

# TREINO ESPECIAL KATA DE JUDO



柔道

# IMPORTÂNCIA DO ESTUDO DAS DIFERENTES KATA DE JUDO

## INTRODUÇÃO

O mestre Jigoro Kano dizia que "As Kata são a ética do Judo". Esta afirmação pode parecer surpreendente para quem considere a ética como um conjunto de normas morais. Convém então esclarecer, que a ética tem aqui outra acepção mais geral que é a de "modelo de comportamento".

As artes marciais sempre foram, e são transmitidas através das "KATA", único meio possível para as conservar em toda a sua pureza. Ainda que, muitos de nós ainda não percebemos isso, não só é conveniente como também imprescindível, insistir no ensino das "Kata" para extrair todos os ensinamentos que as artes marciais podem dar.

As Kata são ferramentas de ensino, aprendizagem e demonstração. São ferramentas, que mantêm a tradição assim como, uma ferramenta para o desenvolvimento de novas técnicas e ideias no Judo.

Existem muitos aspectos do Judo, que só podem ser completamente compreendidos através da prática das Kata. A compreensão completa do Judo é muito difícil apenas por simples leitura de livros e artigos ou mesmo pela observação de vídeos/DVDs. Para aprender Judo, estar no Tatami praticando as Kata é tão importante como a prática de Randori ou mesmo competindo. Existem muitas características históricas do Judo, as quais apenas estão conservadas dentro das Kata. Muitas delas, envolvem a preservação de técnicas perigosas do Ju-Jutsu, que são proibidas na competição actual de Judo.

As Kata, têm a vantagem de se poder praticar as diferentes técnicas sem que haja danos físicos para os praticantes, o que não acontecia nos tempos primórdios de Randori e competição de artes marciais, onde algumas lesões conduziam os intervenientes para as enfermarias dos hospitais, não abonando a favor para o aparecimento de novos praticantes. Para que o Judo Kodokan se tornasse realidade, modificações importantes assim como, omissões tiveram de ser aplicadas às técnicas perigosas do Ju-Jutsu.

Durante a formação e o período prematuro do Judo Kodokan, Jigoro Kano teve o cuidado de escolher e reunir várias técnicas provenientes de várias escolas de Ju-Jutsu, numa tentativa de unificação deste. O principal entrave a esta unificação foi que, muitos mestres de artes marciais queriam assegurar que as suas técnicas secretas superiores fossem incorporadas no Judo e que não fossem esquecidas ou simplesmente eliminadas da sua existência.

Contudo a filosofia do Judo Kodokan de Jigoro Kano, era criar um desporto moderno com regras e características de segurança próprias de modo a poder ser propagado pelo mundo e tornar-se parte de grandes eventos. Para ultrapassar esta questão Jigoro Kano teve de convencer os mestres, relutantes em mudar as suas ideias, oferecendo as Kata como meio de reconhecimento e manutenção de certas técnicas perigosas preservando

assim, as suas técnicas secretas e em última análise unificando as diferentes escolas em direcção ao Judo moderno.

Outro elemento histórico fortemente personalizado nas Kata, é o processo pelo qual Jigoro Kano desenvolveu, e melhorou várias técnicas de projecção. Através da prática das Kata, o judoca pode aprender e compreender o processo de desenvolvimento das técnicas do Judo. Um exemplo disto é a sequência de projecções de ancas (Koshi-Waza) da Nage-no-Kata: Uki-Goshi, Harai-Goshi, Tsurikomi-Goshi.

Assim que os estudantes Judocas progridem através da sequência das Kata como apresentado no exemplo anterior, eles deverão começar a compreender a progressão do desenvolvimento das técnicas de judo. Jigoro Kano apenas e, nada mais, quis demonstrar-nos que o Judo está sempre em mudança ou seja é dinâmico. Através do estudo das Kata Jigoro Kano orientou-nos a reconhecer e a desenvolver novas técnicas; as respostas estão lá para nós as descobriremos.

Tendo como objectivo a melhoria da aprendizagem das KATA, o Judo Clube de Portugal (JCP), vai dispor de um programa especial de treino, aberto a todos aqueles que quiserem estudar, treinar e melhorar as suas performances nas áreas acima mencionadas.

Os treinos irão ser efectuados nas instalações do JCP sob a responsabilidade de Manuel Martins, 6º Dan, Membro da Comissão Nacional de Graduações da Federação Portuguesa de Judo, Presidente da Comissão de Graduações da Associação Distrital de Judo de Lisboa (ADJL) e juiz da União Europeia de Judo (UEJ) para todas as Kata.

Os treinos irão ter início em Novembro de 2007, e terão a duração de 4 horas.

Os treinos serão divididos em dois períodos (manhã e tarde) onde se treinará a Kata completa. Deste modo, conseguir-se-á uma consolidação melhorada dos conhecimentos adquiridos nas sessões anteriores.

O JCP tem um bar/restaurante, com capacidade para 24 pessoas, havendo assim a possibilidade de serem servidas as respectivas refeições no próprio local

A calendarização dos referidos treinos encontra-se no Quadro I.

## TREINO ESPECIAL - KATA

Local do Treino: Judo Clube de Portugal  
Rua D. Carlos Mascarenhas 36-A  
1070-083 Lisboa  
Tel.: 213 884 011  
Fax: 213 884 011

Responsável: Manuel F. G. Martins (6º Dan)  
Membro da Comissão Nacional de Graduações da Federação Portuguesa de Judo.  
Presidente da Comissão de Graduações da Associação Distrital de Judo de Lisboa.  
Juiz Internacional da União Europeia de Judo, para todas as Kata

Horário: (ver Quadro I)

Estudo da Kata Completa:

- Das 09h:00m – 11h:00m e das 14h:30m – 16h:30m

Preço Sócio / Sessão 4 horas: 10,00 EUR por pessoa

Preço Não Sócio / Sessão 4 horas: 15,00 EUR por pessoa

Desconto especial de 15% na inscrição em todos os treinos.

*Nota: Todos os judocas, interessados em participar neste tipo específico de treino, devem apresentar-se vestidos com judo-gi branco e aseado.,*

### As Diferentes Kata a Serem Estudadas

- Kime-no-Kata
- Kodokan Goshin Jutsu
- Ju-no-Kata
- Katame-no-Kata

Apenas por marcação, e deve haver um mínimo de 8 participantes por sessão.

- Nage-no-Kata

Número mínimo por sessão 2 pessoas (1 par)

- Koshiki-no-Kata
- Itsusu-no-Kata

Preço Sócio – por sessão 10,00 EUR por pessoa

Preço Não Sócio – por sessão 15,00 EUR por pessoa

Número máximo admitido para todas as sessões será de 20 - 30 participantes, o que equivale a 10 - 15 grupos de duas pessoas.

Graduação mínima admitida: 1º Dan

## Quadro I

TREINO ESPECIAL KATA				
LOCAL: Judo Clube de Portugal (JCP)				
RESPONSÁVEL: Manuel F. G. Martins				
HORÁRIO:				
2007	09:00	11:00	14:30	16:30
03-Nov	KIME-NO-KATA (Idori)	<b>INTERVALO/ALMOÇO</b>	KIME-NO KATA (Tachiai)	
04-Nov	KODOKAN-GOSHIN-JUTSU (Toshu-no-Bu)		KODOKAN-GOSHIN-JUTSU (Buki-no-Bu)	
10-Nov	JU-NO-KATA		JU-NO-KATA	
11-Nov	KATAME-NO-KATA		KATAME-NO-KATA	
	-		-	
	-		-	
	-		-	
	-		-	

Necessário os participantes possuírem conjunto de armas para:

### KIME-NO-KATA

- Katana (Dai-katana; Bokutou)
- Tantou (faca)

### KODOKAN-GOSHIN-JUTSO

- Pistola (pistol)
- Bou (bastão +/- 1 m comp.)
- Tantou (faca)