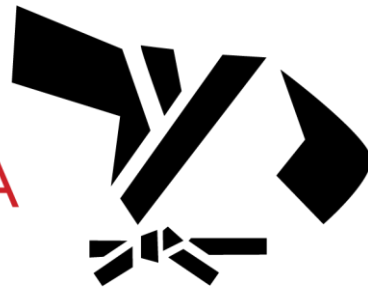




INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

PROGRAMA
DE KARATÊ



BUSHI NO TE



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

PROGRAMA DE KARATÊ BUSHI NO TE

APRESENTAÇÃO

O Instituto Beatriz e Lauro Fiuza – IBLF constitui pessoa jurídica de direito privado, sem fins lucrativos, sob o CNPJ 16.572.671/0001-67, com prazo de duração indeterminado, com sede e foro na cidade de Fortaleza, Estado do Ceará, na Avenida Santos Dumont, n.º 2122, Sala 1510, bairro Aldeota, CEP 60.150-161.

O IBLF tem como objetivo promover o desenvolvimento humano e a cidadania, através de ações ligadas à música, ao karatê, à cultura e à educação, visando oferecer oportunidades de lazer, integração social, construção de coletivo e inserção no mundo do trabalho. A missão do instituto é contribuir para a construção de novas perspectivas de futuro para crianças, adolescentes e jovens através da música, do karatê, da cidadania e da educação. Sua visão compreende encantar, educar e transformar. Possui como valores: ética, compromisso, oportunidade, afetividade, esperança, respeito. A finalidade é a formação em excelência e para isso, tem como base os seguintes princípios: valorização da história da arte e da cultura, através da música e do esporte; gestão democrática e participativa; valorização da formação e desempenho profissional; liberdade de aprender, ensinar, pesquisar e divulgar o pensamento e o saber; valorização da vida, da diversidade, da transformação social.

O IBLF foi criado em 2012, nasceu do sonho coletivo de fazer da sociedade um espaço de criação, de respeito e de convivência. Surgiu buscando desenvolver projetos ligados à educação integral e à cidadania, possibilitando novas habilidades, através da música e do karatê às crianças, adolescentes e jovens, em situação de risco e vulnerabilidade social de Fortaleza. O Instituto busca formar cidadãos



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

conscientes, responsáveis, autônomos e protagonistas de suas próprias vidas. Diante de um contexto de desigualdades sociais, cuja a realidade social dos territórios atendidos caracteriza-se por violações e violências, injustiças, agravos e não acessos as políticas públicas, o instituto visa contribuir para a formação de jovens, ofertando uma oportunidade de crescimento em um ambiente saudável, com perspectivas e possibilidades para a formação profissional e a inserção no mundo do trabalho. Os serviços oferecidos pelo Instituto são gratuitos, sem qualquer discriminação de credo, raça, sexo, ideologia ou orientação política, posição social, sexuais ou outras.

O IBLF possui uma estrutura descentralizada na cidade de Fortaleza: um escritório administrativo na Aldeota; dois núcleos em regiões diferentes: a Sede no bairro Jardim União, Passaré e a Casa José de Alencar (CJA), em parceria com a Universidade Federal do Ceará. A perspectiva de desenvolver ações descentralizadas visa proporcionar oportunidades a jovens em suas localidades e territórios, possibilitando o acesso, o interesse, o compromisso e a participação dos mesmos. O Instituto possui três programas estruturantes: de Música -- Jacques Klein; de Karatê-- Bushi No Te; e de acompanhamento social – Envolver.

O Programa de Karatê Bushi No Te – BSNT realiza formação de excelência para 200 crianças, adolescentes e jovens, com idades entre 4 e 20 anos, no bairro Passaré. Este programa busca contribuir para o enfrentamento de questões fundamentais para a construção de uma sociedade justa, harmônica e sustentável, contribuindo para a democratização do direito humano ao esporte e à educação através da formação cidadã, tendo um papel importante na construção de um cenário esportivo e social mais promissor para centenas de crianças, adolescentes, jovens e suas famílias.



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

A metodologia enquadra estratégias de ensino que deverão se adequar às condições socioeconômicas e culturais de cada grupo de alunos, pois se acredita que os sujeitos do grupo contribuem de maneira significativa no processo de desenvolvimento de aprendizagem de cada um. O objetivo dessa formação é preparar os jovens para o mundo e, acima de tudo, preparar agentes multiplicadores de saberes e potências. A atuação deles junto às suas comunidades é ponto fundamental na concretização desse objetivo e é acompanhada de perto pela coordenação pedagógica do projeto. A ideia é que, munidos de conhecimento e imponderados de suas próprias potencialidades, esses jovens sejam agentes transformadores em suas famílias e suas comunidades.

O PAI DO KARATÊ MODERNO --- GICHIN FUNAKOSHI

Gichin Funakoshi, nasceu em 1879, na cidade de Shuri na província de Okinawa, um arquipélago da região sul ao Japão; ele era uma criança de saúde frágil e por isso foi incentivado por seu avô a iniciar a prática do karatê, pois acreditava que poderia fortalecê-lo, o que de fato ocorreu. Em sua juventude a prática do karatê acontecia às escondidas, visto que por decreto do imperador era proibida a prática pública de artes marciais. Aos 21 anos Funakoshi iniciou sua carreira como professor em uma escola primária, porém com o passar dos anos sua paixão pelo karatê virou uma missão, por isso Funakoshi reelaborou a arte de modo que pudesse ser praticada nas escolas e universidades. Ao longo de sua vida passou por duas grandes guerras, onde viu muitos de seus discípulos terem suas vidas ceifadas, inclusive a de seu filho e de sua esposa; por mais de uma vez teve seu *dojo* destruído, mesmo assim nunca abandonou sua missão de propagar a arte marcial por todo o Japão. Sua contribuição para a difusão do karatê se deu através da elaboração de obras que pregavam a unificação dos estilos da arte, seus trabalhos ultrapassaram as fronteiras do Japão e por isso ele é conhecido como o “pai do karatê moderno”.



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

Funakoshi morreu em 1957 e seus ensinamentos perduram até hoje entre os praticantes do karatê dô. Em sua lápide foi gravada a mensagem *karate ni senti nashi* (no karatê não existe atitude ofensiva)

Osu!

REFERENCIAIS TEÓRICOS

O Programa de Karatê Bushi No Tê, acredita que esse esporte proporciona aos seus aprendentes valores significativos para sua maturação de forma globalizada, realçando que o sujeito é o maior agente para esse desenvolvimento. De acordo com Fonseca apud Gonçalves (2012) “O movimento não intervém somente no desenvolvimento psíquico e nas relações com o outro, mas também influencia o comportamento habitual” (temperamento humano).

Embora no âmbito esportivo o karatê seja considerado uma categoria individual, não tem como construir esse saber sem o auxílio coletivo, tendo em vista que a interação é fundamental para a prática do karatê. Além do mais os alunos têm acesso inicialmente apenas às técnicas tradicionais básicas, pois o processo de aprendizagem deve ocorrer de forma gradual. “As técnicas básicas do karatê foram desenvolvidas e aperfeiçoadas em longos anos de estudo e de prática” Nakayama (2010).

Funakoshi

Funakoshi acreditava que o karatê era muito mais do que apenas uma modalidade de luta a mãos vazias, ele explicava o karatê como um estilo de vida integrativo e alheio a disputas. Por isso ele investiu toda sua vida inovando a arte marcial para se tornar um mecanismo de auxílio da construção humana física, psíquica e social.



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

Nakayama

Masatosi Nakayama, discípulo direto de Funakoshi, tinha uma visão mais além sobre o karatê: ele acreditava que a partir do karatê marcial poderia emergir o karatê esportivo, e criando as primeiras regras de arbitragem, posicionou o karatê dentro de um universo técnico mais apurado. É possível identificar isso na modalidade competitiva, onde “vazar a guarda do oponente” requer o conjunto da habilidade de equilíbrio, o conhecimento das técnicas de braços e pernas e também a dominância dos katas. Por isso o BSNT busca, em sua metodologia, se apropriar das linhas de atuação do karatê esportivo entendendo que dessa forma potencializará o aprimoramento dos atletas.

Masson

Dentro do cenário acadêmico é possível citar a professora, pesquisadora e psicomotricista Suzanne Masson, que em 1988 afirmou que a utilização terapêutica dos esportes de combate é relativamente antiga e, além do desenvolvimento motor e psicomotor, as artes marciais tem impacto positivo considerável no equilíbrio socioemocional. Elas também contribuem para aumentar a autoconfiança, a busca por autorrealização, o autocontrole e o respeito pelo próximo. Masson também acreditava que as lutas comportam uma adaptação permanente ao seu praticante pois provocam uma necessidade de prestar atenção ao próximo desenvolvendo capacidades empáticas.

Chegando à conclusão que o karatê possui um amplo campo de atuação (esportivo, artístico, terapêutico e psicomotor), sua prática também não deve ser restrita a idade, gênero, limitações físicas ou intelectuais. O programa Bushi No Te busca atender esse largo público, oferecendo as linhas marciais, educacionais e



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

desportivas que os alunos demandam para a formação de karatecas.

JUSTIFICATIVA

O reconhecimento de que o esporte atua como ferramenta para o desenvolvimento social e redução de desigualdades tem tornado esse segmento um pilar fundamental para a elaboração de políticas públicas e ações de caráter inclusivo. Assim, reforçar ações que se utilizam do esporte para promover transformações é estratégico: é a partir da união do potencial físico à disciplina e valores humanos que se pode combater a violência e promover a inserção social.

A necessidade de pensar alternativas para o público jovem surge a partir de uma condição extremamente desfavorável para a cidade de Fortaleza. A quinta maior capital do Brasil foi considerada, de acordo com a ONG mexicana Consejo Ciudadano para la Seguridad Pública y la Justicia Penal, a 12ª cidade mais violenta do mundo em 2016. Em 2013, já ocupava a 13ª colocação. Esse quadro é reforçado, ainda, pela pesquisa sobre o Índice de Homicídios na Adolescência (IHA), divulgada pela Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (AL-CE), que revelou que Fortaleza é a capital do Brasil com maior IHA. Segundo dados de 2014, para cada grupo de mil adolescentes entre 12 e 18 anos, 10,94 devem ser assassinados até 2021 na Capital cearense, se as condições não mudarem.

Esse cenário de privações atinge um perfil muito claro de vítimas: jovens (de 15 a 29 anos), negros, do sexo masculino e moradores de periferias. O Mapa da Criminalidade e da Violência em Fortaleza, estudo realizado pela Universidade Estadual do Ceará (UECE), aponta que 63% das vítimas enquadram-se nesse recorte, fator que demonstra uma relação direta da violência com a pobreza, carência de políticas educativas e má distribuição de renda. Levando esses índices em consideração, estima-se que entre 2013 e 2019 cerca de 42 mil adolescentes



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

poderão vir a ser vítimas da violência em todo o país.

O Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA prevê, em seu artigo 3º, que “a criança e o adolescente gozam de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se lhes, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, a fim de lhes facultar o desenvolvimento físico, mental, moral, espiritual e social, em condições de liberdade e de dignidade”. Nessa perspectiva, o BSNT reconhece a condição de desenvolvimento humano desses sujeitos sociais, visa contribuir para a democratização do direito humano e social à educação integral através do esporte e da cidadania.

A proteção às crianças e adolescentes, conforme estabelecido no ECA, se estende a todos e todas, “sem discriminação de nascimento, situação familiar, idade, sexo, raça, etnia ou cor, religião ou crença, deficiência, condição pessoal de desenvolvimento e aprendizagem, condição econômica, ambiente social, região e local de moradia ou outra condição que diferencie as pessoas, as famílias ou a comunidade em que vivem” (BRASIL, 1990, art. 3). O Programa, ao reconhecer a diversidade de condições e situações de desenvolvimento, assume um papel importante na construção de oportunidades para os alunos e famílias atendidas, pois ao intervir na realidade social dos territórios, possibilita a participação, a mobilização e a transformação social.

O ECA estabelece ainda em seu art. 4º que “é dever da família, da comunidade, da sociedade em geral e do poder público assegurar, com absoluta prioridade, a efetivação dos direitos referentes à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao esporte, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária” (BRASIL, 1990, art. 4). No que se refere as



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

condições e acesso a alguns desses direitos garantidos por lei, o BSNT contribui para o desenvolvimento, principalmente nos aspectos relacionados à educação, ao esporte, à cultura, ao lazer e à convivência familiar e comunitária.

No que diz respeito à prevenção de violências, o ECA em seu art. 5º dispõe que “nenhuma criança ou adolescente será objeto de qualquer forma de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão, punido na forma da lei qualquer atentado, por ação ou omissão, aos seus direitos fundamentais” (BRASIL, 1990, art. 04). Nesse sentido, enquanto instituição que atua com intervenções para a infância e a juventude, o BSNT desenvolve ações que fomentam a prevenção de violências, riscos e agravos para esse público, com a garantia de direitos, a promoção de saúde, a convivência familiar e comunitária.

É nesse cenário que um projeto esportivo e focado no desenvolvimento psicomotor e na formação de atletas se justifica, com foco nos ganhos sociais obtidos através do esporte. O esporte é, assim, uma oportunidade de proporcionar mudança social a partir de uma nova ótica. O Programa de Karatê Bushi No Te trabalha com foco em atletas infantojuvenis no intuito de incentivá-los a viverem vidas saudáveis, a se conhecerem bem, e de serem pessoas conscientes, disciplinadas, produtivas e confiantes, preparando-os para enfrentar seus desafios.

Crianças e adolescentes têm o direito constitucional ao esporte e lazer. Muitas vezes esse direito é colocado de forma secundária ou algo que poucas famílias privilegiadas têm a condição de pagar cursos em academias. O melhor entendimento é que todos os direitos da criança e do adolescente se complementam uns aos outros e que a condição social não pode ser empecilho para que esses direitos não sejam garantidos, ou melhor dizendo, para violação desses direitos, pois uma vez que são direitos e assegurados em lei, a inviabilização dos mesmos se traduz em violação.



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

A falta de projeto de vida entre os jovens é um problema grave, que tem como consequência altos índices de gravidez precoce (29,5% no Ceará --- 2015), de evasão escolar (9,6% no Ceará – 2013), e de criminalidade entre os jovens (Fortaleza tem o maior IHA dentre as capitais do Brasil – 2014). Estes dados descrevem bem a realidade do Jardim União II e comunidades adjacentes, onde muitos jovens se vêm sem perspectivas de futuro, com vínculos muito fragilizados, sem referências para além da realidade da comunidade, e sem habilidades para buscarem alguma saída. O BSNT busca apresentar para as crianças, adolescentes e jovens que lidam com esta realidade que eles são capazes de construir um outro caminho para si, com escolhas e realizações que os levem a uma vida mais justa e digna. O Programa pretende ainda mexer com questões como o baixo rendimento e a evasão escolar, o trabalho infantil como fonte de renda para subsistência familiar, a violência doméstica, e as situações de risco decorrentes do tráfico e da violência urbana.

Na conjectura atual o Estado assume uma postura de incapacidade frente a resolução e suprimento das necessidades do cidadão, devido aos inúmeros problemas sociais, ao passo que instituições do terceiro setor e toda a sociedade se mobilizam a fim de promover atividades sociais para inteirar as limitações do Estado. Nesse cenário mostra-se ainda mais que ações originadas de entidades e organizações não governamentais são importantíssimas para a solução de muitos problemas que assolam a sociedade brasileira atual, como a implementação de projetos sociais que atuam frente a viabilização de direito à crianças e adolescentes, por exemplo.

OBJETIVO GERAL

Contribuir para a construção integral de crianças e jovens em contexto de vulnerabilidade social, através da prática do Karatê, criando oportunidades de



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

expressão e autoconhecimento por meio do esporte. O projeto objetiva, assim, obter ganhos sociais por meio do estímulo à autoestima, disciplina, inteligência, coletividade e o sentimento de estudo, potencializando o desenvolvimento psicomotor, social e cultural dos aprendentes e melhorando sua qualidade de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Atender crianças e jovens, visando fortalecer a formação esportiva e cidadã;
- Realizar a Copa Bushi No Te todo ano, possibilitando a participação dos aprendentes em competições significativas e a troca de conhecimentos com outras agremiações;
- Promover um seminário de imersão *Gashuku* por ano, buscando formar e desenvolver uma equipe de atletas competitiva para eventos de nível estadual, nacional e internacional;
- Realizar 4 intercâmbios técnicos por ano, como forma de exercitar conceitos como respeito mútuo, trabalho em equipe, disciplina, identidade, autoafirmação, excelência e dedicação;
- Fortalecer os vínculos familiares dos participantes;
- Garantir o bom desempenho destes na escola formal;
- Ofertar uma qualificação técnica aos participantes;
- Garantir que os alunos que estão na idade adequada cheguem ao final do ensino médio e sejam encaminhados para o ensino superior e/ou para o mercado de trabalho;



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

- Estimular o reconhecimento da identidade e da representação social;
- Buscar a ressignificação dos sentimentos de pertença social em relação ao território;
- Estimular a redução da violência na comunidade;
- Realizar o acompanhamento social dos participantes e dos seus familiares através de atendimentos e encaminhamentos;
- Reduzir as injustiças e desigualdades socioeconômicas trazidas pela ausência de perspectivas de futuro.

AULAS, NÍVEIS E CARGA HORÁRIA

Embora as técnicas do karatê não possam ser alteradas (por se tratar de uma prática milenar), o programa BSNT fez uma releitura da arte/esporte para poder suprir as várias demandas que emergiram durante o seu período de atuação. Dada a heterogeneidade de alunos, as aulas foram desenvolvidas de uma maneira “viva”: o planejamento consideramos que o sujeito e o coletivo são os elementos mais importantes do processo de ensino-aprendizagem. Assim, as turmas são divididas por faixa etária, com alunos de graduações variadas e os treinos preparam os atletas para as modalidades em equipes e individuais.

Horários e turmas

As turmas *baby* acolhem crianças entre 04 a 06 anos, tem duração de 60 minutos e periodicidade de duas vezes por semana. Nas turmas infantis se encontram os alunos de 07 a 11 anos, as aulas têm duração de 1h40 e periodicidade de três vezes semanais. É cobrado desses alunos menos perícia técnica, dentro de uma abordagem



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

mais lúdica.

As turmas jovens (de 12 a 20 anos) e sênior (acima de 20 anos) têm aulas mais longas e frequentes (1h40, três vezes por semana) sendo exigido das atletas mais intensidade e rigor técnico. Alunos com necessidades especiais, por sua vez, demandam uma abordagem mais cuidadosa, e suas peculiaridades físicas ou intelectuais são acolhidas dentro do planejamento. No entanto, eles não ficam à margem de nenhuma atividade proposta, sendo aplicado um método inclusivo que faz parte do processo de construção do programa Bushi No Te.

Níveis

É importante frisar que nenhuma categoria, turma ou treino separa os alunos por gênero (com exceção das equipes de kata, por uma exigência técnica das competições). O BSNT acredita que é principalmente na infância, base do desenvolvimento, que os valores de respeito ao próximo e igualdade de direitos e deveres são fortalecidos. Outro elemento técnico importante é que a graduação do atleta independe da sua idade (a única peculiaridade são as faixas cinza e azul, que são exclusivas para crianças entre quatro a sete anos). O avanço dos alunos nas faixas depende do seu desempenho técnico, e não da fase da vida em que começou a treinar.

Níveis de graduação de 9º kyu ao 1ª dan:



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

Nível 01 faixa branca	Nível 02 faixa cinza	Nível 03 faixa azul	Nível 04 faixa amarela	Nível 05 faixa vermelha
Todos os iniciantes passam por este nível.	Para este nível são indicadas crianças de 04 a 06 anos ou pessoas com necessidades especiais.	Para este nível são indicadas crianças de 04 a 06 anos ou pessoas com necessidades especiais.	Esse nível é voltado para as turmas a partir do infantil, eles não passam pelo nível 02 e 03.	Esse nível é voltado para as turmas a partir do infantil.

Nível 06 faixa laranja	Nível 07 faixa verde	Nível 08 faixa roxa	Nível 09 faixa marrom	Nível 10 faixa preta
Esse nível é voltado para as turmas a partir do infantil.	Este nível é voltado para turmas juvenis, porém um aluno da turma infantil poderá alcançá-lo desde que tenha no mínimo 04 anos de estudo de karatê.	Esse nível é para as turmas a partir do juvenil de 14 anos em diante.	Esse nível é para as turmas a partir do juvenil, de 16 anos em diante.	É voltado para as turmas juniores que tenham de 18 anos em diante.



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

Processo seletivo

O processo seletivo é vivencial, inclusivo e acolhedor, é realizado mediante integração de toda equipe e do desenvolvimento de vivências, atividades coletivas e específicas de identificação e observação dos critérios exigidos para matrícula dos alunos, considerando a limitação de vagas e a quantidade de cadastros reservas. O processo seletivo do BSNT ocorre semestralmente com o cumprimento das seguintes fases:

- a) Confirmação dos veteranos do semestre vindouro; montagem de turmas e horários para o semestre seguinte; determinação das turmas e vagas disponíveis para veteranos e para novatos.
- b) Preenchimento da ficha para cadastro reserva ao longo do ano (março a novembro) e com dias específicos divulgados nas escolas parceiras; sensibilização sobre o que é o IBLF; Explicação para os inscritos e suas famílias que a chamada acontece por ordem de chegada.
- c) Lista de inscritos (cadastro reserva + inscrições feitas em dezembro nos dias pré-estabelecidos): coleta de informações sobre condições socioeconômicas, idade, escola, território; observações sobre compreensão da família e educando inscrito;
- d) Avaliação do perfil dos inscritos e alinhamento com as vagas/turmas disponíveis. Os critérios para avaliação se referem: condições socioeconômicas, idade, território, tipo de escola, participantes da família no instituto, disponibilidade e interesse na formação; quantidade de pessoas na família, situações de vulnerabilidade social. Fazer alinhamento das demandas com as vagas disponíveis.
- e) Ligação para confirmar interesse; o não contato já implica prejuízo para a vaga. Questão da prioridade: ordem na lista de inscritos; chamar 15-30% a mais da



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

capacidade de acolhida nas turmas; o não contato já implica prejuízo para a vaga;

f) Agendamento da data para a participação na semana de integração e acolhida; o não comparecimento implica no prejuízo da vaga; no caso de evasão neste momento, é possível chamar outros interessados da lista, por ordem de inscrição.

g) Entrega da documentação para a matrícula e assinatura de termos.

ROTINA DO PROGRAMA

Aquecimento

Na proposta do programa são feitos três tipos de aquecimento para iniciar as atividades, de acordo com a faixa etária da turma. Nas turmas baby é aplicado o aquecimento divertido, que é realizado por meio de brincadeiras, sem regras complexas, pois o lúdico é o principal elemento, o propósito é observar e constatar o limite de entendimento e de resposta aos estímulos ofertados às crianças. Os educandos das turmas infantis também experimentam esse aquecimento, porém de forma moderada. O segundo tipo de aquecimento é o dinâmico, seus principais mecanismos de atuação são as atividades de imitação de animais, movimentos leves do próprio karatê e os circuitos psicomotores onde o professor oferta uma variedade de situações para os atletas. O aquecimento dinâmico já apresenta um nível de complexidade um pouco mais elevado; contudo ele ainda não é completamente tradicional pois sua proposta continua lúdica. Este aquecimento necessita de uma condução mais atenta do professor, dado que seu objetivo é observar a maturação do esquema corporal das crianças, nesta fase elas já precisam apresentar uma segurança corpórea mais ajustada. Depois de alguns meses de observação as crianças das turmas baby também experimentam, esporadicamente,



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

essa segunda forma de aquecer. Por último existe o funcional, que é completamente guiado pelo professor, pois são praticados movimentos do karatê forma fragmentada, cujos objetivos são o preparo físico, fortalecimento muscular e desenvolvimento da potência técnica. Os educandos das turmas baby não experimentam esse tipo de aquecimento, porém após um trimestre ou mais os alunos das turmas infantis podem praticá-lo em algumas ocasiões. Todas as formas de aquecer são voltadas para o momento técnico que as turmas precisam amadurecer, de acordo com a demanda apresentada.

Aula de karatê

A aula de karatê é o momento em que o aluno adquire o conhecimento técnico dos movimentos, transmitidos passo a passo pelo *sensei*. É sob esse cenário que acontece a conexão gradual entre as habilidades cognitiva, emocional, motora e técnica dos alunos. Após essa experiência o atleta aprofunda seus conhecimentos nos treinos.

Treino de karatê

Para que os treinos possam evoluir é necessário que o atleta tenha assimilado corretamente os ensinamentos das aulas, para que todos tenham conhecimentos técnicos nivelados. As condições dos treinos envolvem situações de demonstrações técnicas onde os alunos devem executar movimentos de *shiai kumitê* ou aplicação de *kata (bunkai)*, além de adjunções entre os movimentos de defesa (*uke waza*), bloqueios e ataques com as pernas (*geri waza*) e arremesso do adversário (*nage waza*).

Aula de kihon

Bastante similar ao método aplicado nas escolas convencionais, no karatê também existe uma fragmentação dos conteúdos, cujo intuito é a preparação progressiva do



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIÚZA

aluno. Isso ocorre nas aulas de *kihon* onde, de uma forma bem simples, é trabalhada a alfabetização corpórea, cognitiva e motora do aprendente. Cada graduação possui sequências próprias, e o domínio das técnicas precisam estar de acordo com o nível e a faixa etária do aluno, por isso esse treino é tão essencial na rotina da arte do karatê. Além de estabelecer as divisões de graduação o *kihon* também tem etapas de aprendizagem divididas em:

- *Kihon*: cada graduação possui seus exercícios predeterminados, ele é treinado de forma linear, estática e individual; inicialmente o karateca se posiciona de pé, o *sensei* lhe sinaliza o *IÔI* (atenção) e os comandos das técnicas “*ASHI HIDARE MAE, ZENKUTSU DACHI GUEDAN BARAI UKE*” (perna esquerda na frente, defesa *guedan barai uke*), diante das instruções o karateca deve juntar as pernas, pôr as duas mãos na altura da coxa e cumprimentar o *sensei* através de uma pequena reverência e pronunciar a palavra “*Osu!*”, em seguida ele deve se erguer, olhando para frente, e separar as pernas e os braços. Esse ritual é utilizado para iniciar todos os exercícios e técnicas do karatê, é uma norma assim como o padrão de escrita ocidental avança da esquerda para direita.
- *Kihon ippon*: este método também é aplicado de forma linear e estática, porém neste seguimento o karateca precisa de um parceiro pois serão apresentadas as técnicas de defesa a ataque simultaneamente. Enquanto um karateca aperfeiçoa as técnicas de ataque (*zuki waza*) o outro se contrapõe com técnicas de defesa (*ukewaza*).
- *kihon ippon tai sanbaki*: esse método também requer um parceiro de treino pois as técnicas começam a ser dinâmicas, com movimentação lateral e de esquiwa onde um karateca apresenta ataque (*zuki waza*) e o outro defesa



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

(uke waza); este *kihon* é introduzido aproximadamente após um ano de aulas.

- *jyu ippon kumitê*: neste segmento o educando já pratica as técnicas de forma dinâmica pois já foram absolvidas as competências dos *kihons* anteriores. Este método de *kihon* é o último estágio que o aluno passa antes de aprender as dinâmicas de *jyu kumitê* que é a luta mais livre e tradicional do karatê.

Aula/treino kata

Kata é uma combinação de movimentos contendo defesas, ataques, saltos e agachamentos laterais, imaginado uma situação de luta com um ou vários adversários ao mesmo tempo. É pertinente salientar que o estilo *Shotokan* possui em seu leque, 26 katas, ou seja, uma variação muito ampla para treinamento. A aula de *kata* é o momento em que o karateca reúne uma série de técnicas assimiladas nos treinos/aulas de *kihon*; por ser mais dinâmico que esse último, o *kata* demanda do educando um domínio maior dos movimentos. Além disso, existe a combinação de tempo, potência, velocidade, força e agilidade que, independente da categoria ou faixa etária do praticante, favorece o aprimoramento da consciência corporal (conhecimento amplo e fino do corpo).

O primeiro *kata* que o educando de karatê aprende é o *heian sho dan* que é composto por 21 movimentos divididos entre defesas e ataques (*uke waza* e *zuki waza*), inicialmente são ensinados os cinco primeiros movimentos, em seguida acrescentam-se as combinações seguintes. No caso dos katas o início também é feito da mesma forma do *kihon*, o que difere é que após a cumprimento, o educando aguarda o comando do *sensei* por meio de contagem. No primeiro momento o treino é realizado de forma individual, até que surja a demanda do aluno se exercitar com um parceiro. Quando o karateca adquire o conhecimento amplo dos movimentos do



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

kata (direção, movimento seguinte, nível) o treino segue com o objetivo de aprimorar os demais requisitos. O primeiro deles é o tônus muscular, pois é fundamental para uma boa execução o educando saber o momento de contração e descontração dos músculos; em seguida a força que se deve exercer em cada movimento; o tempo de ação e reação para cada movimento, esclarecendo se deve ser rápido, contínuo, lento ou seccionado; e por fim, o mais complexo de todos é o ritmo, ou seja, a respiração e divisão de sequência. Quem chega ao último estágio já explora as várias valências físicas e cognitivas (força, potência, velocidade, agilidade), no karatê esse conhecimento é denominado *kimê*. Cada graduação abaixo da faixa preta (*kuru obi*) possui um *kata* específico, e é exigido que o karateca estude a fundo até obter o domínio do *kimê* desse *kata*, dessa forma o *sensei* pode autorizar o estudo de um *kata* mais avançado, isso ocorre para cada *kata* que o aprendiz inicia. Ciente disso dominar um *kata* se torna redundante, pois é sempre preciso conhecer o *kata* atual e revisar os anteriores para aprimorar a técnica seguinte.

O treinamento de *kata* se completa com o estudo da aplicação, a utilidade de cada movimento, a teoria individual da aula/treinamento posta em prática. A aplicação do *kata* é denominada *bunkai* e é muito similar ao treinamento do *kihon*, porém com mais complexidade, esse momento requer um parceiro para auxiliar a compreensão final. Nessa parte o educando se posiciona e solicita ao seu auxiliar que defira uma determinada técnica, em resposta ele desfoca o bloqueio ou ataque usando estritamente a técnica do *kata*, tal qual ele faz no momento de treino individual.

Aula/treino de *kumitê*

Após o estudo dos princípios de *kihon* e das dinâmicos de *kata*, o karateca segue para o ensino de *kumitê*, onde passa das formas mais estáticas para os métodos mais dinâmicos do karatê, que são as aulas *shiai kumitê*. O *shiai kumitê* portanto é a



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

junção de todos os treinos/aulas anteriores passando por uma ressignificação dinâmica do movimento. Na prática, o *sensei* posiciona seus educandos enfileirados, e transmite as noções iniciais de mobilidade, ou seja, o deslocamento de apenas uma perna para frente (*ashi*), depois a movimentação simultânea das pernas (*yorishi*). Após a compreensão dessas técnicas básicas, o *sensei* apresenta o primeiro movimento de ataque --- soco direto com perna à frente (*kizame zuki*), em seguida vem o ataque de soco cruzado que é desferido com o braço contrário à perna que está na frente (*guiaku zuki*). Por fim são ensinadas as técnicas de defesas (*Uke waza*) com relação aos movimentos de ataque ensinados antes.

Equipe de referência

Visando o desporto, foi desenvolvida uma equipe de referência, composta atualmente por 30 atletas de idades, categorias e graduações variadas, que representam o IBLF nos momentos competitivos. Esses alunos realizam treinos mais sistemáticos, criteriosos e prolongados que os demais (4 horas por semana, além das aulas e treinos de rotina).

Os atletas que buscam uma vaga na equipe têm duas possibilidades por ano, porém, como pré-requisitos, precisam estender o conceito de referência ao seu convívio social (família, escola, comunidade), fazer parte das turmas do programa Bushi No Tê há pelo menos a 18 meses e ter um bom desempenho nas aulas. Mesmo acreditando que cada sujeito seja único, os procedimentos de entrada e permanência no grupo devem ser o mesmo.

Cada aluno da equipe de referência é beneficiados com um *kimono*, e 50% dos integrantes recebem bolsas de incentivo á frequência de R\$ 100,00 mensais.



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

Equipe de *kata*

Outra formação visando o desporto é o treino de equipes de *kata*, essa modalidade não exige que os atletas façam parte da equipe de referência. Para ingressar na equipe, o educando deve frequentar as aulas do programa há pelo menos 06 meses independentemente da idade. As equipes de *kata* devem ser formadas por 3 atletas do mesmo gênero e faixa etária (podendo se estender até 5, sendo 2 reservas), dessa forma os movimentos são uniformizados ao máximo através das semelhanças físicas entre atletas. A formação de uma equipe de *kata* competitiva acontece quando os alunos têm entre 04 a 06 anos pois o desenvolvimento do psicomotor proporcionado pela aula de *kata*, ajustado à evolução do tônus muscular dos atletas, formam uma equipe harmônica e competitiva, que se adapta ao ritmo intenso e variável das várias formas de *kata*.

METODOLOGIA DE ENSINO/ CONTEÚDO DAS AULAS

A metodologia enquadra estratégias de ensino que se adequam às condições socioeconômicas e culturais de cada grupo de alunos. Além disso, acredita-se que a prática coletiva contribui de maneira significativa o processo de desenvolvimento e aprendizagem de cada um. O objetivo dessa formação é preparar os jovens para o mundo e, acima de tudo, preparar agentes multiplicadores de saberes e potências. A atuação deles junto às suas comunidades é ponto fundamental na concretização desse objetivo e é acompanhada de perto pela coordenação.

Ingresso inicial no dojo

Dojo é o local onde acontecem as aulas/treinos de karatê, nele existem quatro posições importantes: *JOSEKI* e *KAMIZA* local onde ficam o portal/foto do criador do estilo, o *sensei* (professor regente) e o *senpai* (assistente veterano); *SHIMOZA* e



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

SHIMOZEKI são reservados para *kohai* (iniciante) e *senpai* (veterano que não é assistente). Essa composição é formalmente respeitada independentemente de a aula ser tradicional ou desportiva. Também é importante ressaltar que existem normas que todos os praticantes de karatê devem seguir, tanto iniciantes (*kohai*), quanto veteranos (*senpai*) ou professores (*sensei*). A primeira delas começa ao adentrar no dojo, é necessário que o karateca peça permissão ao *sensei* (ou na ausência dele um *senpai* mais veterano) para ingressar; a solicitação e a concessão se dão por meio de uma troca de reverências. O entendimento das normas iniciais é de suma importância para manter a ética, disciplina e as tradições que são pilares importantes do karatê.

Terminologias técnicas usadas no karatê

Considerando as origens orientais do karatê, mais precisamente da ilha de Okinawa, é natural que sua terminologia técnica seja expressa em sua língua mãe; isso significa que os aprendizes precisam se familiarizar com o modo nativo da arte. Também ressaltamos que o novo karateca não irá se tornar fluente na língua japonesa, mas com o passar do tempo reconhecerá de um modo brando as orientações que seu *sensei* lhe passar, usando os termos japoneses, e para esse fim lhe é ofertado um dicionário básico, contendo informações como direção, níveis, nomes das técnicas etc.

Abordagens técnicas tradicionais

A proposta de formar karatecas mais completos possível inclui fornecer o acesso aos conhecimentos tradicionais do karatê, e com isto proporcionar uma compreensão mais clara da importância do autoconhecimento para a formação pessoal e interpessoal; esse conceito vai além de formar atletas ou faixas pretas (*kuru obi*). Considerando que a arte do karatê passou por inúmeras alterações e acréscimos



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

desde a sua criação, os conteúdos técnicos/teóricos mais contemporâneos são transmitidos gradualmente de acordo com a evolução dos aprendentes.

CONTEÚDOS POR GRADUAÇÃO

Faixa branca

Período de iniciação do aprendente, onde os professores analisam a autonomia corporal do aluno. Fase de introdução às normas do karatê e comportamento dentro do *dojo*.

Tempo de permanência: 06 meses.

Fatores técnicos: Nessa graduação o aluno precisa apresentar as dominâncias de:

- zenkutsu dachi, e kiba dachi, (bases);
- guedan barai, age uke, (defesas);
- oi zuki mae geri (Ataques de braço e perna);
- kata heian shodan até o nono movimento.

Faixa azul

Nesta graduação o aprendente já deve possuir uma dominância mais segura de seu esquema corporal; serão exigidos noção de espaço e conhecimento dos exercícios anteriores, também são acrescentados novos fatores técnicos.

Tempo de permanência: 06 meses.

Fatores técnicos/teóricos:



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

- Zenkutsu dachi, kiba dachi, kokutsu dachi (bases);
- Guedan barai, age uke , soto uke (defesas);
- Oi zuki (ataque de braço);
- Mae geri, (ataques de perna);
- Kata heian shodan completo.

Faixa amarela

Nesta fase o aprendiz deve possuir uma dominância técnica compatível com os 12 meses de aula/treino que frequentou, por isso já inicia a participar de competições.

Tempo de permanência: 06 meses.

Fatores técnicos/teóricos:

- Zenkutsu dachi, kiba dachi, kokutsu dachi (bases);
- Guedan barai, age uke, soto uke, uchi uke, shuto uke (defesas);
- Oi zuki, guiako zuki (ataque de braço);
- Mae geri, mawashi geri , Yoko geri (ataques de perna);
- Kihon sambom ipon;
- Kata heian shodan e heian nidan completo.

Faixa vermelha

É exigida uma maior atenção dos karatecas nesta fase, pois precisam ler sobre a arte



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

do karatê e conhecer algumas nomenclaturas técnicas.

Tempo de permanência: 12 meses.

Fatores técnicos/teóricos:

- Zenkutsu dachi, kiba dachi, kokutsu dachi heiko dachi (bases);
- Guedan barai, age uke, soto uke, uchi uke, shuto uke (defesas);
- Oi zuki, guiako zuki , sambo zuki (ataque de braço);
- Mae geri, mawashi geri, Yoko geri (ataques de perna);
- Kihon ipon com tai sambaki;
- Shiai kumitê;
- Kata heian shodan, heian nidan, heian sandan completo.

Faixa laranja

Nesta graduação o aprendente já entra na fase da premonitória (desde que tenha 12 anos de idade), ele deve ter experiência em auxiliar aprendentes iniciais.

Tempo de permanência: 12 meses.

Fatores técnicos/teóricos:

- Zenkutsu dachi, kiba dachi, kokutsu dachi heiko dachi (bases);
- Guedan barai, age uke, soto uke, uchi uke, shuto uke (defesas);
- Oi zuki, guiako zuki , sambo zuki (ataque de braço);



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

- Mae geri, mawashi geri, Yoko geri (ataques de perna);
- Kihon ipon com tai sambaki;
- Shiai kumitê;
- Kata heian shodan, heian nidan, heian sandan, heian yodan;
- Histórico do karatê cearense.

Faixa verde

Nesta graduação o aprendiz já entra na fase da monitoria podendo auxiliar ou até mesmo aplicar aulas sob supervisão com seu tutor/professor regente.

Tempo de permanência: 12 meses.

Fatores técnicos/teóricos:

- Zenkutsu dachi, kiba dachi, kokutsu dachi heiko dachi, neko ashi dachi, kosa dachi (bases);
- Guedan barai, age uke, soto uke, uchi uke, shuto uke, sukui uke, shuto barai (defesas);
- Oi zuki, guiako zuki , sambo zuki, tate zuki (ataque de braço);
- Mae geri, mawashi geri, Yoko geri (ataques de perna);
- Kihon ipon com tai sambaki;
- Jiu ipon kumitê;
- Shiai kumitê;



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

- Kata heian shodan, heian nidan, heian sandan, heian yodan, heian godan;
- Bunkai e resokuaza;
- Histórico do karatê cearense.

Faixa roxa

Nesta graduação o aprendiz pode assumir turmas mesmo desacompanhado do tutor/professor regente.

Tempo de permanência: 18 meses.

Fatores técnicos/teóricos:

- Zenkutsu dachi, kiba dachi, kokutsu dachi heiko dachi, neko ashi dachi, kosa dachi (bases);
- Guedan barai, age uke, soto uke, uchi uke, shuto uke, sukui uke, shuto barai (defesas);
- Oi zuki, guiako zuki, sambo zuki, tate zuki, mawashi zuki (ataque de braço);
- Mae geri, mawashi geri, Yoko geri, ushiro geri, tobi geri (ataques de perna);
- Kihon ipon com tai sambaki;
- Jiu ipon kumitê;
- Shiai kumitê;
- Jiu kumitê;
- Kata heian shodan, heian nidan, heian sandan, heian yodan, heian godan,



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

tekki shodan;

- Bunkai e resokuaza;
- Noção de arbitragem;
- Histórico do karatê cearense, do Brasil e mundo.

Faixa marrom

Nesta graduação o aprendiz tem uma vivência atuante dentro do karatê, com participações assíduas em competições, seminários, formações, podendo ser um monitor chefe e decidir com uma faixa preta a inserção de alunos iniciantes para avaliação de níveis. Esta é a fase final de sua formação para se tornar faixa preta.

Tempo de permanência: 24 meses.

Fatores técnicos/teóricos:

- Zenkutsu dachi, kiba dachi, kokutsu dachi heiko dachi, neko ashi dachi, kosa dachi (bases);
- Guedan barai, age uke, soto uke, uchi uke, shuto uke, sukui uke, shuto barai (defesas);
- Oi zuki, guiako zuki, sambo zuki, tate zuki, mawashi zuki (ataque de braço);
- Mae geri, mawashi geri, Yoko geri, ushiro geri, tobi geri, ura mawashi geri (ataques de perna);
- Kihon ipon com tai sambaki;
- Jiu ipon kumitê;



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

- Shiai kumitê;
- Jiu kumitê;
- Kata heian shodan, heian nidán, heian sandan, heian yodan, heian godan, tekki shodan. (escolha entre os senteí kata);
- Bunkai e resokuaza;
- Noção de arbitragem;
- Histórico do karatê cearense, do Brasil e mundo.

Faixa preta 1ª dan

Nesta graduação o karateca está na fase de formado, onde pode iniciar uma turma com total responsabilidade. Multiplicando seu conhecimento e divulgando suas vivências com novos alunos. Existem ainda muitas aprendizagens posteriores ao 1ª dan, por isto o karatê continua sendo estudado por toda vida.

Tempo de permanência: vitalício.

PROGRAMA DE EXAME DE GRADUAÇÃO DE FAIXA BRANCA A MARROM

Para cada graduação é necessário que o educando amadureça bem o momento técnico e teórico do nível em que se encontra. De acordo com a sua idade também é possível perceber o limite máximo que cada estudante pode alcançar, tendo em vista a responsabilidade demandada por cada graduação atingida. Porém o nivelamento dos conhecimentos técnicos e teóricos não é o único fator levado em consideração na hora de indicar um aluno para a troca de faixa, o princípio da individualidade biológica e social também deve ser respeitado. Outro ponto importante é o currículo adaptado para as crianças/jovens com necessidades especiais que requerem uma



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

atenção distinta; não é possível padronizar as práticas pois essa adaptação é constante, e deve ser conciliada com realidade apresentada pelo estudante.

Conteúdo técnico das avaliações de graduação

No programa de exames cada graduação requer técnicas próprias de acordo com a graduação atual, porém todos os conteúdos são acumulativos de forma que quando um estudante faz exame para graduação seguinte ele sempre precisa apresentar os conteúdos anteriores até que chegue em seu nível atual.

- Zuki waza (técnicas de ataques de braço)

Zuki waza	Dachi								
Oi zuki	Zenkutsu	x	x	x	x	x	x	x	x
Tetsui	Zenkutsu	x			x	x	x	x	x
Guiaki zuki	Zenkutsu				x	x	x	x	x
Sambom zuki	Zenkutsu					x	x	x	x
Ura zuki	Zenkutsu					x	x	x	x
Tate zuki	Zenkutsu						x	x	x
Mawashi zuki								x	x

Obs: faixas brancas apresentam tetsui de forma obrigatória a partir de 10 anos de idade, no entanto, faixas cinzas e azul não apresentam, pois o limite para essas graduações variam de 04 a 07 anos.



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

- Uke waza/zuki waza (técnicas de defesas e ataques de braço)

Uke waza	Dachi	Uchi/zuki										
Guedan barai uke	Zenkutsu	Guiako zuki	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Jodan age uke	Zenkutsu	Guiako zuki	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Chudan soto uke	Zenkutsu	Guiako zuki	x		x	x	x	x	x	x	x	x
Chudan uchi uke	Zenkutsu	Guiako zuki				x	x	x	x	x	x	
Chudan guiako uchi uke	Zenkutsu	Kisami zuki/guiako zuki					x	x	x	x	x	
Chudan shuto uke	kokutsu	Guiako shiron nukite	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Chudan morote uke	Kokutsu	Guiako zuki					x	x	x	x	x	
Chudan haishu uke	Kokutsu	Guiako shihon nukite							x	x	x	
Chudan ryowan uchi uke	Zanshin	Awazi zuki										x
Guedan juuji uke	Zanshin	Awazi zuki										x



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

- Geri waza (técnicas de bloqueio e ataques de perna)

Geri	Dachi									
Mae geri	Zenkutsu	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Mawashi geri	Zenkutsu				x	x	x	x	x	
Yoko geri	Kiba/ kake	x	x	x	x	x	x	x	x	
Ushiro geri	Zenkutsu					x	x	x	x	
Ura mawashi geri	Zenkutsu						x	x	x	
Mae tobi geri	Zenkutsu							x	x	

Kihon sanbom ippon (voltado para graduação de faixas brancas e amarelas a partir dos 07 anos) no caso da graduação de cinza ou azul não é necessário o kihon sanbom, mas é aplicada a atividade da tira fita.

Faixa branca (07 anos em diante) segue esta sequência até o nível chudan, e a partir de faixa amarela faz sequência nos três níveis. (Tudo em base zenkutsu dachi)

Zuki waza	Uke waza
<i>Oi zuki jodan</i>	<i>Jodan age uke</i>
<i>Oi zuki chudan</i>	<i>Chudan soto uke</i>
<i>Oi zuki guedan</i>	<i>Gedan barai uke</i>



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

- *Kihon ippon tai sabaki* (voltado para graduação de faixa vermelha e laranja)

Zuki/uchi waza	Uke wza	Tai sambaki
<i>Oi zuku jodan</i>	Jodan age uke	<i>Yori ashi yoko</i>
<i>Oi zuku chudan</i>	Chudan soto uke	<i>Sambaki</i>
<i>Mae geri chudan</i>	Gedan barai uke	<i>Yori ashi yoko</i>
<i>Mawashi geri jodan</i>	Jodan nagashi uke	<i>Yori ashi yoko</i>
<i>Yoko geri chudan</i>	Jodan nagashi uke	<i>Sambaki</i>

Obs. Esse exercício é realizado a partir da faixa vermelha, cada defesa é seguida de um contra-ataque. Os ataques e contra-ataques são realizados em zenkutsu dachi.

- *Kihon ippon kumitê*: voltado para graduação de faixa verde e roxa.

ATAQUES
Oi zuku jodan
Oi zuki Chudan
Kisami zuki jodan
Mae geri chudan
Mawashi geri jodan
Yoko geri chudan
Ushiro geri chudan



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

Obs. Neste exercício as defesas e contra-ataques serão realizados de forma livre. Porém deve ser feito em forma de *shiai kumitê*.

Kata das graduações

- *Taikyoku shodan* para o graduado faixa branca que vai prestar exame para faixa cinza pode fazer esse *kata* até primeiro *kiai*, se estiver apto também pode fazer o *heian shodan* até o primeiro *kiai*. Para fazer para faixa azul, no entanto, o educando deve fazer o *taikyoku shodan* até o final ou o *heian shodan* até o segundo *kiai*.
- *Heian shodan* para o graduado faixa branca que prestar exame para faixa amarela (no caso de 07 anos em diante) deve fazer o *kata* todo sem qualquer restrição técnica.
- *Heian nidan* para o graduado faixa amarela que vai prestar exame para faixa vermelha. Porém, também deve apresentar o *Taikyoku shodan* ou *heian shodan* de acordo com a solicitação da banca examinadora. Também poderá fazer um *kata* abaixo de sua graduação (*heian shodan*) iniciando para direita quanto o examinado tiver idade de 10 anos em diante (visto que todos os *heians* iniciam para o lado esquerdo) ou fazer de modo reverso.
- *Heian sandan* para o graduado faixa vermelha que vai prestar exame para faixa laranja, além de fazer também um dos dois *heians* (*shodan*, ou *nidan*) iniciando para direita ou reverso.
- *Heian yodan* para o graduado faixa laranja vai prestar exame para faixa verde, além de também ser solicitado ao examinando que faça um dos três *heians* (*shodan*, *nidan*, *sandan*) iniciando para direita ou reverso; para esta



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

graduação já é requerida uma noção de *bunkai* dos *katas* de no mínimo dois movimentos.

- *Heian godan* para o graduado faixa verde que vai prestar exame para faixa roxa, de modo obrigatório, este examinando também deve apresentar um dos quatros *heians* (*shodan, nidan, sandan, yodan*) iniciando para direita e um outro de forma reversa, além de uma compreensão mais ampla do *bunkai* desse *katas*.
- *Tekki shodan* para o graduado faixa roxa que vai prestar exame para faixa marrom, de modo obrigatório, este examinando também deve apresentar um dos cinco *heians* (*shodan, nidan, sandan, yodan, godan*) iniciando para direita e de forma reversa, além de apresentar um conhecimento amplo do *bunkai* de todos esses *katas*

Observações complementares

- Técnicas extras serão acrescentadas na prova de graduação dos educandos com 10 anos de idade em diante;
- A partir do juvenil (14 anos) a dominância dos *katas* de trás para a frente e para o lado oposto do tradicional será obrigatória;
- Para os educandos entre 10 e 13 anos de idade será solicitado apenas a dominância do *kata* para o lado oposto do tradicional;
- A todos os graduandos menores de 14 anos, a partir de faixa vermelha, também poderão ser solicitados os *katas* reverso ou para direita, porém apenas a título de crescimento técnico, sem influenciar na avaliação de forma negativa.
- Para graduandos entre 10 até 13 anos de idade cobra-se no máximo dois



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

movimentos.

- Aplicação de *kata* só é cobrada a partir da faixa vermelha.

AVALIAÇÕES, FREQUÊNCIA E CERTIFICAÇÕES

Acompanhamento de rotina

De acordo com as normas institucionais que o Programa de Karatê Bushi No Tê está inserido, durante as aulas são construídos instrumentais que registram informações sobre as turmas, sobre os alunos e os conteúdos das aulas. Um desses indicadores é o registro de frequência dos alunos, por sua vez esses dados alimentam um diário. Para cada turma é elaborado um diário, e essa prática auxilia as ponderações gerais, recolhe informações sobre a evolução individual e coletiva dos alunos e permite o planejamento adequado das aulas.

Filiação

Para que o programa possa atuar de forma legítima é necessário que esteja ligado aos órgãos que regem e organizam o karatê. Atualmente o BSNT está filiado à Federação Cearense de Karatê Esportivo --- FCKE, que é organizadora da prática do karatê no Estado do Ceará. Portanto, todos os educandos possuem registros nessa instituição, com informações básicas como nome, data de nascimento, filiação, escola/agremiação onde estuda karatê e nível, para que se possa ter um controle de entradas de exames de graduação, inscrições em competições ou seminários locais, nacionais, internacionais, entre outros eventos. Portanto quem chancela as certificações e vistoria as práticas técnicas e teóricas das provas de graduação é a FCKE.

Avaliações

Para conceito final de avaliação é preciso seguir as orientações da FCKE, porém



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

como método inicial de construtivismo aplica-se diariamente a observação global como principal componente avaliativo, com o enfoque de registrar e medir a evolução da criança/adolescente em relação ao seu ingresso no programa. Para os conceitos mais técnicos usamos os parâmetros qualitativos necessários para que o educando chegue ao exame de graduação. É através das observações diárias que o professor percebe o amadurecimento técnico do *kohai*, então um *sensei* de outra escola/agremiação é convidado (no caso do programa Bushi No Te, temos a escola ASTEKA como parceira e que faz a pré-avaliação de graduação) para observar o *kohai* e assim indicar sua participação no exame de graduação/troca de faixa.

Banca examinadora

Para que o educando seja promovido ao nível de graduação seguinte é necessário que ele passe por uma banca de avaliação/examinadora cujo intuito, além de avaliar, é observar e fazer considerações a respeito do aprimoramento e da qualidade apresentada pelos examinandos. Em caso de aprovação, as sumas do exame são encaminhadas para FCKE onde o registro do aluno é atualizado com sua nova graduação. Além da certificação da Federação, o IBLF certifica todos os educandos a cada semestre confirmando a participação nas aulas do Programa de Karatê Bushi No Te.

Avaliações de resultado do programa

- Avaliação diagnóstica de saúde dos alunos através de índices de obesidade, frequência cardíaca e histórico clínico;
- Avaliação do rendimento dos alunos nas aulas e treinos -- avaliação qualitativa que leva em consideração o Comportamento/Disciplina, Participação/Esforço, Assiduidade/Pontualidade e os Relacionamentos



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

Interpessoais, tendo como parâmetro as métricas Ainda Não, Pode Melhorar e Desenvolvimento Admirável;

- Avaliação do rendimento técnico dos alunos através dos exames de faixa (parâmetro universais orientados pela Federação Cearense de Karatê);
- Acompanhamento da frequência nas atividades (controle diário);
- Produção de relatórios mensais dos membros da equipe sobre o desempenho das turmas;
- Produção de relatório mensais dos monitores para acompanhamento do aprendizado;
- Atualização semanal da planilha de atividades, por parte da equipe executora, para monitoramento do cumprimento das metas estabelecidas por este projeto;
- Acompanhamento do desempenho dos alunos nas competições;
- Realização de 2 Encontro de Pais e Mestres (julho e dezembro) para fortalecer as relações entre os educadores e os familiares e dar um retorno às famílias sobre o desenvolvimento dos alunos;
- Realização de Encontros com as Famílias mensais, para tratar dos informes e também de temas transversais, importantes para o sucesso do projeto;
- Realização de 2 Conselhos de Classe (julho e dezembro) para que os membros da equipe (coordenações, esportiva e social) possam trocar suas percepções sobre cada aluno;
- Verificação do rendimento escolar dos alunos e assiduidade na escola (coleta trimestral).



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

COMPETIÇÕES

Com o objetivo de apresentar aos educandos outras opções de atuação no karatê, o BSNT também incentiva a participação em eventos competitivos onde eles podem vivenciar as práticas do karatê contemporâneo. O Programa também acredita que o benefício da participação nos campeonatos vai além dos resultados de medalhas e troféus. É parte de uma percepção de que a busca pela excelência e a conquista de resultados positivos leva os jovens a entender que eles são capazes de superar suas próprias expectativas, e que o esforço e a disciplina podem trazer alegria e reconhecimento. Os resultados dos campeonatos são a concretização palpável do desenvolvimento diário dos aprendentes.

O desporto apresenta outra forma de pensar, extraindo alguns pressupostos tradicionais e adequando-os às regras competitivas. Ou seja, a ligação entre as graduações e a disciplina em momentos de competições não se desvincula do conceito inicial do karatê.

No âmbito competitivo existem quatro modalidades: *kumitê individual*, *kumitê por equipe*, *kata individual* e *kata por equipe*. Com o objetivo de atuar de forma mais justa com competidores as competições são divididas por categorias: a modalidade *kumitê individual* é dividida inicialmente por gênero, depois por idade, graduação e peso; a modalidade *kumitê por equipe* é dividida apenas por gênero e idade. As categorias de *kata* são divididas inicialmente por gênero, idade e graduação, eliminando o peso, tendo em vista que não existe embate físico entre os atletas, existe também a junção das categorias de mesma graduação. A FCKE reconhece 89 categorias de *kumitê individual*, 06 categorias por equipe, 54 categorias de *kata individual* e 05 por equipe.

Além das competições estaduais os alunos também participam de eventos nacionais por intermédio de FCKE, que é filiada a CEEBK --- Confederação Esportiva



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

Educacional Brasileira de Karatê, e também de eventos internacionais da IKU-International Karatê Union.

Copa Bushi No Te

Dentre as inúmeras contribuições que o BSNT oferece para a comunidade esportiva, é importante destacar a Copa Bushi No Te que desde a sua primeira edição se tornou uma referência para outros eventos no Estado do Ceará. O Instituto Beatriz e Lauro Fiuza se empenha em promover um evento de excelência para todas as escolas/agremiações participantes, o foco é o atleta e de forma mais fragmentada existe uma estrutura mais voltada para as crianças, pois elas são o futuro do esporte. Na prática, o sistema de premiações visa valorizar a participação dos mais jovens através do método festival, onde todos ganham medalhas, independentemente de suas classificações. Por outro lado, existe também o cuidado de prestigiar os atletas mais experientes que se classificam nas diversas categorias, por isso além da premiação conquistada, procuramos oferecer uma premiação extra que seja funcional para o seu desporto.

Ao longo das edições do evento, foi possível observar uma participação voluntária muito positiva da parte dos alunos do projeto na construção geral desse evento, desde a elaboração até os últimos minutos do pós-evento. Os familiares dos alunos também se apropriam do evento, interagindo de forma espontânea e construtiva para completar as experiências positivas proporcionadas nesse dia.

Campeonatos Estaduais

O circuito estadual geralmente é composto por quatro ou cinco eventos por ano, (estadual 1º e 2º fase, e 3 Copas) e ocorre em paralelo ao circuito nacional. Os alunos do Programa participam de todas as etapas estaduais, pois é justamente nesse momento que maturam os futuros atletas. Por isso o IBLF compete tanto com



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

seus alunos de nível mais avançado quanto com os seus aspirantes atletas, para que ocorram as substituições naturais das categorias. Em média, o BSNT participa destes eventos com 45 a 60 atletas.

Campeonatos Nacionais

O circuito nacional é composto por 4 eventos sendo eles o Campeonato Brasileiro e 3 fases da Copa do Brasil. Em eventos dessa natureza também existem categorias abertas, contudo as equipes principais são convocadas/formadas pelo departamento técnico da FCKE que seleciona os melhores atletas do momento. A qualidade técnica dos atletas do programa Bushi No Te sempre é levada em consideração nessas competições, e em média o IBLF está presente com 30 atletas por evento.

Campeonatos Internacionais

O circuito mundial também conta com um calendário farto: 2 mundiais, sendo um infantil e júnior, e outro adulto máster, com as etapas Copa mundial, o Campeonato sul-americano e o Campeonato europeu. O BSNT também participa desses grandes eventos por se tratarem do ápice no currículo dos atletas. Geralmente são enviados entre 1 a 5 atletas para essas competições, e quando eles retornam fazem um workshop para os atletas que ficaram.

PROJETOS DE DIFUSÃO

Intercâmbios

Na proposta metodológica do BSNT entende-se que proporcionar experiências com diversos *senseis* e *kohais*, em outras escolas de karatê e até mesmo com diferentes estilos, traz aprendizagens que ajudam no crescimento do educando tanto no âmbito marcial quanto social. Quando esses fragmentos se unem, ampliam as perspectivas e formam valores de caráter pessoal e interpessoal. Além de promover



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

novos conhecimentos os intercâmbios também abrem oportunidade para a relação ensino-aprendizagem se tornar mais horizontal, visto que todos têm o poder de se expressar e apresentar métodos diferentes sobre como assimilar uma determinada técnica, ou compartilhar alguma leitura importante. Sendo assim, os intercâmbios são organizados com a intensão de desenvolvimento do respeito, caráter, disciplina e ética para o grupo ou individualizada, pois acredita-se que sem esses valores não é possível formar atletas e tão pouco karatecas.

Gashuku

O *gashuku* é um dos momentos mais marcantes para um karateca, visto que é neste espaço onde ele tem um contato mais aprofundado no *budô* do karatê. Na prática trata-se de um retiro para estudo mais intenso da arte. Existem vários delineamentos para um *gashuku*, no entanto o BSNT opta pelo viés teórico oferecendo explicações mais detalhadas que nas aulas comuns.

Esse encontro é realizado em parceria com a escola ASTEKA, mas também são convidados *kohais* de outras escolas. Contudo, o *gashuku* deve ser realizado em um local tranquilo, o mais próximo da natureza possível, para favorecer a desconexão das mentes com as influências dos sons e imagens contemporâneos, a fim de promover a comunhão entre o karateca com a natureza.

Intercâmbios Técnicos

Embora as técnicas de karatê possuam um ponto de partida comum, seu desenvolvimento não é fixo, pois a relação ensino-aprendizagem requer métodos cada vez mais inovadores. Portanto, os alunos são constantemente postos em estresse técnico/teórico, com a pretensão de contribuir para a melhoria tanto do segmento tradicional (*budô*) quanto do contemporâneo (desportivo). Uma forma de favorecer esse desenvolvimento é através dos encontros: todos os anos são



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

promovidos pelo menos 08 intercâmbios técnicos, que podem ser realizados na sede do Instituto Beatriz e Lauro Fiuza ou em outras escolas/agregações. Para esta finalidade são convidados *senseis* de outras escolas para ministrarem uma aula para os alunos do BSNT, os *senseis* podem vir sozinhos ou acompanhados de alguns de seus *kohais*; de forma similar os professores do BSNT também são convidados para participar de encontros em outras agregações. Nesses encontros existem trocas de saberes entre os alunos e é possível experimentar abordagens de outros *senseis*, *kohais* e *senpais*. Os conteúdos geralmente abordam aulas de fundamentos (*kihon*), formas e aplicações do *kata* e *bunkai*, luta desportiva (*shiai kumitê*), lutas de defesa pessoal (*jyu kumitê*), aprofundamentos teóricos com textos, livros, apostilas, assim como rodas de cultura e debates. Os intercâmbios são voltados para as turmas infantis em diante e todas as graduações podem participar. Além dos intercâmbios de *dangais*, também são realizados encontros de faixa preta (*kuru obi*), que permitem momentos de aprofundamento nos estudos do karatê.

Cursos e Palestras

O Programa de Karatê Bushi No Te considera que para melhorar o desempenho dos educandos é necessário incentivar a participação em cursos, seminários, palestras e formações que abordem tanto atividades do karatê quanto outros temas que venham somar na formação do educando como um todo.

Curso de arbitragem estadual e nacional

Todos os estudantes são indicados anualmente para fazer os cursos de arbitragem e clínicas (mesmo não tendo interesse de atuar na área), essa prática visa melhorar o desporto dos alunos, ampliar seus conhecimentos, e formar árbitros e técnicos. De acordo com o regulamento da FCKE toda escola/agregação que deseja participar de uma competição deverá apresentar no mínimo 02 árbitros que possam atuar dentro e fora do estado.



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

Cursos técnicos

Durante a rotina do programa a instituição busca cursos que permitam a participação de todos os educandos. Um deles é o curso de *kuru obi*, realizado pela FCKE, esse momento é útil para avaliar se o educando está ajustado ao seu nível. O BSNT também incentiva a participação em outros cursos itinerantes não tradicionais, mas que possuam fundamentos e embasamento teórico coerentes.

Facilitadores

Os alunos podem atuar como facilitadores ou auxiliar em cursos, sendo do próprio programa ou de outra escola. O Instituto viabiliza essa atuação porque entende que ao receber essa responsabilidade, o aluno estará amadurecendo sua independência no quesito ensino-aprendizagem.

Saídas Cultural

São momentos em que a Instituição proporciona aos educandos outras perspectivas de aprendizagem, com o objetivo de ampliar os conhecimentos e complementar a formação dos educandos sob outros cenários. As saídas envolvem passeios a museus, teatros, feiras, encontros institucionais, complexos esportivos, entre outros.

FORMAÇÃO DOCENTE

Monitoria

Para ser monitor, o karateca deve ser da equipe de referência, frequentar o programa há no mínimo 03 anos e estar no nível 07 (3^o *kyu*); cada aluno monitor receber uma bolsa monitoria de R\$ 200,00. No entanto para que chegue ao nível desejado de monitoria, o *senpai* deve receber treinamento específico pois no karatê além das graduações existem também as classes de títulos: *kohia*, *senpai*, *sensei*, *shihan*, *renshi*, *kyoshi* e *hansho*. Quando passa a ser monitor, além dos treinos



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

específicos, o *senpai* começa a receber o acompanhamento da equipe multidisciplinar do IBLF.

As especificações do cargo demandam o cumprimento de uma carga horária de no mínimo 06 horas por semana, que na prática representa o acompanhamento de 3 turmas, uma delas pode ser a que ele treina, tendo em vista que a interação é constante. O monitor/*senpai* desempenha um papel fundamental na construção do *budô* do karatê dos iniciantes, pois é o responsável direto por ensinar princípios básicos, como o uso do mantra *OSU!*, a entrada no *dojo* descalços e o lado correto de fechar o *karategi*. Para além das questões teóricas do karatê, o monitor também deve observar o estado do *dojo* antes das aulas, atentar para a demanda de material coletivo para uso nas aulas, e se necessário poderá assumir a aula.

Aprendiz

Para que o educando possa se tornar um professor aprendiz, ele deve ter uma graduação de nível 08 (2º *kyu*), frequentar aulas de karatê há pelo menos 4 anos e ter uma idade mínima de 16 anos. Neste caso o educando pode vir de outras escolas, porém deve apresentar um nível satisfatório de conhecimento e didática aplicada do karatê. Especificamente, o professor aprendiz precisa ter domínio sobre as nomenclaturas e a história do karatê, além de ter uma boa desenvoltura. Por ser um aprendiz, o professor deve ministrar aulas previamente planejadas com a coordenação ou um professor tutor, porém quando ele está aplicando aula existe uma troca de papéis onde o professor tutor interage pouco, chegando a exercer o papel de auxiliar.

ACOMPANHAMENTO SOCIAL

O Programa Envolver de Desenvolvimento Humano oferece o suporte a todos os 630 alunos, de 04 a 18 anos, atendidos pelo do Instituto Beatriz e Lauro Fiuza, bem como



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

às suas famílias, através de atividades coletivas periódicas, de atendimentos e encaminhamentos das demandas psico-pedagógico-sociais.

As crianças e adolescentes atendidos são, em sua maioria, de famílias de baixa renda e baixa escolaridade, inseridas em bairros com índices preocupantes de violência, vulnerabilidade e risco social. Considerando esse contexto, o programa busca envolver os alunos e suas famílias nas ações desenvolvidas, fortalecendo os vínculos familiares, comunitários e sociais e contribuindo para a construção de novas perspectivas de futuro para estes jovens.

As ações desenvolvidas consideram como valores: respeito, autonomia, empoderamento, protagonismo, participação, cidadania e transformação social. A metodologia utilizada estimula a educação integral dos alunos, visando a construção de uma sociedade mais justa, que valoriza a vida e o ser humano, possibilitando a integração do sujeito e de seus diversos saberes.

O programa possui uma equipe multiprofissional, que atua de forma interdisciplinar, composta por profissionais e estagiários da Psicologia, da Pedagogia e do Serviço Social. A equipe realiza um diagnóstico socioeconômico das comunidades onde o instituto atua, visando conhecer o perfil das famílias atendidas, compreendendo os conflitos sociais existentes e os fatores que incidem sobre o processo educativo, e orientando os alunos e familiares sobre seus direitos e deveres, nas políticas públicas e sociais.

PROFISSIONAIS

Professor de karatê marcial (*Senpai* ou *sensei*)

É o profissional com dominância de 2º *kyu* de karatê, estudante universitário ou formado em educação física, pedagogia, fisioterapia, medicina ou nutrição. Além disso, é um fator determinante que o profissional tenha uma ampla capacidade de



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

adaptação para atender em suas aulas várias faixas etárias, desde crianças até aprendentes sênior.

Professor/técnico de karatê esportivo (*Senpai* ou *sensei*)

É o profissional com dominância de 2º *kyu* de karatê, com vivências de no mínimo 03 anos como atleta ou atuando. Deve possuir aptidão para treinamentos desportivos, conhecer as series *sentei* e *shitei kata*, possuir dinâmica para *bunkai*, saber formar sequencias *zuki uke zuki* para atletas desde a categoria mirim ao sênior e ter noções básicas de arbitragem.

PLANEJAMENTO, MONITORAMENTO E FORMAÇÃO CONTINUADA

Planejamento Geral

Acontecem quinzenalmente e reúne todos os profissionais da instituição das diferentes áreas de atuação. Nestas reuniões são passados informes gerais, são realizadas a atualização do calendário e as avaliações dos eventos, além de serem discutidos os documentos e procedimentos da instituição.

Planejamento específico

É realizado no início do ano, após o anúncio dos calendários desportivos da FCKE- Federação Cearense de Karatê Esportivo e do CEEBK- Confederação Esportiva Educacional Brasileira de Karatê. Considerando essas informações o planejamento pedagógico é distribuído dentro das demandas de cada turma e de acordo com nível técnico dos alunos, para que as aulas possam estar pertinentes com as devidas linhas de atuação.

Planejamento dos Núcleos

Acontecem mensalmente, quando todos os profissionais que trabalham nos núcleos se encontram para avaliar as ações e planejar as atividades específicas do núcleo no



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

mês seguinte.

Construção e Monitoramento do Programa

Reuniões mensais que têm o intuito de construir, revisar e aprimorar a metodologia, as ações e o material didático do programa de karatê. São também realizados estudos para troca de conhecimentos específicos sobre a karatê.

Formação Continuada

São realizados encontros quinzenais com a equipe onde são abordados temas ligados ao karatê, educação, direitos humanos e desenvolvimento na infância e adolescência. Os encontros são organizados pelos membros da própria equipe. Semestralmente a equipe também participa de uma Semana Pedagógica, para o qual são convidados facilitadores externos.

Formação externa

São formações ofertadas por escolas, pela federação e confederação de karatê. Geralmente são apontadas nos calendários das instituições competentes. Nos cursos ou seminários são abordados temas, como melhoria de desempenho, métodos de ensino tradicional (marcial) e contemporâneo (esportivo) para crianças até sênior. Também atualizações de regras de arbitragem, dinâmicas de grupo, jogos e brincadeiras.

CONDIÇÕES FÍSICAS E MATERIAIS

Dojo

Um salão amplo livre de obstáculos com tatame especial para karatê.

Instrumentos e materiais para atividades

Cones de vários tamanhos, bola de bobote, corda, bolas coloridas, elásticos e ligas de



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

pressão, caixotes, kettlebell, luvas de foco, escudos, saco de chão, saco horizontal, proteção de cabeça, aparador de chutes dinâmico, proteção de tórax, notebook, monitor, cronometro de parede.

Material de proteção pessoal

Karategi leve e hevi kanvas, proteções de mão e de canela com pedal em duas cores (azul e vermelho) faixas azul e vermelha, proteção genital, e proteção de boca.



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

ANEXO I

Dicionário de nomenclaturas

Age: Ação de erguer, levantar;

Ai hanmi: Posição relativa de dois praticantes, com a mesma perna à frente;

Aikido: Literalmente, via da harmonização da energia;

Ashi: Perna, pé;

Ashi barai: Varrimento com o pé;

Atama: Cabeça;

Atemi: Batimento;

Awase: Combinação, junção, harmonização;

Ayumi: Andamento;

Barai: Varrimento;

Bo: Bastão longo;

Bojutsu: Técnicas de bastão;

Bokken: Sabre de madeira;

Bu, Bushi: Guerreiro;

Budo: Caminho do guerreiro, artes marciais;

Chi: Palavra chinesa para energia vital, o mesmo que “*Ki*”;

Chudan: Altura média (do pescoço até à cintura);

Dachi: Posição;

Dai: Grande;

Dan: Nível, grau (faixa preta);

Do: Via, caminho;

Dojo: Local de treino de *Budo*;

Embusen: Diagrama de uma *kata*;

Empi: Cotovelo, o mesmo que “*hiji*”;

Fumi: Esmagar;

Gedan: Nível baixo (da cintura para baixo);

Geri: chute;

Gi: Fato para a prática de *Budo* composto de *Uwagi* (casaco), *Zubon* (calça) e *Obi* (cinto);

Go-no-sem: Tática de deixar o oponente atacar primeiro para contra-atacar;

Gyaku: Contrário, inverso;



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

Hajime: Iniciar,
começar;

Happo: Oito direções;

Hara: Abdômen;

Heiko: Paralelo;

Henka: Mudança (de
posição);

Hidari: Esquerda;

Hiji: Cotovelo;

Hiki-te: Recuo do
punho até o quadril;

Hiza: Joelho;

Ho: Direção, sentido,
método;

Ippon: Um (ponto,
passo, ataque, etc.);

Ippon-kumite:
Exercícios com
parceiro com 1 ataque
1 defesa;

Irimi: Movimento de
entrada (no círculo do
adversário);

Jitsu (jutsu): Técnica;

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;

Jodan: Nível alto (do
pescoço para cima);

Joseki: Lado superior,
lugar de honra no
Dojo;

Ju: Suavidade, suave;

Judo: Caminho da

suavidade;

Ju-kumite: Combate
em suavidade;

Kagi, Kake: Gancho,
enganchar;

Kaisho-waza: Técnicas
com mão aberta;

Kakato: Calcanhar;

Kamae: Posição de
defesa;

Kamaete: Ordem para
tomar a posição;

Kara: Vazio;

Karada: Corpo, o
mesmo que “tai”;

Karate-do: Caminho
das mãos vazias;

Kata: Forma de treino,
com ou sem parceiro,
com sequências de
técnicas



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

predeterminadas;

Katana: Espada;

Keage: Movimento ascendente rápido;

Keiko: Treino;

Kekomi: Movimento penetrante;

Ken: Sabre, espada;

Kendo: Arte da esgrima japonesa;

Keri (*Geri*, em composição): chute;

Ki: Energia, força vital, espírito;

Kiai: Exteriorização da energia através de grito;

Kihon: Técnicas de base;

Kime: Concentração de energia física e mental,

decisão;

Kiritsu: Levantar;

Ko: Pequeno, posterior;

Kohai: Praticante mais novo, o contrário de *Senpai*;

Kokoro: Espírito, coração;

Kokyu: Força respiratória;

Koshi (*goshi*, em composição): quadril;

Kote: Pulso;

Kumite: Combate;

Kuzushi: Desequilíbrio;

Kyu: Grau de aluno;

Kyusho: Pontos vitais;

Maai: Distância correta;

Mae: Frente;

Maki: Enrolar;

Makiwara: Alvo tradicionalmente de palha enrolada para treino de *Karate-do* ou *Kyudo*;

Mawashi: Movimento circular;

Midale: Método de treino de *Karate-do* que consiste em ataques e esquivas contínuas;

Migi: Direita;

Mokuso: Literalmente, não pensar. Atitude de concentração executada durante o cerimonial de início e final da prática de *Budo*;

Morote: Ambas as



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

mãos;	pé;	<i>Sensei-ni-rei</i> : Saudação ao professor;
<i>Neko</i> : Gato;	<i>Ryo</i> : Ambos;	<i>Shiho</i> : Quatro direções;
<i>Nobashi</i> : Extensão, ação de esticar;	<i>Ryu</i> : Estilo, escola;	<i>Shikko</i> : Andar na posição de joelhos;
<i>Nukite</i> : Ataque com os dedos juntos e esticados;	<i>Sabaki</i> : Esquiva;	<i>Shin</i> : Espírito;
<i>O</i> : Grande;	<i>Sai</i> : Arma em forma de tridente originária de Okinawa;	<i>Shinai</i> : Espada de bambu usada na prática de <i>kendo</i> ;
<i>Okuri</i> : Deslizar;	<i>Samurai</i> : Guerreiro japonês;	<i>Shisei</i> : Posição, postura;
<i>Osae</i> : Imobilização;	<i>Sanbon-Kumite</i> : Combate com três ataques;	<i>Shizentai</i> : Posição natural do corpo, de pé;
<i>Otagai-ni-rei</i> : Saudação mútua;	<i>Sasae</i> : Sustentar, suportar;	<i>Sho</i> : Pequeno;
<i>Otoshi</i> : Movimento de cima para baixo;	<i>Seiza</i> : Sentar na posição de joelhos;	<i>Shomen</i> : De frente;
<i>Randori</i> : Combate livre;	<i>Senpai</i> : Aluno mais graduado, mais antigo;	<i>Shomen-ni-rei</i> : Saudação para a parede principal do dojo;
<i>Rei</i> : Saudação;	<i>Sen-no-sem</i> : Antecipação;	
<i>Reigi</i> : Etiqueta, regras de conduta;	<i>Sensei</i> : Professor	
<i>Ritsu-rei</i> : Saudação de		



INSTITUTO BEATRIZ E LAURO FIUZA

<i>Shuto</i> : Sabredamão (lado do dedo mínimo);	mais forte, favorita;	<i>Ushiro</i> : Atrás, para trás;
<i>Sokuto</i> : Sabre do pé, lado do dedo mínimo;	<i>Tomoe</i> : Circular;	<i>Wakizashi</i> : Espada mais curta;
<i>Soto</i> : Exterior;	<i>Tori</i> : O que ataca, o que executa;	<i>Waza</i> : Técnica;
<i>Tai</i> : corpo, o mesmo que “ <i>karada</i> ”;	<i>Tsuki</i> : Soco, murro;	<i>Yakosoku</i> : Combinado, sem resistência;
<i>Tai-sabaki</i> : Esquiva do corpo;	<i>Uchi</i> : Interior;	<i>Yame</i> : Parar;
<i>Tanto</i> : Punhal;	<i>Ude</i> : Braço, antebraço;	<i>Yasume</i> : Ordem de descontrair;
<i>Tate</i> : Vertical;	<i>Uke</i> : O atacante, na prática a dois; o que executa a queda;	<i>Yoi</i> : Ordem de atenção, preparar;
<i>Te</i> : Mão;	<i>Ukemi</i> : Queda, enrolamento;	<i>Yoko</i> : de lado, lateral;
<i>Tettsui</i> : Parte lateral exterior do punho;	<i>Ura</i> : Movimento realizado rodando; as costas do adversário;	<i>Zanshin</i> : Atitude de concentração;
<i>To</i> : Distante, longe;	<i>Uraken</i> : Costas da mão;	<i>Zen</i> : Frente;
<i>Tobi</i> : Saltar;	<i>Ura-mawashi</i> : Pontapé circular para trás;	<i>Zen</i> : Disciplina japonesa, uma das correntes do Budismo.
<i>Tokui</i> : Mais forte;		
<i>Tokui-waza</i> : Técnica		