Recebido em: **12/03/2012** Emitido parece em: **09/04/2012** **Artigo original**

O KARATE-DO COMO INSTRUMENTO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA JUNTO A ALUNOS PORTADORES DE NECESSIDADES EDUCACIONAIS ESPECIAIS

Peter Lanes Mangia[1]

RESUMO

A utilização do Karate-do como instrumento de intervenção pedagógica junto a alunos portadores de necessidades educacionais especiais se dá por meio da inserção de um projeto desportivo educacional na unidade escolar, desenvolvido junto à faixa etária compreendida dos 07 aos 14 anos, com a ideia principal de apresentar suas técnicas, organizando suas ações por meio da utilização de seu vasto repertório motor, incluindo ainda a transmissão dos valores, posturas e curiosidades da cultura oriental. Tais aspectos são empregados considerando-se sua aplicabilidade enquanto atividade física, esporte educacional ou desporto de rendimento. O trabalho teve início com 80 alunos da Unidade Municipal de Ensino João Ramalho - Cubatão/SP, em atividades realizadas no contra turno escolar, com sua divisão em grupos e com frequência semanal de 02 encontros de 60 minutos cada. Inseridos neste grupo estavam alunos portadores de necessidades educacionais especiais (NEE), já conhecidos do professor, por este também ministrar aulas de educação física escolar. Neste momento, pode-se dizer que se dá o início desta observação mais específica sobre as contribuições decorrentes da prática regular da modalidade junto a este grupo de alunos, onde estavam inseridos 03 alunos com deficiência intelectual e 01 com autismo. As atividades foram desenvolvidas a partir dos conteúdos da modalidade: kata, kihon e kumite, e em relação ao seu aprendizado podemos observar as contribuições no aspecto cognitivo, motor e afetivo social durante o processo de realização das atividades e ainda no exame de graduação que objetiva uma avaliação pontual sobre os conhecimentos sobre os conteúdos desenvolvidos.

Palavras-chave: Educação, esporte, inclusão.

KARATE-DO AS NA INSTRUMENT OF TEACHING TO THE STUDENTS WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

ABSTRACT

The use of Karate-do as an instrument of educational intervention for learners with special educational needs is through the inclusion of a sporty design education at schools, developed by the age range of 07 to 14 years, with the main idea to present their techniques, organizing their actions through the use of his vast repertoire engine, also including the transmission of values, attitudes and curiosities of Oriental culture. These aspects are used considering its applicability as physical activity, educational sports or sports performance. The work began with 80 students from the Municipal Education Unit João Ramalho - Cubatão / SP in activities against the school hours, with its division into groups and weekly meetings of 02 to 60 minutes each. Embedded in this group were students with special educational needs (SEN), known the teacher, also taught by this physical education. At this point, we can say that the beginning of this observation gives more specific about the contributions arising from the regular practice of sport among this group of students, where they were placed 03 students with intellectual disabilities and 01 with autism. The curriculum was developed from the contents of the form: kata, kihon and kumite, and learning about their contributions can be seen in the cognitive aspects, social and emotional engine during the process of carrying out the activities and also in the graduation exam that aims a timely assessment on the knowledge of the content developed.

Keywords: Education, sports, inclusion.

INTRODUÇÃO

O Projeto Desportivo Educacional em Karate-do citado neste trabalho teve início em março de 2010 tendo como público alvo os alunos da Unidade Municipal de Ensino João Ramalho, localizada no município de Cubatão/SP. A utilização das artes marciais e das lutas de um modo geral no como recurso pedagógico no ambiente escolar encontra incentivo e amparo nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) e demais legislações pertinentes à área, quando estes apresentam em seus conteúdos programáticos de educação física o eixo de jogos e lutas como instrumentos de desenvolvimento da educação por meio da transmissão de suas principais informações e de sua prática corporal. O uso do Karate-do como instrumento desta intervenção pedagógica se dá por conta de seu vasto e rico repertório motor, das possibilidades de interação com outras áreas do conhecimento, considerando-se a aprendizagem de palavras e expressões em outro idioma, conhecimento de posturas, valores e curiosidades da cultura oriental, contribuições motoras por meio de sua prática regular e orientada, além da possibilidade de inserção enquanto atividade física, esporte educacional e esporte de alto rendimento. Nestes casos, verifica-se que ações como esta podem segundo De Rose Jr. (2002) ter como ênfase a prática lúdica informal ou o esporte de rendimento como prática institucionalizada, entendendo assim, que a primeira mais se assemelha aos princípios norteadores desta ação, que procura estimular a interação entre os participantes e a comunidade escolar, suas famílias e o intercâmbio com praticantes de outras instituições.

Outro fator de contribuição ao desenvolvimento da proposta é a formação do professor responsável pelo projeto, praticante da modalidade há aproximadamente 22 anos e com experiências anteriores em trabalhos educacionais por meio do Karate-do. Durante a realização das atividades do projeto foi possível identificar a participação de alguns alunos portadores de necessidades educacionais especiais e as formas com que estes interagiram com o grupo, bem como a observação acerca da realização dos educativos corporais da modalidade. Sendo assim, com o início de minhas atividades no curso de especialização em atendimento educacional especializado no 2º semestre de 2010, surge o interesse e a necessidade de um olhar mais específico no que tange as propostas apresentadas e as eventuais contribuições junto a este grupo específico de alunos, as alterações e adaptações que se faziam necessárias ao desenvolvimento de atividades desta natureza. Tal processo evidenciou a necessidade de uma ação mais pontual que considerasse a experiência cultural de cada um, desta forma, para tal inserção foram necessárias observações a respeito de propostas educacionais de inclusão dos alunos portadores de necessidades educacionais especiais, algumas já contempladas em documentos de legislação educacional, como as que se referem à questão deste grupo de alunos: “Princípio da inclusão: a sistematização de objetivos, conteúdos, processos de ensino e aprendizagem e avaliação tem como meta a inclusão do aluno na cultura corporal de movimento, por meio da participação e reflexão concretas e efetivas [...]” (BRASIL, 1998).

Cabe ressaltar que as ações desta proposta foram inicialmente pensadas e direcionadas ao grupo como um todo, considerando para tal os aspectos motores, cognitivos e afetivo-sociais da faixa etária compreendida dos 07 aos 14 anos, considerando, porém, que o aprofundamento em cada uma destas fases e aspectos não é objeto de estudo da referida proposta. Considera-se ainda que tais aspectos não possam ser estimulados de maneira isolada, pois suas ações interagem com as demais e produzem mudança nas crianças como um todo.

Para que pudéssemos sistematizar as estratégias e ações do trabalho de maneira coerente, se fez necessário estabelecer uma linha de ação baseada nos conhecimentos da modalidade e nas características das crianças portadoras de necessidades educacionais especiais envolvidas na proposta. Todavia, verifica-se que o Karate-do é uma modalidade que teve seus ensinamentos passados de geração para geração, de família para família, muitas das vezes até de maneira clandestina, em função de proibições estabelecidas pelos governos da época. Sendo assim, muitos registros perderam-se com o transcorrer dos anos e as literaturas pertinentes ao assunto não são extremamente convergentes quanto a sua origem, fundamentação, disseminação, entre outros aspectos.

KARATE-DO: BREVE HISTÓRICO, SISTEMATIZAÇÃO E AÇÃO EDUCATIVA

“[...] reconhecido como uma luta japonesa cuja origem se deu no arquipélago de Ryu-Kyu, mais precisamente na Ilha de Okinawa [...]” (BREDA, 2010), esta “[...] Arte da defesa própria que utiliza todas as partes do corpo convenientemente” (SHINZATO, 2004) é considerada uma modalidade marcial

milenar que tem seu desenvolvimento realizado principalmente por meio da transmissão familiar de seus conteúdos e que teve como importante marco sua apresentação em Tóquio por Gishin Funakoshi junto ao Imperador, onde segundo Breda (2010) é uma das principais contribuições para sua sistematização e disseminação no Japão.

Uma das principais características da modalidade é a não utilização de instrumentos como forma de defesa ou ataque: "[...] arte de defesa pessoal de mãos vazias, na qual braços e pernas são treinados sistematicamente [...]" (NAKAYAMA, 1998), desta forma, sua sistematização de conteúdos esta baseada na realização de exercícios corporais variados pensados a partir de situações naturais do cotidiano da época.

Devido à diversidade e riqueza da língua japonesa, que possui vários dialetos e formas de escrita, fica um pouco difícil afirmar com convicção algumas informações pertinentes à modalidade, todavia é possível identificar alguns pontos que se apresentam uniformes no ambiente da modalidade. Neste sentido, identificamos que a expressão **Karate-do** é conhecida na maioria das literaturas sobre o assunto como **"Caminho das Mãos Vazias",** onde "Kara" significa **vazio**, "Te" significa **mão** e "Do" significa **caminho**.

Sua estrutura pauta-se nos princípios de "[...] respeito, responsabilidade, estoicismo, paciência e sociabilidade" (SHINZATO, 2004) e sua prática baseia-se praticamente em três grandes conteúdos de atividades, que são o Kihon, o Kata e o Kumite, cada qual com suas especificidades e subdivisões de treinamento.

Kihon é o treinamento que engloba o aprendizado dos principais golpes e posturas da modalidade, realizado por meio de sequencias de ataques e defesas, com a utilização de deslocamentos e combinações corporais.

Kata pode ser definido como uma sequencia coreografada de movimentos de ataques, defesas e contra golpes realizados com adversários imaginários. Também chamado de "forma" ou "apresentação" é dividido em níveis variados de dificuldade e complexidade e praticado conforme as respectivas graduações da modalidade.

Kumite significa luta e possui algumas divisões quanto a sua forma de treinamento, basicamente no aspecto educacional observamos a grande utilização dos dois principais tipos de atividade, que são o **Yakussoku Kumite:** luta combinada e o **Shiai Kumite:** luta de competição.

As possibilidades de utilização da modalidade como instrumento de intervenção pedagógica se dá com a realização de um plano de atividades que procura contemplar a prática dos educativos motores do Karate-do, o conhecimento teórico por meio da transmissão de informações sobre as principais características, identificação dos nomes dos golpes e seus respectivos significados, além dos intercâmbios possíveis com a participação em demonstrações, aulas abertas e torneios esportivos. Gallardo (2009) reforça a importância do trabalho com variadas manifestações culturais, defendendo o uso de temas diversos com o objetivo de ampliar as experiências motoras das crianças, neste sentido, cita a utilização dos jogos, brincadeiras, danças, lutas, entre outros.

ATIVIDADE FÍSICA E AS NECESSIDADES EDUCACIONAIS ESPECIAIS

Para podermos estabelecer algumas ligações entre a atividade física proposta neste trabalho e as deficiências dos alunos integrantes deste grupo torna-se necessário identificar as necessidades educacionais especiais de cada um, bem como, as principais características decorrentes destas condições. O grupo objeto de observação desta proposta é composto por 04 alunos, sendo 01 (um) destes com **Autismo** e outros 03 (três) com **Transtornos Globais do Desenvolvimento sem outra especificação**. No caso do Autismo podemos verificar que este é "[...] explicado e descrito como um conjunto de transtornos qualitativos de funções envolvidas no desenvolvimento humano" (BELISÁRIO FILHO, 2010). Também conhecida como síndrome do aspecto do autismo ela integra a relação de síndromes incluídas nos transtornos globais do desenvolvimento. Ainda segundo Belisário Filho (2010) podem-se verificar algumas características destes alunos, tais como o prejuízo nos aspectos de interação e comunicação, dificuldades no desenvolvimento da linguagem, repetição estereotipada e repetitiva de ações de linguagem, além de repertório restrito seja este em relação a seus interesses e demais atividades que integram sua rotina diária. Em relação aos Transtornos Globais do Desenvolvimento sem outra especificação observamos que estes apresentam "[...] prejuízo severo no

desenvolvimento da interação social recíproca ou de habilidades de comunicação verbal e não-verbal ou comportamentos, interesses e atividades estereotipados" (BELISÁRIO FILHO, 2010).

Conceituações a parte, o programa de atividades proposto no trabalho de intervenção em questão foi pensado para atender o grupo de alunos como um todo, todavia, no decorrer das ações foi necessário realizar alguns ajustes e adaptações para que estes alunos pudessem participar efetivamente do trabalho, neste sentido, podemos afirmar que a troca de informações e cooperação entre o grupo de alunos foi muito positiva para que estes se sentissem como parte integrante do processo.

Não é de grande relevância neste momento entender o histórico particular e escolar de cada um dos alunos envolvidos, uma vez que suas evoluções estão pautadas nos conhecimentos adquiridos a partir do contato com a modalidade, neste sentido pode-se afirmar que nenhum deles já havia praticado o Karate-do anteriormente, porém, devemos considerar que eles ingressaram em momentos diferentes na presente proposta, onde existe uma diferença de aproximadamente 02 (dois) meses entre o primeiro e o último, sendo importante ainda ressaltar que todos os alunos são atendidos na Sala de Recursos Multifuncional (SRM) da unidade no contra turno escolar.

ASPECTO MOTOR, COGNITIVO E AFETIVO SOCIAL: PRINCIPAIS CONTRIBUIÇÕES

A procurarmos identificar quais as principais contribuições decorrentes da participação do grupo de alunos em questão nesta proposta apresentada, observamos que em relação a esta faixa etária e no aspecto da cognição ela se inicia no ato motor, onde "Uma vez realizada alguma ação física, o que resta para o indivíduo que a praticou é o que pode abstrair dela. Toda ação torna-se possível porque houve uma coordenação que ligou os movimentos em função de um objetivo" (FREIRE, 2009), neste sentido, a dinâmica do trabalho vem ao encontro desta colocação, onde a possibilidade de realização dos educativos motores da modalidade e em seguida a contextualização sobre seu objetivo, aplicabilidade e importância no contexto da filosofia da modalidade possibilita uma melhor assimilação e entendimento dos conteúdos vivenciados.

No aspecto motor, a modalidade nos possibilita uma condução bastante tranquila no que se refere à variedade de recursos motores apresentados aos alunos, todavia também recorremos a Freire (2009) quando este nos fala sobre a importância do significado do movimento, ou seja, quando é possível relacionar as habilidades envolvidas na proposta com as relações do sujeito com o mundo. No caso da prática citada, o aprendizado das técnicas do Karate-do não deve se restringir a prática pura e simples como eventual contribuição ao condicionamento físico, mas sim que ao realizar o ato motor possa ser possível entender e compreender os motivos pelos quais ele é desenvolvido de determinada maneira e ainda se existem outras formas de aplicação com o mesmo objetivo ou resultado.

Entendemos que o aspecto motor comanda de certa forma a relação com as demais dimensões e segundo Freire e Scaglia (2009) quanto mais forem às diversificações e as possibilidades, maior e mais ampla poderá ser a atuação da inteligência, da própria motricidade, da afetividade e outras dimensões quaisquer.

No aspecto afetivo social verificamos que desde o início das atividades foi possível uma estimulação no sentido da integração dos alunos com o grupo, alunos com o professor, alunos com o grupo e o professor durante a realização de atividades coletivas, entre outras situações em que a manifestação interpessoal foi exigida pelas partes ou pela proposta em questão. A participação em atividades com a presença de alunos de outras unidades escolares e associações desportivas também contribuí no sentimento de pertencimento do grupo.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Quanto ao procedimento metodológico utilizado, este se deu por meio da realização de aulas regulares da modalidade desenvolvidas no contra turno escolar, com frequência semanal de 02 encontros de 60 minutos cada, sendo que a maior parte das práticas da modalidade aconteceu no pátio ou na quadra poliesportiva. O planejamento das aulas considerou de maneira geral 04 (quatro) grandes momentos de atividades, a saber:

- Conversa inicial, aquecimento e atividades lúdicas;
- Aprendizado das técnicas por meio do treinamento de kihon;

- Desenvolvimento das técnicas de kata;
- Prática das técnicas de kumite: yakussoku kumite e shiai kumite.

Ainda considerando a estrutura das atividades regulares é necessário relatar que o início da proposta foi feita com todos os alunos do grupo no mesmo nível de conhecimento da modalidade, ou seja, nenhum deles já havia praticado regularmente o Karate-do. Como a modalidade possui um sistema de ordenamento diferente daquele utilizado no ensino formal (seriação por idade e aprovação anual para a série/ano seguinte) a evolução individual nos aspectos de graduação depende muito do empenho e dedicação dos alunos.

Simultaneamente as propostas de conhecimento e prática dos educativos motores da modalidade, foram realizadas as transmissões dos nomes e significados dos golpes, contagem em japonês, o reconhecimento de expressões características da modalidade e demais informações pertinentes ao processo de aprendizagem.

Nos primeiros 02 (dois) meses de atividade a única referência para os alunos foi o próprio professor, onde as ações de demonstração e correção do exercício foram bastante intensas, entretanto, com o passar do tempo foi possível começar a distribuir funções aos alunos no sentido de observar seu amigo durante a realização de uma prática, formar duplas e grupos para a realização de uma tarefa específica e ainda realizar observações sobre a evolução e o desenvolvimento de cada aluno.

Conforme informado, não foi prevista uma apresentação diferenciada de conteúdos para estes alunos, mas sim possibilidades variadas de solução das tarefas propostas ao grupo como um todo em função das restrições de cada um deles.

Foi previsto no planejamento anual do projeto a participação do grupo em diversas atividades, tais como: apresentação para os alunos da unidade escolar, participação em eventos externos de caráter recreativo, esportivo e competitivo, intercâmbios, aulas e vivências, participação em exames de graduação com o objetivo de mudança do nível de aprendizado da modalidade, além de outras propostas e possibilidades que surgiram no transcorrer das atividades.

Como objetivo principal desta ação no que diz respeito ao aprendizado dos conteúdos de golpes e posturas (kihon) da primeira graduação da modalidade (anexo 1 – kihon sonoba), que neste caso é a faixa branca – 7º kyu, foram transmitidas durante as aulas as principais formas de realização destes movimentos, bem como as devidas explicações sobre sua aplicabilidade. Este conteúdo citado e composto por um total de 25 (vinte e cinco) movimentos de ataques e defesas, divididos nas formas de golpes com a mão fechada, com a mão aberta, com o cotovelo e com a perna, além de movimentos de defesas, onde tais sequências são realizadas em bases (posturas) variadas e com suas respectivas explicações.

O conjunto de movimentos que faz parte do primeiro Kata (Naihanchi Shodan) é composto por uma sequência coreografada de 47 (quarenta e sete) movimentos, entre deslocamentos simples de pernas, ataques, defesas e contra golpes com combinações variadas. Sua prática é realizada por meio da repetição por contagens e posterior entendimento e aplicação dos golpes em trabalhos coletivos (duplas, trios, etc.).

O desenvolvimento das propostas de Kumite (luta) é basicamente dividido em 02 (duas) partes, a primeira destinada às técnicas de defesa pessoal (yakussoku) e a segunda as técnicas de luta de competição (shiai). As propostas de defesa pessoal são normalmente realizadas em duplas e possuem como característica a combinação prévia das técnicas e estratégias que se pretendem utilizar para então efetuar-se a prática das sequências de ataque e defesa, neste nível compostas por 03 (três) movimentos de ataques e defesas nas partes alta, média e baixa. Sobre as técnicas de competição estas são inicialmente realizadas de maneira individual, pois favorece a correção e orientação do professor sobre as técnicas propostas. Posteriormente, são realizados os treinamentos em duplas com as devidas explicações sobre as formas de pontuação, regiões corporais permitidas para o toque, técnicas de ataques e defesas e demais orientações necessárias ao entendimento da dinâmica da luta de competição.

RESULTADOS

Com base nas observações feitas pelo professor durante todo o processo de desenvolvimento da proposta, retorno por meio de conversas com os pais e responsáveis dos alunos envolvidos, participação efetiva da equipe técnica, professores da sala regular e sala de recursos multifuncional, entendemos que várias foram às contribuições e resultados positivos alcançados durante a realização do trabalho, a saber:

- Melhoria da autoestima no que diz respeito à realização de tarefas motoras com níveis variados de dificuldade e complexidade.
- Efetiva interação com o grupo de alunos participantes da proposta.
- Melhora na memorização de sequências de movimentos corporais.
- Melhora no condicionamento físico.
- Aprendizado de palavras e expressões do idioma japonês.
- Intercâmbios com alunos de outras escolas e associações.
- Melhora da autonomia.
- Desenvolvimento da responsabilidade com horários e compromissos estabelecidos na proposta.
- Possibilidade de relação das atividades vivenciadas na aula com aquelas realizadas nos centros esportivos da comunidade em questão.
- Maior aproximação dos pais e familiares, por meio do acompanhamento das atividades regulares, eventos externos e viagens realizadas.
- Valorização do ambiente escolar.
- Identificação de algumas mudanças em relação à postura e comportamento em sala de aula.
- Aumento do repertório motor.
- Conhecimento de valores desenvolvidos em outras culturas.
- Estímulo ao posicionamento no grupo.
- Valorização pessoal ao ensinar um aluno mais novo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Contudo o que fora apresentado, podemos dizer que apesar dos resultados citados terem sido obtidos de maneiras diversas, seja por meio das observações do próprio professor da modalidade, de leituras dos pais durante o acompanhamento de seus respectivos filhos nas atividades regulares e outras propostas externas, das colocações dos professores que têm contato diário com estes: professora da sala regular, de educação física, da sala de recursos multifuncional, além das observações por parte da orientação educacional da unidade escolar, situações que por si só poderiam comprovar as efetivas contribuições nos vários aspectos do desenvolvimento, seria possível ainda levantar as análises dos próprios participantes sobre seus progressos na prática da modalidade e ainda pelo somente citado exame de graduação, que na modalidade em questão procura ser mais um instrumento de verificação do andamento individual dos alunos frente aos conteúdos apresentados, neste sentido, relatamos que os alunos portadores de necessidades educacionais especiais envolvidos neste trabalho foram aprovados para a segunda graduação da modalidade (faixa amarela – 6º kyu) em evento realizado e conduzido por outros professores convidados pela unidade escolar, o que atesta a evolução destes no que diz respeito ao desenvolvimento dos conteúdos da modalidade. Cabe ressaltar, que esta evolução não ocorreu de maneira homogênea, onde cada qual atingiu este nível de desenvolvimento em momentos próprios, com uma variação de 03 (três) a 06 (seis) meses entre o mais avançado e aquele com maiores dificuldades e em relação ao grupo de 04 (quatro) a 07 (sete) meses, apesar de em nenhum momento esta comparação ter feito parte como um dos objetivos do estudo.

REFERÊNCIAS

BELISÁRIO FILHO, J. F**. A Educação Especial na Perspectiva da Inclusão Escolar:** transtornos globais do desenvolvimento. v. 9. **Brasília: Ministério da Educação, Secretaria de Educação Especial**; [Fortaleza]: Universidade Federal do Ceará, 2010.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais**: Educação Física / Secretaria de Educação Fundamental. – Brasília: MEC/SEF, 1998.

BREDA, M. **Pedagogia do esporte aplicada às lutas.** São Paulo: Phorte, 2010.

DE ROSE JR.,D. **Esporte e atividade física na infância e na adolescência:** uma abordagem multidisciplinar. Porto Alegre: Artmed, 2002.

FREIRE, J.B. **Educação de corpo inteiro:** teoria e prática da educação física. São Paulo: Scipione, 2009.

FREIRE, J.B.; SCAGLIA, A.J. **Educação como prática corporal.** São Paulo: Scipione, 2009.

GALLARDO, J. S. P. **Prática de ensino em educação física:** a criança em movimento. São Paulo: FTD, 2009.

NAKAYAMA, M. **O melhor do karate – 1:** visão abrangente – práticas. São Paulo: Cultrix, 1998.

SHINZATO, Y. **Kihon:** União Shorin-ryu Karate-do Brasil. São Carlos: Suprema, 2004.

ANEXO 1 – KIHON SONOBA

KEN – MÃO FECHADA

POSTURA DE PERNAS: **KIBA-DACHI –** POSIÇÃO DO CAVALHEIRO

Ken Jyodan Zuki – golpe direto com a mão fechada na altura do rosto

Ken Chudan Zuki - golpe direto com a mão fechada na altura do peito

Ken Guedan Zuki - golpe direto com a mão fechada na altura da cintura

UraKen Jyodan Uchi – golpe lateral com a mão fechada na altura do rosto

Ken Jyodan UraZuki – golpe no formato de gancho na direção do queixo

TateKen Chudan Zuki – golpe direto com a mão virada para a lateral na altura do estômago

SHUTO – MÃO ABERTA

POSTURA DE PERNAS: **SHIKO-DACHI –** POSIÇÃO DO LUTADOR DE SUMÔ

Shuto Jyodan Shomen Uchi – golpe direto com a mão aberta na direção da testa

Shuto Jyodan Naname Uchi – golpe direto com a mão aberta na direção do pescoço

Shuto Jyodan Kossa Uchi – golpe cruzado com a mão aberta na direção do pescoço

Haito Jyodan Uchi – golpe circular com a mão aberta na direção da cabeça

Haito Jyodan Kossa Uchi – golpe cruzado com a mão aberta na direção da cabeça

EMPI – COTOVELO

POSTURA DE PERNAS: **SHIKO-DACHI –** POSIÇÃO DO LUTADOR DE SUMÔ

Ague Empi Jyodan – golpe com o cotovelo para frente e para cima

Ushiro Empi Ate – golpe com cotovelo para trás na altura média

Yoko Empi Ate – golpe com o cotovelo para o lado na altura média

Otoshi Empi Ate – golpe com o cotovelo para trás na altura média

KERI – CHUTES
POSTURA DE PERNAS: **ZENKUTSU-DACHI –** POSIÇÃO DO ARQUEIRO
Mae Gueri – chute para frente
Yoko Gueri – chute com o lado do pé
Mawashi Gueri – chute circular

UKE - DEFESAS
JYODAN – PARTE ALTA
POSTURA DE PERNAS: **KIBA-DACHI –** POSIÇÃO DO CAVALHEIRO
Ken Jyodan Ague Uke – defesa com a mão fechada para cima
Shuto Jyodan Ague Uke – defesa com a mão aberta para cima

CHUDAN – PARTE MÉDIA
POSTURA DE PERNAS: **SHIKO-DACHI –** POSIÇÃO DO LUTADOR DE SUMÔ
Ken Chudan Soto Uke – defesa média com a mão fechada para fora
Ken Chudan Uchi Uke – defesa média com a mão fechada para dentro
Shuto Chudan Uke – defesa com a mão aberta para fora

GUEDAN – PARTE BAIXA
POSTURA DE PERNAS: **SHIKO-DACHI –** POSIÇÃO DO LUTADOR DE SUMÔ
Ken Guedan Barai Uke – defesa baixa com a mão fechada para fora
Shuto Guedan Barai Uke – defesa baixa com a mão aberta para fora

Fonte: Adaptado de http://www.shidokan.com.br/kihon.php acesso em 28/11/2011.

[1] Secretaria Municipal de Educação de Cubatão.

Praça dos Emancipadores, s/nº
Centro
Cubatão, SP
11510-900