

# **Karate Shotokan:**

## **Perguntas e Respostas para cada Faixa**

### **Faixa Branca**

1 - O que significa seito?

**R. Aluno**

2 - O que é Dojo?

**R. Local de Treinamento**

3 - O que significa Heian?

**R. Mente tranqüilidade ou primeira forma.**

### **Faixa Amarela**

1 - Qual o significado de Shotokan?

**R. Casa de Shoto**

2 - Quem é o pai do karate moderno?

**R. Guichin Funakoshi**

3 - O que é kata?

**R. Luta Imaginária**

4 - O que é Kiai?

**R. Grito que libera energia**

### **Faixa Vermelha**

1 - O que é OBI?

**R. Faixa usada nas artes marciais**

2 - O que é VAGI?

**R. Camisa**

3 - O que é Karategi?

**R. Uniforme do Karate**

4 - O que é significa OSS?

**R. Comprimento usado no karate**

5 - Quais são os pilares do karatê?

**R. Os elementos do treinamento do Karate-do são formados por três pilares: Kihon, Kata e Kumite.**

### **Faixa Laranja**

1 - O que é hikiashi?

**R. Puxada de perna**

2 - O que é hikitê?

**R. Puxada de mão**

3 - O que é Kime?

**R. Foco de Potência**

4 - O que é Kihon?

**R. É um conjunto de técnicas do karate**

5 - O que é Quais são os katas inferiores?

**R. Heian shodan, nidan, yondan, godan.**

6 - O que significa yame?

**R. Parar**

### **Faixa Verde**

1 - O que significa Kumite?

**R. Luta ou treinamento de frente a frente**

2 - Como se divide o kumite?

**R. Kumite básico, Ippon Kumite e Jyu kumite**

3 - Quais são as principais bases do shotokan?

**R. São três bases: Zenkutsu Dachi, Kiba Dachi e Kokutsu Dachi.**

4 - O que significa hajime ?

**R. Começar**

5 - Quais são os três chutes básicos do Shotokan?

**R. Mawashi Geri, Yokogeri, Maegeri**

6 - O que é Zanshin?

**R. É o estado de reserva mental/espiritual**

7 - O que é Zarei?

**R. É o cumprimento sentado**

8 - O que é yoi?

## **R. Atenção , ou preparar**

### **Faixa Roxa**

1 - Qual o objetivo do treino do karate-do?

#### **R. A perfeição da mente e do corpo**

2 - Qual o significado da palavra Dojokun?

#### **R. O lema do karate**

3 - O que significa Tekki?

#### **R. Andar a cavalo**

4 - Como se divide os níveis de faixas?

#### **R. Iniciantes, Iniciados e Avançados**

5 - O que significa Shiran?

#### **R. Mestre**

6 - Qual origem do karate?

#### **R. O karate originou-se de Okinawa**

7 - O que significa rei?

#### **R. É cumprimentar**

8 - O que significa Bunkai ?

#### **R. Aplicação**

9 - O que significa hidari?

#### **R. lado esquerdo**

**10** - Quais são as 4 principais técnicas de defesa do karatê?

#### **R. Variações**

- Age uke - **Defesa** alta.
- Soto-uke - **Defesa** média para dentro.
- Uchi-uke - **Defesa** média para fora.
- Gedan-barai - **Defesa** baixa.

## **Faixa Marron**

1 - Como se divide os Katas?

**R. Inferior, Médio e superiores**

2 - Quantos katas existe no shotokan?

**R. 26 katas**

3 - O que significa Bassaidai?

**R. Entrar ou romper uma fortaleza**

4 - O que significa Kankudai?

**R. Olhar para o céu ou contemplar o Universo**

5 - Como se divide uma aula de karate?

**R. Aquecimento, alongamento, kihon, kata e kumite.**

6 - Quais são os estilos de karate mais praticados?

**R. Shotokan, Shito ryu, Goju ryu, wado ryu, Shorin**

7 - O que é tai sabaki?

**R. Esquiva**

8 - O que o Karatê nos ensina?

**R. Fisicamente, o Karatê é bom para o coração, fortalece ossos e músculos, cria resistência, desenvolve coordenação motora e visual, e torna o organismo menos suscetível à ferimentos e doença. Mentalmente, o Karatê ajuda a desenvolver paciência, disciplina, perseverança e compreensão, bem como a concentração e foco.**

9 - Quais são os princípios e valores do Karatê?

**R. 1. Disciplina e Foco**

- Disciplina. No **Karatê**, a disciplina é manifestada de várias maneiras. ...
- Foco. ...
- A Convergência de Disciplina e Foco. ...
- Autocontrole no **Karatê** ...
- Autocontrole nos Negócios. ...
- A Importância do Autocontrole. ...
- Respeito e Humildade no **Karatê** ...
- Respeito e Humildade nos Negócios.

10 - O que significa a palavra Kihon?

**Kihon (基本 ou きほん básico, fundamental), nas artes marciais japonesas, refere-se normalmente às técnicas básicas, consideradas princípios fundamentais, como o kendo, aikido e karate.**

**11 - Quais são os fundamentos do Karatê Shotokan?**

**R. Além de ser treinado por meio da repetição, deve-se estudar e praticar sua aplicação denominada Bunkai. No Kata, é essencial trabalhar: velocidade, força, respiração, kime, visão, rotação do quadril, deslocamento de base; ou seja, os fundamentos adotados e desenvolvidos nos treinamentos de Kihon**

**12 - Qual é o significado da faixa preta?**

**R. O conceito engloba muito mais que artes marciais, sendo possível usar o jargão para qualquer tipo de capacitação. Assim, o faixa preta é aquele que treinou muito e possui extrema habilidade em determinada arte. No entanto, o que se espera de um faixa preta nas artes marciais vai além da simples execução da técnica.**

### **Faixa Preta 1o Grau**

**1 - O que significa uke wasa?**

**R. Técnicas de defesa**

**2 - O que significa JODAN, CHUDAN e GUEDAN?**

**R. jodan é nível superior ( alvo), Shudan é nível intermediário ( alvo) e Guedan é nível inferior(alvo).**

**3 - O que é Shiai Kumite?**

**R. É luta de competição**

**4 - O que é Lenzuki?**

**R. É socos consecutivos**

**5 - O que é Ashi wasa?**

**R. Técnicas de perna**

**6 - O que é gonhon Kumite?**

**R. Treinamento combinado com 5 passos**

**7 - Quais são os benefícios da pratica correta do karate?**

**R. Manutenção da saúde e fortalecimento do físico, equilíbrio boa postura e respiração correta que são estimuladas pelos rituais tradicionais.**

**8 - Qual a importância dos protetoras de categorias de peso na competição?**

**R. A Importância dos protetores são para proteger a integridade física dos atletas durante as competições do karate.**

9 - Diga as 5 regras básicas q um bom karateca deve seguir?

**R. Disciplina, respeito, educação, desenvolvimento de força física e técnica.**

10 - Diga um golpe de Deai?

**R. kizame zuki é um golpe de deai por natureza, ou seja, quebra de ritmo**

11 - Como se classifica os praticantes de karate?

**R. Aluno iniciante (faixa branca até laranja), aluno iniciado (faixa verde ate marrom) e aluno avançado (faixa preta-1º Dan até 10º dan)**

12 - Qual é o objetivo da competição de karate?

**R. As competições são para que o praticante faça sua autoavaliação técnica e emocional, não importa se um indivíduo ganhe ou perca.**

13 - Qual era o Kata preferido de Guichin Funakoshi?

**R. Kankudai**

14 - Como se divide a porcentagem das bases kokutsu Dachi, Zenkutsu Dachi e Kiba Dachi?

**R. Zenkutsu Dachi 60% da perna da frente e 40% da perna de trás, kokutsu Dachi 70% da perna de trás e 30% da perna da frente, Kiba Dachi 50% em cada perna.**

### **Faixa Preta 2o. Grau**

1 - Quais são os katas shotokan?

**R. Heian shodan, nidan, sandan, bassai-daí, kankudaí, jitte, gangaku, empi, jion, hangetsu, bassai-sho, jiin, kanku sho, sochin, nijushio, wankan, chinte, meikyo, unsu, gojushiosho, gojushio daí**

2 - O que significa jion?

**R. Grande maturidade ou nome de um antigo templo budista.**

3 - O que é kihon?

**R. É o conjunto de técnicas do karate. Ex: maegueri é um chute, oizuki é um soco, ageuke é uma defesa, etc**

4 - O que significa Empi?

**R. O vôo da andorinha**

5- Em que ano morreu guichin funakoshi?

**R. Faleceu no dia 26 de abril de 1957.**

6 - O que significa sensei ni rei?

**R. É cumprimento dos alunos com o professor**

7 - O que é yonore?

**R. É relaxar**

8 - O que é seiza?

**R. É maneira correta de sentar**

9 - O que é mukuso?

**R. É meditação**

10 - Quais as forças do oizuki?

**R. Força da vista, força da mente ou mental, força cinética, força do deslocamento, força muscular, força da respiração, força da ação e reação, força da contração e desconcentração, força do espírito e força elástica.**

11 - Quais são as cinco partes da psicologia usada no karate?

**R. 1-intelectual localizada na cabeça, cuida do nosso raciocínio e razão.**

**2-emocional localizado no peito, faz exteriorização ou interiorização as nossas emoções.**

**3-motora localizada na coluna vertebral, compreende todos os movimentos que aprendemos durante a vida da infância a velhice portanto é a parte que mais interessa ao karateca.**

**4-sexual compreende desde a atração até ao envolvimento carnal.**

12 - Diga um golpe de ataque, ou seja, ataque de perseguição?

**R. Oizuki**

13 - O que é tubi gueri?

**R. É chute saltando**

14 - Quais são as outras bases do karate?

**R. Neko – Ashi – dachi, Renoji-Dachi, Sanchin-Dachi, Suchin-Dachi, Heisoku-Dachi, Hanguetsu-Dachi, Heiko-Dachi, Haji-Dachi, Koso-Dachi, Shiko-Dachi, Fudo-Dachi, Musubi-Dachi.**

15 - Quais são as 3 partes da psicologia usada no karatê?

**R. Três conjuntos de métodos passaram a ser praticados no karate: kata, kihon (fundamento) e kumite (trabalho a dois). Segundo Nakayama, Funakoshi “dizia que estas três áreas são uma só e que não podem ser separadas” (Hassel, 1983, p.**