

# ÍNDICE

## 1 Introdução 8

História e desenvolvimento do karaté através dos tempos, os seus estilos e a filosofia da mais proeminente Arte Marcial hoje em dia.

## 2 Primeiros Passos 14

Compreender os requisitos básicos do empenho e da continuidade e o papel do *Sensei* e do *dojo*.

## 3 Elementos Técnicos 22

Regras fundamentais de conduta e o uso controlado dos punhos e dos socos, das pernas e dos pés, do corpo e da mente.

## 4 Aprender o Básico 34

Aprender a função e os princípios por trás do soco, do bloqueio e do pontapé, da posição, do equilíbrio e do treino.

## 5 Kata e Kumite 60

Propósito, função e benefícios do kata e kumite, os torneios e os elementos espirituais.

## 6 Karaté como Desporto 66

O karaté de competição para o karateca e para o espectador, os torneios e as regras de competição.

## 7 Karaté e Autodefesa 82

Dominar os princípios para se defender de um ataque, baseado nos princípios e nas técnicas ensinadas no *dojo*.

Contactos Úteis 92

Glossário 94

Índice Remissivo e Créditos Fotográficos 96