

Apontamento Nº 01

Kihon: Técnicas básicas de Ataque e Defesa:

Os ataques e as defesas são interdependentes, ajudam ao desenvolvimento uma da outra. Os atletas repetem os movimentos muitas vezes, aprendendo como realizar os movimentos de uma maneira mais rápida e precisa. Ou seja, as aulas de kihon permitem aos atletas melhorar a sua velocidade e potência dos seus ataques, enquanto tentam corrigir a respiração, os movimentos de pés e a postura.

Os movimentos devem ser realizados de forma simétrica, à direita e à esquerda, o que leva a um desenvolvimento físico e técnico equilibrado.



GEDAN BARAI

JODAN AGE UKE



SOTO UKE

UCHI UKE



SHUTO UKE

OTOSHI UKE



TEKUBI KAKE UKE

MAEUDE OSAE



MOROTE UKE

JUJI UKE



SOKUMEN AWASE

KAKE SHUTO UKE



ZUKI UKE

TE NAGAME UKE



TE OSAE UKE

ATE TSUKAMI



Ataques de mãos:



OI TSUKI

GYAKU TSUKI



AGE TSUKI (Seiken Tsuki)

URA TSUKI



MAWASHI TSUKI

KAGI TSUKI



YAMA TSUKI

HEIKO TSUKI



HASAMI TSUKI

TETSUI UCHI



TATE HIJI ATE

OTOSHI HIJI ATE



SHUTO UCHI

HAITO UCHI



Pontapés:



MAE GERI

MAE ASHI GERI



YOKO GERI KEKOMI

YOKO GERI KEAGE



USHIRO GERI KEAGE

MAWASHI GERI



MAE GERI KEKOMI

MAE GERI FUMIKOMI



USHIRO GERI FUMIKOMI

YOKO GERI FUMIKOMI
(SOKUTO GERI)



UCHI GERI FUMIKOMI

UCHI GERI FUMIKIRI



MIKAZUKI GERI

GYAKU MAWASHI GERI





USHIRO MAWASHI GERI

MAE HIZA GERI



YOKO TOBI GERI

MAE TOBI GERI



MAWASHI HIZA GERI

Outras Técnicas



KAKIWAKE UKE

GEDAN KAKE UKE



MOROTE SUKUI

SUKUI UKE



TEISHO AWASE UKE

GERI GAESHI UKE



MIKAZUKI GERI UKE

SOKUTO MAWASHI UKE



SOKUTEI OSAE UKE

SOKUTO OSAE UKE



ASHIDO KAKE UKE

FUMIKOMI SHUTO UKE



KAKUTO UKE
(JODAN KOUKE)



Posições - DACHI :

Uma posição correcta e bem equilibrada é fundamental para o desenvolvimento das técnicas. É necessário que a posição permita deslocamentos (aproximar-se, afastar-se do oponente, realizar esquivas) e executar uma técnica de ataque ou defesa numa base firme. Se a posição for fraca, a técnica executada também será fraca.



Heisoku-Dachi

Pernas erguidas, pés juntos e paralelos para frente.

Musubi-Dachi

Calcanhares juntos, ponta do pé a 45°, é a posição de saudação.



Heiko-Dachi

Pernas afastadas à largura das ancas e dos ombros. Pés paralelos voltados para frente.

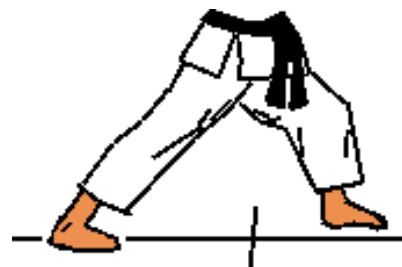
Hachiji-Dachi/Shizentai

Pernas afastadas à largura das ancas e dos ombros. Pés num angulo de 45°.



Zenkutsu-Dachi

Posição de ataque, o corpo deve estar apoiado na perna da frente, o pé da perna traseira deve apontar para a frente. Permitindo desta forma ter uma posição forte.



Sochin-Dachi

Posição intermédia entre kiba-dachi e zenkutsu-dachi, as pernas devem estar fletidas e os pés paralelos num ângulo de 45°, o calcanhar da perna de trás coincide com os dedos de la perna da frente. O tronco deve estar em hanmi.

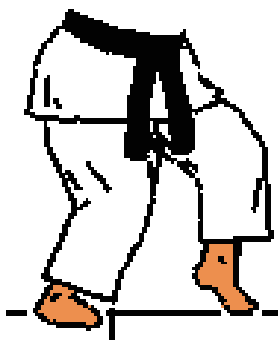
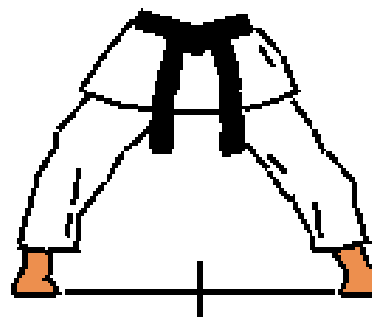


Kokutsu-Dachi

O pé da perna da frente deve estar voltado para frente em linha com o calcanhar da perna de tras. A perna da frente deve estar ligeiramente fletida, a perna de tras deve estar fletida, e o pé deve estar num ângulo de 90°

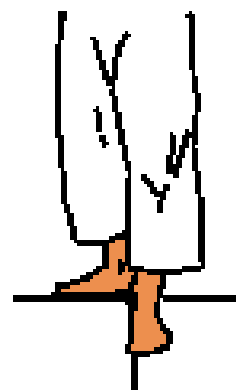
Kiba-Dachi

Pés paralelos. Posição estavel lateralmente, permitindo ataques e defesas. Pernas separadas e fletidas



Nekoashi-Dachi

Posição do gato. A principal vantagem desta posição é que protege totalmente a zona entre pernas.



**Kosa-
Dachi/Kake- Dachi**

A perna traseira cruza por detrás da perna dianteira, o tronco deve estar em shomen.



Renji-Dachi

Pés em "T". Bastante estavel. Permite executar muitas técnicas de mãos .

Tsuru-Ashi-Dachi/Sagiashi-Dachi

Postura apoiada numa perna.

