. Ele não deriva do Jiu-jitsu como querem alguns autores e praticantes, mas se baseia em uma arte muito antiga, nativa de Okinawa, chamado apenas de "Te" (mão), que se desenvolveu muito sob a influência chinesa e se transformou no karate.

Essa influência se fez sentir no nome da arte, que era escrita com os ideogramas para "chinês" e "mão", portanto "mãos chinesas". Esse ideograma original era associado à Dinastia Tang (618-907 d.C.), cuja influência e cultura se fez sentir em todo o Oriente, passando a ser sinônimo de "chinês".

Ideograma "Tang", também pronunciado "Kara", significa "Chinês"

O novo Karate

Em 1933 ele resolveu trocar o ideograma que significava "chinês" para outro, homônimo, que significava "vazio". Assim desapareciam os perigos políticos e culturais e o nome não se alteraria, pois a arte permanecia "Karate". Mas o novo nome ainda causa algumas divergências, principalmente no Ocidente. A interpretação convencional para karate é "mãos vazias", mas existe muito mais por trás desse significado. Como dissemos, as artes marciais estavam tendendo para o lado filosófico e espiritual e essa era a vontade de Mestre Funakoshi, que apreciava muito a filosofia Zen. Um dos conceitos mais importantes do Zen é o Zanshin, um estado no qual a mente se torna absolutamente quieta e os movimentos são espontâneos e naturais. É uma condição arduamente procurada por todos os praticantes de artes marciais. É esse "vazio mental" que Mestre Funakoshi buscou com o novo ideograma. Em suas próprias palavras:

Como a superfície polida de um espelho reflete tudo o que se encontra defronte a ele e um vale quieto transmitem até os menores sons, assim o estudante de karate torna sua mente vazia de egoísmo e maldade num esforço para reagir apropriadamente com tudo o que ele encontrar pela frente. Este é o significado de Kara ou "vazio" no karate.

O KATA

Significado:

Um kata é nada mais do que movimentos de Karate codificados com esmero, executados na mesma maneira e nas diversas direções. É um Kihon encadeado em várias direções com vários graus de dificuldades dos movimentos. É no Kata que o praticante deve colocar toda a sua força e energias ligadas à vontade. O plano é de enfrentarmos entre 08 a 10 adversários, na qual adquiri o domínio do corpo, da técnica, da coordenação motora, da postura, do olhar, da respiração e do espírito.

Os "Kata", além de formas de lutas imaginárias, trazem consigo a herança do Karate-Dô... E nos exames de faixas, a uma condição importantíssima na motivação disciplinar em praticar o Karate... Ao detalhe que é necessário aperfeiçoar um kata, estudar e cultivar a autodisciplina.

O Kata traz consigo um doce mistério, pois quanto mais estudamos e nos dedicamos a ele, mais nos oferece uma nova consciência, gerando uma maneira diferente de execução e por conseguinte, novos benefícios. Cada movimento em gesto de golpes de luta é desenvolvido de forma a proporcionar ao praticante um determinado benefício: captação e distribuição de energia; melhor aproveitamento da respiração, melhoria da circulação sanguínea, equilíbrio da pressão arterial, massagem e alinhamento dos órgãos, concentração ou relaxamento físico e mental, coordenação motora, etc. Pratique os Kata com seriedade e Motivação!

É no kata que o karateka deverá colocar toda a sua energia e derrotar o inimigo, destruir o seu último reduto para poder vencer. Importante não é a vitória de uma batalha que está em jogo, que pode ser perdida ou ganha, mas é a luta final: ela deve ser ganha, não se deve pensar em derrota, mas usar com todo o vigor, toda a seriedade, aplicar os golpes mais poderosos e decisivos para que a luta acabe ali ("Budo Caminho do guerreiro" superar, ir além). O Kata quem o executa deve demonstrar vigor físico e força (lembrar que os orientais não separam corpo e espírito), portanto...

Força para eles não significam só contração muscular, mas também demonstração de energia espiritual. É no Kata que em cujo domínio, se caracteriza um excelente karateka. Por possuir todos os elementos que caracteriza a arte marcial. Ultimamente, alguns professores vêm incluindo nos seus treinamentos o ensino de alguns kata avançado a partir da faixa roxa, que até Concordo, porque a execução de um kata precisa de um bom tempo para amadurecer o aperfeiçoamento e domínio do mesmo, se o aprendizado técnico começa mais cedo, mais cedo o karateka/atleta alcançará maturidade. Para o karateka competidor é essencial por conta que na modalidade Kata WKF essa categoria se inicia a parti 2º Kiu (Faixa Roxa). Aliás, a categoria oficial, inicia a parti dessa graduação... Alguns kata são mais competitivos de que o outro. Na competição além da excelente execução uma boa escolha também conta no julgamento para a decisão dos árbitros.

Os nomes e origem dos Kata

Os nomes dos Kata chegaram até nós verbalmente. Os nomes usados no passado, como Pinan, Seishan, Naifanchi, Wanshu, Chinto, e outros, muitos dos quais possuíam significados ambíguos, tem levado a freqüentes erros na instrução.

Sendo o Karate uma arte marcial japonesa, não há razão aparente para manter estes nomes pouco familiares e, em alguns casos, nomes pouco esclarecidos de origem Chinesa, simplesmente por terem sido usados no começo. Portanto, após refletir sobre a natureza figurativa das descrições dos Kata dos velhos Mestres, Gishin Funakoshi nos apresenta os Kata com os seguintes nomes e descrições:

TAIKYOKU (A Criação): este representa, na verdade, três formas, na ordem que deve ser a forma para os iniciantes, já que é a versão mais fácil dos kata para ser aprendida. Consiste nos bloqueios e ataques mais úteis na prática das técnicas básicas. Este Kata e o Ten No Kata são o produto de muitos anos de pesquisas sobre a arte do Karate. Quando praticados regularmente resultam no desenvolvimento equilibrado do corpo e na estável habilidade para suportar o corpo corretamente. Além disso, o aluno que adquiriu proficiência nas técnicas básicas e compreende a essência do Kata Taikyoku, irá valorizar o real significado deste princípio: "No karate não há vantagem no primeiro ataque".

HEIAN (A Mente Tranqüila): Há cinco formas de Heian, contendo uma grande variedade de técnicas, sendo quase todas relacionadas a posturas básicas. Alguém que tenha aprendido estas cinco formas pode estar seguro que é capaz de defender-se com muita habilidade na maioria das situações. O significado do nome deve ser levado em consideração neste contexto. Observa-se que as formas indicadas aqui como Shodan (primeira) e Nidan (segunda) estão inversas em relação à sua ordem tradicional. Esta mudança foi introduzida após considerar seus vários pontos de dificuldade e facilidade para o ensinamento.

BASSAI (Romper Fortaleza): **Há duas formas de Bassai. Dai e Sho:** esta forma de Kata contém repetidas mudanças dos braços de bloqueio, movimentos que representam a sensibilidade para alterar uma posição de desvantagem para uma vantajosa, uma sensação que sugere uma determinação, como se fosse aquela necessária para invadir a fortaleza inimiga.

KANKU (Saudação ao Céu): O nome deste Kata derivou-se originariamente do mesmo introduzido por Ku Shanku, integrante do exército Chinês. O nome refere-se ao primeiro movimento do Kata, no qual se levanta as mãos e olha-se para o céu. **Há duas formas de Kanku, Dai e Sho...**

EMPI (O Vôo Da Andorinha): A movimentação característica deste Kata é o ataque a um nível mais acima do solo, na sequênciase segura o opoente e o induz a permanecer em uma posição específica, simultaneamente avançando e atacando novamente. O movimento representa o voo rápido e ágil da andorinha.

GANKAKU (A Garça Pousada Na Pedra): A característica deste Kata é a postura em uma só perna que ocorre repetidamente (Equilíbrio). Representa a visão esplêndida de uma garça pousada em total equilíbrio em uma pedra, prestes a lançar-se sobre a sua vítima.

JETTE (Dez Mãos): Nas formas remanescentes pertencem ao estilo Shorei, os movimentos são um tanto mais pesados quando comparados àqueles do estilo Shorin. A postura é bastante audaz. Proporcionam um bom condicionamento físico, embora sejam difíceis para iniciantes. O nome Jutte sugere que alguém que tenha aprendido este Kata é tão eficiente que venceria vários homens de uma só vez.

HANGETSU (Meia-Lua): Nos movimentos para frente, com muita contração muscular utilizando uma respiração própria neste Kata, são descritos movimentos em semicírculos com as mãos e os pés de maneira característica, sendo seu nome derivado deste fato.

TEKKI (Cavaleiro de ferro): O nome refere-se à característica distinta deste Kata que é sua postura Kiba-dachi, como montar a cavalo. Neste as pernas são fortemente posicionadas bem abertas, como se fosse para sentar no dorso de um cavalo, e a tensão é aplicada nas bordas externas das solas dos pés com a sensação de concentrar a força em direção ao centro. **Há três formas do Tekki.**

JION (Amor e Gratidão): Este é o nome original e tem aparecido freqüentemente na literatura chinesa desde os tempos antigos. O Jionji é um famoso velho mestre do templo Budista, e há um santo Budista bastante conhecido chamado Jion. O nome sugere que o Kata tenha sido introduzido por alguém identificado com o Templo Jion, assim como o nome Shorin-ji Kempo deriva de uma relação com o Templo Shorin. O kata na realidade é uma homenagem... Há duas formas. Jion e Jiin.

UNSU: (Mãos de Nuvem): O Kata com o estilo do Dragão por Mestre Aragaki. Onde ele o treinou não se tem conhecimento, mas as grandes influências Chinesas neste Kata sugerem que tenha sido certamente em continente chinês. "O nome usado em Okinawa é "Unshou" que significa Defesa Contra a nuvem", ou seja, mesmo se seus inimigos cercarem você como uma nuvem, você os venceria.

MEIKYO: (Espelho Limpo): Este é um Kata muito misterioso. Presume-se que os japoneses o conheciam muito antes que Mestre Funakoshi tenha introduzido o Karate de Okinawa no Japão. Há até mesmo uma lenda japonesa a respeito de Ameratsu, a deusa do sol. Ela havia perdido seu espelho e não podia admirar-se, ficando muito aborrecida. Desta maneira, o mundo ficou nas trevas. Finalmente os outros deuses decidiram que alguma coisa deveria ser feita, então enviaram um grande guerreiro para realizar a “Dança da Guerra” do lado de fora da caverna. A “Dança Da Guerra” foi nomeada Meikyo. Meikyo é traduzido como “O Espelho da alma”. O nome antigo para Meikyo era Rohai.

SOCHIN: (Espírito inabalável) é o nome cuja origem é bastante incerta. Sabe-se, contudo, que o mestre Seisho Aragaki praticava a forma, a qual foi transmitida a outros grandes mestres, criadores de outros estilos, como Kanryo Higaonna. Apesar de não haver um consenso sobre qual a origem do kata, acredita-se que tenha sido introduzido em Okinawa desde a China e, por causa das técnicas e de seu ritmo de execução, costuma-se conectá-lo ao estilo “Naha-te” Mestre Seisho Aragaki, viajou até a China e aproveitou para aprender técnicas de chuan fa. Dentro do conjunto de ensinamentos aprendidos certamente chegou a Okinawa o kata sochin, que reuniria as técnicas do estilo do Dragão. No entanto, pode-se dizer que compila características do estilo da Garça Branca. Contam-se, em tom anedótico, que a assimilação do kata pelo estilo se deu quando o mestre Funakoshi enviou seus mais graduados estudantes ao Sensei Kenwa Mabuni, criador do estilo Shito-ryu ao retornar ao Dojô fizeram as adaptações devidas para fazê-lo respeitar no escopo da escola, mais certo é que a adaptação foi levada mais a serio por Yoshitaka Funakoshi filho do Mestre Guinchi Funakoshi.

GOJUSHIHO: (Cinqüenta e quatro passos) foi introduzido em Okinawa por intermédio de praticantes do Tomari-te. Como havia efetiva troca de conhecimentos com os praticantes do "Te" em Shuri, devido principalmente à proximidade entre as urbes, existiu sua prática contemporânea no estilo Shuri-te. A origem da seqüência é como a maioria das outras formas, encontrada no estilo Shaolin. Quando o kata foi portado para o estilo Shotokan, o mestre Funakoshi, ajudado por seu filho Yoshitaka, além de o adaptarem ao escopo da sua escola, criaram uma forma derivada, nomeando em duas formas: **Gojushiho-dai e Gojushiho-sho.**

CHINTE: (mãos Estranha) é um kata praticado em vários estilos, sua origem remonta a Okinawa, onde teria sido praticado primeiro na ilha de Tomari. Contém técnicas pouco usuais e bem assim contém movimentos circulares longos e movimentos rápidos. Onde não precisa o praticante ter muita força física. É uma forma que é da linhagem do estilo Tomari-te, que teria chegado a Okinawa por intermédio de uma mestra chinesa chamada Lau Lai Annan...

NIJUSHIHO: (Vinte e quatro passos): Um kata bem complexo apesar da pouca quantidade de movimentos. Este faz uma rápida mudança de direção e uma grande variação de técnicas de defesa e contra-ataque.

WANKAN: ("Ōka" coroa real) O kata Wankan é uma das técnicas mais vetustas do "Te" de Okinawa, o qual era praticado em Tomari-te, passando depois por meio do estilo Shori-ryu aos estilos modernos. Como os estilos Tomari-te e Shuri-te comungam de várias técnicas, a forma parece ter sido praticada também em Shuri.

Penetrando mais no passado, o kata aponta para antes do século XIX, chegando a Okinawa através da ilha de Kudaka, para onde foi desde a China numa das formas de kenpo (Hakkyoku Ken), provavelmente pelas mãos de um artista marcial homônimo...

Por outro lado, diz-se também que teria sido a forma particular da família real de Okinawa, pelo que sugere o nome wankan, ou "coroa real".

Quando o estilo Shotokan foi formalizado, em seu repertório técnico aparece um kata chamado Wankan, pero, a despeito de ser listado como forma avançada, é o mais curto de todos. Não constava da lista original do mestre Gishin Funakoshi e sua inclusão foi feita pelo filho do mestre, Yoshitaka Funakoshi, que começou a adaptá-lo para o escopo do estilo, porém, como é bastante curto em relação aos demais kata do estilo e às outras versões dos outros estilos, tem-se que esteja inacabado, pois seu desenvolvimento foi interrompido pelo falecimento precoce de Yoshitaka Funakoshi.

I ♥ KATA!!!
"OSS"

