

KARATE-DO

空手道



LUIS AGUIAR
SENSEI

INTRODUÇÃO

空
手
道

Karate-Dô, antiga arte marcial japonesa com origens milenares na antiga Okinawa.

No passado tinha como objetivo utilizar os braços e pernas como armas para defender-se dos inimigos e agressores. Hoje, é esporte olímpico, e o objetivo desta nobre arte marcial, é treinar e preparar o corpo e a mente para enfrentar as adversidades da vida cotidiana e se necessário estar preparado para defender sua vida de forma rápida e eficiente.

Lembrando que defender sua vida, não significa reagir fisicamente às ameaças, aplicando erradamente os conhecimentos adquiridos, mas procurar antecipar-se aos fatos suspeitos e evitá-los com medidas preventivas de segurança.



O Karatê tem como base a filosofia do DOJOKUN “Regras do Dojo” (dojo=local de treino) que tem como principais direcionamentos a: **Cortesia, o Conter o espírito de agressão, o Respeito a Humildade e a Cordialidade.** Tendo a hierarquia como pilar de construção do caráter dos praticantes.

Nosso trabalho é introduzir esta modalidade na vida cotidiana das diversas faixas etárias desde crianças, adultos e senhores e senhoras da boa idade. Respeitando sempre a individualidade e o objetivo de cada pessoa, tendo 5 ou 100 anos.

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO KARATÊ-DO

São muitos os benefícios provocados pelo treinamento do Karatê-do:

Fisiológicos:

- Ganho de massa muscular;
- Perda da gordura corporal;
- Melhora dos indicadores de saúde: colesterol, triglicerídeos, etc;
- Diminuição e controle da pressão arterial;
- Regula o sono;
- Melhora da coordenação motora.

Psicológicos

- Controle mental;
- Melhora a autoestima;
- Auro confiança;
- Disciplina;
- Construção do caráter;

Sociais

- Conviver em grupo;
- Aprender com as diferenças;
- Auxiliar o próximo;
- Respeitar as individualidades

Entre outros vários que auxiliam na vida pessoal, acadêmica e familiar do aluno praticante.

KARATE KIDS – Para crianças a partir dos 5 anos de idade, até os 10.

Nesta faixa etária é trabalhada a parte psicomotora da criança, atividades que exijam controle mental para a construção de uma personalidade destacada com caráter forte. A concentração, foco e disciplina são trabalhados em todas as aulas. Exercícios cardio-respiratórios para o condicionamento e preparação para as movimentações que o Karatê exige. Paralelamente, são introduzidos os golpes de defesa, quedas e ataques típicos da modalidade. Nesta idade não são realizadas lutas ou competições, apenas jogos de oposição, e Festival de lutas.



KARATE TEEN – Voltado para o público jovem entre 11 e 15 anos que gosta ou precisa de uma atividade física mais intensa. Sempre considerando os objetivos de cada indivíduo, nesta fase a ênfase na arte marcial pura é mais destacada, com movimentações mais típicas e tradicionais do Karatê.



Condicionamento físico é mais exigido, o que garante aos adolescentes um ganho muscular, cardio-vascular maior, e a perda do tecido adiposo (gorduras localizadas) muito comum hoje em dia em adolescentes que por motivos diversos passam muito tempo sedentários em suas residências.

KARATE ADULTOS – Voltado para um público que tem diversos interesses, entre perder peso, competir ou garantir uma vida saudável, nesta classe, temos o plano de treinamento voltado ao cardio-respiratório com base nas movimentações do Karatê. A exigência de um trabalho mental deve ser evidenciado, e um enfoque maior nas defesas pessoais é acrescido.

KARATE SENIOR – Eu tenho 48 anos, e apesar de praticar artes marciais desde os 13, iniciei no Karate aos 40. E meu objetivo: Competir, participei de diversos campeonatos e fui campeão na maioria deles. *Karate é para todos*, não importa idade, sexo ou biotipo, conheço karatekas de mais de 150 quilos, mulheres e jovens faixas pretas.



Qualidade de vida é o maior ganho de um praticante de Karate de idade entre 40 a 100 anos pode ter.

O treinamento de força, cardio vascular, mobilidade, agilidade, flexibilidade vão deixar seu corpo mais forte, seu dia a dia mais fácil. Movimente-se de forma natural e adquira boa postura, e animo para combater adversidades. As Senhoras poderão divertir-se mais e melhor ou realizar suas tarefas de casa com mais facilidade e desenvoltura.

KATAS E FAIXAS

Os Katas são movimentos de golpes de ataque e defesa realizados de forma harmoniosa e controlada simulando uma luta contra vários oponentes imaginários, e é considerada a essência do Karate. As técnicas do estilo são aperfeiçoadas através do treino de *katas* (exercícios formais) de *kihon* (exercícios fundamentais), e *kumite* (luta), incorporando princípios filosóficos, tanto na teoria quanto na prática.

Progressão de Faixas

No estilo Shotokan os karatecas começam na faixa branca, como na grande maioria dos estilos de Karate e a coloração de suas faixas vai escurecendo até chegar à preta, quando se inicia uma nova contagem de progressão, muito mais lenta. A progressão de faixas do estilo é a seguinte.

6° Kyu = Amarela

5° Kyu = Vermelha

4° Kyu = Laranja

3° Kyu = Verde

2° Kyu = Roxa

1° Kyu = Marrom



DojoKun (mandamentos do DOJO)

Quando você lê o Dojo Kun (Dojo significa local de treino) provavelmente notará algo. Cada linha começa com a palavra *primeiro*, por quê? Por que não tem *segundo*, *terceiro*, *quarto* e *quinto*?

O sensei Funakoshi conhecido como o pai do Karatê moderno por ter inserido as cores e graduações na metodologia do ensino do Karatê, entendia que nenhum item do Kun fosse mais importante que o outro.

Por isso, cada item foi numerado como sendo o primeiro.

KOBUDO

O Kobudo de Okinawa é um termo japonês que pode ser traduzido como "Caminho das Antigas Artes Marciais de Okinawa". Refere-se, de maneira geral, às armas tradicionais de Okinawa, mais conhecido como Bo), Sai, Tonfa, Kama e Nunchaku.

É Uma arte marcial separada do Karatê-Do tradicional onde você terá a oportunidade de aprender a manusear estas armas tão interessantes.



HORARIOS, LOCAL E VALORES.

- Horários e locais

Devem ser previamente combinados com os integrantes do grupo que irão participar dos treinamentos.

Lembrando que os locais podem ser: Casa, Praia, Condomínio, Academia, etc.

- Valores:

Planilha de valores no final deste documento.

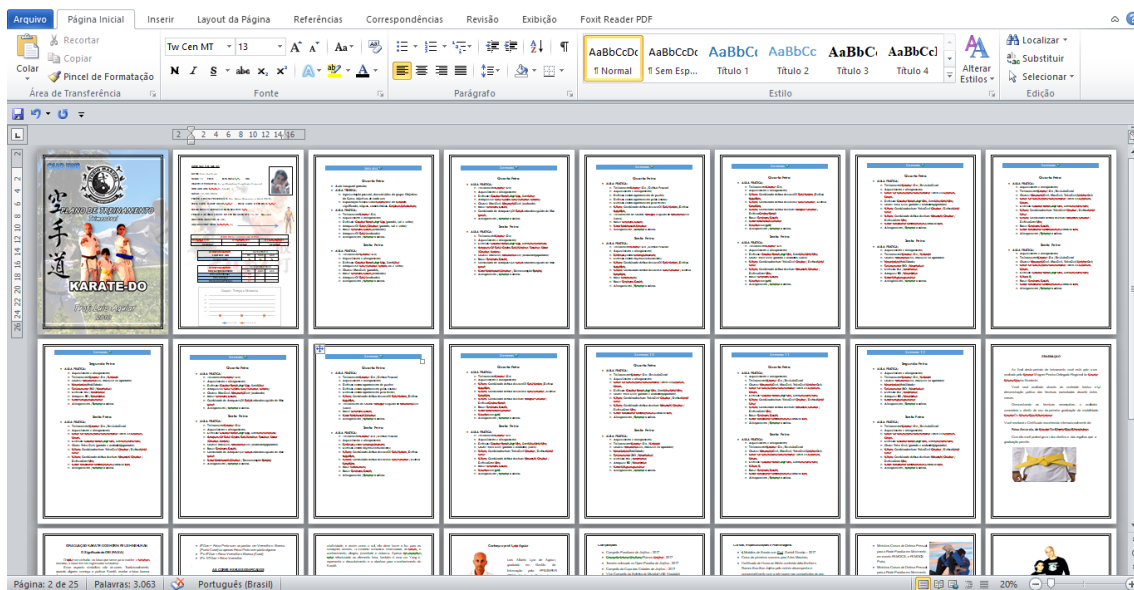
- Aceitamos pagamento em cartão de crédito (todos).

Pagamento realizado trimestralmente ou semestralmente. (descontos de 5% a 20%);

- Todos os pagamentos são realizados sempre no início de cada mês até o 5 dia útil.

Não seremos aceitos cheques.

Aulas programadas com antecedência



Por que contratar um Personal?

- O atendimento e acompanhamento individualizado.
- Maior atenção na supervisão e correção das atividades
- Possibilidade de variação de modalidades e atividades de exercícios.
- Comodidade na escolha e variações de locais para execução das aulas.
- Escolha de horários compatíveis com a disponibilidade e sua rotina diária.
- Elaboração de programas com objetividade e eficiência, atendendo às suas expectativas e sua individualidade biológica.
- Maior motivação causada pela presença do Personal para os dias de indisposição e falta de vontade para exercitar-se.
- É o profissional que disponibiliza a maior possibilidade de qualidade de vida pela orientação da atividade física.

HISTÓRIA DO KARATE

Ao longo do tempo, na luta pela sobrevivência o Ser Humano tem procurado um meio de defesa para vencer as adversidades. Em todos os recantos da terra o homem tem desenvolvido instrumentos e técnicas para se defender, vencer ou dominar o ambiente que o cerca. Como meio de auto-defesa, em Okinawa no Japão, se desenvolveu o Karate-Do, inicialmente chamado “TE” (Mão) ou “TI”, com o mesmo significado do “TE”, porém em Okinawa-go (a língua de Okinawa). Esta luta ensinava o praticante a enfrentar sem armas o seu adversário.

A Ilha de Okinawa, conhecida como uma “Corda no Oceano”, está situada no Oceano Pacífico; cerca de 600 Km ao sul da região continental do Japão; 600 Km ao norte de Formosa e 700 km à leste da China.

Em 1371, Okinawa iniciou um intenso comércio com a China, Coréia e países do sudeste asiático como: Tailândia, Java, Filipinas, Indonésia, Sumatra, Malásia e outros. Em consequência, houve também um intercâmbio cultural que trouxe à Okinawa uma outra forma de luta procedente da China, semelhante ao “TE”, o “Kenpo” (ou Boxe Chinês). Com a presença dessa luta chinesa em Okinawa, aperfeiçoou-se uma nova modalidade de luta, o “Karate-Do”.

Por duas vezes houve proibição do uso de armas em Okinawa. Nessa época a Ilha de Okinawa estava dividida em três Estados: Nagan, Chuzan e Hokuzan. A primeira proibição ocorreu em 1427, quando o rei de Chuzan, de nome Shohashi conquistou toda a Ilha após muitos conflitos.

Em 1609, o dirigente da província de Satsuma, Tadatsune Iehisa Shimazu (1576-1638), invadiu Okinawa e anexou as ilhas Ryukyu ao seu território no sul de Kyushu. Neste período, a população dessas ilhas passou a ser obrigada a pagar um tributo ao clã Shimazu, quando ocorreu novamente a proibição do porte de armas.

Em função de necessidade, o Karate-Do assumiu maior valor. Aqueles que não podiam usar armas, aperfeiçoaram e usaram o Karate-Do como meio de defesa ao enfrentar adversários armados.

O Karate-Do se desenvolveu em três locais diferentes de Okinawa: Na capital Shuri, denominando-se “Shuri-Te”; na cidade comercial de Naha, denominando-se “Naha-Te” e na cidade portuária de Tomari, “Tomari-Te”.

Shuri-Te e Tomari-Te deram origem ao estilo “**Shorin**” e Naha-Te ao estilo “Goju”.

Atualmente existem vários estilos que surgiram como derivação do Shorin-Ryu e do Goju-Ryu, ou como conseqüência da integração dessas duas raízes.

Em 1917, o Mestre **Funakoshi** que levou o karate-do de Okinawa para Tokyo pela primeira vez. Em seguida, outros Mestres como Kenwa Mabuni (Shito-Ryu), Kanken Toyama, Chojun Miyagui (Goju-Ryu), Choki Motobu e outros levaram o Karate-Do para várias cidades do Japão. Após a Segunda Guerra Mundial o Karate-Do se popularizou pelo Mundo.

Não há registros antigos dos Karatedocas, pois a proibição da prática durante muitos anos fez com que esta arte fosse ensinada secretamente para os alunos selecionados.

Conheça o prof. Luis Aguiar



Luis Alberto Lyra de Aguiar, graduado em **Educação Física Bacharelado**, pela Universidade Federal da Paraíba e atualmente Pós graduando em MMA (Mixed Martial Arts)

Faixa Preta de Karate, professor atual da modalidade Karate do projeto de extensão Venha Lutar do GELUTAS – UFPB , Instrutor Kung Fu Shaolin do Norte, Instrutor de SANDA (boxe

chinês), Instrutor de Jiu-jitsu (Faixa Roxa) também do projeto de extensão da UFPB, 2 DAN em Hoshim-Sull (Defesa Pessoal Koreana), faixa vermelha de Shuaijiao, também árbitro Regional (Norte Nordeste) de Kung Fu tradicional, Moderno e Sanda.

Possui mais de 30 anos de experiência em artes marciais. Ministro cursos de Defesa Pessoal para homens e mulheres, seminários e aulas para crianças, mulheres, idosos, portadores de necessidades especiais em grupos e ou particulares.

É membro permanente e pesquisador do GELUTAS (Grupo de Estudos em Lutas da UFPB) e do Grupo REDES DO BEM, também da UFPB.

Possuo diversos alunos em diversas graduações e em diversas modalidades, alguns campeões paraibanos (Karate) outros campeões de competições de menor impacto, e diversos participantes de competições.

Competições

- Integrante da Seleção Brasileira de Karate no Mundial 2019 (TOP20)
- Vice Campeão de Kung fu – Copa Universitária UFRN 2019
- Campeão Paraibano de JiuJitsu 2019
- Campeão Copa BRBJJ de JiuJitsu 2018
- Campeão Paraibano de JiuJitsu – 2017
- Campeão Interno Brothers Ramos JiuJitsu - 2017
- Terceiro colocado no Open Paraíba de JiuJitsu - 2017
- Campeão da Copa das Cidades de JiuJitsu – 2017
- Vice Campeão da Seletiva do Mundial UAE Abudabhi Champiochips 2017
- Terceiro Colocado. Copa do Brasil de Karate Interestilos – FPBKI/CEEBK - 2017
- Vice campeão no Campeonato Brother Ramos de JiuJitsu - 2016
- Vice campeão na copa da amizade de Karate Interestilos – FPBK - 2016
- Campeão Paraibano de Karate 2ª Etapa – 2015
- Vice Campeão Campeão Paraibano de Karate 1º Etapa - 2015



Graduações

- Faixa Preta de Karate Shotokan;
- 2º DAN em Hoshin-Sull (Defesa Pessoal Koreana)
- Professor (Faixa Preta) Diplomado pela CBKW em Wushu SANDA;
- Possui a 7ª Graduação Wushu Tradicional, estilo Sholin do Norte;

- É Faixa Laranja em Kobudo (Tonfa, Nunchaku, Kama e Sai);
- É Faixa Vermelha em Wushu Shuaijiao;
- É Faixa Roxa em Jujitsu.

Cursos, Especializações e Homenagens.

- Curso Defesa Pessoal HoshinSull (Defesa pessoal Koreana) - 2019
- Curso de SANDA Militar - 2019
- Workshop de preparação física para lutas – 2018
- Seminário de Karate e Kobudo com Mestre Luiz Rodolfo 8 Dan de Karate e 5 Dan de Kobudo - 2018
- 4 Módulos de Sanda com Prof. Daniel Dionísio – 2017
- Curso de primeiros socorros para Artes Marciais;
- Certificado de Honra ao Mérito conferido pela Brother's Ramos Brazilian Jujitsu pelo notório desempenho e comprometimento com a arte suave nas competições do ano de 2016;
- Workshop de Kali e Kombato com Mestre Clark - 2015;
- Seminário de Jujitsu com Mestre Fialho - 2015;
- Seminário de Jujitsu com Mestre Rodrigo Poderoso - 2015;
- Disciplina de Primeiros Socorros na Universidade Federal da Paraíba 2015;
- Curso de Karate e Kobudo com Mestre Wong - 2014;
- Curso de Defesa Pessoal com Senseis Jair Ramos e Joás Ramos - 2014;
- Curso de Karate e Kobudo com Mestre Luiz Rodolfo e Mestre Gilberto Israel – 2013 ;
- Curso de Sanda com Prof. Marcelino Mendes - 2009;
- Curso de Arbitro de Kung Fu Tradicional – FEKEP 2009

Experiências

- Ministrou curso de Defesa Pessoal para Estudantes da Escola Municipal EEFDDBF. 2019
- Ministrou curso de Defesa Pessoal para mulheres no dia das mulheres - 2019
- Ministrou curso de defesa pessoal para funcionários do Hospital Universitário Lauro Wanderley. - 2018
- Ministrou palestra sobre Lesões no JiuJitsu - 2017
- Ministrou Aulas de Wushu Tradicional em Academias por vários anos;
- Ministra Aulas de Karatê em projeto de extensão da Universidade Federal da Paraíba ha 3 anos;
- Ministrou Cursos de Defesa Pessoal, Feminina para a Reitoria da Universidade Federal da Paraíba;
- Ministrou Cursos de Defesa Pessoal para a Rede Paraíba em Movimento em evento FEMOCS, e FEMOCS Praia;
- Ministrou Cursos de Defesa Pessoal para a Rede Paraíba em Movimento em evento do SESC;
- Ministrou e Ministra aulas de SANDA em projeto de extensão da Universidade Federal da Paraíba;
- Ministrou e Ministra aulas particulares de JiuJitsu, Karate, Kung Fu, Sanda e Defesa Pessoal para crianças, jovens e adultos, homens e mulheres.
- Ministrou curso de Karate e Defesa Pessoal no XIII EREEF (Encontro Regional de Estudantes de Educação Física).
- Arbitragem de Kung Fu Tradicional e Sanda, nos Campeonatos Paraibanos de Kung Fu Wushu (7º,8º,9º,10º e 11º)



NOSSAS AULAS

Serão realizados de acordo com a programação das, SEMANAS E DIAS

A programação é feita **trimestralmente** de acordo com a evolução do grupo.

O que segue é um guia para que o treinamento tenha a característica **predominante** do que esta programado, podendo variar ou modificar algumas atividades de acordo com o desenrolar das aulas e do acompanhamento da turma.



Semana 1

Terça Feira

- **AULA PRÁTICA;**
 - **Aquecimento e alongamento;**
 - **Treinamento Karate – Do / Revisão Geral**
 - **Kihon 3 e 20**
 - **Chutes: Mawashi Geri, Mae Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri;**
 - **Soco: Oi Zuki, Gyaku Zuki, Uraken, Tate Ken, Gyakem, Shuto;**
 - **Defesas: Guedan Barai, Age Uke, Soto Uke, Uchi Uke;**
 - **Kihon: Combinado chute Yoko Geri Chudan / Defesa Uchi Uke;**
 - **Kihon: Combinado defesa de chute Mawashi Chudan / Defesa Soto Uke;**
 - **Base: Zenkutsu Dashi;**
 - **Kata: Heian Shodan;**
 - **Alongamento / Retorno a calma.**

Sexta Feira (Bunkai)

- **AULA PRÁTICA;**
 - **Aquecimento e alongamento;**
 - **Treinamento Karate – Do / Revisão Geral**
 - **Chutes: Mawashi Geri, Mae Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri;**
 - **Soco: Oi Zuki, Gyaku Zuki, Uraken, Tate Ken, Gyakem, Shuto**
 - **Defesas: Kihon - Guedan Barai, Age Uke, Soto Uke, Uchi Uke;**
 - **Bunkai KATAS;**
 - **Base: Zenkutsu Dashi;**
 - **Kata: Heian Shodan**
 - **Alongamento / Retorno a calma.**

Semana 2

Terça Feira (Kobudo)

- **AULA PRÁTICA;**
 - **Aquecimento e alongamento;**
 - **Treinamento Karate – Do / Kobudo**
 - **Chutes: Mawashi Geri, Mae Geri no aparador;**
 - **Nunchaku: Mobilidade;**
 - **Treinamento (BO / Nunchaku);**
 - **Defesas: BO / Nunchaku;**
 - **Ataques: BO / Nunchaku;**
 - **Kihon BO**
 - **Alongamento / Retorno a calma.**

Quinta

- **AULA PRÁTICA;**
 - **Treinamento Karate – Do / Revisão Geral**
 - **Aquecimento e alongamento;**
 - **Soco: Oi Zuki, Gyaku Zuki, Uraken, Tate Ken, Gyaken, Shuto**
 - **Defesas: Guedan Barai, Age Uke, Soto Uke, Uchi Uke;**
 - **Chute: Yoko Geri; (parado e andando)(aparador)**
 - **Kihon: Combinado chute Mae Geri / Defesa Gedan Baraie suas variações;**
 - **Kihon: Combinado chute Yoko Geri Chudan / Defesa Uchi Uke e suas variações;**
 - **Kihon: Combinado defesa de chute Mawashi Chudan / Defesa Soto Uke e suas variações;**
 - **Alongamento / Retorno a calma.**

POLÍTICA DE REPOSIÇÃO DE AULAS

100% das aulas canceladas pelo professor, serão repostas em um dia a combinar com o(s) aluno(s);

Aulas canceladas pelo(s) aluno(s) somente serão repostas se informadas com 48h. de antecedência (APENAS NO MODO DE CONTRATO, AULAS PARTICULARES).

Qualquer outro tipo de cancelamento por qualquer motivo (chuva, doença, indisposição, provas, etc) não serão repostas.

Limite de reposições 2 (duas);



<http://www.studiomarcial.com.br>

Especialista em Artes Marciais

Aulas particulares de Karatê-Do Shorin Ryu Shinshukan

Instrutor: Luis Aguiar

Instrutor de Kung Fu, Sanda, Karate, Jiujiitsu e Defesa Pessoal

Whats TIM - 83-99648.2492 – Oi 988708767 / 988087663

ENTRE EM CONTATO OU ACESSE NOSSO SITE E

VENHA FAZER PARTE DA NOSSA FAMÍLIA.

FOTOS DE EVENTOS CURSOS E OFICINAS

KARATÊ NA COLÔNIA DE FÉRIAS

Excelente opção: Novidade alegre e motivante,



空手道

Saiba como contratar nossa equipe.
Acesse: www.studiomarcial.com.br

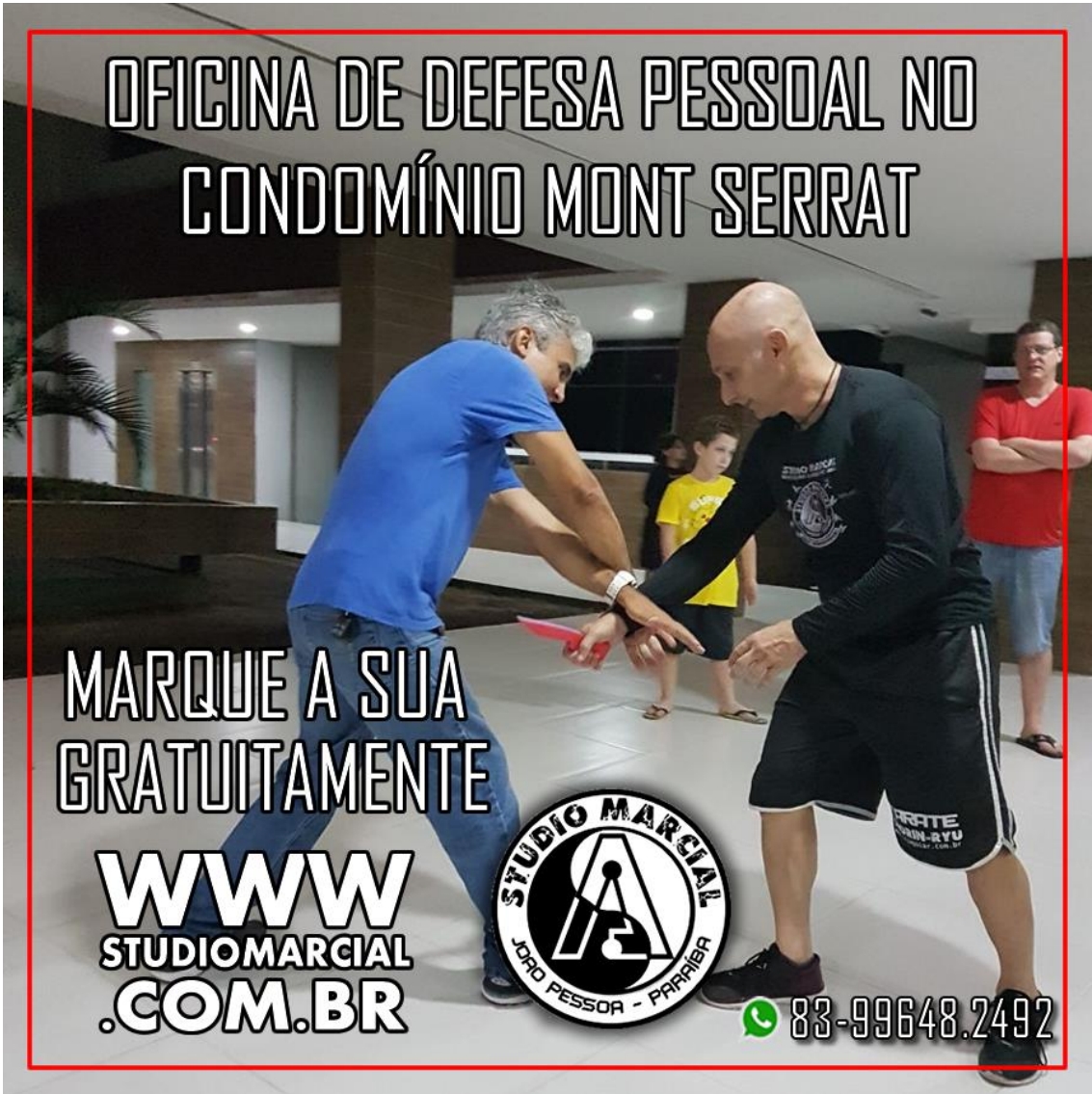
OFICINA DE DEFESA PESSOAL NO CONDOMÍNIO MONT SERRAT

MARQUE A SUA
GRATUITAMENTE

WWW
STUDIOMARCIAL
.COM.BR



 83-99648.2492



KARATÊ - DO

Infantil

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA

- Disciplina
- Formação do Caráter
- Autoconfiança
- Autoestima
- Reflexos rápidos
- Coordenação Motora
- Força e resistência
- Auto controle



Associação Tigre Branco
Karate Shorin Ryu

Aulas de Karatê-Do na sua casa ou condomínio
www.studiomarcial.com.br



99648.2492



OSS

