



# Morganti Ju-Jitsu

*Faixa Vermelha p/ Azul*

## HISTÓRIA DO KARATÊ

O karatê foi originado em **Okinawa**, uma ilha do arquipélago japonês e, à medida que a arte foi sendo transmitida e cultivada de mestre a discípulo, em cada geração somaram-se tanto contribuições quanto modificações. Pequenos grupos deram origem aos diferentes estilos de Karatê, alguns existentes até hoje. O antepassado do karatê foi o Chuan-Fa no idioma mandarim, ou O-Ken-Fat, na língua cantonesa, sendo o significado de todos “mãos vazias”. Acredita-se que foi introduzido no templo Shaolin por Bodhidharma, para defender-se junto de seus monges das freqüentes possibilidades de perigo que enfrentavam durante as inúmeras viagens pelos caminhos pouco acessíveis e desérticos.

Atribui-se a **Gishin Funakoshi** a paternidade quase incontestável do karatê moderno; foi o mestre da Shotokan-ryu, uma das escolas de karatê. Várias escolas de karatê vigoravam naquela época, as principais são:

**Shuri-te** – por ser ensinado na cidade de Shuri, o estilo do mestre Sakugawa ficou conhecido por Shuri-te. Sua influência deu ensejo ao surgimento de diferentes estilos de karatê.

**Shorin-ryu** – o Shuri-te e o Tomari-te evoluíram num estilo chamado Shorin-ryu que reconhece a influência do templo Shaolin (Shorin é a palavra japonesa para Shaolin). Foi por volta da era Matsumura que as duas formas de arte se mesclaram. Um dos maiores mestres foi Yasutsume Itosu.

**Shotokan** – o fundador do estilo Shotokan, Gishin Funakoshi, foi aluno de Yasutsume Itosu, que treinou Tomari-te com Kosaku Matsumura. Funakoshi teve extensivo treinamento no Shorin-ryu (ou Shuri-te) e um resquício do Shorei-ryu. Shotokan significa escola de Shoto, que era seu pseudônimo em poemas.

**Kyokushinkai** – o Kyokushin é um dos mais rijos estilos de karatê que existem hoje. Seu fundador, Masutatsu Oyama começou o treinamento no karatê Shotokan, em uma escola militar, aos 14 anos de idade. Após um ano e meio de reclusão e treino, quando finalmente retornou à civilização, Oyama tentou dar início a seu próprio estilo de karatê, não conseguindo êxito. Foram as tentativas de Oyama em matar bois com único golpe que lhe deram fama suficiente para lhe abrirem algumas portas. Em 1952, “mas” Oyama fez uma turnê pelos EUA, aceitando e vencendo todos os desafios. Venceu a maioria dos adversários por nocaute. Quando voltou ao Japão, Oyama fundou a Kyokushinkai – uma escola de estilo tremendamente forte que enfatiza o contato corporal. Outro aspecto muito enfatizado pelo estilo são as habilidades de quebramento – o Tameshiwari. Para receber a faixa preta, os alunos têm, além de serem aprovados em combate, demonstrar a habilidade de quebrar certo número de telhas ou tijolos. Oyama faleceu em 1994.

**Eri:** Gola    **Sode:** Manga    **Tori:** Atacante    **Uke:** Defensor    **Kaiten:** Rolar  
**Ashi:** Pé ou Perna    **Te:** Mão ou Braço    **Koshi:** Quadril    **Sutemi:** Sacrifício

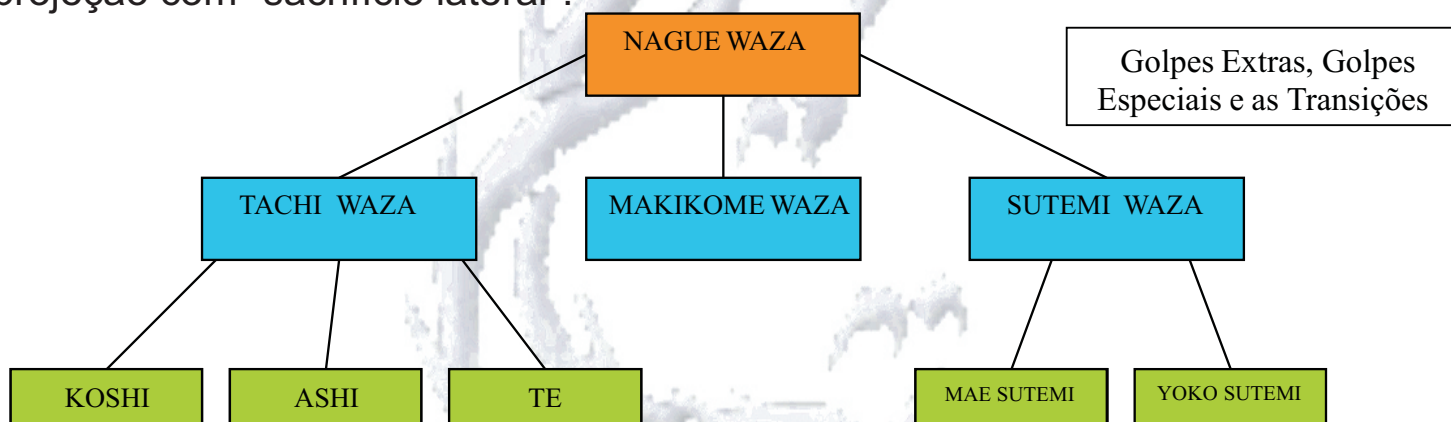
## NAGUE WAZA (Desequilibrantes)

**Técnica Desequilibrante(Nague Waza):** Consiste na projeção do adversário ao solo. Para ocorrer o desequilíbrio total do oponente, é necessário passar por algumas etapas:

1. **Kumikata:** Momento da pegada no kimono do oponente.
2. **Kuzuchi:** Momento da entrada do golpe.
3. **Tsukuri:** Momento em que o golpe está em execução e o oponente está desequilibrado.
4. **Kake:** Momento da queda; refere-se à posição em que o oponente cai no solo.

## Esquema das Técnicas Desequilibrantes

O Nague-waza engloba todas as técnicas de projeção e divide-se em: **Tachi-waza** - técnica "em pé", que consiste em manter-se em pé após desequilibrar o oponente, engloba o **Te-waza**, técnica em que se utilizam as mãos e braços, o **Koshi-waza**, técnica em que o quadril é utilizado e o **Ashi-waza**, técnica de pé e perna. **Makikome-waza** - técnica de golpes "centrípetos" (que utilizam a inércia) e O **Sutemi-waza** - técnica de "sacrifício", ou seja, dos golpes que necessitam do "sacrifício" do equilíbrio de quem aplica para desequilibrar o oponente, **Sutemi-waza** subdivide-se em: **Massutemi-waza** - golpes de projeção com "sacrifício frontal" e **Yoko-sutemi-waza** - golpes de projeção com "sacrifício lateral".



## GOLPES

### Kihon

**Socos:** Morote-Tsuki

Sambom-Tsuki

Hirabassami

**Defesas:** Morote-Uke

Tyudan-Haito-Uke

Juji-Uke

Mikazuki-Gueri

**Chutes:** Fumikomi

Kin-gueri

Keniage

### Kata: Rikushi (Terra)

### Nague-Waza

Koshi-Nague

Sode-Tsuri-Komi-Goshi

Obi-Harai-Goshi

Ko-Uchi-Gake-Makikome

Kushiki-Taoshi

### Ne-Waza

Makura-Keza-Gatame

Kata-Gatame

Ashi-Garame

Sode-Guruma-Jime

Jigoko-Jime