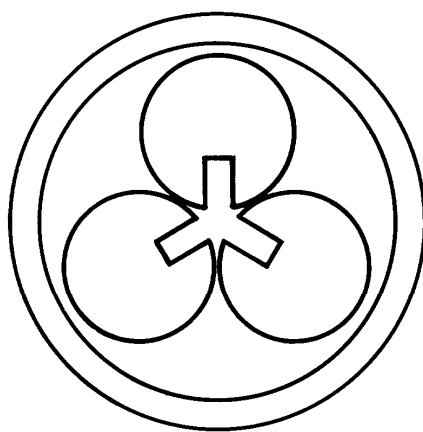


系東流



U K A

空手道

## **UNIÃO DE KARATE DO ALGARVE**

### **PROGRAMA TÉCNICO-KOFUKAN PORTUGAL SHITO-RYU**

A União de Karate do Algarve foi fundada em 16 de Dezembro de 1975.

O estilo de Karate praticado nesta associação denomina-se Tani-Ha-Shito-Ryu, sistema desenvolvido pelo Mestre Tani - 10º Dan, antigo aluno do Mestre Mabuni, fundador da escola Shito-ryu.

A U.K.A. está filiada internacionalmente na organização de Karate-Dô Shito-ryu denominada Kofukan, com representações em 24 países, sob a direcção técnica internacional do Shian Tomiyama - 7º Dan.

Nacionalmente está filiada na Federação Nacional de Karate de Portugal e é dirigida pelo Sensei João Dias 6º Dan.

Neste programa estão definidos os objectivos para a obtenção das graduações a partir de 8º Kyu até 5º Dan.

Programa aprovado pelo Conselho Técnico da U.K.A. em Janeiro de 2002, revisto em Setembro de 2010

O Conselho Técnico da U.K.A.

## PROGRAMA TÉCNICO ATÉ GODAN (5ºDAN)

### 8º KYU - CINTO AMARELO

Tempo de treino: 3 a 4 meses - assiduidade 70% a 80 %.

#### **DEFESAS(WAZA UKE):**

Age-uke	defesa alta (de baixo para cima)
Yoko-Uke ou Ude-Uke	defesa média (de dentro para fora)
Yoko-Uchi ou Soto-Uke	defesa média (de fora para dentro)
Shuto-Uke	defesa média com a mão aberta
Harai-Uke ou Gedan-Barai	defesa baixa (de cima para baixo)

#### **ATAQUES(ATEMIS):**

Oizuki	andamento com soco do lado da perna que avança.
Gyakuzuki	andamento com soco do braço oposto à perna que avança.
Maegeri	andamento com pontapé directo para a frente.

**WAZA-GUERI: Maegeri** – a partir de guarda esquerda e direita

#### **POSIÇÕES(DACHI):**

Heiko-Dachi  
Zenkutsu-Dachi

**COMBINAÇÕES BÁSICAS:** Da 1ª à 5ª

**KIHON IPPON KUMITE (A):** Nº1, Nº2 e Nº3

**TECNICAS DE RECEPÇÃO AO SOLO (WAZA-UKEMI)** Ushiro ukemi (retaguarda) Yogo ukemi(lateral)

**KATA:** “Taikyoku” (Shodan, Nidan, Sandan e Godan)

### 7º KYU - CINTO LARANJA

Tempo de treino: 5 a 6 meses após a última graduação - assiduidade 70% a 80%

**DEFESAS(WAZA-UKE):** Aperfeiçoamento das defesas anteriores.

#### **ATAQUES(ATEMIS):**

**WAZA-TE-Oizuki e variantes**

**WAZA-GUERI: Maegeri e Mawashigueri** a partir de guarda esquerda e direita

**COMBINAÇÕES BÁSICAS:** Da 6ª à 10ª

**KIHON IPPON KUMITE (B) :** Da 1ª à 5ª

#### **POSIÇÕES(DACHI):**

Nekoashi-dachi  
Shiko-dachi

**TECNICAS DE RECEPÇÃO AO SOLO (WAZA-UKEMI)** Mae-ukemi

**KATAS:** “Shiho-Sanshiki”

### 6º KYU - CINTO VERDE

Tempo de treino: 7 a 8 meses após a última graduação - assiduidade 70% a 80%.

#### **ATAQUES(ATEMIS)**

Ataques anteriores  
Nukite, Ura-ken, Yokogeri, Ashi-barai (Varrimento)

**WAZA-GUERI: Maegeri + Mawashigueri + Uramawashigueri** a partir de guarda esquerda e direita

**COMBINAÇÕES DE COMBATE - 1ª e 2ª**

**KATA:** “Pinan Nidan” e “Roppo Hijiate”

### **5º KYU - CINTO AZUL**

Tempo de treino: 8 meses após a última graduação - assiduidade 75% a 80%.

**COMBINAÇÕES DE COMBATE** - 3ª e 4ª

**WAZA-GUERI: Maegueri + Mawashigueri + Uramawashigueri + Yogogueri** a partir de guarda esquerda e direita

**KATAS:** “Pinan Shodan” e “Sanchin”

**JIYU KUMITE** (combate livre)

### **4º KYU - CINTO ROXO OU VERMELHO**

Tempo de treino: 8 meses após a última graduação - assiduidade 80%.

**COMBINAÇÕES DE COMBATE** - 5ª e 6ª

**WAZA-GUERI: Maegueri + Mawashigueri + Uramawashigueri + Yogogueri + Shiroguer** a partir de guarda esquerda e direita

**KATAS:** “Pinan Sandan” e “Tensho”

**JIYU KUMITE**

### **3º KYU - CINTO CASTANHO** - Idade mínima 13 anos

Tempo de treino: 9 meses após a última graduação - assiduidade 80%.

**COMBINAÇÕES DE COMBATE** - 7ª e 8ª

**WAZA-GUERI: Maegueri + Mawashigueri + Uramawashigueri + Yogogueri + Shiroguer + Shiro-uramawashigueri** a partir de guarda esquerda e direita

Técnicas executadas com contacto e alvo fixo( plastrons ou outros)

**KATAS:** “Pinan Yondan” e “Naihanchin Shodan”

**JIYU KUMITE**

### **2º KYU - CINTO CASTANHO**

Tempo de treino: 9 meses após a última graduação - assiduidade 85%

**COMBINAÇÕES DE COMBATE** - 9ª e 10ª

**WAZA-GUERI: Sequência livre de técnicas de pernas com base nas efectuadas nas graduações anteriores** a partir de guarda esquerda e direita

**KATAS:** “Pinan Godan” e “Gekisai Ichi e Ni”

**JIYU KUMITE**

### **1º KYU - CINTO CASTANHO**

Tempo de Treino: 10 meses após a última graduação - assiduidade 85% a 90%

**COMBINAÇÕES DE COMBATE** - DA 1ª à 10ª

**KATAS:** “Juroku” e “Saifa”

**JIYU KUMITE**

### **1º DAN (SHODAN) - CINTO NEGRO** (Idade mínima 16 anos)

Tempo de treino: 10 a 12 meses após a última graduação - Assiduidade 95%.

**KATAS:** 1) “Pinan Shodan – Godan”  
2) “Bassai Dai” “Seienchin” “Matsukaze”

**HOKEI KUMITE:** “Pinan Shodan – Godan”

## **JIYU KUMITE**

### **2º DAN – (NIDAN)**

Tempo de treino: 2 anos após a última graduação

**KATAS:** 1) “Sanchin” “Tensho” “Naihanchin Shodan”  
2) “Kosokun Dai” “Seisan” “Annanko”

**PINAN KUMITE:** “Pinan Shodan – Godan”

## **JIYU KUMITE**

### **3º DAN – (SANDAN)**

Tempo de treino: 3 anos após a última graduação

**KATAS:** 1) “Bassai Dai” “Seienchin” “Matsukaze”  
2) “Jion” “Seipai” “Koshiki Rohai” “Niseishi”

**PINAN BUNKAI KUMITE:** “Pinan Shodan – Godan” (1 – 9)

**JIYU KUMITE**

### **4º DAN – (YONDAN)**

Tempo de treino: 4 anos após a última graduação

**KATAS:** 1) “Kosokun Dai” “Seisan” “Annanko”  
2) “Chinto” “kururunfa” “Unshu”

**JIYU KUMITE**

**KOBUDO –** “Shushi-no-Kon”

### **5º DAN – (GODAN)**

Tempo de treino: 5 anos após a última graduação

**KATAS:** 1) “Jion” “Seipai” “Koshiki Rohai” “Niseishi”  
2) “Useishi” “Suparinpai” “Nipapo”

**JIYU KUMITE**

**KOBUDO –** Uma à escolha de:  
“Sakugawa-no-Kon” “Tsukenshitahaku-no-Sai” “Hamahiga-no-Tonfa”

## **KIHON IPPON KUMITE (A):** (Aplicação de técnicas com um só ataque)

- Nº1** Jodan Oizuki = Age-uke + Gyakuzuki + Kaeshi (empurrão)
- Nº2** Chudan Oizuki = Yoko-uke + Gyakuzuki + Kaeshi.
- Nº3** Chudan Maegeri = Gedan-barai + Gyakuzuki + Kaeshi

## **KIHON IPPON KUMITE (B):**

- Nº1** Jodan Oizuki = Shuto Yokouchi, chudan Gyakuzuki, Kaeshi.
- Nº2** Chudan Oizuki = Shuto Haraiuke, chudan Gyakuzuki, Kaeshi.
- Nº3** Chudan Oizuki = chudan Yoko-uke em Nekoashi-dachi, chudan Maeashigeri, Kamae.
- Nº4** Chudan Maegeri = gedan Shotei Kosa-uke em Nekoashi-dachi, jodan Maekenzuki em Moto-dachi, Kaeshi.
- Nº5** Chudan Tsugiashi Mawashigeri = Yoko Kosa-uke, jodan Maekenzuki, Kaeshi.

## **COMBINAÇÕES BÁSICAS :**

- Nº1** Slide (Yoriashi), chudan Gyakuzuki, Kaeshi (empurrão).
- Nº2** Jodan Oizuki, Kaeshi.
- Nº3** Slide, jodan Maekenzuki, Kaeshi.
- Nº4** Chudan Maegeri, jodan Oizuki, Kaeshi.
- Nº5** Chudan Tsugiashi-Maegeri, chudan Gyakuzuki, Kaeshi.
- Nº6** Chudan Maeashigeri, jodan Maekenzuki, Kaeshi.
- Nº7** Mawashigeri, Gyakuzuki, Kaeshi.
- Nº8** Tsugiashi Mawashigeri, Gyakuzuki, Kaeshi.
- Nº9** Ashi Barai, Maekenzuki, Kaeshi.
- Nº10** Tsugiashi Ashi Barai, Gyakuzuki, Kaeshi.

## **COMBINAÇÕES DE COMBATE - Da 1ª à 10ª**

**NOTA:** Estas técnicas são validas para kamae à esquerda.

- Nº1** Esq. Tsugiashi jodan Maekenzuki, dir. chudan Gyakuzuki, esq./ Kouchigari (rasteira por dentro) dir. chudan Gyakuzuki.
- Nº2** Dir. jodan Tobikomizuki, esq. chudan Gyakuzuki, / esq. jodan Mawashigeri, esq. jodan Urauchi, dir. chudan Gyakuzuki.
- Nº3** Dir. Ashibarai, dir. jodan Tenshin Oizuki, esq. Kaeshi, / esq. chudan Mawashigeri, dir. chudan Gyakuzuki, esq. jodan Uramawashigeri.
- Nº4** Move o pé esquerdo Ligeiramente para a direita, passo com o pé direito por trás do pé esquerdo (Kosadachi), esq. jodan Urauchi, esq. chudan Yokogeri, dir. chudan Gyakuzuki. / gira no sentido dos ponteiros do relógio, dir. chudan Ushirogeri, dir. jodan Urauchi, esq. chudan Gyakuzuki.
- Nº5** Dir. jodan Tobikomizuki, esq. Kaeshi, esq. chudan Kosa-Maegeri, esq. jodan Maekenzuki, / dir. chudan Mawashigeri, dir. Ashibarai em gancho, esq. chudan Gyakuzuki.
- Nº6** Tsugiashi, esq. Mawashigeri ( Gedan - jodan ), dir. chudan Gyakuzuki / esq. jodan Uramawashigeri, gira no sentido dos ponteiros do relógio, dir. jodan Ushiromawashigeri esq. chudan Gyakuzuki.
- Nº7** Esq. jodan Salto-Uramawashigeri, esq. chudan Mawashigeri, dir. chudan Gyakuzuki, / dir. Ashibarai ( Varrer ambas as pernas se possível ) esq. Gyakuzuki .
- Nº8** Esq. jodan Bloco interior de mão aberta, ao mesmo tempo dir. chudan Gyakuzuki, esq. jodan Urauchi, dir. chudan Gyakuzuki, / esq. jodan Mawashigeri, esq. Kouchigari, esq. jodan Maekenzuki .
- Nº9** Esq. Gedan Haraiuke, e dir. jodan Urauchi, ao mesmo tempo, dir. chudan Maegeri, esq. chudan Gyakuzuki / Estende o braço direito pela frente do pescoço, muda a posição para Shikodachi, derruba o oponente, esq. Gyakuzuki ao oponente caído.
- Nº10** Dir. jodan mão aberta bloco para fora e ao mesmo tempo esq. jodan Maekenzuki, dir. jodan Gyakuzuki, / dir. Ashibarai, gira no sentido contrário aos ponteiros do relógio, esq. Ushiro-Kaiten-Ashibarai, dir. Gyakuzuki ao oponente caído.

## **PINAN HOKEI KUMITE:**

- SHODAN**   Jodan Oizuki, chudan Gyakuzuki =  
                  Jodan Yokouke, chudan Uchiotoshi, Kentsuiuchi  
                  Shuto Yokouke, Maegeri, jodan Gyakuzuki =  
                  Haraiuke, Ageuke, Urazuki
- NIDAN**     Maegeri, jodan Oizuki, jodan Oizuki =  
                  Haraiuke, Uchiotoshi, Maekenzuki (Irimi)
- SANDAN**   Chudan Oizuki, Uchi-Haraiuke, chudan Oizuki =  
                  Ninoudeuke, Chudanzuki, Haraiuke, Urauchi
- YONDAN -** Jodan Oizuki, Shotei Haraiuke, jodan Oizuki =  
                  Sukuiuke, chudan Gyakuzuki, Mineuke, Shutouchi
- GODAN**    Jodan Oizuki, chudan Gyakuzuki =  
                  Jodan Kosauke, chudan Awaseuke, Kentsuiuchi  
                  Shuto Yokouchi, Maegeri, jodan Oizuki =  
                  Haraiuke, Uchiotoshi, chudan Gyakuzuki

## **PINAN KUMITE**

**NOTA:** Estas técnicas são validas para kamae à esquerda.

### **Nº1 Pinan Nidan**

- A - Esq. jodan Maekenzuki (slide-in).
- B - Esq. jodan Age-uke (Tenshin) - dir. chudan Gyakuzuki (slide-in).
- A - Esq. gedan Harai-uke (Tenshin) - dir. chudan Maegeri.
- B - Move por dentro o pé esquerdo e faz Shiko-dachi, esq. Shuto-Barai passo com o pé direito avançando e ataque dir. Shuto-uchi ao pescoço.  
Move o pé esquerdo avançando para a posição de pés juntos, roda no sentido dos ponteiros do relógio, move o pé direito e atira o oponente ao chão.

### **Nº2 Pinan Shodan**

- A - Esq. chudan Maekenzuki (Slide-in)
- B - Esq. chudan Shuto-Uke em Nekoashi-dachi (Tenshin)
- A - Dir. chudan Gyakuzuki (Slide-in)
- B - Slide esq., dir. chudan Yoko-uke na posição de Gyaku-Hanmi, dir. chudan Maegeri, esq. chudan Gyakuzuki, puxa o braço do oponente para baixo com a mão esquerda e ataque ao pescoço com o antebraço como (Age-uke).

### **Nº3 Pinan Sandan**

- A - Agarra por trás
- B - Balança para a esquerda depois balança para a direita, ao mesmo tempo dir. Ushiro Empi e esq. jodan Zuki por cima do ombro direito.
- A - Agarra o braço direito e torce para cima por trás do corpo.
- B - Passo com o pé direito avançando e cruza o pé esquerdo, roda no sentido contrário aos ponteiros do relógio e ataca os braços do oponente com esq. Kentsui-uchi, dir. chudan Gyakuzuki

### **Nº4 Pinan Yondan**

- A - Esq. jodan Maekenzuki (Slide-in)
- B - Esq. jodan Haishu-uke (Tenshin)
- A - Dir. jodan Gyakuzuki (Slide-in)
- B - Muda a posição para Kokutsu-dachi e bloqueia em Yokobarai. Agarra o braço direito do oponente, esq. chudan Yokogeri, dir. chudan Mawashi Empi, segura o oponente pelo pescoço com a mão direita e ataca dir. Hizageri.

### **Nº5 Pinan Sandan e Yondan**

- A - Esq. jodan Maekenzuki (Slide-in)
- B - Esq. jodan Yoko-uke (Tenshin)
- A - Dir. chudan Gyakuzuki (Slide-in)
- B - Esq. Gedan Harai-Uke, dir. chudan Gyakuzuki (Slide-in)
- A - Esq. chudan Yoko-uke em Nekoashi-dachi, dir. Maegeri
- B - Muda a posição para Kokutso-dachi, bloqueia Gedan Shotei Harai-uke, a mão direita aberta cobre jodan
- A - Dir. jodan Oizuki
- B - Puxa um pouco o pé esquerdo para trás e roda o corpo passando para Moto-dachi, agarra o pulso direito do oponente com a mão esquerda e faz dir. Sukui-uke ao cotovelo, dir. Maegeri, Puxa para baixo o braço esquerdo e faz dir. jodan Urauchi em Kosa- dachi  
Agarra o oponente no ombro direito com a mão direita, move o pé esquerdo e derruba o oponente por cima da perna direita, encosta o joelho direito às costelas do oponente e faz chave ao braço direito na perna esquerda, ataca Oizuki à cara

### **Nº6 Pinan Godan**

- A - Esq. Tsugiashi-Maegeri
- B - Passo com o pé esquerdo, passo com o pé direito avançando e fazendo Shiko-dachi a 45 graus dir. Gedan Harai-uke, esq. Kagezuki
- A - Cai para a frente em esq. Moto-dachi, esq. Gedan Harai-uke
- B - Empurra com o ombro esquerdo, passo com o pé esquerdo para a frente, Heiko-dachi, esq. jodan Kentsui-uchi
- A - Passo para trás com o pé esquerdo em dir. Moto-dachi, blocagem em dir. Yoko-uchi , esq. Maegeri
- B - Slide para trás, Gedan Kosa-uke
- A - Dir. jodan Gyakuzuki
- B - Jodan Kosa-uke com as mãos abertas, puxa o braço faz chave no cotovelo e ataca jodan Kentsui-uchi à tēmpora

### **Nº7 Pinan Godan**

- A - Dir. chudan Maegeri
- B - Muda a posição para Kokutsu-dachi, esq. Gedan Harai-uke
- A - Dir. jodan Oizuki
- B - Puxa o pé esquerdo um pouco para trás, roda o corpo e faz esq. Moto-dachi, esq. jodan Yokobarai. Agarra o braço direito do oponente com a mão esquerda, dir. Maegeri, dir. Mawashi Empi e jodan Urauchi. Agarra o oponente no ombro direito com a mão direita, move o pé esquerdo e derruba o oponente por cima da perna direita, encosta o joelho direito às costelas do oponente e faz chave ao braço direito na perna esquerda, ataca Oizuki às costelas.



## LISTA DAS KATAS

### FORMAS INICIAIS DE KATAS:

- TAIKYOKU (SHODAN, NIDAN, SANDAN, YONDAN E GODAN)
- SHIHO-SANSHIKI (ICHI, NI E SAN) - (1ª à 3ª)

### KATAS DE BASE:

- PINAN (SHODAN, NIDAN, SANDAN, YONDAN e GODAN) - (1ª à 5ª)
- NAIHANCHI SHODAN
- GEKISAI (ICHI e NI) - (1ª e 2ª)
- TENSHO
- SANCHIN

Objectivos:

Aprendizagem das técnicas e posições de base em sequência.

TENSHO e SANCHIN - Aprendizagem de respiração específica.

### KATAS INTERMÉDIOS:

- JUROKU (SEIRU) Mestre Mabuni
- MATSUKAZE (WANKAN)
- ANNANKO (ANANKU)
- ROHAI (KOSHIKI)
- JIIN
- SAIFA

Objectivos:

Desenvolvimento de técnicas mais elaboradas e mais complexas utilizadas em combate.

### KATAS AVANÇADAS:

- BASSAIDAI (TOMARI-BASSAI)
- BASSAI-SHŌ
- KOSOKUN (DAI , SHO)
- JITTE
- JION
- SEISAN
- SEIENCHIN
- SEIPAI
- SOCHIN
- SHISSOCHIN
- NISEISHI
- SANSEIRU
- CHINTEI
- SHINPA
- USEISHI (GOJOSHIO)
- KURURUNFA
- UNSHU
- SUPARINPAI
- NIPAPO
- HAKUCHO (HAFFA)
- PAPUREN
- WANSHU

Objectivos:

Aprendizagem de chaves, imobilizações e desenvolvimento muscular.

Praticadas a partir de 1ºkyu até 5ºdan.

## FAMÍLIAS E GRUPOS DAS KATAS

As katas estão agrupadas em 2 grupos e em várias famílias.  
Na vertical encontram-se as katas pertencentes aos grupos, e na horizontal as famílias de cada um dos grupos.

### GRUPO SHURITE OU ITOSO

- PINAN (SHODAN, NIDAN, SANDAN, YONDAN, GODAN)
- NAIHANCHIN (SHODAN, NIDAN, SANDAN)
- BASSAI (DAI e SHO) - TOMARI-BASSAI e MATSUMURA-NO-BASSAI
- KOSOKUN (DAI, SHO e SHIHO)
- JITTE, JIIN, JION
- WANSHU
- ROHAI (SHODAN, NIDAN, SANDAN)
- CHINTO, CHINTEI
- USEISHI
- NIPAPO
- UNSHU

Este grupo caracteriza-se por movimentos rápidos, directos grande amplitude e fortes.

### GRUPO NAHATE OU HIGAONNA

- SANCHIN, TENSUO
- GEKISAI (ICHI e NI)
- SAIFA
- SEIENCHIN
- SEISAN
- SEIPAI
- SANSEIRU
- SHISSOCHIN, SOCHIN
- KURURUNFA
- SUPARINPAI

Este grupo caracteriza-se por movimentos de menor amplitude, circulares mais lentos e posições curtas.

As restantes katas encontram-se divididas por grupos de menor importância criadas pelos vários mestres da linha SHITO.