



Aplicação dos golpes básicos do Karate

1. A lógica do movimento
2. Oi tsuki
3. Age uke
4. Uchi uke
5. Soto uke
6. Gedanbarai
7. Shuto uke

1. A lógica do movimento, aplicação de golpes básicos

O que é caratê?

Caratê significa mãos vazias. Originalmente significava as artes vindo da China. Em 1936 vários grandes mestres decidiram mudar o kanji (a escrita) do caratê, e assim o caratê recebeu um novo significado: lutar de mãos vazias.

Se formos levar o significado da palavra caratê ao pé da letra teríamos: todos os estilos que não usam armas. Isso significaria que caratê representaria todos os estilos que nem: savate, boxe, jujutsu, aikijutsu, chi na, kung fu, sundan, e assim por diante. Caratê meramente significa lutar com mãos vazias, agora como eu luto é meu problema.

Originalmente em Okinawa não se dava um nome ao estilo, tudo era Te ou Kempo. Quando Funakoshi foi para o Japão ele nunca quis que o que ele ensinou fosse impressado num estilo, numa sigla e sempre lutou contra a nomeação do estilo dele. Somente depois de sua morte é que o filho dele acabou dando o nome artístico de Funakoshi ao estilo: Shotokan.

Portanto: Caratê é lutar de mãos vazias. Como você luta é seu problema.

O que é Cata?

O cata é uma seqüência de movimentos que tem como objetivo facilitar e diversificar o treino das posturas e dos golpes, e ao mesmo tempo fortalecer o corpo.

Cata não é, como muitos pensam, a aplicação de técnicas em seqüência.

Se eu começar a treinar um cata pensando que estou treinando elementos de ataque e defesa, então eu estou completamente errado.

O Cata tem como mero objetivo treinar o físico e a execução de movimentos, treinar o subconsciente a executar certos movimentos automaticamente e criar uma memória muscular.

O que é que é memória muscular?

Quando exercitamos um determinado movimento sempre de novo o nosso corpo e o nosso (sub)consciente memorizam as etapas necessária para executar tal movimento ao ponto de um dia nós não mais precisarmos de pensar antes de executar tal movimento.

Por exemplo: quando aprendemos a escrever, nós temos que pensar em mover os dedos, a mão, o punho e o braço. No começo nós escrevemos movimentando o braço inteiro. Com o passar do tempo, com a prática e o costume, nós não mais usamos o braço inteiro e conseguimos executar a tarefa simplesmente movendo a mão e o pulso. E ao passar do tempo nós escrevemos sem mais pensar como temos de escrever, sem o menor esforço.

O que aconteceu?

Simple, o nosso corpo e a nossa musculatura memorizou os movimentos, a musculatura foi treinada e assim nós não mais precisamos de pensar como temos que escrever. Isso vale para todas as nossas atividades: andar, comer com garfo e faca, levantar um copo, arremessar uma pedra, jogar bola, pular corda e assim por diante. Todas estas atividade nós não mais pensamos como a temos que executar, nós a executamos instintivamente.

Isto se chama de memória muscular.

É esta memória muscular que precisamos para podermos executar os movimentos do Karatê adequadamente, e para tal treinamos os Catas.

Se nós pararmos de fazer um certo movimento por muito tempo, se depois o quisermos executar teremos que treinar de novo a nossa musculatura. Isso é o caso de pessoas que uma vez que aprenderam a escrever, e deixaram de exercitar a escrita por muitos anos tais pessoas, quando velhas notam que viraram de novo analfabetas. O mesmo acontece com pessoas que ficaram muito tempo paralisadas, em como ou devido a certos acidentes. Tais pessoa tem que aprende de novo a se movimentar e em muitos casos tem que aprender de novo a falar.

Para podermos manter essa memória temos que manter praticando e exercendo os músculos necessários para executar tal tarefa, senão desaprendemos e teremos que aprender de novo.

E para isso treinamos os catas, pois é nos catas que nós aprendemos os princípios básicos dos movimentos.

O que é que é o princípio básico do movimento?

Bem simples. Um soco é um soco aonde nós formos no mundo, do Brasil á China, da África ao Pólo Norte. Tanto faz aonde formos o movimento será o mesmo.

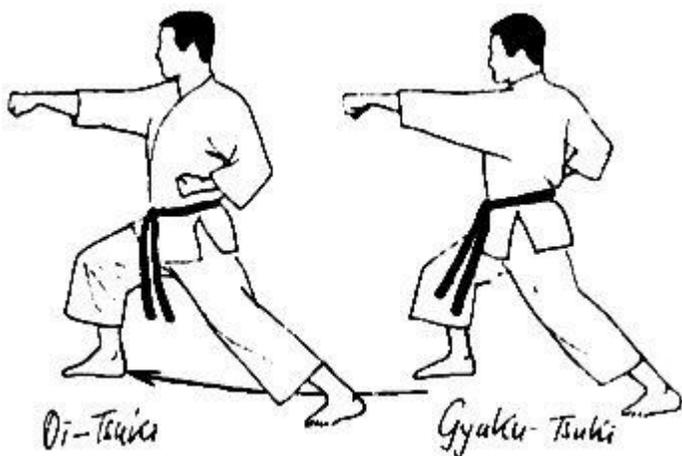
Todos os seres humanos andam do mesmo jeito, aonde formos, chineses, europeus, brasileiros, americanos, africanos, hindus, cristãos, negros, brancos, loiros, ruivas ou morenas. E porquê todo mundo anda do mesmo jeito? Porque todos têm duas pernas e não quatro ou cinco.

No caso acima, o do soco, um soco é sempre desferido do mesmo jeito, válido para todos seres humanos, porque a anatomia é igual. Não tem homem com quatro braços ou dois cotovelos no mesmo braço, não existe mutantes na terra (ainda não), portanto os movimentos tem que ser iguais para todos (inclusive até para macacos que tem uma fisiologia parecida á nossa).

O princípio básico de um movimento é a lógica por detrás do movimento, é o que sobra quando reduzirmos o movimento ao seu essencial descartando todas as variações e artefatos que o acompanham. Um passo é um passo, lógico que eu posso dar um passo largo, de pernas escarranchadas, ou de pés abertos, eu posso dar um passo curto, curvo e torto, eu posso dar um passo desajeitado, ou escorregando numa banana dando assim um passo esperneado, mas todas essas variações não são nada mais do que um passo que se reduz a nada mais do que trazer um pé para a frente do outro assim deslocando o peso do corpo de uma perna para a outra. E isso é o princípio básico do passo.

O mesmo princípio iremos encontrar em cada movimento que fizermos, e quando uma vez descobrirmos este princípio, aí é muito fácil, derivar dele todas as suas variações e entender os mais diversos movimentos. E num Cata nós podemos exatamente treinar esses princípios básicos, que mais tarde poderão ser aplicados e adaptados conforme a situação.

2. O Soco (Tsuki) estender a mão



Oitsuki é o nosso primeiro movimento básico do caratê que irmos discutir. Oi-Tsuki significa nada mais do que um soco desferido á altura do peito. Este soco pode ser desferido com a mesma mão cujo pé está na frente conforme o desenho acima, ou com a mão diagonal do pé que está na frente, aí é denominado de Gyaku (oposto)-tsuki.

O Oi-tsuki seria no boxe equivalente ao Jab, que é denominado de mão que lidera (leading hand), sendo que o gyaku-tsuki seria o back hand (mão traseira) que desfere o golpe mais forte usando o apoio da cintura.

O que é um soco? Um soco não é nada mais do que estender a mão de tal forma que se visa acertar um objeto ou um oponente. Como você estende a mão é irrelevante. O que vai determinar como você a estende a mão é o seu objetivo e o ponto inicial (a posição da mão em relação ao corpo).

O que vai determinar a técnica, a movimentação do golpe, é a posição do punho em relação ao corpo.

Existem três posições básicas:

1. O punho se situa a altura da cara,

cobrindo e protegendo a face e a cabeça. É a técnica do boxe. Ao desferir o golpe se eleva um pouco o ombro para cobrir o queixo que fica exposto depois de se ter desferido o golpe. O golpe é executado rapidamente se concentrando na volta da mão ao seu ponto inicial. A concentração está no puno e no ombro.

Este golpe tem duas variações:

1. O Jab: ele é desferido com o punho do mesmo lado do pé da frente. isso quer dizer, se o pé direito está na frente, uso o punho direito e vice versa. Existe momentos em que se também pode desferir um jab com o punho oposto do pé. Mas o objetivo do jab é ser rápido e ter um alcance longo assim preparando o caminho para o golpe decisivo. O jab é usado para avaliar a distancia, perturbar o oponente e distraí-lo, mantê-lo á distancia, e portanto é mais eficaz se for desferido pelo punho do mesmo lado que o pé da frente. Se eu deferir um jab com a mão oposta (punho esquerdo com o pé direito na frente) o meu alcance será limitado.

2. O back hand: este golpe é forte e poderoso, é o golpe no knock out. Normalmente é desferido quando se tem certeza que vai acertar o oponente. Ele é executado virando a cintura e possibilitando toda a força da cintura ser transmitida pelo braço. Um erro muito comumente é jogar o ombro junto. Isso dá a impressão que o golpe fica mais forte e potente, mas é um erro. Este erro é muito comum entre atletas de maior peso, que tentam compensar treino e força com impulsividade e peso corporal. O perigo de tal falha é que ao jogar o ombro para a frente, tal movimento faz com que a trajetória do punho não é mais reta e sim forma uma parábola, e se o oponente recuar um pouco o punho passa pelo lado do oponente deixando a face, as costelas e o rim expostas para um eventual contra ataque do oponente.

Portanto, o ideal é desferir tal golpe da cintura mantendo se a postura centralizada com o peso do corpo distribuído em ambas a s pernas, para evitar desequilíbrio.

Ambos os golpes deveriam ser executados com o braço relaxado e o punho firmemente fechado.

O soco é desferido levantando-se o cotovelo á altura do ombro. Este movimento é necessário para poder se ter impacto e força. O movimento proporciona levantar o ombro um pouco para proteger a cara mas abre e desprotege as costelas.

2. O punho se situa á altura do peito.

É o golpe clássico do Karatê conforme o desenho acima. Enquanto se projeta um punho para a frente se recua o cotovelo do outro braço para trás. Na realidade não se desfere um golpe. Toda a concentração deveria estar no cotovelo que recua. O golpe sai debaixo das axila. Se deveria recuar o punho o mais para trás que possível gerando uma tensão muscular que nem uma mola sendo pressionada e mantida sobre tensão. No momento em que eu trazer o outro cotovelo com força para trás, eu solto a pressão muscular (a mola) que com a ajuda da cintura irá catapultar o punho para a frente. Esse movimento será gradual, aumentando a velocidade gradualmente até atingir toda a sua velocidade no fim do golpe.

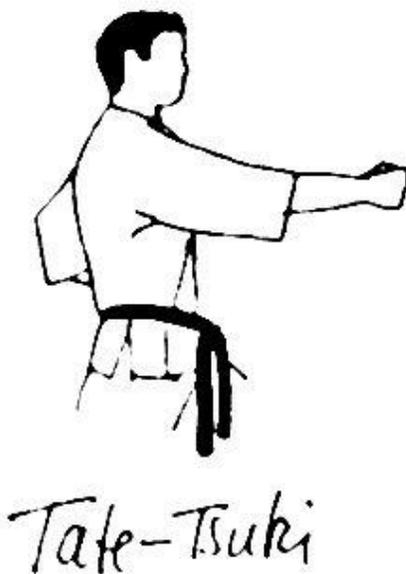
Se a velocidade inicial for muito grande, o soco atingirá o seu alvo com pouco impacto. A arte está em ter a velocidade máxima no fim da execução do soco e isso é somente possível se recuarmos o outro braço para trás. A velocidade final é determinada pelo tensão que sou capaz de botar no punho, pela capacidade em fechar a mão e endurecer o antebraço, mantendo ao mesmo tempo o resto do braço, a musculatura e o ombro relaxado e o ombro baixo. Se eu levantar o ombro irei perder impulsividade porque não mais terei alinhamento ideal da minha estrutura óssea. Se eu esticar o braço perderei força de impacto porque todo impacto será transmitido diretamente ao meu ombro. Por isso, o soco nunca deveria ser desferido com o cotovelo reto e sempre com o braço um pouco curvado, para que a estrutura muscular e óssea do corpo possam funcionar como um amortecedor natura.

Este soco poderá ser desferido também gyaku, conforme já falamos sobre ele mais acima. O Gyaku-tsuki é desferido em curtas distancias, especialmente no in fighting, quando não se tem o espaço suficiente para desferir o oi-tzuki. O oi-tzuki é um golpe á distancia. o gyaku-tzuki depois de ter acertado pode se transformar em uma cotovelada de baixo para cima que nem no Tate-empi-uchi ou de fora para dentro (a classica cotovelada) o Mae-empi-uchi. O soco também pode se transformar em um upercut (soco vindo debaixo acertando o queixo), o ura-tzuki.

No tsuki nós temos dois tipos de posição do punho. Em ambos os casos o soco é desferido mantendo-se o cotovelo o mais rente ao corpo. A razão é que se tenta proteger as costelas o maior tempo possível. Este soco deveria ser somente desferido quando se tem absoluta certeza, já que ele não protege a cara deixando assim a pessoa muito vulnerável.

A posição final do punho vai determinar a trajetória e a técnica de golpe. No exemplo acima se mantêm o punho com os dedos para cima rente ás costela. Ao desferir o golpe se vira gradualmente o punho para que em sua fase final ele esteja totalmente virado amostrando os dedos para baixo. O alvo se acerta com os ossos dos dedos, com o punho ligeiramente inclinado para frente de tal forma que punho e antebraço formem uma linha reta. Se o punho estiver demais inclinado para a frente ou demais inclinado para cima, ele não terá estabilidade suficiente para resistir ao impacto e poderá fraturar ao acertar o alvo.

A outra posição do punho é ele acertar o alvo perpendicularmente que nem no Tate-tsuki.



Neste caso o punho acerta o alvo na posição reta e diagonal o chão. O movimento do golpe sai todo do cotovelo e o punho acerta centralmente percorrendo a linha central do corpo. Este golpe é muito usado em vários estilos do de Kung-fu inclusive no Ving Tsung e no Tai Chi Chuan. A trajetória do golpe é percorrer a linha central do corpo formando assim uma cunha. ao manter o cotovelo ligeiramente inclinado para baixo, tanto a face como as costelas ficam protegidas. O golpe terá que ser desferido com velocidade e em número, já que ele não tem a potência dos dois socos anteriores.

Agora a sua posição permite que ele seja um soco muito rápido, inclusive ultrapassando a rapidez de um jab. É uma excelente arma a curta distancia, podendo ser convertido em cotoveladas logo após ser executado.

3. O punho se situa a altura da cintura.

Este é o golpe clássico do kempo. Neste golpe toda a força sai da cintura, do Tan Tien. O alvo normalmente são os órgãos internos que nem baço, fígado e pâncreas. O objetivo do golpe e lesar os órgãos assim causando hemorragia interna. Mas o golpe também pode ser desferido em direção á cara, goela, coração, ombros ou genitais. O segredo neste golpe é o seu momento final, a velocidade final do golpe. O golpe é um golpe lento que sai devagar quase despercebido e atinge o alvo com a sua total velocidade. a força do golpe está na capacidade de imaginação do lutador e no seu controle de respiração e tenacidade muscular. É uma golpe difícil de ser executado, mas muito eficaz.

O importante neste golpe é que o corpo esteja totalmente relaxado e num centésimo de segundo seja capaz de atingir sua total tensão numa erupção de energia. O braço e a sua musculatura com exceção do punho e antebraço ficam durante todo o processo relaxado, que nem em qualquer forma de soco.

Finalizando

O soco, o Tzuki, tem várias formas, sendo que em todas iremos encontrar o mesmo princípio básico. Para o soco poder ter um efeito considerável em tecido vivo, ele tem que seguir certas regras e procedimentos. O braço terá que estar relaxado, o punho firme, o corpo reto, os pés firmes e com apoio. A força é gerada nos pés, passa pelas pernas, transformada na cintura e projetada nos punhos. A posição dos punhos é que vai determinar a técnica final. e essa técnica é dependente da anatomia do corpo.

Nós temos basicamente três ângulos de socar: o punho saindo da altura da face, da altura do peito e da altura da cintura. Em base todos são iguais e com cada um eu posso acertar diferentes partes do corpo. O que vai determinar a técnica é a situação e o meu estado psicológico no momento. Por isso nós não devemos recorrer ao erro de querer nomear cada variação de movimento. Não existe suficiente palavras e impressões em nossa língua para nomear cada possível movimento que fazemos. Quem tanta tal idiotice irá se restringir a meramente uns poucos movimentos empobrecendo assim o seu sistema e o seu conhecimento.

Tzuki significa soco e mais nada. Quere afirmar que num determinado sistema somente existe um determinado tipo de soco é burrice, porque na rua ninguém irá respeitar a sua restrição. Karate que nem kempo, ou qualquer outra forma de artes marciais, é vida, e vida nunca foi restrita e nunca ninguém foi capaz de restringir a vida. As pessoas tentam, mas quem tenta acaba se quebrando. A vida é flexível e não rígida. Uma vez conhecendo o princípio do soco, tanto faz o soco que eu usar, porque todos tipos de socos fazem parte do meu sistema, porque o meu sistema é vivo, flexível, transmutável, e portanto a vida em si.

O meu conselho é não se apegar a nomes. O karate existiu antes de nós inventarmos as palavras e existirá depois de nós pararmos de usar palavras. Não se restringe só porque você não tem um termo para identificar e classificar um novo movimento. Em vez de tentar classificar o movimento tente entender de onde o movimento surgiu. Assim você irá crescer com cada treino.

3. O golpe (defesa) para cima (Age Uke)



Uke significa defesa e Age, para cima.

Na realidade esta expressão significa nada mais e nada menos do que: levantar o antebraço.

É um grande erro pensar que esta técnica se restrita meramente a uma defesa contra um soco desferido á altura da cara. Na realidade tal defesa nunca funcionaria.

Por exemplo: tentar se defender de um jab. A velocidade do golpe do jab é muito mais rápida do que a velocidade de levantar o braço á altura dos olhos para defender o jab e levantar assim o punho do adversário acima da altura da cabeça.

O Age Uke é executado (no caso do punho direito) levando o punho direito o lado da cintura e depois levantar rapidamente o antebraço paralelamente ao corpo até a altura da cabeça. Este é um golpe relativamente longo e por isso lento, já que a sua trajetória é longa, e portanto inadequado para defender um golpe reto em direção á cara. Tal defesa só funciona se o adversário cooperar e for amigo. Porque ninguém desfere somente um soco e depois espera o que vi acontecer. Na rua, quem desfere um soco logo em seguida desfere o próximo. Se eu usar o Age Uke para meramente me defender eu nunca conseguirei atacar, porque o movimento do Age Uke exige muito tempo assim impossibilitando que eu me prepare adequadamente para um contra ataque. Fora disso com certeza depois do segundo ou terceiro golpe adversário esta técnica de defesa irá falhar devido a sua lentidão.

Uma boa defesa (Uke) tem que funcionar nas mais diversas situações e não somente numa situação pré determinada e pré estabelecida.

Classicamente o Age Uke é executado recuando-se com uma das pernas e ao mesmo tempo (enquanto a altura do corpo é abaixada) levantando o braço para cima. Alguns ainda usam este golpe como defesa contra um golpe que vem de cima, que nem um soco martelo (Tetsui Uchi).

Bem, também não funciona muito bem. Imagina que o adversário esteja deferindo o golpe de cima para baixo com um cassetete. Será que faria sentido defender o cassetete com o antebraço? Ou seria mais sensato desviar o corpo do golpe? E depois atacar a goela do agressor com um Age Uke.

O Age Uke é uma excelente forma de defesa e ataque se for entendido direito. Para tal precisamos entender a essência do seu movimento, que é muito simples: levantar o ante braço. Só isso.

Agora podemos começar a aplicar tal princípio nas mais diversas situações. Tente. Se alguém for atacar com um round punch (soco cruzado), simplesmente levante o braço. Se você ficar parado e se virar ligeiramente na direção do soco adversário o braço automaticamente irá defender o soco. Ou, se você der um passo para a frente você irá acertar a cara do adversário com o antebraço. Tão simples é a técnica. Somos nós que tentamos a hora toda complicar as coisas.

Esta técnica pode ser usada contra um golpe de judô evitando você ser jogado. Ela pode ser usada como o preparatória para um golpe de Aikijutsu ou Chi Na. Suas aplicações são várias e tudo vai depender da situação.

Se nós nos limitarmos a uma só aplicação nós limitamos a nossa própria vida empobrecendo-a e restringindo-a a uma fração do que ela realmente poderia ser.

A arte do Karate é dinâmico, o Karate é vida e por isso não deve ser restringido, quem o restringe não o entende.

Pensar que se pode usar somente uma forma o Age Uke é falta de fantasia e falta de entendimento e conhecimento.

Deste princípio básico: levantar o antebraço, se desenvolveram várias técnicas, que acabaram recebendo nomes próprios assim empobrecendo o Karate.

4. O golpe de dentro para fora (Uchi Uke)



Uchi Uke é uma defesa efetuada de dentro para fora. Se leva a mão direita para o lado esquerdo da cintura e usando o cotovelo como base de rotação se levanta o antebraço para fora mantendo o cotovelo no mesmo local. Esta técnica é usada para defender um soco em direção á barriga. é mais um equívoco.

Eu não sei quem determinou esta aplicação de um técnica tão eficaz e poderosa. Se a for usar da forma clássica, nada conseguirei, Porque ela somente funcionará se o adversário antes anunciar que tipo de golpe ele irá executar. O pior ainda que muitos aplicam esta defesa dando ainda um passo para trás, isso impossibilitando totalmente um contra ataque.

Isso me deixa muito triste. O Uchi Uke é uma técnica devagar e assim deveria ser executada. Se você a usar com força use-a como um golpe em direção às costelas do adversário depois dele ter desferido o golpe. Neste caso você se desvia do golpe simplesmente virando um pouco a cintura sem ter que dar um passo lateral, isso fará que você fique bem perto do adversário, e assim, terá a distancia certa para aplicar o golpe.

Se usarmos o Uchi Uke da forma mais lenta, ele pode ser executado de mão fechada ou aberta. Se for executado de punho fechado, de novo temos que desviar o corpo do soco usando o Uchi Uke como uma forma de cunha. O Uchi Uke não bate fortemente no braço adversário, nesta técnica você mantém a posição final do golpe deslizando pelo braço adversário para depois efetuar um Tsuki (soco) em direção ao nariz ou goela do adversário.

A outra possibilidade é usar este golpe com a mão aberta, neste caso temos a mão para controlar o braço do adversário assim podendo em seguida efetuar um chave de braço.

Nem sempre o Karate tem que ser rígido e violento. Muitos golpes são usados para preparar (posicionar) o adversário para o abate final.

Se eu usar o Uchi Uke da forma tradicional, e isso significa, com toda força defendendo contra um soco, se o adversário tem conhecimentos de Ving Tsung ele irá ficar contente porque no momento em que a minha defesa tocar o ante braço dele, ele irá soltar o antebraço e projetar o cotovelo para frente usando o cotovelo como pivô, e logo em seguida ele irá desferir um golpe com a mão aberta em direção a minha garganta. Assim, com a minha ação violenta estarei possibilitando ao adversário uma melhor posição de ataque e ao mesmo tempo me impossibilitando de contra ataque ou de posterior defesa. E isso não faz sentido.

Uma técnica tem que funcionar também contra outros estilos e não somente contra golpes conhecidos no Karate.

5. O golpe de fora para dentro (Soto Uke)



6. Defesa Movimento) para baixo

2008

8. Golpe (defesa) com mão aberta

2008