

ÍNDICE

APRESENTAÇÃO	11
DEDICATÓRIA	13
PREFÁCIO	17
INTRODUÇÃO	
UM POUCO DE HISTÓRIA	21
A SAUDAÇÃO	26
O DOJO	30
O EQUIPAMENTO	31
CAPÍTULO I	
O KIAI	33
A RESPIRAÇÃO	37
PREPARAÇÃO FÍSICA	42
CAPÍTULO II	
A POSTURA FUNDAMENTAL NO KARATE	
HARA - TANDEN - CENTRO DE GRAVIDADE	49
O ESPÍRITO DE DECISÃO - KIME	52

A POTÊNCIA (ENERGIA) E A FORÇA ACTIVA E REACTIVA	55
---	----

CAPÍTULO III

POSIÇÕES FUNDAMENTAIS

MUSUBI – DACHI	61
HEISOKU – DACHI	62
HACHIJI – DACHI	62
HEIKO – DACHI	63
UCHI – HACHIJI – DACHI	63
ZENKUTSU – DACHI	63
KOKUTSU – DACHI	64
KIBA – DACHI	64

TÉCNICAS – (WAZA)	67
AS NOSSAS ARMAS NATURAIS	67
O PUNHO E A MÃO	68
OS PONTOS E AS ZONAS DE CONTACTO	69

GOLPES DIRECTOS COM O PUNHO – TSUKI

KENTOS	69
HIRAKEN	69
IPPON – KEN	69

GOLPES INDIRECTOS COM O PUNHO – UCHI

TETTSUI	70
URAKEN	70
HEI – KEN	70
URA TETTSUI	71
KAKUTO	71
TEISHO	71
KEITO	72
SEIRYUTO	72

GOLPES DIRECTOS COM A MÃO

NUKITE	72
HIRABASAMI	73

GOLPES INDIRECTOS COM A MÃO – UCHI

SHUTO	73
HEITO	73
KUMADE	74
HAISHU	74

O PÉ

KOSHI	74
-------------	----

HAISOKU	75
KAKATO	75
SOKUTO	75
TEISOKU	76
ASHI - NO - URA	76

O JOELHO - HIZA	76
------------------------------	----

O COTOVELO - EMPI	77
--------------------------------	----

CAPÍTULO IV

AS TÉCNICAS DE ATAQUE E CONTRA ATAQUE (ATE WAZA)	79
---	----

TSUKI - WAZA

CHOKU - TSUKI	80
OI - TSUKI	82
GYAKU - TSUKI	85
MAWASHI - TSUKI	87
MOROTE - TSUKI	88

UCHI - WAZA

TETTSUI - UCHI	91
URAKEN - UCHI	92
SHUTO - UCHI	94

EMPI - UCHI

MAE - EMPI - UCHI	97
YOKO - EMPI - UCHI	99
USHIRO - EMPI - UCHI	101
TATE - EMPI - UCHI	102
OTOSHI - EMPI - UCHI	103

CAPÍTULO V

TÉCNICAS DE PERNAS (KERI WAZA)

MAE - GERI	107
YOKO - GERI	110
MAWASHI - GERI	112
USHIRO - GERI	115
MIKASUKI - GERI	117
TOBI - GERI	118
HIZA - GERI	121

CAPÍTULO VI

TÉCNICAS DE DEFESA (UKE - WAZA)	123
BLOCAGENS	125
ESQUIVAS E BALAYAGES	128
TÉCNICAS DE CONTROLO	129

TÉCNICAS DE INTERCEPÇÃO

GEDAN - BARAI	132
AGE - UKE	134
SHUTO - UKE	135
UDE - UKE	136
JUJI - UKE	140

CAPÍTULO VII

KUMITE

KIHON - KUMITE	145
IPPON - KUMITE	146
SANBON - KUMITE	146
GOHON - KUMITE	146

JIYU - KUMITE	148
----------------------------	-----

SHIAI

O LOCAL	151
OS COMPETIDORES	152
A ARBITRAGEM	152
O COMBATE	152
TERMOS UTILIZADOS	153

CAPÍTULO VIII

SHIWARE	157
PONTOS VITAIS	159

KUATSU OU KWAPPO

MÉTODOS	172
---------------	-----

CAPÍTULO IX

EXERCÍCIOS E TREINO	181
OS KATA	196
CONCLUSÃO	198
LÉXICO DE TERMOS JAPONESES	199