

INSTITUTO HAGAKURE DE KARATÊ-DÔ SHOTOKAN

Av. Colombo, 5790 Bloco M06 Sala 001 CDR
Aulas no Bloco M08 – Tatame



KARATÊ-DÔ TRADICIONAL



Horários:

Terças, Quintas e Sábados:

Terças e Quintas-Feiras

17hs30 às 19hs (7 a 15 anos), e

19hs às 20hs30 (acima de 16 anos);

Sábados 09hs às 11hs (todas as idades).



Professor:

Marcelo Alessandro Pereira



Inscrições e Informações:

Secretaria da CDR (Bloco M06 sala 001)

ou pelo fone 3011-4314

HAGAKURE

Nº 002/16

*Kata's de Base:
5 Heian's e
Tekki Shodan*



KARATE TRADICIONAL



O que é Kata?!?



Kata, palavra de origem japonesa que significa **forma**. No *Karatê*, *Kata* são seqüências pré-determinadas de movimentos. Cada *Kata* reúne técnicas básicas e, alguns deles, avançadas de defesas e ataques contra múltiplos adversários imaginários. Sua execução requer, principalmente, vigor nos movimentos, concentração, postura, respiração apropriada e compreensão dos movimentos executados (aplicação da técnica).



Professor:

Marcelo Alessandro Pereira

Advogado e Professor de Educação Física (formado pela UEM)
Presidente do Instituto Hagakure de Karatê-Dô Shotokan
Vice-Presidente da Federação de Karatê-Dô Tradicional do Estado do Paraná
Pós-graduado em prescrição de Exercícios Físicos Personalizados
Faixa Preta (4º Dan) pela Confederação Brasileira de Karatê-Dô Tradicional
(44) 99982-7371 - maxuem@hotmail.com

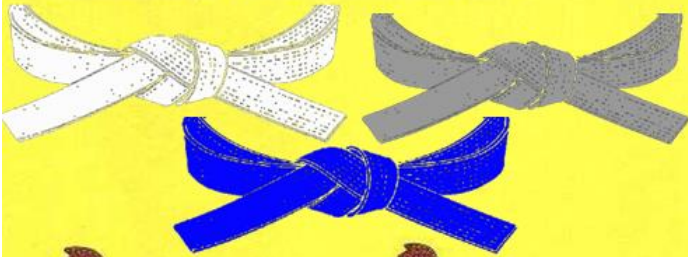
空手道



松涛館



HEIAN SHODAN



Embusen



Rei



Kamae



1. Gedan barai →



2. Oi zuki →



3. Gedan barai ←



4A. Recoger



4B. Tettsui ←



5. Oi zuki ←



6. Gedan barai ↓



7A. Mano abierta



7B. Age uke ↓



8. Age uke ↓



9. Age uke KIAI ↓



10. Gedan barai ←



11. Oi zuki ←



12. Gedan barai ↘



13. Oi zuki →



14. Gedan barai ↑



15. Oi zuki ↑



16. Oi zuki ↑



17. Oi zuki KIAI ↑



18. Shuto uke →



19. Shuto uke ↘



20. Shuto uke ←



21. Shuto uke ↙



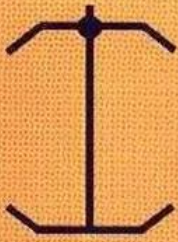
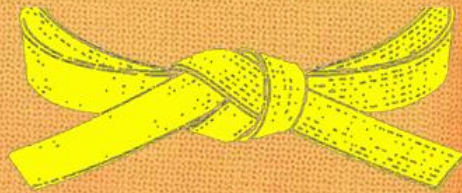
Kamae



Rei



HEIAN NIDAN



Embusen



Rei



Kamae



1. Haiwan uke →



2. Tetsui



3. Tsuki



4. Haiwan uke



5. Tetsui



6. Tsuki



7A. Kamae →



7B. Yoko keage uraken



8. Shuto uke ↑



9. Shuto uke ↓



10. Shuto uke ↓



11. Osae uke mukite KIAI ↓



12. Shuto uke



13. Shuto uke ↖



14. Shuto uke →



15. Shuto uke ↗



16. Uchi uke ↑ Gyaku hanmi



17. Mae geri ↑



18. Gyaku zuki



19. Uchi uke. Gyaku hanmi



20. Mae geri ↑



21. Gyaku zuki



22. Morote uke ↑



23. Gedan barai →



24A. Age shuto



24B. Age uke ↘



25. Gedan barai



26A. Age shuto



26B. Age uke KIAI ↙



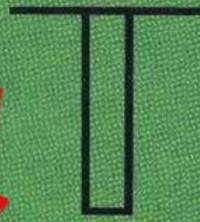
Kamae



Rei



HEIAN SANDAN



Embusei



Rei



Kamae



1. Uchi uke →



2. Uchi uke/ Gedan barai →



3. Gedan barai/Uchi uke



4. Uchi uke ←



5. Gedan barai/Uchi uke ←



6. Uchi uke/ Gedan barai



7. Morote uke ↓



8. Nukite ↓



9A. Giro ↓



9B. Tettsui ↓



10. Oi zuki ↓ KIAI



11. Kamae



12. Fumikomi/Empi uke ↑



13. Tate uraken



14. Fumikomi/Empi uke ↑



15. Tate uraken



16. Fumikomi/Empi uke ↑



17. Tate uraken



18A. Tate shuto



18B. Oi zuki ↑



19A. Kiba dachi ↑



19B. Tsuki age/Ushiro empi →



20. Ushiro empi/Tsuki age ←



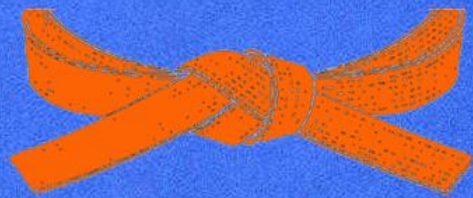
Kamae



Rei



HEIAN YONDAN



Rei



Kamae



1. Haiwan uke →



2. Haiwan uke



3. Yuyi uke ↓



4. Morote uke ↓



5A. Kamae ↓



5B. Yoko keage Uraiken



6. Empi uchi →



7A. Kamae ←



7B. Yoko keage Uraiken



8. Empi uchi ←



9A. Age shuto Gedan shuto



9B. Shuto uchi ↓ Age shuto



10. Mae geri



11. Tate uraken KIAI ↓



12. Kakiwake uke ↖



13. Mae geri



14. Oi zuki ↖



15. Gyaku zuki



16. Kakiwake uke ↗



17. Mae geri



18. Oi zuki ↗



19. Gyaku zuki



20. Morote uke ↑



21. Morote uke ↑



22. Morote uke ↑



23A. Atama tsukami



23B. Hiza geri KIAI ↑



24. Shuto uke



25. Shuto uke ↓



26. Kamae



27. Rei



HEIAN GODAN



Embusen



Rei



Kamae



1. Uchi uke →



2. Gyaku-zuki



3. Mizu nagare →



4. Uchi uke ←



5. Gyaku-zuki



6. Mizu nagare ←



7. Morote uke ↓



8. Yuyi gedan ↓



8. Yuyi gyodan



10. Ryosho osae uke



11. Uke zuki gedan



12. Oi zuki ↓ KIAI



13. Gedan barai ↑



14. Haishu uke



15. Mikazuki geri ↓



16. Empi uchi



17. Morote uke ↓



18. Tsuki age



19A. Salto KIAI



19B. Yuyi uke



20. Morote uke ↑



21A. Shuto uchi Nagashi uke ↓



21B. Uchi uke Gedan barai



22. Kamae ↑



23A. Shuto uchi Nagashi uke



23B. Uchi uke Gedan barai



Kamae



Rei

TEKKI SHODAN



Embusen



Rei



1. Kamae Kosa dachi



2. Haisu uke ←



3. Empi uchi



4. Kamae



5. Gedan barai



6. Kagi zuki



7A. Kamae



7B. Uchi uke →



8A. Haiwan uke Gedan uke



8B. Ura zuki



9. Kamae



10A. Nami gaeshi



10B. Sokumen chudan



11. Kamae



12A. Nami gaeshi



12B. Sokumen chudan



13. Kamae



14. Chudan zuki Kagi zuki Kiai



15A. Kamae



15B. Haishu uke



16. Empi uchi



17. Kamae



18. Gedan barai



19. Kagi zuki



20A. Kamae ←



20B. Uchi uke ←



21A. Haiwan uke Gedan uke



21B. Ura zuki



22. Kamae



23A. Nami gaeshi



23B. Sokumen chudan



24. Kamae



25A. Nami gaeshi



25B. Sokumen chudan



26. Kamae



27. Chudan zuki Kagi zuki Kiai



28. Kamae →



Rei

