

EDIÇÃO Nº 14

KARATE & KICKBOXING



WING CHUN

Um dos segredos do Wing Chun

NOTA DO EDITOR:

A revista Karate & Kickboxing é uma ideia de continuação da revista Karatê & Kung Fu do grão mestre Emerson Martins uma revista de grande sucesso nos anos 70 e 80 . Criamos um novo nome um novo formato (tudo com o aval e pedido do grão mestre Emerson Martins) .

Shihan Carlos Eduardo Nunes da Silva



Grão Mestre Emerson Martins e
Shihan Carlos Eduardo Nunes da Silva

ÍNDICE

1

Wing Chun

UM DOS SEGREDOS DO WING CHUN

**O Desenvolvimento de Atributos no
Trapping e a Prática do Chi Sao**

4

8

**DOUGUI – O UNIFORME DO KARATÊ –
HISTÓRIA E ORIGEM**

BIOGRAFIAS MARCIAIS

JOSÉ LUIS CANDIA HORMAZABAL

10

11

**DOIS ANOS DE WORLD KYOKUSHINKAIKAN NO
BRASIL**

MESTRE JOÃO RONALDO

19

20

**NO CHILE
RECONHECIMENTOS E HOMENAGENS A ARTISTAS
MARCIAIS NO CHILE**

PODER DAS MULHERES NA WABJJ DO ABC

23

Historia e Treinamento do Kung Fu – Wushu

WING CHUN

UM DOS SEGREDOS DO WING CHUN

Porta de fora, longa, média e curta distância
Um dos segredos do Wing Chun legítimo nível avançado.

O sistema Wing Chun (Ving Tsun) é conhecido por sua praticidade e eficiência, porém o tema porta de fora e distância média, longa e curta são poucos falados devido ter sido reservado apenas a discípulos de Ip Man (mestre de Bruce Lee) alunos (não discípulos) não tiveram acesso a nobre arte conhecer as formas e aplicações não poucos conhecem o ti bei kun (espírito) do nível que os constroem como palma de ferro, acupuntura para toque da morte.

Sabemos que Ip Man não gostava de ensinar por isso aluno que faziam técnicas de qualquer forma Ip man dizia “ok”, mas havia discípulos que eram disciplinados como nosso patriarca Cheung King Kong

Devido a muitos não discípulos de Ip Man ter expandido escolas em vários países e não ter tido acesso a esse conhecimento, mas “ancorados” por ser a arte inicial de Bruce Lee cresceram em um ramo cheio de teorias e menos praticidade.



Wing Chun (Ving Tsun) é o único estilo que é 50% externo e 50% interno por isso até hoje alguns discípulos de Ip Man ainda vivos e membros da ving tsun athlentic association nunca tiveram alunos ocidentais, nesse artigo tenho o interesse de partilhar um pouco do nosso conhecimento dentro de nossa linhagem para que cada um que leia possa examinar e testar o texto aqui descrito.

O que é porta de fora? Porta de fora é quando qualquer ataque lançado se busca bloqueio ou defesa (são diferentes) saindo do raio dos dois braços como sair por fora de um jab e já atacar simultaneamente, uma vez que porta de dentro é quando o praticante fica entre os dois braços do atacante como dois cruzados.

KARATE & KICKBOXING

O que é distância longa, média e curta? Longa seria uma defesa ou bloqueio na linha do pulso que faz bem mais longe a concretização do ataque por estar “longe” mesmo que curto para outras artes para o Wing Chun é longe, defesa ou bloqueio entre pulso e cotovelo é a distância média e na linha do cotovelo é a curta que lhe dá vantagem média de um palmo de distância do seu adversário muitos antigos usam o termo treinando na porta de dentro (entre dois braços) chama de portão, ponte e porta.

Exemplos de golpes eficientes na porta de fora: O atacante faz um jab, o praticante de Wing Chun avança por fora e pode fazer um tan da (bloqueio alto com soco) ou um Lap Da (agarrão firme na linha do antebraço mais perto do cotovelo) fazendo o adversário chocar a cabeça que vem descendo pelo puxão com o soco que vai em direção ao foco causando impacto e desestruturação e finalizar com um pak da (bloqueio com a mão oposta e ataque com mão oposta) sendo assim um golpe “seguro” por já ter desestruturado o adversário, ele ter recebido o primeiro golpe é o cérebro estranho “processando” o que aconteceu, deixando assim as pernas vulneráveis se assim for a vontade do praticante de Wing Chun poder derrubar com “rasteira” do movimento de pernas do Biu Ji e Muk Yan Jong ancorados por um Biu Sau ou Man sau firme com a mão de traz do pak da.



KARATE & KICKBOXING



O Desenvolvimento de Atributos no Trapping e a Prática do Chi Sao

O Trapping é uma técnica fundamental no Jeet Kune Do (JKD) que permite ao praticante controlar a distância e entrar no Grappling. No entanto, para dominar o Trapping, é necessário desenvolver atributos específicos, como a sensibilidade, a coordenação e a capacidade de ler os movimentos do oponente.

Desenvolvimento de Atributos no Trapping

- Sensibilidade: A sensibilidade é fundamental para detectar os movimentos do oponente e reagir de forma adequada.
- Coordenação: A coordenação é necessária para executar os movimentos de Trapping de forma eficiente e controlada.
- Capacidade de ler os movimentos do oponente: É importante ser capaz de ler os movimentos do oponente e antecipar suas ações.

A Prática do Chi Sao

O Chi Sao (ou "mãos pegajosas") é uma prática fundamental no Wing Chun Kung Fu e no JKD. É uma forma de treinar a sensibilidade e a coordenação, permitindo ao praticante desenvolver a capacidade de ler os movimentos do oponente e reagir de forma adequada.

- Controle da linha Central: O Chi Sao ajuda a desenvolver o controle da linha Central, permitindo ao praticante manter a posição e controlar os movimentos do oponente.
- Luta a curta distância: O Chi Sao é uma forma de treinar a luta a curta distância, onde o controle da linha Central e a capacidade de ler os movimentos do oponente são fundamentais.
- Uso da energia do oponente contra ele mesmo: O Chi Sao ajuda a desenvolver a capacidade de usar a energia do oponente contra ele mesmo, tornando o praticante mais eficiente e eficaz.

O Problema com os Professores de JKD

Muitos professores de JKD não dominam o Trapping e o Chi Sao, e acabam ensinando um simples Kickboxing. Isso é um problema, pois o JKD é uma arte marcial que se baseia na eficiência e na adaptabilidade, e o Trapping e o Chi Sao são fundamentais para alcançar esses objetivos.

A Influência do Wing Chun Kung Fu no JKD

O JKD de Bruce Lee foi fortemente influenciado pelo Wing Chun Kung Fu, que ele estudou com o mestre Yip Man. O Wing Chun Kung Fu é uma arte marcial que se baseia na eficiência e na adaptabilidade, e o JKD herdou essas características.

- Jun Fan Gung Fu: O Jun Fan Gung Fu é o nome original do JKD, e reflete a influência do Wing Chun Kung Fu na arte marcial de Bruce Lee.

O Trapping e o Chi Sao são fundamentais no JKD, e é importante que os praticantes busquem treinamento com instrutores qualificados que dominem essas técnicas. Além disso, é importante entender a influência do Wing Chun Kung Fu no JKD e a importância de estudar as raízes da arte marcial de Bruce Lee.





A Importância do Trapping no Jeet Kune Do

O Trapping é uma técnica fundamental no Jeet Kune Do (JKD) que permite ao praticante controlar a distância e entrar no Grappling. No entanto, para dominar o Trapping, é necessário desenvolver atributos específicos, como a sensibilidade, a coordenação e a capacidade de ler os movimentos do oponente.

Desenvolvimento de Atributos no Trapping

- Sensibilidade: A sensibilidade é fundamental para detectar os movimentos do oponente e reagir de forma adequada.
- Coordenação: A coordenação é necessária para executar os movimentos de Trapping de forma eficiente e controlada.
- Capacidade de ler os movimentos do oponente: É importante ser capaz de ler os movimentos do oponente e antecipar suas ações.

A Prática do Chi Sao

O Chi Sao (ou "mãos pegajosas") é uma prática fundamental no Wing Chun Kung Fu e no JKD. É uma forma de treinar a sensibilidade e a coordenação, permitindo ao praticante desenvolver a capacidade de ler os movimentos do oponente e reagir de forma adequada.

- Controle da linha Central: O Chi Sao ajuda a desenvolver o controle da linha Central, permitindo ao praticante manter a posição e controlar os movimentos do oponente.
- Luta a curta distância: O Chi Sao é uma forma de treinar a luta a curta distância, onde o controle da linha Central e a capacidade de ler os movimentos do oponente são fundamentais.
- Uso da energia do oponente contra ele mesmo: O Chi Sao ajuda a desenvolver a capacidade de usar a energia do oponente contra ele mesmo, tornando o praticante mais eficiente e eficaz.

O Problema com os Professores de JKD

Muitos professores de JKD não dominam o Trapping e o Chi Sao, e acabam ensinando um simples Kickboxing. Isso é um problema, pois o JKD é uma arte marcial que se baseia na eficiência e na adaptabilidade, e o Trapping e o Chi Sao são fundamentais para alcançar esses objetivos.

A Influência do Wing Chun Kung Fu no JKD

O JKD de Bruce Lee foi fortemente influenciado pelo Wing Chun Kung Fu, que ele estudou com o mestre Yip Man. O Wing Chun Kung Fu é uma arte marcial que se baseia na eficiência e na adaptabilidade, e o JKD herdou essas características.

O Trapping é uma técnica fundamental no JKD que permite ao praticante controlar a distância e entrar no Grappling. No entanto, para dominar o Trapping, é necessário desenvolver atributos específicos, como a sensibilidade, a coordenação e a capacidade de ler os movimentos do oponente. Além disso, é importante entender a influência do Wing Chun Kung Fu no JKD e a importância de estudar as raízes da arte marcial de Bruce Lee.

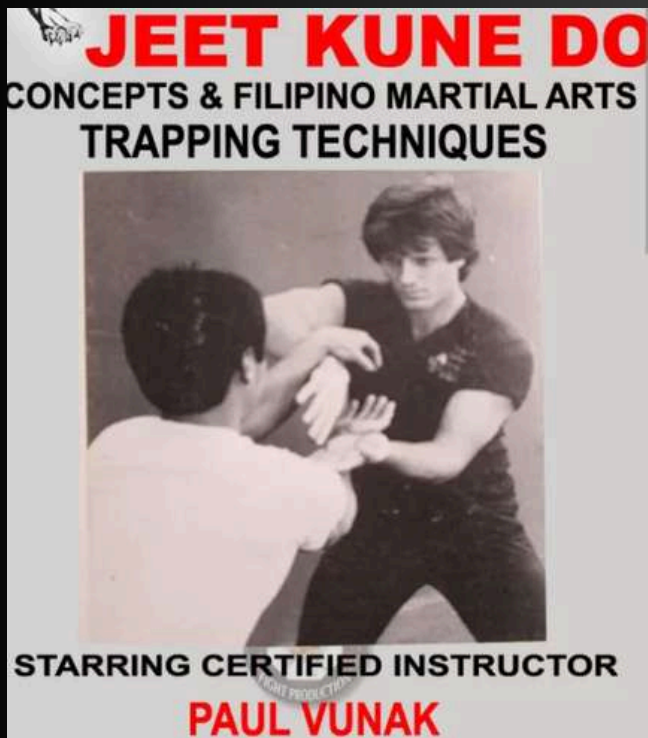
TRAPPING quer dizer armadilhas de mãos, vai muito além de simplesmente colar as mãos e executar técnicas no oponente parado. Existe Trapping no Wrestling, no Jiu Jitsu e até no Boxe, quando você segura os braços, empurra, puxa e executar armadilhas para confundir o adversário, você está executando Trapping, o Muay Thai usa Trapping em todo momento no CLINCH, uso de cotovelos, cabeçadas, socos a curta distância, empurrões, dedos nos olhos, tudo fazem parte do Trapping.

Bruce Lee apartir do Wing Chun como o Núcleo, incorporou diversos sistemas que poderia fluir apartir.

É possível que em uma luta de Rua, as lutas sempre vão oara a curta distância e é ai que se deve ter conhecimento sobre Trapping, que flui para técnicas de agarramento, Grappling, outro ponto falho em muitos instrutores no mundo e no Brasil.

Então se você deseja realmente entender o JKD, você precisa se especializar em Trapping Hands, e entender sua fluência para outras técnicas, como você pode praticar JKD e não ter estrutura?

A estrutura é o que dava a Bruce Lee o seu poder de golpear, de enganar, e de amarrar as mãos do oponente. 80% das lutas você vai terminar na curta distância, e vai precisar conhecer os resis atributos de uma luta.



Texto escrito por Edmárcio Rodrigues
Sifu em Jun Fan Gung Fu
Jeet Kune Do
Filipino Martial Arts
Wing Tsun Kung Fu
Faixa preta 4º Dan em Jujutsu tradicional
Faixa preta 1º Dan e Brazilian Jiu Jitsu
3º Dan em Luta Livre Submission Wrestling

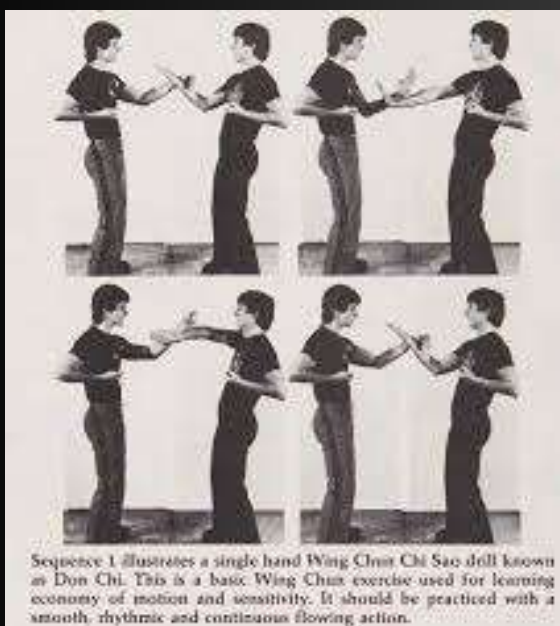
Contatos:.85989446607

Sites:

<https://edmarciorodrigues.com.br/>

<https://jeetkunedobrasil.com.br/>

<https://jujutsucombat.com.br/>



DOUGUI – O UNIFORME DO KARATÊ – HISTÓRIA E ORIGEM

CARLOS GUSTAVO DOS SANTOS HIGA

Profissional em Educação Física, Massoterapeuta Desportivo, Faixa Preta 2º Dan em Karatê Shinkyokushin, pós-graduado em Fisiologia do Exercício e Treinamento Esportivo pelo Centro Universitário Claretiano de Batatais e em Personal Training pela EEFERP – USP, Ribeirão Preto, SP, Brasil. CREF Nº 103341 G/SP.

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4405879388770428>

E-mail: kaizenribeiraopreto@gmail.com

Edição Vol. 8, N. 9, 10 de Setembro de 2021

Para quem já teve a oportunidade de visitar um Dojo (Academia de Karatê), já observou que os Praticantes desta Arte Marcial (chamado de Karatecas) usam um Uniforme Específico para a Prática, o Kimono. Mas qual é o objetivo e a origem do seu uso? Esse é o objetivo deste Artigo.

Primeiramente, o Uniforme de Treino do Karatê não é Kimono. O Kimono é uma vestimenta parecida com a do Karatê, porém o seu uso é para Ocasões Especiais e Festivas da Cultura Japonesa. E este não é próprio para o uso em Treinos de Arte Marcial. O Real Nome da Vestimenta do Karatê é Dougui (Uniforme de Treino) ou Karategi (mais específica para a Modalidade), assim como o Judogui (Uniforme do Judô), entre outros.

Inicialmente, quando o Karatê surgiu no Arquipélago de Okinawa Séculos atrás, o Dougui não era utilizado. Surpreendentemente, os Primeiros Praticante de Karatê usavam as Roupas de Baixo (chamada de Gi), mais confortáveis para a Prática em relação as Roupas do Dia a Dia do Povo de Okinawa. E nessa Época, não existiam o zíper, botões ou outros acessórios para prender e fixar essa Roupas. Era usado uma Faixa ou Cinta para esse fim, que deu origem a Faixa do Dougui, que falaremos de forma aprofundada em um outro Artigo.

O Karatê, por séculos, foi uma Arte Marcial desconhecida pelos Japoneses até as primeiras Décadas do Século XX. Com o surgimento do Mestre Gichin Funakoshi, fundador do Estilo de Karatê Shotokan, o Karatê saiu de Okinawa e chegou no Japão, impressionando o Império Japonês. Por causa desse pioneirismo, Funakoshi é considerado o Pai do Karatê Moderno.

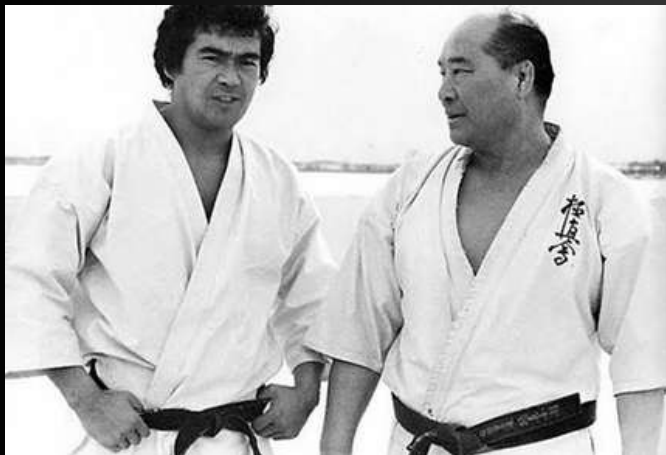
Para que o Karatê pudesse ser ensinado no Japão, ele teve que se adaptar a Cultura do Povo Japonês.

Além de algumas questões técnicas, o uso do Dougui também foi adotado. Quando chegou ao Japão, Funakoshi teve a oportunidade de ensinar Karatê no Dojo (Academia) do Mestre Jigoro Kano, fundador do Judô, com quem desenvolveu uma Grande Amizade. Por sugestão de Gigoro Kano, Funakoshi adotou o uso do Dougui nos Treinos do Karatê, que acabou até influenciando o Karatê de Okinawa.

Durante a Pandemia, a maioria dos Dojos acabou fechando para cumprir a Quarentena, fazendo muitos Praticantes passassem a treinar em casa, através de Treinos Online, Aulas em Vídeo com o uso de DVD's e a própria Internet, como no uso da Plataforma YouTube.

Através da Movimentação dos Praticantes pelas Redes Sociais e afins, percebi um grande questionamento sobre o uso ou não do Dougui nas Aulas no Modo Home Office. Sobre essa questão, baseada nos meus 36 anos de Prática do Karatê, e os meus Estudos dentro da Arte, digo que todos têm o Livre Arbítrio de treinar ou não usando o Dougui na sua Residência durante o Treino Particular ou Aula Online. Ao meu ver é desnecessário. Eu fiquei 10 anos afastado do Karatê por questões de Estudo (cursei a Faculdade de Administração) e Profissionais (tinha chegado a maioridade, estava enfrentando o Mercado de Trabalho), porém treinando sistematicamente em casa durante esse Período. Retornei em 2007 como Professor, isso me motivou a voltar a Faculdade para estudar Educação Física e hoje sou Profissional da Área. Apesar de todos esses anos sem usar meu Dougui e a minha Faixa Preta, apliquei com muito afinho esse Aprendizado dentro do Karatê. E voltando ao começo deste Artigo, o Dougui foi adotado muito tempo depois. É histórica essa questão.

E como muitos estão acompanhando pela Televisão e Internet, a Pandemia ainda continua e a Economia foi duramente afetada por causa dela. E muitas prioridades foram revistas. A prioridade passou a ser a questão da renda, que para muitos diminuiu ou simplesmente se foi por causa do desemprego. E o Karatê? Os Ensinaamentos do Karatê estão sendo muito úteis nesse cenário. Uma questão para refletir e provocar: Um Praticante que deixou de treinar porque a Academia fechou ou ficou sem dinheiro para treinar, não pode continuar seu treino em casa pelo fato de não ter Dougui? Não tem condições de adquirir o Uniforme, treine com uma Roup Normal, até criar condições de adquirir a vestimenta adequada para os Treinos. Aprender o Karatê vai além de Uniforme, Graduação de Faixa e Resultados em Competições. Karatê é um Treinamento para a vida, essa sim a maior adversária, que não está preocupada se o Praticante usa um Dougui de Primeira Linha, se tem uma Graduação Alta ou se tem muitas Medalhas no Currículo. O Karatê tem um Ensino muito mais amplo que essas questões que acabei de descrever. Primeiro, vamos lapidar nossa Mente e Espírito com a Prática do Karatê e colocar em Prática o Dojo Kun (Juramento da Academia). O resto, é consequência deste trabalho.



Fonte: Site The Blind Ninja.

<https://theblindninja.tumblr.com/post/84532428197/masutatsu-oyama-with-his-%D1%80rominent-students-sonny/amp>
REFERÊNCIAS

1. Iedwab, Claudio, Standefer, Roxanne. Um Caminho de Paz. Editora Cultrix. 1ª Edição, 2004.
2. Funakoshi, Gichin. Karatê Dô – O Meu Modo de Vida. Editora Cultrix. 6ª Edição, 2008.
3. Karategi. Wikipédia, a Enciclopédia Livre.
<https://pt.wikipedia.org/wiki/Karategi>. Acessado em: 24/08/2021.

4. A História do Kimono. Karatê Estilo de Vida. <https://karateestilodevida.com.br/2019/08/09/historia-do-kimono/>. Acessado em 24/08/2021.
5. Imagem retida do Site The Blind Ninja.
<https://theblindninja.tumblr.com/post/84532428197/masutatsu-oyama-with-his-%D1%80rominent-students-sonny/amp>. Acessado em 24/08/2021.

BIOGRAFIAS MARCIAIS

José Luis Candia Hormazabal, faixa preta 6º Dan, iniciou sua trajetória nas artes marciais na década de 1970, dedicando-se primeiramente ao Karatê Kyokushin sob a orientação do Sensei Iván Morales Zuloaga. Aos 17 anos, conquistou sua faixa preta e participou de diversos torneios, onde descobriu sua vocação competitiva.

Em 1985, conheceu Raúl Toutin, que o convidou a vivenciar o Kung-Fu na lendária escola Wai Kung Pai, dirigida pelo mestre José Tomas Tapia. Inicialmente, eram apenas encontros para troca de técnicas e alguns combates, sem pretensão futura. No entanto, com o passar do tempo, José Luis fixou-se definitivamente na escola, assimilando o estilo e avançando gradualmente até obter o cinturão preto também nessa disciplina.

Durante muitos anos representou a escola Wai Kung Pai em competições nacionais e internacionais, conhecendo grandes atletas de diferentes estilos como karatê, taekwondo e kung-fu.

Com grande honra, representou seu país, Chile, em diversas competições, culminando em sua participação no Mundial USKA de 1999, realizado em New Orleans, EUA. Ali conquistou um destacado terceiro lugar em combate, formas brandas, formas duras e combate por equipes, em conjunto com a delegação argentina. Essa foi a primeira delegação chilena a participar daquele torneio.

Em 2002, junto a vários de seus faixas pretas, fundou a Escola Desportiva de Artes Marciais Bojitao Kung-Fu, preservando as raízes tradicionais e formando crianças, jovens e adultos que hoje são cidadãos exemplares e instrutores respeitados. O foco da escola sempre foi o esporte e o desenvolvimento humano — artistas marciais, não brigadores de rua.

Hoje, seus alunos tornaram-se profissionais de destaque, refletindo a ética e os princípios que lhes foram transmitidos.

José Luis explica que BOJITAO significa “Caminho do Guerreiro Divino”, referência a Cristo, considerado por ele o único guerreiro verdadeiramente divino. Inspirado nesse exemplo, a escola promove valores como amor, respeito, disciplina, humildade e integridade.

Atualmente, a escola Bojitao Kung-Fu está localizada na Região Metropolitana de Santiago do Chile, onde José Luis continua ministrando pessoalmente as aulas, mantendo viva a chama de sua paixão pelas Artes Marciais.



DOIS ANOS DE WORLD KYOKUSHINKAIKAN NO BRASIL

A World Kyokushinkaikan Karate Brasil completou no dia 23 de Agosto de 2025, dois anos de árduos trabalhos e desenvolvimentos no Brasil. Trazido pelo Shihan José Koei Nagata o mês de Agosto foi marcado por inúmeras comemorações:

O dia 23 de Agosto marca dois anos de introdução do Karate World Kyokushinkaikan no Brasil, onde o representante Shihan José Koei Nagata começou a desenvolver e a promover a organização internacional após receber a homologação e autorização da matriz do Japão, com certificado de Branch Chief (Chefe de filial) datada de 23 de Agosto de 2023.



Nestes dois anos de trabalho em prol da World Kyokushinkaikan Karate, o Shihan Nagata expandiu em 49 filiais em 15 estados brasileiros, sendo: São Paulo, Minas Gerais, Paraná, Santa Catarina, Rio Grande do Sul, Rio de Janeiro, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Pará, Bahia, Ceará, Rio Grande do Norte, Pernambuco, Rondônia e Amazonas.



Nestes dois anos de WKK Brasil, o Shihan Nagata promoveu a World Kyokushinkaikan Karate em diversos eventos às quais participou como: Campeonato Paulista e Brasileiro da KWU, Campeonato da Union Kyokushin, Campeonato da Kyokushin Budokai, Campeonato da Shidokan do Brasil, Campeonato da So Kyokushin, entre muitos outros eventos, onde seus filiados participaram e mostraram a força da World Kyokushinkaikan Brasil.



O Shihan Nagata atuou com árbitro no Campeonato Paulista de KWU de 2024 e recebeu elogios por sua conduta exemplar nas decisões dos combates.

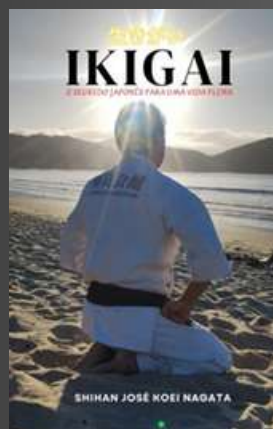
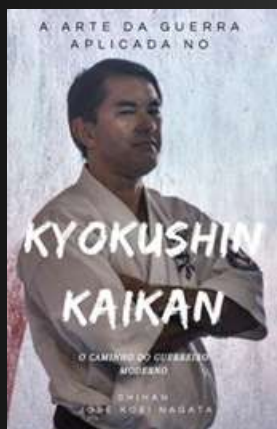
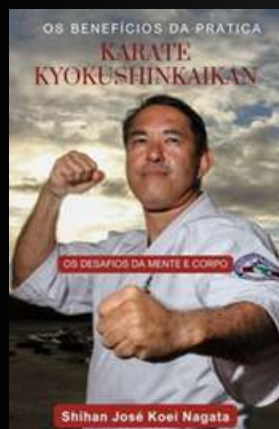


Em 2025 no Campeonato Paulista da KWU levou 70 atletas a competir e conseguiu 44 colocações, sendo: 12 Campeões, 10 segundos colocados e 22 terceiros colocados sendo a equipe Campeã na pontuação Geral.



Shihan Nagata também desenvolveu o Curso em EAD do Karate World Kyokushinkaikan, dando oportunidade a todos os interessados em filiar, poder estudar e se aprofundar em nossas técnicas e nossas filosofias, assim como dar o respaldo técnico a todos os filiados.

Escreveu os livros em E-Book como: Os benefícios da prática do Karate Kyokushinkaikan, A Arte da Guerra aplicada ao Kyokushinkaikan, O caminho do Gorin no Sho no espírito Kyokushinkaikan, Ikigai – o Segredo Japonês para a vida plena, Kaizen – Segredos de uma vivência.



O mês de Agosto marca também os 45 anos de treinamentos do Shihan Nagata, onde aos 31 de Agosto de 1980 iniciou-se na Academia de Karate Oyama Kyokushinkaikan em Sorocaba/SP sob a tutela do Shihan Mayuki Mizukoshi.



Nestes 45 anos de Kyokushinkaikan promoveu incessantemente o Karate e as artes marciais, realizando Torneios, treinamentos, Summer e Winter Camp, clínicas de arbitragem, manejo de armas okinawana - Kobudô, cursos de Kickboxing Kyokushinkaikan, Muaythai e Muayboran, reuniões, pod cast, elaborou matérias para revista e jornais, deu entrevistas a rádios e a programas de televisão e de internet, etc.



KARATE & KICKBOXING



KARATE & KICKBOXING



KARATE & KICKBOXING

Para comemorar este dois anos de WKK Brasil em 17 de Agosto foi promovido o Seminário Internacional de Karate World Kyokushinkaikan ministrado pelo Sensei Kakusho Take (Filho do Daihyo Ryuko Take) na cidade de Sorocaba/SP.





Sensei Kakusho Take verificou o trabalho do Shihan José Koei Nagata e elogiou o trabalho aqui desenvolvido. Sendo posteriormente comunicado a matriz do Japão de suas conquistas.



O trabalho da World Kyokushinkaikan Brasil não para e temos muitos outros caminhos a superar e conquistar.



WORLD KYOKUSHINKAIKAN BRASIL
Filiações, registros e homologações

Shihan José Koei Nagata

Av. Dr. Afonso Vergueiro 1503 – Centro
18035-370 – Sorocaba/SP
Tel. (15) 981287216

MESTRE JOÃO RONALDO

Mestre João Ronaldo possui mais de 46 anos de dedicação às artes marciais, construindo uma trajetória marcada por disciplina, respeito e excelência técnica. Há mais de 28 anos, desenvolve projetos sociais na cidade de Elói Mendes – MG, contribuindo para transformar vidas e afastar jovens e adultos das ruas por meio do esporte.

Ao longo de sua carreira, aperfeiçoou-se em diversas modalidades, destacando-se em:

Kickboxing

Karatê Shotokan

Boxe

Hapkido

Muay Thai

Karatê Contato Kidoryukai

Karatê Contato Senshidokai

Full Contact

Contato Total Mundial

Reconhecido pelo seu comprometimento e pela formação de inúmeros atletas, Mestre João Ronaldo segue inspirando novas gerações por meio das artes marciais.



NO CHILE

Reconhecimentos e homenagens a artistas marciais no Chile

Já há alguns anos, aproximadamente desde o ano de 2012, algumas organizações, mestres e revistas de artes marciais no Chile têm feito reconhecimentos e homenagens a mestres e praticantes destacados de diferentes disciplinas de Artes Marciais do país.

No dia 2 de junho do ano 2012, iniciam-se os reconhecimentos em grupo. Os primeiros foram os pioneiros das artes marciais do Chile; vários dos mestres que foram premiados naquele dia já haviam falecido. Mestres reconhecidos que já não estavam conosco, reconhecidos nessa ocasião, foram: Curt Michel, T. Kobayashi, Hernán Martínez, Hernán Moncada, Arturo Petit, Raúl Vildósola, Félix García, Iván Morales, Tomas Fernández, Germán Bermúdez.

Mestres que estiveram presentes nessa ocasião: Francisco Valencia, Mario Castro, Omar Román, Miguel de Lucas, Marcos Beltrán, José Necul, Víctor Valdivia, entre outros.



O Ministério do Esporte do Chile e a Confederação de Artes Marciais do Chile, no ano de 2018, reconheceram mestres com mais de 50 e 40 anos de prática; alguns deles são Omar Román, Mario Castro, Adolfo Morales, Raúl Toutin, José Luis Candia, Patricio Cifra, Miguel Sofia, Héctor Salinas, Adelmo Cortes, Victor Valdivia, Patricio del Pino, Claudio Corvalán, entre outros.



13 de outubro de 2018 — Novo reconhecimento, Confederação de Artes Marciais e Ministério do Esporte. Alguns mestres: Omar Román, Miguel Sofia, Raúl Toutin, Alejandro Álvarez, Adolfo Morales e Jorge Rojo.



No ano de 2021, a revista Visión Marcial realizou um reconhecimento a 10 mestres destacados das Artes Marciais do Chile, declarando-os EMBAIXADORES DAS ARTES MARCIAIS DO CHILE. Estes foram: Omar Román, Raúl Toutin, Marcel Toutin, Adelmo Cortez, Roberto Vidal, Abdón Valdebenito, Sergio Contreras, Richard Cubillos e Adolfo Morales.

Esta cerimônia é realizada todos os anos, destacando outros mestres e praticantes de Artes Marciais, entre os quais se destacam várias expoentes femininas.

Novamente será realizada esta distinção, a qual ocorrerá no dia 6 de dezembro na cidade de Santiago do Chile, atividade à qual também estão convidados os primeiros Embaixadores das Artes Marciais do Chile. Nesta cerimônia busca-se reconhecer, em alguns, a trajetória; em outros, o bem à comunidade; fatos destacados e exemplos de vida.



No ano de 2023, reconhecem-se novamente os pioneiros das Artes Marciais no Chile, desta vez por um órgão chamado Conselho Superior de Grandes Mestres Pioneiros das Artes Marciais no Chile, evento no qual foram reconhecidos como PIONEIROS e com o grau de Kancho 10º Dan os mestres que começaram suas práticas na década de 1960, e os denominados COLONOS, que começaram na década de 1970.

Alguns desses mestres são: Víctor Valdivia, Marcos Beltrán, José Garay, José Necul, Arturo Wong, Carlos González, Mario Castro, Miguel de Lucas, Francisco Valencia, Julio Vejar, Omar Román, Hernán Gutiérrez, Pedro Carrasco, Roberto Fernández, Jorge Hidalgo, Gabriel Díaz Chang e Adolfo Morales.



No domingo, 9 de novembro do presente ano, o Conselho de Grandes Mestres também realizou um reconhecimento a mulheres mestres chamado “GUERREIRAS DAS ARTES MARCIAIS DO CHILE”.



Creio que é muito necessário que se reconheça a trajetória e os logros nas artes marciais, sobretudo que isso ocorra em vida, já que muitos reconhecimentos chegaram tarde demais para que pudessem ser apreciados por mestres e expoentes que já não estão conosco, e que mereciam isso e muito mais.

Alguns de nós temos a sorte de ter estado presentes em vários desses homenagens e reconhecimentos; é muito agradável saber que ficaram boas lembranças, ensinamentos, exemplos, agradecimentos de muitas pessoas, tempo, suor e sangue no tatame, e que as pessoas do meio não esquecem.

É gratificante saber que há pessoas agradecidas, por um ou outro motivo, pelo que oferecemos e seguimos realizando nas Artes Marciais.

Oxalá sirva de exemplo, caso outras nações irmãs nas Artes Marciais ainda não tenham feito isso, para que também possam reconhecer quem realmente merece.

Adolfo Morales Díaz.

PODER DAS MULHERES NA WABJJ DO ABC



Sensei Marcia Lina da Silva Nascimento em 07 de janeiro de 1981, na cidade de Santo André, residente no município de Rio Grande da Serra desde então. Casada, mãe do pequeno Vitor Henrique, divide seu tempo entre família e aulas de Artes Marciais. Iniciou nas artes Marciais em 1994 aos 13 anos e a partir de então vem se destacando no cenário das artes Marciais no ABC, atualmente a única Faixa preta mulher em atividade no ABC de Ju Jitsu Tradicional pela World Association of Brazilian Ju Jitsu (WABJJ).

Sensei Marcia formada em educação física com licenciatura plena, professora concursada na prefeitura do município de Rio Grande da Serra, ministra aulas gratuitas de Ju Jitsu Tradicional, para dezenas de alunos das escolas municipais, além de dar aula de educação física pela rede estadual de ensino.

Sensei Marcia começou sua trajetória nas artes marciais em 1994 no grupo de capoeira Navio Negroiro, em 2010 iniciou no TAEKWONDO atleta federada pela CBTKD e WTF alcançando vários campeonatos como paulista, regionais, Brasil Open dentre outros.



Em 2009 conheceu o Ju Jitsu Tradicional iniciou seus treinos e logo no início ainda na faixa laranja foi convidada por seu Sensei para fazer o curso de instrutor que poderia ser feito somente por alunos mais graduados, mas como demonstrava aptidão técnica de desenvoltura por ensinar, em Jan de 2010, realizou o curso e começou o ensino do Ju Jitsu Tradicional para crianças, Jovens e Adultos, formando diversos campeões.

No mesmo ano, em 2010, iniciou um trabalho junto ao Sensei Gilberto ministrando aulas no projeto Pequenos Samurais dando aulas gratuitas de Ju Jitsu com o propósito de tirar crianças carentes das ruas, levando cidadania e disciplina, transformando essas crianças em cidadãos promissores no futuro



Pós Pandemia federada pela WABJJ 4ºDan , CBKJ(Confederação Brasileira de Karate Jutsu) 4ºDan pela Mkyokushin 1ºDan, Sensei Marcia faz parte de um grupo de Professores que montaram o Projeto Shido (Semente), mudando a vida de dezenas de crianças carentes da cidade de Rio Grande da Serra, hoje com professores em Guarulhos e na Zona Leste de SP.



Além da Sensei Marcia o Ju Jitsu Tradicional em Rio Grande da Serra vem trazendo cada vez mais mulheres para os tatames tornando comum treinos mistos, e as mulheres vem se destacando cada vez mais não apenas nos treinos mas também nos torneios, como a Jovem Inara de 15 anos que vem se destacando em campeonatos de Karate Jutsu, de Ju Jitsu Tradicional dentre Outros, a Jovem Isabele que com apenas 6 meses já conquistou um campeonato de karate de Contato na Cidade Tiradentes, Instrutora Eliana, faixa roxa, que ajuda nas aulas do Parque América diretora de marketing pela SHIDO, e Caroline Silva que abriu um espaço para que o Projeto cresça na cidade no Bairro Recanto das Flores, iniciando com diversos alunos dentre eles sua Filha Julia, Senhora Elza de 70 anos em Ribeirão Pires turmas com aulas de Ju Jitsu Tradicional com Sensei Aladim e sua esposa Sara auxiliando, e muitas outras meninas. Fazendo com que Rio Grande e a WABJJ desponte na região com diversa campeãs de Ju Jitsu Tradicional.



Sara e Sensei Aladim



Júlia Silva



Instrutora Eliana



Inara Beatriz



Isabelle

Em Rio Grande da Serra e Ribeirão Pires é comum encontrar turmas mistas nas aulas de Ju Jitsu Tradicional, e com muito engajamento entre os alunos.



Equipe Parque América



Equipe Recanto das Flores



Clara, Inara, Heloise e Isabelle



Equipe Jardim Caçula



Historia e Treinamento do Kung Fu – Wushu

Não há dúvida de que o Nanquan, que literalmente significa “Boxe do Sul”, é uma das mais importantes divisões do Wushu. Este sistema reagrupa diversos estilos que foram muito difundidos ao Sul do rio Yangtsé (Changjiang).

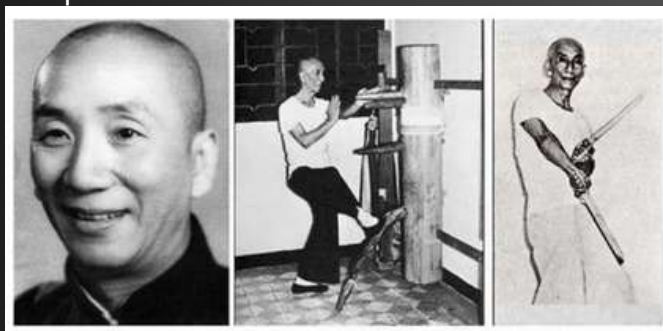
É o termo geral para todas as escolas de Artes Marciais, que funcionam nas províncias do Sul da China. Se um estudante pratica “Choy Li Fut”, “Wing Chun” (Tsun) ou “Hung Gar”, ele pratica Nanquan, ainda sem conhecer as rotinas que foram criadas para o Nanquan. Claro está que, para poder participar nos eventos internacionais de Wushu, onde exigem as formas obrigatórias:

Changquan, Nanquan e Taijiquan, os estudantes das Escolas Tradicionais (A verdadeira essência do Wushu) assumem o treinamento da rotina de acordo com o sistema de boxe (Bei, Nan, Wai Nei). É importante esclarecer que essas rotinas que são obrigatórias para as competições não são para ser usadas nas escolas como requisito para obter um grau. É de se supor que as escolas de Wushu que realmente cumprem a ética marcial contam com uma programação desde principiante (primário ou educação básica marcial), intermediário (secundário ou destro no sistema) e a terceira que corresponde aos mestres (estudos superiores ou de profundo conhecimento do Wushu). Outro ponto que é importante assinalar são as rotinas de estudo do Sistema Nanquan, as quais são utilizadas para participar nos eventos municipais, regionais e nacionais. É preciso estar claro no entendimento da representação que ocupam as rotinas nos eventos. Por exemplo, os novos estudantes e especialmente as crianças devem participar nos eventos municipais com os jogos básicos e com o Ti Yi Lu, para que dessa forma possam vencer a timidez diante da presença do público. Tudo isso motiva o estudante a continuar o treinamento, já que se sente estimulado quando lhe permitem demonstrar suas habilidades e seus conhecimentos.

As escolas de Nanquan devem exigir dos organizadores dos eventos (torneios) uma área de competição para as formas (Taolu), assim como também uma para as rotinas dos estilos tradicionais, os quais o povo mantém com a autenticidade do sabor vernáculo desta arte chinesa. Após a fundação da República Popular da China no ano de 1949, esta herança da nação foi reconhecida oficialmente como “Atividade Esportiva”, criando e padronizando rotinas para serem utilizadas nas instituições esportivas e educativas. Três décadas depois, à parte do valor esportivo, ao Wushu reconhecem-se outros valores, como, por exemplo: o estético, o moral e o artístico, o que dá margem para a criação de “As Rotinas Internacionais”, objetivo do governo chinês para ocupar um posto importante nos esportes mundiais.

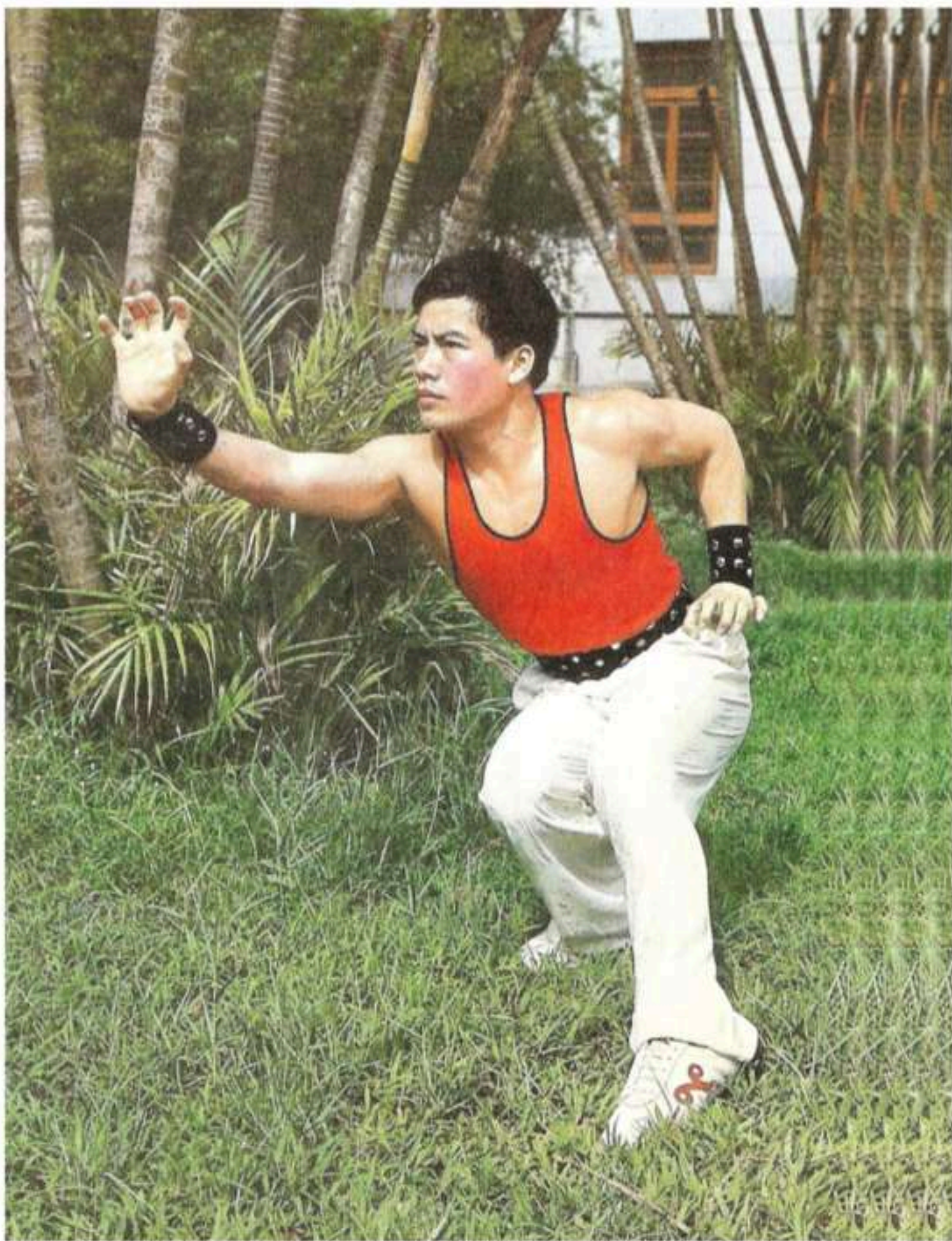
A finalidade principal que se busca com o treinamento das Artes Marciais Chinesas é a formação moral do homem, para que possa ser de maior utilidade à sua nação. Em seguida, o propósito de “As formas obrigatórias” (Taolu) é elevar o Wushu como esporte internacional, divulgando-o amplamente, pois hoje em dia “O Wushu é da humanidade”; é para fortalecer a saúde e harmonizar a mente e o corpo.

*Argimiro González
Presidente S.S.Q*



“Se o aluno quiser que seu
Kung Fu seja bom, ele
conseguiará.”

O mestre Yip Man



Nanquan

Artes Marciais do Sul da China

Um dos patrimônios culturais da nação chinesa é, sem dúvida alguma, as Artes Marciais, conhecidas como Wushu 武術, Wuyi 武藝, Wulin 武林, Kuoshu 國術, Quan Fa 拳法 e recentemente Kung Fu 功夫. Sua história é muito longa, devido à participação de seus criadores em todas as áreas do fazer do povo chinês. Centenas de estilos distribuídos em diversas regiões e etnias são a herança que o país oferece a todos aqueles que verdadeiramente buscam a essência (Wugong 武功) desta arte tradicional. Geograficamente, divide-se em dois sistemas, que são: Boxe do Norte (Beiquan 北拳) e Boxe do Sul (Nanquan 南拳), os quais, do ponto de vista técnico, classificam-se em: Boxe da escola externa (Waijiquan 外家拳) e boxe da escola interna (Neijiquan 內家拳).

Os estilos de boxe que, na divisão geográfica, são separados pelo famoso rio Yangtsé (Chang Jiang 揚子江), são conhecidos como “Boxe do Sul”, representando o sistema Nanquan. Para conhecer as teorias do autêntico Wushu, requer-se estudar com atenção os aspectos relacionados com a história do povo chinês, que tradicionalmente tem passado seus conhecimentos de pais para filhos, mantendo viva a “5ª Essência” do trabalho marcial Wugong. A vida da arte vernácula do Nanquan é sustentada pelos estilos tradicionais que nasceram nos povos das províncias: Guangdong, Fujian, Hunan, Guangxi, Sichuan, Jiangxi, Zhenjiang e Jiangsu. Dessas províncias do sul, especificamente da cidade de Cantão, capital de Guangdong, surge a ideia de realizar um estudo profundo sobre a situação real do Wushu do sul. O trabalho inicia-se em meados do ano de 1988, incluindo mais de 14 distritos próximos a Cantão, nos quais foram localizados cerca de 600 centros de estudo e escolas oficiais de Wushu. Nessa área, especificamente em Xangai e Cantão, estabeleceu-se no início do século passado uma escola provincial com seis (6) estilos diferentes de Wushu, dos quais cinco (5) décadas mais tarde alcançaram um alto desenvolvimento técnico, transformando-se em 27 estilos que foram divulgados em 15 escolas que, por meio de pesquisas e intercâmbios, recuperaram outros estilos antigos que, por falta de prática, estiveram a ponto de se extinguir. Sem dúvida alguma, o Kung Fu ou Wushu que chegou até nós, os ocidentais, por meio dos imigrantes chineses durante as décadas de 60 e 70, é procedente da província de Guangdong e de Taiwan. Desde ali se deu a conhecer as Artes Marciais Chinesas com diferentes termos, como: Kung – Fu (Gongfu), que literalmente “Kung” significa: trabalho ou energia, e “Fu”, tempo. Simultaneamente, os mestres de Taiwan, dando continuidade à promulgação estabelecida no ano de 1928 pelo Governo Nacionalista Chinês, quando se propuseram recuperar as Artes Marciais Chinesas por meio do “Instituto Central de Kuoshu”, fundado na cidade de Nanking (Nanjing), utilizam e projetam o boxe chinês com o termo Kuoshu (Guoshu), que literalmente significa: Kuo

(Guo) Nação, e “Shu” Arte, ou seja, “Arte Nacional”. Os estilos da Escola Nanquan têm muitas coisas em comum que podem ser assinaladas para que nossos membros da Sociedade Shaolin

Quan possam comparar e avaliar. Embora sejam diferentes em modo, mas habitualmente poderosos em força, o executante mantém o firme trabalho dos pés, o ritmo claro e o domínio dos movimentos dos braços, os quais são acompanhados de gritos que harmonizam a execução da rotina (Taolu), garantindo que sejam precisos, rápidos e vigorosos. Todas as escolas

do Sul, tais como: “o Boxe das Sobrancelhas Brancas”, de Guangdong, “o Boxe do Dragão Azul”, de Fujian, “o Boxe do Tigre”, de Jiangxi, “o Boxe do Guerreiro de Buda”, de Zhejiang, incluem: Quanshu = Exercícios de mãos vazias; Qixie = Exercícios com armas; Jijishu = Combate. As rotinas ou exercícios com mãos vazias são a base fundamental para alcançar com êxito a execução das rotinas com armas. Da mesma forma, o treinamento dos combates preparados nos

permite maior aplicação de técnicas de mãos vazias durante a luta nos combates das competições de Sanda.

Os primeiros estilos que surgiram do “Nan Pai Shaolin Quan”, fundado pelo venerável monge Chih Shan nas montanhas de “Nove Lótus”, da província de Fukien (Fujian), foram: Hung Chia Chuan (Hung Gar), Liu Chia Chuan (Liu Gar), Chai Chia Chuan (Choy Gar), Li Chia Chuan (Li Gar), Mo Chia Chuan (Mok Gar). Em seguida, os estudantes e mestres desses cinco estilos desenvolveram novas técnicas, dando origem a outras escolas onde foram criados os estilos: Hsia Chia Chuan (Boxe da Sombra dos Cavaleiros), Chai Li Fo Chia Chuan, mais conhecido como “Choy Li Fut” (Boxe da Sombra das escolas Chai, Li e Fo), Hakka Chia Chuan (Boxe da Sombra dos Hakka das seitas: Chu, Liu, Tiao e Niu da área de Meixian, Xingning e Huiyang), também conhecido como Boxe da forma do Dragão. Por exemplo, nas províncias de Guangdong e Guangxi(1) surgiram os estilos: Hung, Liu, Chai, Li, Hakka, Chai Li Fo e o Cavaleiro. Em Fujian destacam-se os estilos Hung, Liu, Taizu, Wuzu e o Pitoresco. Enquanto que em Hunan é muito conhecida por seus estilos: Wing, Kung, Yu, Hung e pelo método de combate conhecido como “Água e Fogo”. O povo de Jiangsu é famoso no mundo do Wushu por seus estilos: Su (Suzhou), Xi (Wuxi), Chang

(Changzhou) e Hu (Xangai). Nas províncias de Jiangxi e Zhejiang(2) os principais estilos são: Li e Hakka, à exceção das localidades de Wenzhou e Taizhou, que praticam diferentes métodos pouco conhecidos em outras zonas do Sul da China. Além da pureza dessas escolas, existem outros estilos que surgiram diretamente do Templo Shaolin de Fukien, criados por monges e

mestres que hoje em dia são muito famosos, entre os quais se destacam o estilo Wing Chun Chuan, o Hung Fut Chuan, o Choy Mok Chuan e outros que pertencem ao estilo meridional, incluindo diversas formas de boxe complementares como: o Dragão, o Tigre, a Pantera, a Serpente, o Macaco e a Garça.

Desde a época dos Manchus (Dinastia Qing 1644 – 1911), o Wushu do Sul da China projetou-se devido à fama de seus lutadores, que se enfrentaram contra a invasão dos estrangeiros que submeteram o povo chinês por muitos anos (3). A “Sociedade dos Boxers” e os “Kwan Tong Sap Fut” (os dez tigres de Cantão) lançaram as bases para o respeito de que hoje goza o boxe do

Sul, surgindo uma frase muito popular denominada “Nan Chuan Pei Tui” (Nanquan Beitui), que significa “Punhos do Sul, Pernas do Norte”. Tudo isso estimulou o povo do Sul a resgatar suas tradições, muito especialmente o Wushu, que é parte de sua cultura, apresentando seus estilos à comunidade das províncias do Norte, que reconheceram o valor desta disciplina do Sul.

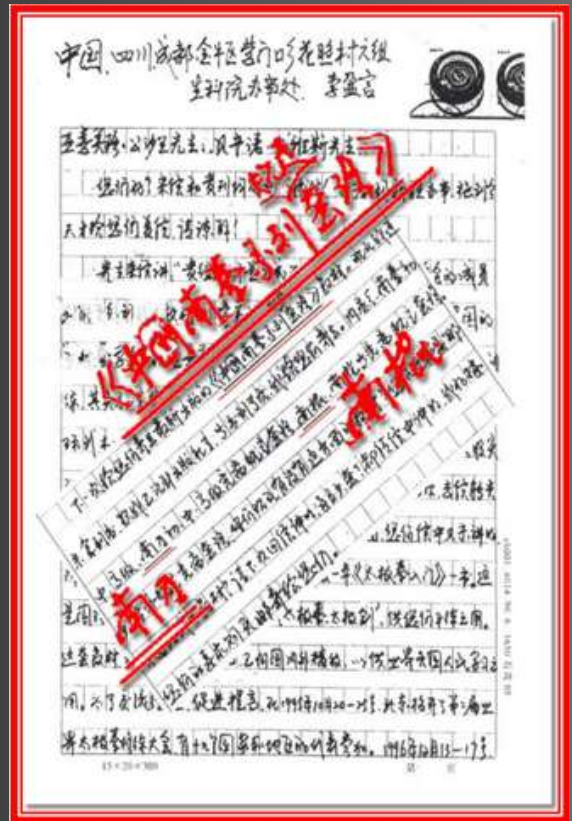
Quando a Comissão Estatal para a Cultura Física e o Esporte da China fez um chamado a todos os mestres, treinadores e praticantes do Wushu para recolher e desenvolver as rotinas (Taolu) das Artes Marciais da Nação, o povo das províncias do Sul participou com seus estilos tradicionais.

Desde esse ano (1983) iniciou-se o estudo para a criação das Novas Rotinas Padrão do Nan Quan, as quais serão utilizadas para participar nos eventos municipais, regionais e nacionais. Cinco (5) anos mais tarde, em 1988, inicia-se um estudo aprofundado sobre os resultados obtidos com o treinamento das rotinas padrão. A reunião foi realizada na cidade de Cantão, onde se contou com

a presença dos principais mestres dos estilos tradicionais, os quais, para beneficiar o Wushu do Sul, propuseram a criação de várias rotinas de alto nível técnico que possam representar o Nanquan. Com responsabilidade, assinalo que vários dos mestres que participaram neste evento se comunicaram com a minha pessoa, entre eles um oficial do exército chinês, a quem agradeço publicamente o material que me enviou e que vocês conhecerão por meio deste programa.



O mestre Li Yen Yien, um dos expoentes no desenvolvimento das Rotinas do Sistema do Nanquan



Comunicação entre o grão-mestre Li Yen Yien e o Sifu Argimiro González. Os caracteres em cor vermelha assinalam o programa das rotinas do Nanquan para competição do Wushu.

Creio que é minha obrigação, como pesquisador do Wushu, dar a conhecer as rotinas (Lu) de estudo que correspondem à Categoria "C". Estas, assim como as usadas no Sistema do Norte (Changquan), denominam-se: Chou Chi Ti Yi Lu Nanquan (1ª Rotina do princípio básico do boxe do Sul), Chou Chi Ti Her Lu Nanquan, Chou Chi Ti San Lu Nanquan, Chou Chi Ti Si Li Nanquan, Yee Men Chuan Yi Tu Nanquan, etc.; as quais, prestem atenção, são para estudar o sistema que representa o Nanquan, e devem ser avaliadas em cada um dos graus ou níveis da categoria "C", ou de estudante. As rotinas padrão que foram criadas para as competições, tanto as do Norte (Bei) como as do Sul (Nan), não são avaliadas nos sistemas de graduação das escolas de Wushu, porém sim, nos eventos, pelos juízes. Isto demonstra que o praticante deve cumprir com o estudo das rotinas de grau para poder alcançar o nível técnico que se exige no treinamento das rotinas internacionais.

A maioria das rotinas do Boxe do Sul (Nanquan) são moduladas de acordo com certos movimentos de animais, tais como: o tigre, a garça, a serpente, o macaco, o leopardo e o lendário dragão. Os grandes mestres do Sul assinalam que, para dominar as diferentes rotinas, o estudante deve conhecer e ter bom domínio dos fundamentos dos movimentos de pernas, braços e cintura. Contrariamente ao sistema do Norte (Changquan), o trabalho de pés do Nanquan não requer tanta ação. Usualmente, os novos estudantes iniciam o treinamento com as posturas básicas do passo ou postura do cavaleiro (Mabu), passo ou postura de arco (Gung bu) e o passo ou postura vazia (Ding bu). Somente com posturas corretas e passos corretos de uma posição a outra pode-se chegar à posição exata que exige o Nanquan, ou seja, que a posição do corpo seja tão "firme como uma montanha" e todos os movimentos sejam "tão fortes como um tornado" ao executar uma rotina do boxe do Sul. Os movimentos básicos das mãos incluem golpes com os punhos (quan), golpes com a palma da mão (chang) e golpes de estocada com os dedos, agarrando e enganchando. Todo esse trabalho deve ser forte e rápido quando se executa a rotina (taolu) do Nanquan. Os praticantes do boxe do Sul consideram a "cintura" como uma

dobração de todos os movimentos do corpo. Com frequência se enfatiza que, sem um bom treinamento dos movimentos da cintura, jamais se pode chegar à perfeição no treinamento do Nanquan. Os exercícios da cintura incluem dobrar e girar o tronco, agachar-se com uma perna estendida, cair e deslizar, combinando suavidade com dureza e força com flexibilidade, tal como o demonstra um “peixe ao deslizar-se pela água” ou uma “serpente ao arrastar-se pela relva”. Sem esse tipo de trabalho, os especialistas do Nanquan dizem que: “Uma cintura rígida e fraca apenas produz uma execução pobre”.

Todos os movimentos nas rotinas do Nanquan devem ser claros, rápidos e graciosos. Para alcançar uma excelente execução, deve-se cumprir com “as cinco coordenações”, que são: entre mãos e olhos, entre olhos e mente, entre ombros e cintura, entre corpo e posturas, e entre os membros superiores e inferiores. Lembre-se de que este sistema é caracterizado por sua coragem, vigor e uma grande variedade de movimentos explosivos dos braços. Às vezes, quando se pratica a força (chi ou qi) em um ataque violento, grita-se, expelindo o ar que temos armazenado no estômago. Isso é feito para acentuar os movimentos enérgicos e causar terror no coração imaginário do adversário. Os mestres do Sul assinalam que, na prática do Nanquan, é necessário gritar para expulsar o ar, demonstrando assim a ferocidade e a potência do exercício.

É preciso esclarecer que somente se grita nos movimentos que estão indicados com “força violenta”.

Deixo em suas mãos este trabalho, que tenho certeza de que colocarão em prática em prol do crescimento dos conhecimentos do Wushu. Não permitam que os atormentem com falsos propósitos que estão distantes da realidade dos conhecimentos que o povo chinês conservou como uma relíquia familiar. O verdadeiro Wushu é sentido e vivido pelas pessoas do campo e dos vilarejos, lugares que são o berço da essência da arte do kung fu.

Sifu Argimiro González

Notas:

1.Os estilos da Província de Guangxi deram origem ao sistema das Artes Marciais do Vietnã.

2.O Wushu de Zhejiang foi conhecido pelo povo das Ilhas de Okinawa.

Leia o livro “Treinamento do Karatê”, de Argimiro González.

3.Esta informação pode ser lida no livro: “Wai Chia Quan Kung Fu”, de Argimiro González.



Nanpaiquan

南派拳

Boxe ou Estilos do Sul

As Cinco Escolas (Nan Pai 南派) dos 5 antepassados

Hung Gar (洪家), Lau Gar (刘家), Choy Gar (蔡家), Li Gar (李家) e Mok Gar (莫家)

Escolas maternas

Hung Chia Chuan (洪家拳)

Liu Chia Chuan (刘家拳)

Chai Chia Chuan (蔡家拳)

Li Chia Chuan (李家拳)

Mo Chia Chuan (莫家拳)

Hakka Chuan (客家拳)

Hsia Chia Chuan (俠家拳)

Chai Li Fo Chia Chuan (蔡李佛家拳)

Escolas Hakka

Chu Chia Chuan

Liu Chia Chuan (刘家拳)

Tiao Chia Chuan

Niu Chia Chuan

Escolas de Fujian

Hong Chia Chuan (紅家拳)

Baihequan (白鶴拳)

Chow Gar (周家)

Chu Gar (朱家)

Liu Chia Chuan (刘家拳)

Nan Shaolin Quan (南少林拳)

Taizu Chia Chuan (太祖家拳)

Wuzu Chia Chuan (五祖家拳)

Wing Chun (詠春)

Hakka Chuan (客家拳)

Boxe Pictográfico (象形拳)

Escolas de Guangxi / Guangdong

Hung Chia Chuan (洪家拳)

Liu Chia Chuan (刘家拳)

Chai Chia Chuan (蔡家拳)

Li Chia Chuan (李家拳)

Chivalrous (Cavaleiro)

Hakka Chuan (客家拳)

Chai Li Fo Chia Chuan (Choy Lee Fut)

Choy Chia Chuan (蔡家拳)

Long Xing Chuan (龍形拳)

Hsia Chia Chuan (俠家拳)

Hakka Chuan (客家拳)

Escolas de Hunan

Hung Chia Chuan (洪家拳)

Yu Chia Chuan

Kung Chia Chuan

Vento, Água e Fogo

Escolas de Jiangxi

Li Chia Chuan

Hakka Chia Chuan (客家拳)

Kwong Sai Jook Lum (江西竹林)

Escolas de Jiangsu

Su Chia Chuan (Suzhu)

Xi Chia Chuan (Wuxi)

Chang Chi Chuan (Changzhou)

Hu Chia Chuan (Xangai)

Escolas de Hong Kong

Wing Chun (Tsun 詠春)

Hung Gar (洪家)

Choy Li Fut (蔡李佛)

Chow Gar (周家)

Chu Gar (朱家)

Baihequan (白鶴拳)

Lau Chia Chuan (刘家拳)

Mok Chia Chuan (莫家拳)

Nan Shaolinguquan (南少林拳)

Ng Gar Kuen (五家拳)

Lee Chia Chuan (李家拳)

Liu Chia Chuan (刘家拳)

Tai Chi Chuan (太極拳)

Yingmen Chuan (鷹門拳)

Xiangxing Chuan (象形拳)

As Escolas do Boxe do Sul (南派)

Baihequan ou Bak Hok Pai: Boxe da garça branca
Baimeiquan: Boxe das sobancelhas brancas
Bamenquan: Boxe das oito portas
Bak Mei Pai ou Pal Mei: Boxe da sobancelha branca
Cailifuquan: Boxe dos Três Mestres
Choy Lee Fut Jia Chan: Choy Li Fut da Família Chan
De'ang Meihuaquan (德昂族): Flor de Ameixeira do Deang de Yunnan
Diao Jia Jiao: Escola da família Diao
Ditangquan: Boxe das cambalhotas
Emequan: Boxe do Templo Emeishan
Famenquan: Boxe da porta e do método
Foijiaquan: Boxe da família do Buda (Escola Budista)
Fu-Hok Pai: Estilo do tigre e da garça
Hung Fut (洪佛): Estilo da família Hung e Fut
Fut Gar (佛家): Boxe do Buda
Gouquan: Boxe do cachorro
Hakkaquan ou "Kèjiā Quán" (客家拳): Boxe da comunidade Hakka
Hequan: Boxe da garça
Heihuquan (黑虎拳): Boxe estilo do tigre negro
Hongjiaquan: Boxe da família Hong
Hongziquan: Boxe dos dedos vermelhos
Hu He Shuang Xing Quan: Boxe do tigre e da garça
Hu Chiaquan: (Boxe de Xangai)
Jinggangquan (金剛拳): Boxe do diamante
Jinghequan: Boxe da união de forças
Ju Dien Quan (蝴蝶棕櫚): Boxe das borboletas
Kong Men Quan: Casa do boxe Kong
Kun Lun Quan: Boxe Kun Lun
Liang Shou Quan: Exercícios de mãos do boxe Han
Lin Kuei Quan: Boxe dos Espíritos da Floresta
Liujiacquan: Boxe da família Liu
Lungyong Chuan: Boxe do dragão
Mojiaquan: Boxe da família Mo
Nanjiquan: Boxe das Técnicas do Sul
Nan Pai Tang Lang Quan (南派螳螂拳): Boxe da Mantis Religiosa do Sul
Nifuquan: Boxe da pantera
Ng Gar Kuen (五家拳): Estilo das 5 famílias (Hung, Mok, Li, Choy, Fut)
Ng Long Vodaó (五龍武道): Caminho Marcial dos Cinco Dragões
Ru Quan: Boxe da escola de Confúcio
Shaolin Xiangxing Quan: Boxe pictográfico de Shaolin
Shaoshuminzuquan: Boxe das minorias Yi
Sheng Ming Quan: Boxe vivente
Shierxinglongquan: Boxe das vinte formas do dragão
Song Jia Jiao: Escola da família Song
Shuizuquan: Boxe da água corrente
Ta Sheng Yuan Quan: Boxe do Círculo do Grande Sábio

Tanglang-Sanjian (周家螳螂三拳): Boxe das três flechas da Mantis de Zhoujia

Tiě Niú (鐵牛): Boi de Ferro

Wing Chun (詠春 ou 永春 Wing Tsun): Boxe da primavera radiante

Wǔ Xíng Quan (五形拳): Boxe dos Cinco Animais

Wuzuquan ou Ngo Cho Kun (五祖拳): Boxe dos Cinco Antepassados

Wumeiquan (五枚): Boxe de Wumei

Xiaquan: Boxe do defensor do fraco

Xiangxingquan (象形拳): Boxe pictográfico

Xia Jia Quan: Boxe dos cavaleiros

Xiaohuquan: Boxe do pequeno tigre

Xinquan: Boxe do coração

Yau Kung Moon (軟功門): Estilo do poder flexível

Yingzhaoquan (鷹爪拳): Estilo da garra de águia

Yongchunquan (詠春拳): Boxe da primavera radiante (Wing Chun)

Yue Jia Quan (岳家拳): Escola da família Yue

Zimennanquan: Boxe da porta Zi

Ziranmen (自然門): Boxe natural ou “punho da natureza”

Zoujiaquan: Boxe da família Zou

Os Estilos do Boxe do Sul (Nan Quan 南拳)

Baihequan

Baimeiquan

Bak Mei Pai

Baxianzuijiu

Cailifu (Choy Li Fut)

Changzhouquan

Chow Gar (周家)

Chu Gar (朱家)

Diao jia jiao

Dishudafa

Huheshuangxing

Hung jia quan (Hung Gar)

Huquan

Hongziquan

Hakka quan

Hongjiaquan

Hu chiaquan

Jingangquan

Kongmenquan

Kung Chiaquan

Liangjiaquan

Lianchengquan

Song jia jiao

Suzhouquan

Taizuquan

Tierra, agua y Fuego

Tiě niú (鐵牛)

Tulongquan

Emeiquan

Fojianquan

Fu-Hok Pai

Fut Gar

Gouquan

Hakka quan (客家拳)

Hequan

Heihuquan

Hongjiaquan

Hongmenquan

Liang shou Quan Liujiacquan

Lu zhishenzuidie

Meishanquan

Mojiaquan

Mujiaquan

Nan Shaolinquan

Nanjiaquan

Ng Gar Kuen

Shaoshuminzuquan

Sengquan

Songjiaquan

Wuxingquan

Wing Chun (Yongchunquan)

Wusongtuokao

Xiaquan

Xiaoceda

Yujiaquan

Yumenquan

Yuezhaoquan

Wumeiquan
 Wumeiquan Quanpu
 Wuzuquan (五祖拳)
 Wuzuheyangquan
 Wujiaquan

Zhoujiaquan
 Zhimenquan
 YaxingQuan

客家拳 Hakka Chuan – Kèjiā Quán

Boxe do Sul da Comunidade Hakka de Guangdong

Boxe de sombras: escola Chu, escola Liu, escola Tiao e a escola Niu.

Yang Jia Quan (杨家拳): O Punho da família “Yang” de Shandong.

Hong Quan (洪拳): O Punho do Dilúvio de Hubei.

Yue Jia Jiao (岳家教): Seita da família “Yue” de Guangdong.

Hakka Chuan (客家拳 Ke Jia Quan): O Punho Triplo da Unidade.

Nan Pai Tang Lang (南派螳螂): A Mantis Religiosa do Sul.

Nan Longquan (龙拳): Boxe estilo do Dragão do Sul. Bak

Mei ou Pai Mei (白眉拳): Sobrancelha Branca.

Tángláng Guóshù (螳螂國術): Artes Nacionais da Mantis Religiosa.

Chow Gar Chuan (周家拳): Boxe da Família Chow.

Chu Gar Chuan (朱家拳): Boxe da Família Chu.

Kwong Sai Jook Lum ou “Jiāngxī Zhúlín” (江西竹林): Bosque de Bambu.

Tie Niu (鐵牛): Boi de Ferro.

Boi de Ferro (鐵牛): Boxe de Hoh Yuen.

Choi Tit-Ngau: Boxe de Hoh Yuen.

Kwong Sai Jook Lum: Boxe do condado de Bao’an (Shenzhen).

Wong Yook-Gong: Boxe do condado de Bao’an (Shenzhen).

Lum Wing-Fay: Boxe do condado de Bao’an (Shenzhen).

Tanglang-Sanjian (周家螳螂三拳): As três flechas da Mantis Religiosa Zhoujia.

Hung Mei (Red Eyebrow): Boxe da montanha Er Mei.

Pei Moi Tangra: Escola de Kung Fu de Tangra.

Hsiung Thong Long Quet Tsot

象形拳

BOXE DE IMITAÇÃO

Boxe da Águia

Boxe do Bêbado

Boxe do Dragão

Boxe do Leopardo

Boxe da Mantis Religiosa

Boxe do Macaco

Boxe da Borboleta

Boxe da Pantera

Boxe da Serpente

Boxe do Tigre

Boxe do Pato

Bak Hok Pai

Baoquan

Ditang Quan

Heihu Quan

Houquan

Huquan

Ju Dien Quan

Longquan

Meihuá Tanglangquan

Nifuquan

Shequan

Shierxinglongquan

Tang Lang Quan

Wǔ Xíng Quan

Wuzhua Jinyingquan

Wǔ Xíngquan

Xiang Xingquan

KARATE & KICKBOXING

Fu Jow Pai
Gouquan – Boxe do Frango
Garça Branca Tibetana
Hu He Shuang Xing Quan
Hequan

Xiaohuquan
Yaxing Quan
Yingmenquan
Yingzhaoquan
Zuiquan

Sifu Argimiro González

EXPEDIENTES



*Carlos Eduardo Nunes
da Silva
Diretor Geral*



*Marina Marques de
Castro e Silva
Diretora Executiva*



*Gustavo Rocco
Blasco
Jornalista responsável*

PROPRIEDADE DA

Chakuriki Brasil – Escola De Artes
Marciais

Avenida Sete de Setembro, 854 -
sala 2, Juiz de Fora - MG



CORRESPONDENTES



José Augusto Maciel Torres
Bahia



Edimárcio Rodrigues
Ceará



José Koei Nagata
Sorocaba



Mauro Pellegrini
São Paulo



Eraldo de Andrade
Três Rios



Marcelo Barreira
São Paulo



Adriano Silva
São Paulo



Fernando Hartung
São Paulo



Carlos Gustavo dos Santos Higa
Ribeirão Preto

CORRESPONDENTES NO EXTERIOR

Venezuela



Argimiro
Gonzalez

Chile



Gino Contreras Saldivia



Adolfo Iván Morales Díaz

Holanda



Thom Harinck

Japão



Nobu Hayashi