

APOSTILA SHIDOKAN

Vocabulário

Lei = Cumprimento

Dougui = Uniforme

Dôjo = Acadêmia

Dôjo-Kun = Juramento do Aluno

Sensei = Professor

Shihan = Mestre

Dôjo - Sei = Aluno da Acadêmia

Shiro = Branco

Aka = Vermelho

Ao = Azul

Kiiro = Amarelo

Midori = Verde

Tcha = Marron

Taikai = Torneio

Yakusoku Kumitê = Kumitê Combinado

Embu = Demonstração

Jodan = Parte Superior do Corpo

Tchudan = Parte Mediana do Corpo

Guedan = Parte Inferior do Corpo

Waza = Truque, Artimanha

Te - Waza = Truque com as Mãos

Ashi - Waza = Truque com os Pés

Nague Waza = Truque para Derrubar o Adversário

Uke = Defesa

Keri = Chute

Tsuki = Soco

Kuro = Preto

Shodan = Primeiro Grau da Faixa Preta

Seiza = Sentar Ajoelhado

Mokusô = Concentrar com os olhos fechados, sentado

Kiotsuke = Sentido

Tatizen = Concentrar com olhos fechados em pé

Kamaê = Entrar na Posição

Kamaetê = Ficar na Posição

Naore = Voltar a Posição Inicial

Yamê = Pare

Hajime = Começar

Kiai = Gritar com Concentração

Yooi = Preparar

Kiai Iretê = Vamos Gritar

Shi = Samurai (Guerreiro)

Do = Caminho

Shido = Caminho do Samurai Espirito da Arte Marcial

Seishin = Espirito

Bu = Arte Marcial

Kokoro = Coração, Alma

Budô = Caminho da Arte Marcial Japonesa

Kantyo = Fundador

Sabaki = Manuseio para Defender - se do Adversário, Aproveitando - se da Força Aplicada por ele

Keiko = Treino

Soutai = Frente a Frente

Shomen = Frente

Mae = Frente

Ushiro = Atrás

Yoko = Lateral

Shinzen = Santuário, Relicário

Jisse Karatê = Karatê que Realmente Ataca o Adversário

Sun Dome Karatê = Karatê que não Ataca o Adversário

Shin - Kakuto - Jutso = Karatê mais Chute - Box

Goshin = Defesa Pessoal

Kenko = Saúde

Shoudan - Jo = Diploma de Faixa Preta

Shokyu - Jo = Diploma de Faixa Colorida até Marrom

Karatê - Ka = Praticante de Karatê

Nippon - Jin = Pessoa de Nacionalidade Japonesa

Brasil - Jin = Pessoa de Nacionalidade Brasileira

Ossu = Significa Suportar - se, Aguentar, ter Paciência e assim Permanecer Firme

Onegai Shimassu = Por Favor

Arigato Gozaimashita = Muito Agradecido, Grato

Kihon = Treino Básico

Shiai = Competição

Owarimassu = Terminar

Kushin = Agachamento

Fukkin = Abdominal

Haikin = Dorsal

Udetate = Flexão de Braço

Sakadati = Plantar Bananeira

Contagem

ITI (01)

NI (02)

SAN (03)

SHI (04)

GO (05)

LOKU (06)

SHITI (07)

HATI (08)

KIU (09)

JO (10)

RIYAKU (100)

CEN (1000)

MAN (10.000)

Esta aqui para você as Armas dos Karatê mas com nossas mãos, porque nossas mãos são armas muito eficientes se usarmos corretamente.

1. Seiken Soco Proeminente
2. Uraken Soco Invertido
3. Shutô Cutelada (canto da mão)
4. Nukitê Ponta dos Dedos
5. Koken Pulso
6. Shôtei Palma da Mão
7. Tetsui Martelo da Mão
8. Haitô Cutelada Interna
9. Hiji Cotovelo

Esta aqui para você as Armas dos Karatê mas agora com nossos pés, porque nossos pés também são armas muito eficientes se usarmos corretamente.

1. Haisoku..... Peito do Pé
2. Tiussoku..... Bola do Pé
3. Teissoku..... Arco do Pé
4. Sokuto..... Cutelada do Pé
5. Kakato..... Calcanhar
6. Hiza..... Joelho
7. Sune..... Canela

Kihon (Treino Básico), é um treino muito importante no Karatê, ele é constituído por vários golpes com as mãos e com os pés, treina-se ele para cordenação, resistência, e outros. Aqui está os nomes e as ordens dos golpes usados no Kihon em um treino de Karatê.

1. Ataque com as mãos (te-waza)

- 1.1. Seiken Tiudan Zuki Soco no Estomago**
- 1.2. Seiken Jôdan Zuki Soco no Rosto**
- 1.3. Seiken Guedan Zuki Soco Baixo**
- 1.4. Seiken Ago Uti Soco no Queixo**
- 1.5. Seiken Mawashi UtiSoco Contorno**
- 1.6. Uraken Shômen Uti Soco invertido Frontal**
- 1.7. Uraken Shita Uti Soco invertido Estomago**
- 1.8. Hiji Uti Cotovelada no Rosto**
- 1.9. Hiji Uti - Oroshi Cotovelada para Frente**
- 1.10. Hiji Otoshi - Uti Cotovelada de Cima para Baixo**
- 1.11. Shuto Sakotsu - Uti Cutelada na Clavicola**
- 1.12. Shuto Yoku Uti Cutelada na Frente**
- 1.13. Shuto Uti - Uti Gancho no Pescoço**
- 1.14. Shotei Uti - Komi Ataque Palma da Mão**

2. Defesa com as mãos (uke - waza)

- 2.1. Jodan Uke Defesa Superior para Soco**
- 2.2. Tiudan Soto Uke Defesa de Fora para Dentro**
- 2.3. Tiudan Uti Uke Defesa de Dentro para Fora**

2.4. Guedan Barai Defesa Inferior

2.5 Tiudan Uti Uke Guedan Barai Defesa Dupla (cima e baixo)

3. Ataque com os Pés (Ashi - Waza)

3.1. Mae Keague Chute Elevado Perna Dura

3.2. Uti Mawashi Chute de Dentro para Fora

3.3. Soto Mawashi Chute de Fora para Dentro

3.4. Kin Gueri Chute Baixo (Ponto Vital)

3.5. Hiza Gueri Joelha da Frontal

3.6. Mae Gueri Chute Frontal

3.7. Yoko Gueri Chute Lateral

3.8. Kansetsu Gueri Chute Lateral Baixo

3.9. Tiudan Mawashi Gueri Chute Contorno Parte Mediana

3.10. Jodan Mawashi Gueri Chute Contorno Parte Superior

3.11. Ushiro Gueri Chute para Traz

3.12. Tobi Mae Gueri Chute Frontal Voador

3.13. Tobi Yoko - Gueri Chute Voador

3.14. Tobi Mawashi Gueri Chute Contorno Voador

3.15. Tobi Hiza Gueri Chute Joelhada Voadora

3.16. Tobi Soto Mawashi Chute de Fora para Dentro Voador

3.17. Tobi Uti Mawashi Chute de Dentro para Fora Voador

3.18. Ushiro Mawashi Chute Giratório para Traz

3.19. Kaiten - Soto Mawashi Chute Giratório de Fora para Dentro

3.20. Kaiten Uti Mawashi Chute Giratório para Fora

3.21. Kakato Gueri Chute com o Calcanhar para Baixo