

LUTAS

Conceitos

Acreditamos ser de fundamental importância diferenciar lutas de artes marciais.

Lutas são disputas em que os oponentes se utilizam de técnicas e estratégias de desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão, de uma área de combate, caracterizando-se por uma regulamentação específica a fim de punir atitudes de violência e deslealdade para o desenvolvimento de ações de ataque e defesa (PCN's 1998).

O termo arte marcial se refere as técnicas de combate ligadas à guerra. O termo marcial vem do deus Marte, deus da guerra para os romanos.

As artes marciais mais conhecidas tanto no Brasil como no mundo são o Judô, o Karatê, o Taekondô, o Kung-fú, e o Jui-jistú. A Capoeira tem diversas interpretações. Pode ser vista como dança, folclore, jogo, mas sem dúvida sua maior e mais expressiva representação é a de luta. Seus movimentos são tipicamente de ataque e defesa.

O boxe embora também seja uma luta, atualmente tem uma imagem mais ligada a uma prática desportiva.

Com o grande desenvolvimento das armas de guerra, os combates físicos foram rareando e as Artes Marciais foram "migrando" para o esporte, perdendo inclusive muitas de suas características.

O Judô (que significa caminho da suavidade) não tem praticamente mais nada de suave. O atleta quando golpeado, em vez de utilizar as técnicas de queda e amortecimento que foram criadas para diminuir o impacto da queda, tenta de toda forma apoiar uma mão, o ombro ou outras partes do corpo para descaracterizar o "hipom" que é o nocaute do judô; daí surgem as graves contusões de clavícula, antebraço, punho entre outras.

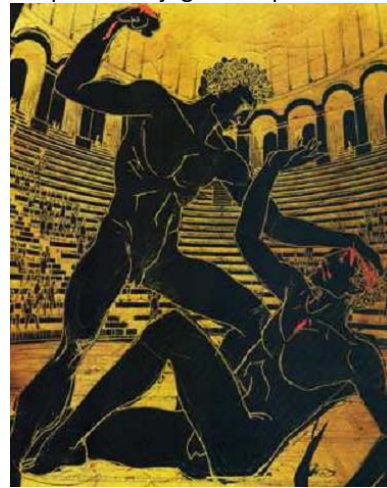
A grande diferença entre as lutas na escola para as artes marciais seria que não existem técnicas pré-estabelecidas. Conforme o aluno vai lutando vai desenvolvendo sua própria técnica. Para atingirmos esse objetivo da criança ser um ser ativo, descobrindo suas próprias técnicas, se faz necessário que desvincule as lutas escolares das artes marciais, com exceção da capoeira a qual trataremos mais adiante.

Outra grande diferença entre as lutas escolares e as artes marciais é que o resultado do combate não tem grande relevância; a competitividade deve perder importância em relação às vivências corporais. Seria semelhante a algumas concepções de jogo que diferiam dos esportes, ou seja, um baixo grau de competitividade.

Mais uma característica que difere as duas práticas, é que nas atividades escolares os golpes de percussão devem ser abolidos. Entende-se como golpes de percussão os movimentos de impacto como os socos e pontapés, por exemplo.

A História das Lutas e Artes Marciais

A origem das lutas continua sendo uma incógnita, mas o homem primitivo já lutava para sobreviver, caçar e garantir seu espaço. Observamos o seu aparecimento em diversas nações no mundo e com diversos objetivos, os gregos tinham uma forma de lutar, conhecida como "pancrácio", modalidade presente nos primeiros jogos olímpicos da era antiga.



Em Roma os gladiadores eram escravos de terras conquistadas e que participavam de torneios de luta que serviam de entretenimento para os Imperadores de Roma. Já naquela época, faziam o uso de técnicas de luta a dois.

Na Índia e na China, surgiram os primeiros indícios de formas organizadas de combate, informações relatam que os sistemas de lutas chegaram à China e à Índia, no século V a.C. Muitos artistas marciais consideram a China como o berço desta cultura. Países europeus após o século XIV começaram suas expansões e descobertas de territórios, tendo contato com a cultura de outros países, assim conseguiram trazer desses locais descobertos alguns tipos de lutas, onde reproduziram as mesmas no seu continente e em alguns casos adaptaram técnicas que pudessem ser melhoradas.

As artes marciais tiveram sua origem com o desenvolvimento da civilização, quando, logo após o desenvolvimento da onda tecnológica agrícola, alguns começam a acumular riqueza e poder, desejando o surgimento de cobiça, inveja, e seu corolário, a agressão.

A necessidade abriu espaço para a profissionalização da proteção pessoal.

Embora a versão mais conhecida da arte marcial, principalmente a história oriental, tenha como foco principal **Bodhidharma** - monge indiano que, em viagem à China, orientou os monges chineses na prática do yoga e rudimentos da arte marcial indiana, o que caracterizou posteriormente na criação de um estilo próprio pelos monges de shaolin -, é sabido, historicamente, através da tradição oral e escavações arqueológicas, que o kung fu já existia na China há mais de cinco mil anos. Da China, estes conhecimentos se expandiram por quase toda a Ásia. Japão e Coréia também têm tradição milenar em artes marciais.

Sistemas de Classificações dos Estilos de Luta e Artes Maciais

Existem diversos sistemas distintos de classificação dos estilos de lutas e arte marcial, adotados por diferentes culturas em momentos históricos específicos.

Quando vamos falar em classificação das lutas podemos dividi-las em lutas de **corpo a corpo** e **lutas de distância**.

As **lutas de corpo a corpo** o contato corporal é mais prolongado, utilizando técnicas de desequilíbrio, projeções, imobilizações e torções, além de outros. Como exemplos podemos citar: Judô, Jiu-Jitsu, Sumô, Greco-Romana e Ai-ki-Dô.

Nas **lutas de distância**, o contato corporal é mais breve, podendo até mesmo não existir contato, utilizam técnicas de contusão, socos, chutes, joelhadas e outros. Como exemplos podemos destacar: Capoeira, karatê, Kung-Fu, Esgrima, Boxe, Taekwondo.

Fundamentos

Os fundamentos são práticas que auxiliam no desenvolvimento das lutas tanto de corpo a corpo quanto as de distância.

Fundamento	Características
Agarrar	Conseguir pegar, prender, deter, segurar com força
Derrubar	Deixar ou fazer cair
Cair	Tombar, descer sobre a terra
Desequilibrar	Desestabilizar, perder o equilíbrio
Imobilizar	Impedir de mover-se, prender
Bater	Dar pancadas ou golpes
Defender	Proteger-se ou resguardar-se contra um ataque
Esquivar	Desviar o corpo para evitar um golpe

Benefícios da Prática da Luta (Desenvolvimento Motor)

No domínio motor, a prática dos esportes de luta exige e conseqüentemente, desenvolve habilidades motoras e qualidades físicas, tais como:

Coordenação motora – em função da necessidade de realizar movimentos rápidos, precisos, muitas vezes com distintos segmentos corporais atuando independentemente uns dos outros, nas diversas ações de ataque e defesa.

Equilíbrio – dinâmico, estático e recuperado. O sucesso nas lutas depende muito da capacidade de manter a estabilidade, a base.

Percepção espaço-temporal – necessária para se ter domínio sobre as ações na área de luta e com oponentes de diferentes dimensões corporais, sendo desenvolvida nos treinos com adversários diferentes, com áreas de luta e tempos de combates diversificados.

Conhecimento do corpo e de suas potencialidades – capacidade necessária para poder estabelecer as estratégias adequadas que conduzam ao sucesso.

Flexibilidade – a amplitude de movimentos possibilita a execução de movimentos com menor gasto energético, com mais facilidade e colabora na prevenção da ocorrência de lesões.

Agilidade – a capacidade de mudar a direção e/ou sentido do movimento do corpo, ou de segmentos corporais é extremamente importante para a eficiência nas ações de ataque e defesa que caracterizam as lutas.

Força - nas disputas que caracterizam as lutas, se faz necessário diversas manifestações da força (estática, dinâmica, explosiva ou potência). Em cada modalidade de luta há uma preponderância, por exemplo, nas lutas contundentes a força explosiva é muito utilizada, em lutas imobilizantes, como a luta livre olímpica, observa-se uma considerável exigência do componente estático da força. Portanto, seja nas disputas em si, ou nos exercícios preparatórios, a prática da luta favorece o desenvolvimento desta qualidade física.

Aptidão cardiorrespiratória / resistência à fadiga – de maneira geral, nas diversas modalidades de luta, as disputas esportivas são realizadas em períodos regulamentares que duram entre 2 e 10 minutos, de acordo com a modalidade, nível de habilidade ou graduação, categoria de peso, idade e gênero. Algumas são realizadas em apenas um período de tempo, como o judô, que tem lutas de 5 minutos, outras têm sequências intervaladas de embates, como o boxe profissional que pode ser disputado entre 4 e 12 round de 3 minutos cada. Portanto, é possível dizer que as diversas formas de lutas exigem a capacidade de resistir a esforços que variam aleatoriamente de intensidade, conforme as ações desenvolvidas, por períodos relativamente longos (acima de dois minutos). Conseqüentemente, a prática da luta pode favorecer o desenvolvimento desta capacidade, útil não só para o sucesso na atividade, mas também necessária para um bom nível de aptidão para a saúde.

Benefícios da Prática da Luta (Domínio Afetivo – Valor Pedagógico)

É provável que ao domínio afetivo, seja atribuído o maior VALOR PEDAGÓGICO das lutas. Nas lutas de origem oriental, como o judô, o karatê, o taekwon-do, este é um aspecto marcante e em seus países de origem estas práticas são inseridas no currículo escolar.

Também não é raro nos depararmos com relatos de pais e com orientações profissionais, ressaltando o valor da prática das lutas no desenvolvimento da disciplina, do respeito, do controle emocional, da auto-estima, da auto-confiança, do auto-conhecimento, da desinibição e da perseverança.

Cabe ressaltar a importância do professor, através de sua conduta e suas orientações, para a efetiva consolidação dos possíveis benefícios obtidos com a prática da luta nesta área.

Benefícios da Prática da Luta (Domínio Cognitivo - Interdisciplinariedade)

A prática da luta também proporciona o contato, o conhecimento com a cultura de outros povos e países, como no caso das lutas de origem oriental (jiu-jitsu, judô, karatê, kempo), como a do próprio país, no caso da capoeira e o huka-huka).

No âmbito escolar, se for aplicado este bloco de conteúdos (lutas) na Educação Física, é possível a interdisciplinaridade, relacionado os conteúdos da história, geografia, artes com a modalidade de luta abordada.

ESTUDO DAS MODALIDADES DE LUTAS

Kung Fu

O Kung-Fu é originário da China e nasceu da necessidade de sobrevivência dos antepassados na luta contra animais ferozes e contra inimigos.



Kung Fu é uma expressão antiga que, genericamente, no dialeto cantonês, significava "tempo e esforço despendido numa atividade" ou "grau de perfeição alcançado em qualquer área de atuação", ou ainda "conhecimento profundo de um assunto". Na década de 70 essa expressão cantonesa, utilizada para caracterizar as artes marciais chinesas, ficou mundialmente conhecida através dos filmes de artes marciais. Entretanto, a expressão

gramaticamente correta para designar arte marcial é Wushu, originária do mandarim (vale lembrar que, após 1945, Mao Tse Tung designou o mandarim como língua oficial chinesa).

Alguém poderia perguntar: "por que, então, foi escolhida a palavra 'Kung Fu', e não 'Kuoshu' ou 'Wushu', para representar a arte marcial?" Muito simples: os primeiros imigrantes chineses eram de Cantão, uma região ao sul da China e litorânea (como Santos, por exemplo). O acesso ao mar, para estes imigrantes, era mais fácil que para outras regiões da China. Estas pessoas espalharam-se por todo o mundo: Europa, África, Oceania e Américas, para tentar ganhar a vida e ter melhores condições de sobrevivência do que as que possuíam em seu país de origem. Só eles mesmos compreendiam o idioma chinês, pois era um idioma complicado. Em sua vida diária, sempre reservavam um tempo de lazer, para treinar os movimentos e exercícios de lutas que aprenderam na China. Por outras vezes, eram perseguidos, por serem de origem oriental, e provocados para brigas. Com uma estrutura geralmente franzina, na maioria das vezes, ganhavam lutas com homens maiores do que eles.

Conta a lenda que certa vez, um monge chinês -Ta Mo - subiu numa montanha e se pôs a contemplar o movimento dos animais, as posições que tomavam para a luta e a maneira como se defendiam dos ataques. Observando tais movimentos, desenvolveu um trabalho de adaptação desses animais para o homem, estruturando-os de acordo com as possibilidades físicas do homem. Assim nasceu o Kung-Fu, como chamam os ocidentais esta luta chinesa.

Esta arte marcial milenar vem orientando as pessoas, bem como ajudando os jovens a se direcionarem em disciplina, respeito com os colegas.

De um modo geral, estrutura o corpo físico, em combinação com a mente, extravasando as ansiedades, angústias e stresses acumulados no dia a dia, fortalecendo-os.

Pode ser praticado por adultos e crianças de ambos os sexos.

Combina-se ginástica completa de todo o corpo, bem como movimentos, denominados Katis, onde compila-se, em sequências baseadas em movimentos de animais, mãos e pernas.

Decorrentes das observações dos ataques dos animais, de onde originou-se o Kung-fu, surgiram os vários estilos praticados no mundo, consequentes das mutações e adaptações para o ocidente.

Hoje a realidade brasileira mostra uma arte marcial chinesa (Kung-fu), voltada para o bem estar físico e mental do praticante. Não há para o seguidor, na medida em que passa a conhecer o fundamento da doutrina, aspirações de ser um "lutador profissional", seu treinamento é voltado para

o relaxamento da mente e o desenvolvimento corpóreo, atribuindo-lhe saúde e bem estar.

Estilos de kung fu

Com o passar dos anos o kung fu propriamente dito foi se dividindo em vários estilos. Isso se deu principalmente em função de cada povo inserir novos movimentos e aprimorar outros já existentes – tudo é claro, baseado nas condições geográficas e culturais do local além das características físicas dos praticantes.

A grande maioria dos estilos imita o movimento dos animais. Há, porém, alguns estilos que são mais inspirados em lutas e mitologias chinesas.



Os estilos dividem-se em dois grandes grupos – os **estilos do Norte** e os **estilos do Sul**. A linha divisória entre o Norte e o Sul dentro das artes marciais chinesas é o Rio Azul (rio Yangtze). Os estilos do sul enfatizam os chutes e suas posturas são mais duras com golpes diretos e fortes. É de onde surgiu o karatê, por exemplo.

Já os estilos do Norte possuem mais movimentos associados aos membros superiores e são mais fluidos e acrobáticos. Como principal exemplo podemos citar o **tai chi chuan**.



Conheça alguns dos principais estilos de kung fu:

- **Águia:** baseado no movimento das águias, este estilo procura fortalecer os dedos e seus praticantes são especialistas em torções.

- **Bêbado:** este é um dos estilos mais famosos e exige de seus praticantes muita flexibilidade e agilidade. Os praticantes posicionam suas mãos como se estivessem segurando um copo.

- **Dragão:** neste estilo os movimentos são longos e contínuos e os praticantes costumam atacar com o cotovelo, joelho e tornozelo.

- **Garça Branca:** estilo de movimentos ágeis que combinam chutes e torções.

- **Leopardo:** os praticantes deste estilo utilizam o punho para atacar pontos vitais do adversário, como se o punho fosse um machado.

- **Louva-a-Deus:** pode ser dividido em Louva-a-Deus do Norte e Louva-a-Deus do Sul. No estilo Louva-a-Deus do Norte os praticantes movimentam os pés de maneira complexa e são muito velozes. Já no estilo Louva-a-Deus do Sul os praticantes atacam com os braços e o combate é realizado a uma distância bem curta.

- **Macaco:** neste estilo os praticantes desenvolvem principalmente força nas pernas para saltar de forma agressiva.

- **Shaolin Quan:** as técnicas deste estilo foram desenvolvidas pelos monges do tradicional Templo Shaolin.

Alguns destes estilos usam armas enquanto em outros o uso é proibido. Na próxima página conheça as principais armas utilizadas pelos praticantes de kung fu.

As armas do kung fu

São várias as armas que podem ser utilizadas pelos praticantes de kung fu. Há armas para golpear, cortar, esmagar e apunhalar o adversário – e se forem bem usadas podem até mesmo matar.

No kung fu as armas são consideradas uma extensão natural do corpo e são tão importantes como suas armas naturais – pernas e mãos. De qualquer maneira, um atleta de kung fu só pode praticar com arma quando possuir uma certa habilidade com as mãos.

Bastão – é considerada a mais importante arma do kung fu. Este instrumento é fundamental para a defesa e pode ser de cera branca, madeira e até mesmo de ferro. Os praticantes só podem erguer o bastão até a altura da sobrancelha. Muitas vezes os atletas colocam pontos de metal no bastão para aumentar o peso do mesmo.



Lança – é a principal arma longa do kung fu. Os praticantes precisam ser flexíveis e ágeis para saltar e dar cambalhotas com a lança na mão. Os golpes focam os pontos vitais do adversário.

Facão – as técnicas do facão incluem cortar, bloquear, empurrar, bater e perfurar o adversário.

Espada Imperial – também conhecida por espada reta, inclui técnicas que buscam girar, erguer, saltar, cortar e principalmente bater no adversário.

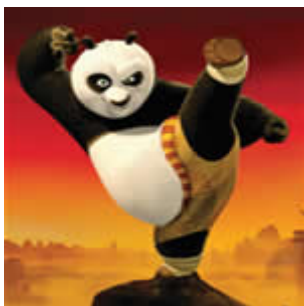


San Tie Kan – conta a lenda que esta arma foi criada por um imperador chinês. Durante uma batalha seu bastão acabou quebrando em três pedaços. Mesmo assim o imperador continuou lutando e venceu a batalha. O San Tie Kan atual é feito por três cabos que são ligados por uma corrente.

Além destas, outras armas são usadas pelos praticantes de kung fu como: cudgel, broadsword, forquilha do tigre, faca da borboleta, chicote de nove seções, dardo, tridente de nove dragões, chicote de aço e gancho.

Curiosidades do kung fu

Bruce Lee é considerado o lutador de arte marcial mais famoso do século 20 e um dos maiores responsáveis por divulgar a arte marcial chinesa ao redor do mundo. Coincidência ou não, o "lutador ator" nasceu no dia e ano do Dragão (27 de novembro de 1940) na Califórnia, EUA. Aos 13 anos iniciou seus estudos de kung fu e aos 20 já dava aulas. Lee estrelou diversos filmes sobre artes marciais que fizeram muito sucesso como "O Dragão Chinês", "A Fúria do Dragão", "O Vôo do Dragão", "Operação Dragão" e "O Jogo da Morte". Vários personagens de videogames e desenhos animados foram inspirados em Bruce Lee, como Rock Lee do Naruto e Himontlee do Pokémon.



E tem mais kung fu no cinema. Em 2008 a Paramount lançou o filme de animação Kung Fu Panda. O filme conta a história de um panda que

sonha em ser um grande lutador de kung fu apesar de ser bastante desajeitado. O filme fez muito sucesso e faturou mais de US\$ 600 milhões no mundo todo.

A China bem que tentou incluir o kung fu no programa olímpico dos Jogos de 2008, mas não deu certo. De qualquer maneira o país realizou um grande torneio mundial paralelo exatamente na mesma época das Olimpíadas.

Reality show de kung fu? Isso mesmo. O kung fu conta com mais de um milhão de praticantes nos Estados Unidos e muitos deles participaram dos testes que selecionaram 108 atletas para ingressarem no Templo Shaolin, o mais famoso e tradicional templo e local de ensinamento de artes marciais chinesas. Além da arte marcial propriamente dita os estudantes passaram um bom tempo aprendendo o estilo de vida e a cultura oriental. O programa "K-Star" foi transmitido de março a setembro de 2006 pelo canal chinês "Shenzen TV".

A Federação Paulista de Kung Fu comemora em 2010 os 50 anos de ensino do kung fu no Brasil por um dos mais respeitados mestres desta arte no mundo: Chan Kowk Wai. Chan nasceu em 1936 na cidade de Taishan, província de Cantão, e iniciou seus treinamentos aos quatro anos de idade. Em 1949 Chan e sua família se mudaram para Hong Kong por ocasião da proclamação da República Popular da China. O mesmo aconteceu com o grão-mestre Yim Sheung Mo que acabou se hospedando na casa da família de Chan e transmitiu todo o seu conhecimento do estilo Shao Lin do Norte para o talentoso menino. Em 1960 Chan veio para o Brasil e passou a difundir o kung fu e seus diversos estilos por aqui.

Kung fu também já foi uma série de televisão. Estrelada por David Carradine a série foi apresentada entre 1972 e 1975 e fez muito sucesso recebendo inclusive diversos prêmios.



Karatê

Karatê é uma palavra japonesa que significa "mãos vazias". Consiste em uma arte marcial japonesa e um método de ataque e defesa pessoal que inclui diversas técnicas executadas com as mãos desarmadas.

Em Português do Brasil, a grafia correta da palavra é "caratê" (com "c" e com acento circunflexo), contudo é comum encontrar escrita com "k".

O método de defesa pessoal foi possivelmente originado na China, mas se desenvolveu e evoluiu no Japão, na província de Okinawa, com base em uma luta já existente na época.

No Japão também se acrescentou a partícula “do” (karate-do), que significa “caminho”, para acrescentar à luta os aspectos filosóficos e físicos, cujas técnicas visam disciplinar o corpo e a mente.

Gichin Funakoshi (1868-1957). Fundador do estilo shotokan e considerado o pai do karatê moderno. Funakoshi nasceu em Shuri, Okinawa, em 1868, filho de um samurai. Quando garoto foi treinado na clandestinidade pelos dois maiores mestres da época: Yasutsune Azato e Yasutsune Itosu. A prática de artes marciais era, então, proibida. Levou a arte para o Japão nos anos 20.



Como eram proibidos de usar armas no local, os habitantes de Okinawa criaram a arte marcial como forma de defesa contra o ataque de possíveis inimigos.

Os praticantes de karatê são denominados “caratecas”. Nas lutas, os caratecas só podem usar as armas de combates naturais, ou seja, o próprio corpo (mãos, braços, pés, pernas, etc.), incluindo os bons reflexos de visão e a inteligência.

O primeiro Campeonato Mundial de karatê foi disputado em 1970, em Tóquio. Desde então, o torneio passou a se realizar a cada dois anos.

Nas Olimpíadas de 2016, no Rio de Janeiro, o Karatê estará presente apenas como modalidade demonstrativa. A primeira conquista foi o reconhecimento da arte marcial pelo Comitê Olímpico Internacional (COI). Situação comemorada pelos adeptos de uma modalidade que ao longo dos anos vem passando por atualizações em suas regras para seguir em busca de confirmação efetiva.

O nível atingido por cada carateca é classificado através de um sistema de faixas coloridas (classe Kyu), na seguinte ordem: branca, amarela, vermelha, laranja, verde, roxa, marrom. A faixa branca é indicativa de principiante.

A faixa preta é conseguida por quem atingiu todos os conhecimentos da classe Kyu e domina a arte marcial (classe Dan). No Sistema Shotokan são definidos mais 10 níveis exclusivos para serem alcançados pela classe Dan (faixas-pretas).

As modalidades de competição:

- **Kata:** execução de seqüências pré-determinadas de defesa e ataque, com aplicações (para equipes).
- **Kumitê:** combate individual ou por equipes.

Os 26 Kata do Karate-do

Pronúncia Significado

- 01. Heian Shodan:** Paz e tranquilidade (nível inicial)
- 02. Heian Nidan:** Paz e tranquilidade (nível dois)
- 03. Heian Sandan:** Paz e tranquilidade (nível três)
- 04. Heian Yondan:** Paz e tranquilidade (nível quatro)
- 05. Heian Godan:** Paz e tranquilidade (nível cinco)
- 06. Tekki Shodan:** Cavaleiro de ferro (nível inicial)
- 07. TEKKI NIDAN:** Cavaleiro de ferro (nível dois)
- 08. Tekki Sandan:** Cavaleiro de ferro (nível três)
- 09. Bassai Daí:** Romper a fortaleza
- 10. Kanku Daí:** Contemplar o céu
- 11. Jitte:** Dez mãos (ou dez técnicas)
- 12. Hangetsu:** Meia lua
- 13. Enpi:** Vôo da Andorinha
- 14. Gankaku:** Grou (tsuru) sobre a rocha
- 15. Jion:** Amor e gratidão (Jion é o nome de um templo)
- 16. Bassai Sho:** Romper a fortaleza
- 17. Kanku Sho:** Contemplar o céu
- 18. Chinte:** Mãos estranhas (ou técnicas estranhas)
- 19. Unsu:** Mãos de nuvens (ou separando as nuvens)
- 20. Sochin:** Espírito inabalável
- 21. Nijushiho:** 24 passos
- 22. Gojushiho Daí:** 54 passos
- 23. Gojushiho Sho:** 54 passos
- 24. Meikyo:** Espelho limpo
- 25. Jiin:** Amor e proteção
- 26. Wankan:** Coroa real

No kumitê, a vitória é dada ao lutador que somar mais pontos, distribuídos de acordo com o grau de dificuldade dos golpes. Caso um dos competidores abra oito pontos de vantagem sobre o adversário durante a luta, ele será considerado vencedor.

Um golpe pode valer, no máximo, três pontos. Isso acontece quando um carateca acerta um chute no rosto do adversário ou consegue derrubá-lo com um golpe qualquer. Dois pontos são computados quando o atleta acerta um chute no abdome ou um soco nas costas.

Um carateca não pode, em hipótese alguma, acertar o braço, as pernas, as genitálias, as articulações, o tornozelo e o peito do pé do adversário.

Se houver empate na pontuação ao fim do combate, será disputada uma prorrogação de um minuto, e, nesse caso, vencerá aquele que marcar o primeiro ponto. Caso a igualdade persista, caberá à arbitragem decidir quem será o ganhador do confronto.

Boxe



O boxe ou pugilismo é um esporte de combate, no qual os lutadores usam apenas os punhos, tanto para a defesa, quanto para o ataque. A palavra deriva do inglês **to box**, que significa bater, ou pugilismo (bater com os punhos), expressão utilizada na Inglaterra entre 1000 e 1850.

Na Antiguidade, antes mesmo das civilizações grega e romana, há indícios arqueológicos que indicam que o homem praticava lutas usando as mãos, desferindo golpes uns contra os outros. Os gregos e romanos também praticavam lutas deste tipo com objetivos esportivos (caso dos gregos) ou de simples diversão (caso dos romanos). A modalidade fez parte das primeiras Olimpíadas, disputadas na Grécia Antiga.

O boxe só ganhou algumas regras, aproximando se do que é hoje, no século XVII, no Reino Unido. Foi no ano de 1867, o marquês de Queensberry criou as luvas acolchoadas, limitou a disputa aos socos e criou os rounds (ou assaltos), com o objetivo de atrair novos praticantes ao esporte e foram criadas as regras oficiais.

O resultado foi bom. A modalidade cresceu e ganhou adeptos. Deveria ser incluída no programa dos primeiros Jogos Olímpicos modernos, em Atenas, em 1896, mas o comitê organizador decidiu cortá-la por achá-la muito perigosa.

Sua estreia aconteceria em 1904, em Saint Louis, nos Estados Unidos, principalmente porque o esporte era muito popular no país-sede. A influência dos organizadores seria mais uma vez decisiva oito anos depois, em Estocolmo, na Suécia, quando o boxe foi novamente retirado do programa porque sua prática era proibida naquele país.

Depois da Primeira Guerra Mundial, porém, a alta popularidade do boxe praticamente obrigou os organizadores a recolocarem o esporte nos Jogos. Assim, a modalidade voltou a valer medalhas em 1920, na Antuérpia, Bélgica.

A “nobre arte”, como o esporte ficou conhecido, ganhou cada vez mais espaços, e o grande número de fãs fez com que o boxe se profissionalizasse, com disputas nacionais e internacionais, novas federações e limites de assaltos.

Regras

Para tornar as lutas mais competitivas, as regras do boxe definiram categorias que variam de

acordo com o peso do lutador (boxeador ou pugilista).

Pesos & categorias	
Pesos	Nome da categoria
Até 48kg	Mosca Ligeiro
Até 51kg	Mosca
Até 54kg	Galo
Até 57kg	Pena
Até 60kg	Leve
Até 64kg	Meio-médio-ligeiro
Até 69kg	Meio-médio
Até 75kg	Médio
Até 81kg	Meio-pesado
Até 91kg	Pesado
Mais de 91kg	Superpesado

As lutas profissionais possuem, no máximo 12 assaltos com 3 minutos cada. Porém, em determinadas competições, o número de assaltos e o tempo pode ser menor. Nas Olimpíadas, por exemplo, são 3 rounds de 3 minutos cada. Já na disputa amadora, o confronto se estende em quatro assaltos, no máximo, com dois minutos cada.

Outra diferença é que os amadores usam um protetor de borracha na cabeça, dispensável no esporte profissional. Além disso, nas Olimpíadas e em Pan-Americanos, as luvas do boxeador possuem uma marca branca, a qual determina a parte da mão que deve ser utilizada para golpear os adversários.



No final de cada assalto, os lutadores ganham pontos, que são atribuídos por cinco jurados da luta. Estes pontos, definidos por golpes e defesas, servem para definir o ganhador em caso da luta chegar até o fim. Quando um lutador consegue derrubar o adversário e este permanece por 10 segundos no chão ou não apresentar condições de continuidade na luta, ela termina por nocaute. Não são permitidos golpes baixos (na linha da cintura ou abaixo dela).

No boxe, o objetivo dos atletas é alcançar o nocaute ou knockout (KO) na língua inglesa. Ocorre quando um dos lutadores aplica um golpe que derruba seu adversário no chão, incapacitado o de terminar o combate. Caso o lutador esteja

visivelmente atordoado pelos golpes do adversário, mas ainda permaneça de pé, o juiz pode interromper a luta, o que configura um nocaute técnico, no inglês technical knockout (TKO).

O boxeador pode, no entanto, ser “salvo pelo gongo”. Ao fim de todo assalto, soa uma campainha indicando o intervalo entre os rounds. Nas lutas profissionais, caso o atleta esteja caído ao soar do gongo, ele poderá levantar-se após os dez segundos que, mesmo assim, não será considerado nocaute. No esporte amador, a regra é a mesma, mas só é válida para o fim do quarto e último assalto.

Quanto às punições da modalidade, existem três tipos: o aviso, a advertência e a desqualificação. Uma advertência equivale a dois avisos, e uma desqualificação a três advertências. As faltas mais comuns que levam a essas punições são os golpes abaixo da cintura, o agarramento e o golpe desferido com a mão aberta.

Os golpes mais usados no boxe são:

- **Jab ou jabe:** golpe frontal com o punho que está a frente na guarda. Embora seja geralmente usado para afastar o oponente ou para medir a distância, ele pode nocautear;
- **Direto:** golpe frontal com o punho que está atrás na guarda. É um golpe muito rápido e forte;
- **Cruzado (cross):** tão potente quanto o direto, porém o alvo é a lateral da cabeça do adversário. O cruzado termina seu movimento com o braço flexionado, diferentemente do direto;
- **Hook ou gancho:** desferido em movimento curvo do punho, atingindo lateralmente a cabeça ou abdome, dificultando a defesa do oponente. Difere do cruzado pela distância que é aplicado, próximo e contornando a guarda adversária;
- **Uppercut:** golpe desferido de baixo para cima visando atingir o queixo do oponente.
- **Jab-direto:** desferido se socos com ambas as mãos ao mesmo tempo.

Local

As lutas de boxe acontecem em locais fechados e devem ocorrer sobre um ringue, tablado revestido de materiais macios, como borracha ou feltro. Sua superfície superior tem lados de 4,9 m a 7 m. Nas Olimpíadas, a medida oficial é de 6,1 m. O **ringue** deve estar posicionado de 91 cm a 1,22 m acima do chão.

A plataforma deve ter quatro postes revestidos de borracha em cada canto, que servem para segurar as quatro cordas elásticas que delimitam a área da disputa. As cordas devem ter diâmetro entre 3 cm e 5 cm e precisam estar penduradas nos postes a 41 cm, 71 cm, 102 cm e 132 cm de altura em relação à superfície.

Equipamentos

Um boxeador deve lutar sempre sem camisa. Seu uniforme consiste em um par de luvas de

borrachas e com uma marca branca (no esporte amador), calção, bandagens amarradas às mãos (que ficam por baixo das luvas), coquilha (protetor genital que fica sob o calção), protetor bucal de plástico e sapatilhas feitas de couro, com cano alto e amarrados com cordões.

Boxe no Brasil

Como muitos outros esportes, o boxe se estabeleceu no Brasil por influência de imigrantes europeus que chegaram ao país no fim do século XIX. O problema inicial foi a aceitação da modalidade no país.

O boxe era visto como prática de marginais, e mesmo com o crescente número de praticantes, as lutas não eram legalizadas. Isso só aconteceu na década de 1920, com o esforço de Luis Sucupira e o apoio do então presidente Rodrigues Alves. A partir daí, começaram a surgir academias em todo o país, e o esporte foi ganhando projeção. O resultado foi que o boxe brasileiro se tornou importante no cenário mundial e produziu alguns campeões mundiais.

O primeiro, e talvez o mais importante de todos, foi **Éder Jofre**. O pugilista foi campeão mundial (pela Associação Americana de Boxe) da categoria peso galo derrotando o mexicano Eloy Sanchez em 1960. Dois anos depois, ele unificaria o título da categoria vencendo o torneio da União Europeia de Boxe contra o irlandês Jhonny Caldwell, no ginásio do Ibirapuera, em São Paulo.

Depois dele, surgiram outros nomes. Servílio de Oliveira ganhou, em 1968, na Cidade do México, a única medalha do Brasil em Jogos Olímpicos - um bronze na categoria mosca.

Miguel de Oliveira, na mesma época, também alcançaria sucesso no boxe profissional. Foi campeão mundial pela Organização Mundial de Boxe na categoria médio-ligeiro, contra o espanhol José Duran.

Na década de 1980, o Brasil veria seu maior peso-pesado. Na época em que as redes abertas de televisão transmitiam lutas ao vivo, Adílson José Rodrigues, o **Maguila**, foi campeão brasileiro e saiu do país para tentar o título mundial. Suas chances acabaram, porém, ao perder para Evander Holyfield, que depois conquistaria o cinturão.

Já no fim da década de 1990, outro fenômeno surgiu para igualar os feitos de Éder Jofre. O baiano Acelino de Freitas, conhecido como Popó, conquistou o título dos superpenas da Organização Mundial de Boxe contra o russo Anatoly Alexandrov. Popó conquistaria o cinturão da Associação Mundial de Boxe (unificando, assim, seu título) em luta contra o cubano Joel Casamayor. Em 2004, tentou, e conseguiu - o título do peso leve, ao vencer Artur Gregorian, do Uzbequistão.



Outro baiano, Valdemir Pereira, conhecido como Sertão, conquistaria um título mundial. Sertão venceu o cinturão da Federação Internacional de Boxe na categoria pena em janeiro de 2006.

Pan-americano

O boxe é disputado em Jogos Pan-Americanos desde sua edição de estreia, em 1951, na Argentina. Desde então, o Brasil tem obtido um bom desempenho na competição, tendo conquistado medalhas em todas as demais ocasiões.



São 52 medalhas no total, sendo sete de ouro, 17 de prata e 28 de bronze.

No Pan do Rio de Janeiro o brasileiro Pedro Lima quebrou um jejum de 44 anos e conquistou uma medalha de ouro para o Brasil na categoria meio-médio. Desde o Pan de São Paulo, em 1963, o Brasil não conquistava uma medalha de ouro na modalidade em Jogos Pan-americanos. No Rio de Janeiro o boxe brasileiro conquistou oito medalhas, sendo uma de ouro, uma de prata e seis de bronze.

Muay Thai

Muay Thai ou Boxe Tailandês é uma das artes marciais mais antigas de que se tem notícia. Sua origem está extremamente ligada à Tailândia, estando a história dessa arte muitas vezes misturada com a própria história da Tailândia. O muaythai é tão popular por lá, que é considerado o “futebol” dos tailandeses.

As raízes são ainda tão fortes que, pelo mundo todo, a arte é também conhecida como thai boxing e, aqui no Brasil, como boxe tailandês. Mas o muaythai vai muito além dos golpes de boxe - a arte é

famosa por utilizar o que os praticantes chamam de “as oito armas”, que incluem os dois pés, os dois joelhos, os dois cotovelos e os dois punhos.



A história do Boxe Tailandês está ligada à migração, nos séculos XII e XIII da nossa época, das tribos Thai (cuja tradução é "Livres"), das Províncias de Jiangxi, Sichuan e Hubel, no sul da China, para região que hoje é a Tailândia. A maioria dos autores concorda que Muay Thai teve sua origem no Kung Fu chinês; o que não o desmerece nem diminui sua fama no panorama das artes marciais. O Kung Fu chinês provém de uma cultura ancestral e tem seu registro histórico datado de 2.674 antes de Cristo.

Depois da Tailândia, a Holanda é considerada o celeiro do muaythai. Aliás, os lutadores holandeses têm se destacado mais do que os tailandeses em categorias acima de 70 kg. Já nas categorias abaixo de 70 kg, os tailandeses levam a melhor.

Como técnica básica o Muay Thai é uma técnica de luta de contato muito eficiente em função de sua prática ser o mais próximo do combate real possível. Durante os treinos, o praticante não aprende só a dar golpes como também a recebê-los. O Muay Thai é uma técnica eficiente porque é dinâmica, durante sua prática a defesa de um golpe é um novo ataque ou uma defesa seguida de um ataque seguidamente. O praticante de Muay Thai visa o nocaute e não marcar pontos.

Outra importante característica do muaythai é o acompanhamento musical (ram muay), além do ritual executado pelos lutadores antes do início da luta. Em competições oficiais, a luta é acompanhada por uma orquestra de tambores e flautas que seguem, geralmente, até o segundo ou o terceiro round.

Já a mais forte tradição tailandesa mantida é o **Wai Kru**. Trata-se de um ritual praticado pelos lutadores pouco antes do combate ter início. Inicialmente o lutador cumprimenta o público presente, fazendo uma reverência com as mãos. Em seguida o lutador saúda o seu técnico e inicia uma série de movimentos que assemelham-se a uma dança, buscando a sua concentração.

Após o término do ritual, o lutador aproxima-se de seu técnico para receber as últimas orientações antes da luta, retira o mongkon (testeira

feita de corda trançada e usada pelo lutador durante o ritual) e aguarda o início da luta.



Praciat

Os lutadores de muaythai costumam usar também uma corda trançada que é colocada em um ou nos dois braços. Ao contrário do mongkon, o praciat não é retirado após o ritual. Seu objetivo é dar proteção ao lutador.

Um dos pontos fracos da grande maioria de lutadores de muaythai é não estar preparado para a luta no chão. Por isso, muitos deles treinam também o jiu-jitsu, com o intuito de aprimorar as técnicas de chão.

Os golpes são dados sequencialmente e não isolados.

Quando o Muay Thai se tornou uma forma esportiva de luta, ele englobou técnicas de boxe ocidental (boxe inglês) ao seu arsenal de técnicas devastadoras. Eis algumas técnicas básicas.

Golpes

1) JAB, DIREITO: Jab é um soco lançado com a mão da frente tendo como o alvo o queixo do oponente. O direito é lançado com a mão de trás tendo como o alvo o queixo também.

2) CRUZADO: O cruzado é um golpe que cruza a linha frontal da guarda do oponente. É executado a média distância.

3) UPPER: O upper é um golpe que é executado de baixo para cima, tendo como alvo o queixo do oponente. É executado a média distância.

4) COTOVELADAS: As cotoveladas são golpes impulsionados pelos quadris utilizando as pontas dos cotovelos como armas. Podem ser lançados de todas as direções possíveis.

5) CHUTE FRONTAL: O chute frontal é um golpe que tem por função parar o ataque de um adversário ou de preparação para um segundo golpe.

6) CHUTE CIRCULAR: Esta é uma das técnicas de chute mais usadas no boxe tailandês. Utiliza-se da tíbia (canela) para golpear o adversário com força. Este é chamado de "rei de todos os chutes".

7) JOELHADAS: Nenhuma outra modalidade de luta asiática utiliza os joelhos com tanta eficiência como o Muay Thai. As joelhadas podem ser aplicadas em clinche ou não, em diferentes partes do corpo.

- **kao dode:** o lutador pula para cima com um pé e dá o golpe certo com o joelho dessa mesma perna.

- **kao loi:** o lutador pula para o lado com um pé e dá o golpe certo com o joelho dessa mesma perna.

- **kao tom:** o lutador dá uma joelhada para cima em linha reta, acertando o adversário.

8) GUARDA: As mãos devem ficar mais ou menos na altura das sobrelhas, fechadas ou semi-fechadas. Os cotovelos devem ficar quase encostados no corpo. As pernas ficam ligeiramente flexionadas e os pés não devem nunca ficar na mesma direção, ou seja, em linha reta. Os pés devem também ficar mais ou menos na largura dos ombros.

O queixo deve ficar quase encostado no peito, para ficar protegido. Um bom lutador de muaythai deve procurar "calejar" as suas canelas, já que elas servem tanto para aplicar um golpe (chute de canela) ou para a defesa. Para isso, existem técnicas de "calejamento" que incluem chutes em pneus, esfregar garrafas nas canelas e por último, quebrar tacos de beisebol e cabos de vassoura com a canela.

No muaythai amador, cada luta possui 4 rounds com duração de 2 minutos de combate. Já no profissional, as lutas possuem 5 rounds de 3 minutos de combate. Tanto no amador como no profissional, a recuperação entre um round e outro é de apenas 1 minuto.

A cobra naja é o símbolo que representa o muaythai. De acordo com os ancestrais da luta, a naja é o único réptil capaz de representar um lutador de muaythai, já que ela possui o bote veloz e preciso como os golpes de muaythai, além de um excelente reflexo instintivo.

Taekwondo

Existe muita divergência quanto à criação do taekwondo. Sabe-se que a modalidade nasceu na Coreia do Sul, mas há indícios de que chineses praticavam a arte antes deles. A história mais aceita, porém, é a de que ela realmente teria surgido entre os sul-coreanos há aproximadamente 2 mil anos.



A luta com os punhos e os pés seria uma forma de defesa para um grupo chamado de "Silla", que impedia a entrada de inimigos dentro de seu próprio reino. Com o passar do tempo, a modalidade foi sofrendo algumas mudanças pontuais.

No século XIX, quando a Coreia foi invadida pela China, o so-back-do (como era chamada a luta) sofreu influência do kung-fu e passou a ser denominada tang-soo-du. Posteriormente, a Coreia seria novamente invadida, dessa vez pelos japoneses, durante a Segunda Guerra Mundial. Nesse período, a prática de artes marciais foi proibida em solo coreano.

Só que a limitação não acabou com a luta, e assim que os japoneses deixaram o país, a arte marcial voltou a ser praticada. Foi aí que surgiu o taekwondo dos moldes atuais, com a criação de regras pelo general Choi Hong Hi.

Aos poucos, então, a modalidade foi se espalhando pelo mundo. Primeiramente nos Estados Unidos; na sequência, pelo restante da Ásia e Europa. Em 1966, foi fundada a Federação Internacional de Taekwondo (FIT).

A entrada do esporte no programa dos Jogos Olímpicos aconteceu em 1988, em Seul, na Coreia do Sul, ainda na condição de exibição. A primeira vez em que as medalhas entraram em disputa foi em 2000, em Sydney, na Austrália.

Regras

O objetivo do taekwondo, praticado tanto por homens quanto por mulheres, é simples: tentar acertar o corpo do adversário o maior número de vezes. Os golpes podem ser desferidos com os punhos (socos) ou com as pernas (chutes). Os socos podem ser dados apenas no peito do adversário, enquanto o chute pode acertar qualquer parte protegida do corpo do oponente acima da cintura.



Cada luta tem três assaltos, com duração de três minutos cada, e um atleta pode vencer o combate de três formas: por nocaute (mesma regra do boxe, ou seja, uma contagem até dez é aberta quando um atleta cai no chão), por pontos (se não houver nocaute, os pontos são contados no fim da luta, e o que tiver mais vence) e desclassificação (quando um atleta é eliminado por conduta antidesportiva). Caso o atleta acerte partes proibidas do corpo do adversário, ele poderá ser desclassificado pelo árbitro do combate.

Os pontos contam de maneira diferente, de acordo com a região acertada pelo lutador. Um acerto no protetor de tórax vale um ponto, enquanto na cabeça vale dois.

Assim como acontece em outros tipos de artes marciais, os atletas do taekwondo são divididos de acordo com seu peso. Existem diferenças, porém, entre as categorias utilizadas para ordenar as competições internacionais (oito) e aquelas utilizadas nas Olimpíadas (quatro - veja tabela completa).

Pesos & categorias		
Categoria	Masculino	Feminino
Mosca	até 58 kg	até 49 kg
Pena	de 58 kg a 68 kg	de 49 kg a 57 kg
Médio-ligeiro	de 68 kg a 80 kg	de 57 kg a 67 kg
Pesado	acima de 80 kg	acima de 67 kg

©2007 HowStuffWorks

Local

O taekwondo normalmente é praticado em ginásios fechados sobre um tatame, que é uma superfície feita de material sintético com área de 12m². As únicas demarcações que existem dentro do referido espaço são dois traços coloridos, que indicam onde os atletas devem se posicionar no início do combate.



Táticas

Ao contrário do judô, por exemplo, o taekwondo é uma arte marcial mais simples, com menos variações de golpes. Os mais básicos são os socos e os chutes, que, desferidos no local certo, rendem pontos ao lutador.

Para que o atleta absorva melhor a característica dos golpes, eles treinam movimentos predeterminados contra adversários imaginários. Essa prática é comum em outras artes marciais, como o judô e o caratê. A diferença é a denominação que cada uma recebe. No taekwondo, o nome é poom-se, enquanto no caratê e no judô o nome é kata.

Equipamentos

Para lutar, o atleta de taekwondo precisa de um equipamento básico: o dobok, que é a vestimenta utilizada, similar ao quimono de judô e de caratê. Além disso, deve trajar protetores de tórax e cabeça (feitos de borracha, para diminuir o impacto dos choques). Para competições, é preciso usar proteção genital e para o antebraço.

Taekwondo no Brasil

O início do taekwondo no Brasil data de 1970, quando o mestre sul-coreano Sang Min Cho começou a ministrar aulas da modalidade no bairro da Liberdade, tradicional reduto oriental de São Paulo. Ao

mesmo tempo, o esporte começava a despontar em outros locais, como na Bahia e no Rio de Janeiro.

O resultado foi a organização do primeiro campeonato brasileiro, em 1973. A criação da Confederação Brasileira de Taekwondo (CBTKd) aconteceria mais de uma década depois, em 1987.

O Brasil conquistou sua primeira medalha nos Jogos Pan-americanos de 1987. Gilberto Medeiros conquistou a medalha de bronze na categoria pesada.

Em Jogos Olímpicos, a primeira participação do país na modalidade aconteceu logo que o esporte passou a valer medalhas: no ano 2000, em Sydney, na Austrália. O Brasil, entretanto, só obteria algum resultado de destaque quatro anos mais tarde, em Atenas, na Grécia. A médio-ligeiro Natália Falavigna e o peso pena Diogo Silva ficaram na quarta posição de suas respectivas categorias.



Diogo Silva

Em 2005, Falavigna ainda conquistaria seu principal título na carreira. Na categoria até 72 kg, ela sagrou-se campeã mundial de taekwondo, tornando-se, assim, o principal nome da história do esporte no país. Depois disso, Falavigna ainda conquistou a medalha de bronze nos Jogos de Pequim na categoria até 69 kg - primeira medalha olímpica do taekwondo brasileiro.



No Pan do Rio de Janeiro 2007, o taekwondo brasileiro conquistou quatro medalhas, sendo uma de ouro, duas de prata e uma de bronze.

O país com mais medalhas em Campeonatos Mundiais em todos os tempos é, disparado, a Coréia do Sul, que liderou todos os quadros gerais de medalhas até hoje, tanto entre as mulheres quanto entre os homens.

Capoeira

A capoeira é uma expressão cultural brasileira que mistura luta, dança, cultura popular, música esportes, artes marciais e talvez até brincadeira. Uma característica que a distingue da maioria das outras artes marciais é o fato de ser acompanhada por música.

A música é fundamental na capoeira e é ela que define o estilo do “jogo”. Sim, isso mesmo. Capoeira não se “luta”, capoeira se “joga”. Os movimentos podem ser lentos ou rápidos, de ataque ou defesa, mas estão sempre sendo realizados no ritmo da música, que é tocada pelos próprios capoeiristas.

Acredita-se que a palavra capoeira seja originária do tupi e refere-se às áreas de mata rasteira do interior do Brasil. As teorias indígenas apontam tanto o tupi quanto o guarani nos termos kapwera ou tupwera, relacionando-a à vegetação devastada pela prática.



A capoeira é a junção de várias etnias do povo africano que foram trazidos para o Brasil para trabalharem como escravos. Porém, são os negros nascidos no Brasil, os responsáveis pelo aperfeiçoamento da luta que passou a chamar-se “capoeira”, é caracterizada por golpes e movimentos ágeis e complexos, utilizando os pés, as mãos, a cabeça, os joelhos, cotovelos, elementos ginástico-acrobáticos e golpes desferidos com bastões e facões, estes últimos provenientes do Maculelê.



Juramento e Saudação

De acordo com o Código Desportivo Internacional da Capoeira, criado pela Federação Internacional, antes do início de um jogo, um atleta previamente escolhido pelos organizadores do evento deve proferir o “juramento da capoeira”, que diz o seguinte:

- Eu juro competir com lealdade, respeitar os demais jogadores, as tradições e os fundamentos do jogo, para a salvaguarda da cultura e a glória do desporto internacional.

Em seguida o atleta leva a mão direita ao peito e fala: “Salve a capoeira”. Esse gesto é repetido pelos demais participantes, com a palavra: “Salve”.

Capoeira no Brasil

O Brasil foi o maior receptor da migração de escravos, com 42% de todos os escravos enviados através do Oceano Atlântico, por Portugal. Eles trouxeram com eles as suas tradições culturais, religião e a capoeira. A capoeira foi desenvolvida pelos escravos do Brasil, como forma de elevar o seu moral, transmitir a sua cultura e principalmente como forma de resistir aos seus escravizadores.

Geralmente era praticada nas capoeiras e, à noite, nas senzalas onde os escravos ficavam acorrentados pelos braços. Praticava-se capoeira nos quilombos principalmente em palmares, há registros da prática da capoeira nos séculos XVIII e XIX em Pernambuco, Rio de Janeiro e Salvador, ela por anos ela foi proibida e reprimida.

Repressão

O caminho até os dias atuais foi longo e penoso para os amantes dessa arte. No início, era tida como sinônimo de malandragem, sofrendo forte discriminação durante séculos.

Muitos praticantes passaram a andar em bandos e a provocar arruaças nas grandes cidades. Sua prática então, foi proibida no país.

Em 1824, os escravos que fossem pegos praticando capoeira recebiam trezentas chibatadas e eram enviados para a ilha das cobras para realizar trabalhos forçados durante três meses.

Extinta no Rio de Janeiro, onde os grupos de capoeiristas eram conhecidos como maltas, e no Recife, onde segundo alguns a capoeira deu origem à dança do frevo, conhecida como o passo.

Decretado por Marechal Deodoro da Fonseca o Decreto Lei 487 dizia que: A partir de 11 de outubro de 1890 todo capoeira pego em flagrante seria desterrado¹ para a Ilha de Fernando de Noronha por um período de dois a seis meses de prisão.

Parágrafo único: É considerada circunstância agravante pertencer o capoeira, a

¹ Aquele que foi banido ou está ausente da pátria; exilado

alguma banda ou Malta, aos chefes impor-se-á a pena em dobro.

Os capoeiristas costumavam usar calças boca de sino e no período em que a capoeira ficou proibida por lei (1890-1937) a polícia, para detectar os capoeiristas, colocava um limão dentro das calças do indivíduo. Se o limão saísse pela boca das calças, a pessoa era considerada capoeirista.

Apenas na década de 1930 é que a capoeira foi liberada. Naquela época o que se praticava já era uma variação da capoeira, que já estava muito mais para esporte do que para uma manifestação cultural.

Em 1932, o Mestre Bimba fundou a primeira academia de capoeira do Brasil, em Salvador. Mestre Bimba criou o que ficou conhecido como **estilo regional**, em referência à **Capoeira Regional Baiana**. Já em 1941 foi fundado o Centro Esportivo de Capoeira de Angola, pelo Mestre Pastinha.

Mestre Bimba e Mestre Pastinha tiveram uma participação fundamental na história da capoeira. Ambos criaram e desenvolveram a prática de dois diferentes estilos de capoeira, disseminando a arte nas suas mais diversas formas pelo Brasil. Atualmente a capoeira é praticada no Brasil inteiro, por todas as faixas etárias e pelas mais diferentes classes sociais.

Capoeira Fora do Brasil

Artur Emídio foi provavelmente o primeiro capoeirista a executar uma performance no exterior; " nos anos 1950 e 60. Na Europa a partir de 1970 com o mestre camisa Roxa.

E logo depois, em 1971, a capoeira é ensinada na Europa (Nestor Capoeira no "London School of Contemporary Dance"); e, em 1975, nos Estados Unidos (Jelon Vieira e Loremil, em Nova Iorque). Hoje em dia, estimamos uns 1.000 professores de capoeira na Europa; outros 1.000 nos Estados Unidos e Canadá; uns 500 espalhados por todos os outros continentes; e uns 25.000 professores de capoeira no Brasil.

Estilos de Capoeira

Angola



A Angola é o estilo mais próximo de como os negros escravos jogavam a Capoeira. Caracterizada por ser mais lenta, porém rápida,

movimentos furtivos executados perto do solo, como em cima, ela enfatiza as tradições da Capoeira, que em sua raiz está ligada aos rituais afro-brasileiros, caracterizado pelo Candomblé, sua música é cadenciada, orgânica e ritualizada, e o correto é estar sempre acompanhada por uma bateria completa de 08 instrumentos.

Vicente Ferreira Pastinha (1889-1982) - Mestre Pastinha, Grande defensor da preservação da Capoeira Angola, inaugurou em 23 de fevereiro de 1941 o Centro Esportivo de Capoeira Angola (CECA).



Ele estabeleceu um método de ensino com base nas antigas tradições e ainda escreveu o primeiro livro do gênero, onde expõe a sua concepção filosófica.

Foi com o Mestre Pastinha que foram instituídas as cores amarelo e preto para o uniforme dos angoleiros e a constituição da bateria composta por três berimbaus, dois pandeiros, um atabaque, um reco-reco e um agogô.

Designação "Angola" aparece com os negros que vinham para o Brasil oriundos da África, embarcados no Porto de Luanda que, independente de sua origem, eram designados na chegada ao Brasil de "Negros de Angola".

É comum a primeira vista ver o jogo de Angola como não perigoso ou não elaborado, contudo o jogo Angola se assemelha ao xadrez pela complexidade dos elementos envolvidos. Durante uma roda, quem está assistindo não participa do coro. É considerado muito mais uma dança do que uma luta.



Regional

A capoeira regional foi criada por Manuel dos Reis Machado, (Mestre Bimba - 1900-1974).



Em 1930, Bimba criou sequências de ensino e metodizou o ensino de capoeira, que auxiliavam o aluno a desenvolver os movimentos fundamentais da capoeira.

Em 1932, foi fundada por Mestre Bimba a primeira academia de capoeira registrada oficialmente, em Salvador, com o nome de "Centro de Cultura Física e Capoeira Regional da Bahia", por isso, Bimba chamou sua capoeira de "**Luta regional baiana**", de onde surgiu o nome regional.

Foi criado com o intuito de ser mais forte como luta.

Incorporado golpes traumáticos e desequilibrantes principalmente do batuque

Das muitas apresentações que Mestre Bimba fez, talvez a mais conhecida tenha sido a ocorrida em 1953, para o então presidente Getúlio Vargas, ocasião em que teria ouvido do presidente: "A capoeira é o único esporte verdadeiramente nacional."

Os movimentos da capoeira regional são mais rápidos e o jogo é considerado como uma modalidade esportiva. Os alunos, que usam abadá (calça e camiseta brancas), são batizados por mestres. Os capoeiristas regionais passam por oito cordões de acordo com sua graduação e nível técnico. Na roda, os assistentes podem bater palmas e também participam do coro.



Capoeira Contemporânea

Foi criada na década de 1970 por rapazes do Rio de Janeiro que certa vez viram um capoeirista brigando numa festa e ficaram fascinados. Tentaram então aprender a arte na periferia carioca, único lugar onde poderiam encontrar capoeiristas, porém não foram aceitos por serem de classe média. Decidiram, então, uma vez por ano, viajar para a Bahia e cada um começou a treinar com um mestre diferente.

Decidiram, então, uma vez por ano, viajar para a Bahia e cada um começou a treinar com um mestre diferente. Na volta passavam os conhecimentos adquiridos uns para os outros e criaram um novo estilo conhecido como Contemporâneo. Os rapazes montaram um grupo com nome de Senzala e participaram de um campeonato com vários capoeiristas, vencendo-o.

Sistema Oficial de Graduação da Confederação Brasileira de Capoeira Regional

A- GRADUAÇÃO INFANTIL (ATÉ 14 ANOS)

- 1º Iniciante: sem corda ou sem cordão
- 2º Batizado infantil: cinza claro e verde
- 3º Graduado infantil: cinza claro e amarelo
- 4º Graduado infantil: cinza claro e azul
- 5º Intermediário infantil: cinza claro, verde e amarelo
- 6º Avançado infantil: cinza claro, verde e azul
- 7º Estagiário infantil: cinza claro, amarelo e azul
- 8º Formado infantil: cinza claro, verde, amarelo e azul

B- GRADUAÇÃO ADULTA (A PARTIR DE 14 ANOS)

- 9º Iniciante: sem corda ou cordão
- 10º Batizado: verde
- 11º Graduado: amarelo
- 12º Graduado: azul
- 13º Intermediário: verde e amarelo
- 14º Avançado: verde e azul
- 15º Estagiário: amarelo e azul

C- DOCENTE DE CAPOEIRA

- 16º estágio - Formado: verde, amarelo e azul
- 17º estágio - Monitor: verde e branco
- 18º estágio - Professor: amarelo e branco
- 19º estágio - Contra-mestre: azul e branco
- 20º estágio - Mestre: branco

Obs.: Após a 8º graduação o aluno formado infantil passa para a 10º graduação que é a primeira corda adulta, corda verde, em alguns casos (dependendo de seu desempenho) pode pegar a 11º que é a corda amarela, segunda corda adulta.

Para a Confederação Brasileira de Capoeira, um capoeirista alcança o 12º estágio, considerado o máximo. Neste estágio ele é considerado um Mestre e usa um cordão branco.

Música

A Capoeira é a única modalidade de luta marcial que se faz acompanhada por instrumentos musicais. Foi introduzida como forma de ludibriar os escravizadores, fazendo-os acreditar que os escravos estavam dançando e cantando, quando na verdade também estavam treinando golpes para se defenderem.

Roda de Capoeira.

Ela determina o ritmo e o estilo do jogo que é jogado durante a roda de capoeira. A roda de

capoeira é um círculo de pessoas em que é jogada a capoeira. Os instrumentos são tocados numa linha chamada bateria. A ginga é o movimento básico da capoeira, é um movimento de pernas no ritmo do toque que lembra uma dança.



Instrumentos

Berimbau

Instrumento cordofono, é o principal instrumento da capoeira. Pode até acompanhar sozinho o jogo. É um arco feito de madeira específica, ligado pelas extremidades por um fio de aço. Na ponta inferior do arco está amarrada uma cabaça ou cuia bem seca que funciona como aparelho de ressonância, aplicada contra o ventre nú do tocador.



Tipos de Berimbau

- **Gunga (mais grave):** tem o som mais grave e que faz a marcação do toque, tem uma cabaça maior;
- **Médio (médio):** tem um som regulado entre o grave do Gunga e o agudo do Viola, tem uma afinação mediana que permite ao tocador executar a melodia fazendo o solo da música.
- **Viola (mais agudo):** cabaça pequena e bem raspada por dentro para ficar bem fina, tem um som agudo e faz apenas o papel de executar as viradas dentro da melodia.

Vaqueta

É uma vareta de madeira de aproximadamente 40 cm, com uma extremidade um pouco mais grossa. Normalmente, é feita de biriba ou bambu.

Caxixi

É um instrumento em forma de pequena cesta de vime com alça, usado como chocalho pelo tocador de berimbau, que segura a peça com a mão direita, juntamente com a vaqueta, executando o toque e marcando o ritmo.



Dobrão

Usado para auxiliar as variações de toques do berimbau, geralmente é uma pedra, mas também utilizam moeda.

Pandeiro

É instrumento de percussão, composto de um aro circular de madeira, guarnecido de soalhos e sobre o qual se estica uma pele, de preferência de cabra ou bode. Se tange batendo o compasso da dança com a mão. Acompanha o canto pela marcação do compasso.



Atabaque

De origem africana, são tambores primários, cobertos com pele de animal, distendida em uma estrutura de madeira com formato de cone vazado na extremidade superior. São utilizados para marcar com as mãos o ritmo da dança.



Agogô

Instrumento de percussão de origem africana é formado por duas campânulas de ferro, que são percutidas com uma vareta do mesmo metal, produzindo dois sons, um de cada campânula. O nome é da língua gegenagô. É também usado nos candomblés, baterias de escola de samba, maracatu, conjuntos musicais e grupos folclóricos.



Toques da Capoeira

Os diferentes ritmos utilizados na capoeira, como tocados no berimbau, são conhecidos como toques; estes são alguns dos toques mais comumente utilizados:

1- **TOQUE DE ANGOLA:** É o toque específico do jogo de Angola. É um toque lento, cadenciado, bem batido no atabaque, tem um sentido triste. É feito para o jogo de dentro, jogo baixo, perigoso, rente ao chão, bem devagar.

2- **ANGOLINHA:** É uma variação pouco mais rápida do toque de angola, serve para aumentar o ritmo quando vai mudar o jogo.

3- **SÃO BENTO PEQUENO:** É o toque para jogo solto, ligeiro, ágil, jogo de exibição técnica. Também conhecida como **ANGOLA INVERTIDA**.

4- **SÃO BENTO GRANDE:** É o toque mais original da capoeira Regional. É muito usado em apresentações públicas, rodas de rua, batizados e outros eventos e também nas rodas técnicas das academias para testar o nível de agilidade dos alunos.

5- **TOQUE DE IÚNA:** É usado apenas para o jogo dos mestres. Neste toque, aluno é platéia, não joga nem bate palmas, jogam apenas os mestres e contra-mestres e algum instrutor, professor ou aluno graduado se, por ventura, seu mestre autorizar e lhe ceder a vez de jogar. No toque de Iúna não há canto.

6 - **AMAZONAS:** É o toque festivo, usado para saudar mestres visitantes de outros lugares e seus respectivos alunos. É usado em batizados e encontros.

7 - **SANTA MARIA:** É o toque usado quando o jogador coloca a navalha no pé ou na mão. Estimula o jogo, mas não incentiva a violência.

8 - **CAVALARIA:** É o toque de alerta máximo ao capoeirista. É usado para avisar o perigo no jogo, a violência e a discórdia na roda. Na época da escravidão, era usada para avisar aos negros capoeiras da chegada do feitor e na República, quando a capoeira foi proibida, os capoeiristas usavam a "cavalaria" para chegar da chegada da polícia montada, ou seja, da cavalaria.

9 - **BENGUELA:** É o mais lento toque de capoeira regional, usado para acalmar os ânimos dos jogadores quando o combate aperta.

10 - **SÃO BENTO GRANDE DE BIMBA:** Como o nome já diz, é o toque de Bimba, pois é um tipo de variação diferente que mestre Bimba criou em cima do toque original de São Bento Grande. É o hino da Capoeira Regional Baiana.

11 - **SAMBA DE RODA:** É o toque original da roda de samba, geralmente feita depois da roda de capoeira, para descansar e descontrair o ambiente. É no Samba de Roda que o capoeira mostra que é bom de samba, bom de cintura e bom de olho em sua companheira.

12 - **IDALINA:** É um toque lento, mas de batida forte, que também é usado para o jogo de faca ou facão.

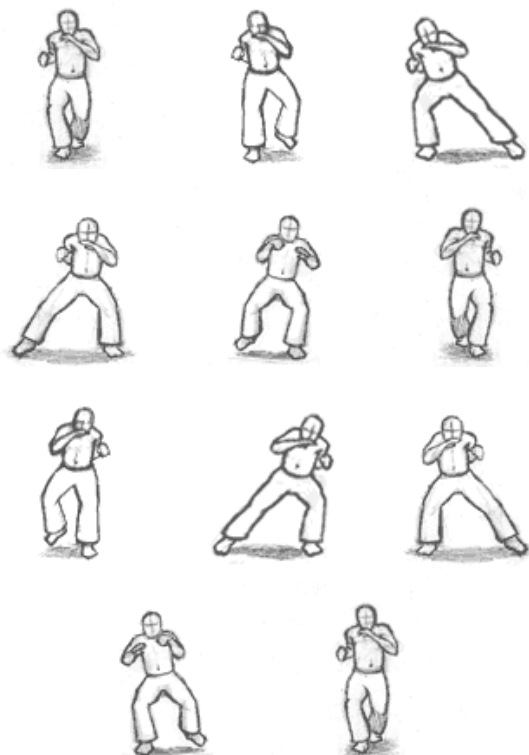
Na capoeira, Camará é uma expressão para companheiro, camarada.

Movimentos da capoeira.

Embora os nomes dos golpes de capoeira variem de grupo para grupo, alguns dos principais são:

A ginga

A ginga é o movimento básico da capoeira. É um movimento de pernas, no ritmo do toque, que lembra uma dança. A movimentação de pés do capoeira, durante a ginga, segue o traçado de um triângulo imaginário no chão.



Fonte: <http://capoeira.kourou.free.fr/Page/Ginga.htm>.

Antes de iniciar a vivência da ginga, forneça aos alunos estas dicas:

A ginga é a movimentação mais importante da capoeira, ela deve acompanhar o ritmo dos instrumentos da roda de capoeira;

Lembre-se sempre de olhar para o companheiro de jogo, nunca tire os olhos dele;

Os braços e as pernas devem seguir uma certa sequência na hora da ginga. Os braços protegerão a parte da frente do tronco e a cabeça, enquanto as pernas vão se alternar para as diagonais e para frente e para trás, como se fossem um triângulo;

Lembre-se sempre de alternar os braços e as pernas durante a ginga, ou seja, quando a perna esquerda está apoiada à frente, o braço direito fica à frente do corpo e vice-versa;

A ginga da capoeira regional é realizada em pé e a ginga da capoeira angola, na posição agachada.

Golpes de Ataque

Armada

A armada é um movimento de capoeira que pode ser aplicado pulando com as duas pernas ou apenas com uma. É uma pernada giratória, aplicada com o tronco ereto. O capoeirista, partindo da ginga, executa um giro de todo o corpo, aparentemente dando as costas ao adversário. Posicionando-se sobre a perna que se encontra à frente e arremessando a outra perna, em um movimento que completa o giro do corpo, varre a horizontal, atingindo o adversário com a parte lateral externa do pé.



Fonte: <http://capoeira.kourou.free.fr/Page/Armada.htm>.

Queixada

Pode ser lateral ou frontal.

Na queixada lateral, a perna de trás da ginga cruza com a da frente fazendo um meio círculo.

Na queixada frontal, a perna de trás da ginga faz um movimento circular de dentro para fora visando acertar o rosto do adversário com a parte externa do pé.



Meia-lua de compasso

É um golpe praticado nas duas modalidades de capoeira. Neste movimento, o capoeirista sai da ginga, abaixa-se até o solo, onde apoia as duas mãos, e desfere um giro com a perna de trás, arremessando-a na altura do tronco ou do rosto do adversário, acertando-o com o calcanhar. Esse giro é executado sobre a perna de base, como se fosse um compasso. Durante todo o movimento, a cabeça se encontra entre os braços, os olhos atentos ao adversário.



Fonte: http://capoeira.kourou.free.fr/Page/Meia_lua_de_compasso.htm.

Cabeçada

Golpe de ataque da capoeira regional e da Angola. Em uma posição semelhante à da esquiva, o capoeirista projeta o tronco para frente, sobre uma perna flexionada servindo como base, busca atingir o adversário com a cabeça, sempre protegendo o rosto e a nuca com os braços. No caso da cabeçada rasteira, não se protege o rosto e a nuca, pois as mãos estão no chão.



Fonte: http://companero.tr.gg/Capoeira_Animasyonlar.htm.

Bênção

A bênção é um movimento da capoeira que visa acertar o adversário do abdome para cima. A perna de trás é esticada para a frente, em linha reta, visando empurrar ou deslocar o adversário.



Fonte: <http://capoeira.kourou.free.fr/Page/Bencaao.htm>.

Chapa

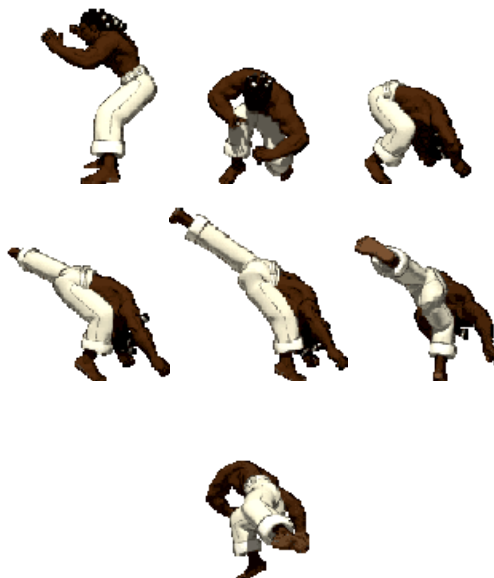
Neste golpe, o capoeirista se apoia em um dos pés, lateralmente, e executa uma abertura lateral da outra perna, com a qual atinge o adversário, com a sola do pé, lateralmente, na horizontal (paralelo ao solo).



Fonte: <http://capoeira.kourou.free.fr/Page/Chapa.htm>.

Chapa de costas

Neste movimento, o capoeirista se abaixa até o solo, contando com o apoio das duas mãos no solo e, aproveitando-se do fato de estar de costas para o adversário, estende a perna como um "coice", atingindo o oponente com a planta do pé.



Fonte: http://companero.tr.gg/Capoeira_Animasyonlar.htm.

Martelo

O martelo é um golpe em que o capoeirista impulsiona a perna na direção da cabeça do adversário. É mais comum na capoeira regional. É um chute lateral, com a ponta ou o peito do pé.



Fonte: <http://capoeira.kourou.free.fr/Page/Martelo.htm>.

Golpes de defesa

Au

Movimento de deslocamento e fuga, realizado nas duas capoeiras. É um golpe parecido com a estrela, só que, na estrela, as pernas ficam estendidas para cima. No au, as pernas ficam recolhidas, protegendo o corpo. Pode-se fazer com as pernas estendidas, mas é mais perigoso, pois expõe o corpo para o oponente.





Fonte: <http://capoeira.kourou.free.fr/Page/Au.htm>.

Cocorinha

Este movimento é característico da capoeira regional. É um movimento de defesa ou esquiva. O capoeirista agacha com as pernas paralelas, com um dos braços, vai proteger o rosto, colocando o antebraço à frente; o abdome e o peitoral serão protegidos com os joelhos. A outra mão será utilizada para apoiar no chão, se necessário, no caso de desequilíbrio.



Fonte: <http://capoeira.kourou.free.fr/Page/Cocorinha.htm>.

Negativa

Movimento de defesa no qual o capoeirista desce sobre uma perna, que flexionará sob o peso do corpo, ao abaixar-se. Com isso, temos o corpo sobre uma perna, apoiado no calcanhar, enquanto a ponta do pé (flexionada) firma a base no chão. A outra perna é lançada ao lado ou à frente, estendida. Os braços apóiam as mãos ao solo, garantindo ao capoeirista três pontos de apoio e uma posição que permite locomoção rápida.



Fonte: <http://capoeira.kourou.free.fr/Page/Negativa.htm>.

Judô

O judô é uma arte marcial esportiva. Surgiu no Japão no ano de 1882, criada pelo professor de Educação Física Jigoro Kano. Ao criar esta arte marcial, Kano tinha como objetivo criar uma técnica de defesa pessoal, além de desenvolver o físico, espírito e mente. O significado de Judô é "o caminho da suavidade".

O judô teve uma grande aceitação no Japão, espalhando, posteriormente, para o mundo todo, pois possui a vantagem de unir técnicas do jiu-jitsu (arte marcial japonesa) com outras artes marciais orientais.



Chegou ao Brasil através da imigração japonesa no ano de 1922; pelo professor Mitsuyo Maeda.

Lutas e Regras:

As Lutas são praticadas em um TATAME de formato quadrado de 14 a 16 metros de lado. A área de segurança é o local fora da área de combate em que não é válido nenhum tipo de golpe. Cada luta dura 5 minutos, vence quem conquistar o Ippon primeiro. Se até o final não houver um vencedor (conseguido realizar o Ippon), ganha quem tiver obtido mais vantagens durante a luta.

O objetivo da luta de Judô é alcançar o **Ippon** (chamado ponto completo); Ou seja, quando um judoca consegue derrubar e imobilizar o seu adversário com as costas ou os ombros no chão;

Quando o Ippon é realizado o combate se encerra.

As outras formas de alcançar o Ippon são:

- Wazari;
- Yuko;
- Koka;

Wazari é o Ippon de forma incompleta, ou seja, quando o judoca consegue derrubar seu adversário sem ficar com os dois ombros no tatame; São necessários dois Wazari para conquistar a vantagem; Cada dois Wazari custam meio ponto (vantagem)

Yuko é quando o adversário vai ao solo de lado; Cada Yuko valem um terço do ponto.

O **koka** é a pontuação menos importante do judô. Ocorre quando um lutador derruba o adversário sobre sua coxa, ombro ou nádegas ou imobiliza-o de dez a 14 segundos.

Proibições

No Judô não é permitido golpes no rosto ou que possam provocar lesões no pescoço ou vértebras. Quando acontecem esses tipos de golpes o judoca é penalizado e em reincidência chega a ser desclassificado.

Penalizações

Shido - Infrações leves de regras. Ele é tratado como um aviso. O primeiro Shido é um aviso,

o segundo shido é uma pontuação para o adversário que lave um Yuko, o terceiro é um Wazari para o adversário.

Hansoku-Make - Uma violação de regras séria, resultando na desqualificação do competidor. Hansoku-make também é dado pela acumulação de quatro shidos.

No fim da luta, se a mesma estiver empatada, vence quem tiver menos shidos.

Se a luta estiver no golden score (devido a empate), o primeiro a receber um shido perde, ou o primeiro a fazer um ponto, vence.

Antes haviam dois níveis de penalização entre o shido e o hansoku-make: chui, equivalente a um yuko e keikoku, equivalente a um wazari.

Formas de saudação (Hei)

A prática do judô é regida por cortesia, respeito e amabilidade. A saudação é o expoente máximo dessas virtudes sociais. Através dela expressamos um respeito profundo aos nossos companheiros. No judô, há duas formas de expressarmos: **tati-rei** ou **ritsu-rei** (quando em pé) e **za-rei** (quando de joelhos). Esta última é conhecida por saudação de cerimônia. Efetua-se as seguintes saudações:

Tachi-rei ou Ritsu-rei

Ao entrar no dojô bem como ao sair; Quando subir no tatami para cumprimentar o professor ou seu ajudante; Ao iniciar um treino com um companheiro, assim como ao terminá-lo.

Za-rei

Ao iniciar, bem como ao terminar o treinamento; Em casos especiais, por exemplo, antes e depois dos KATA; Ao iniciar um treino no solo com o companheiro, bem como ao terminá-lo.

Graduações:

Os judocas são classificados em duas graduações: kiu e dan .

As promoções no judô baseiam-se em exames que incidem sobre requisitos tais como: duração de tempo de treino, idade, caráter moral, execução das técnicas especificadas nos regulamentos e comportamento em competições. No caso de promoção de **kiu** (classificação), faixa branca a marrom é outorgada pela **associação**, no caso de promoção as graduações de dan, **até 5º dan** são realizadas pela banca examinadora da Liga ou **Federação Estadual**, as outras **graduações superiores** pela **Confederação Nacional**.

Os praticantes de judô se classificam em dois grandes grupos - kiú (iniciantes) e dan (peritos) -, subdivididos, respectivamente, em seis e dez graduações, e identificados por faixas coloridas (Obi) que usam na cintura. Para os kiú a ordem de graduação é decrescente e as faixas têm cores branca

(6°), amarela (4°), verde (3°), roxa ou azul (2°) e marrom (1°). A numeração dos dan cresce de acordo com o seu valor: 1° a 5°, faixa-preta; 6° a 8, vermelha e branca, rajada; 9° e 10°, faixa vermelha.

Jigoro Kano, criador do judô, ainda é o único homem a ter alcançado o 13º dan.

Categorias de Pesos

Atualmente há sete categorias de peso no masculino – até 60 kg(Ligeiro), até 66 kg, até 73 kg(Leve), até 81 kg, até 90 kg(Médio), até 100 kg(M. Pesado) e mais de 100 kg(Pesado), e igual número no feminino, distinguidas por peso – até 48 kg, até 52 kg(M.Leve), até 57 kg(Leve), até 63 kg(m. Médio), até 70 kg(Médio), até 78 kg(M. Pesado) e mais de 78 kg(Pesado). Para os homens havia a categoria absoluto (sem distinção de peso corporal), mas esta foi retirada depois dos Jogos de 1984, em Los Angeles.

Técnicas

Na aplicação de **waza** (técnicas), **tori** é quem aplica a técnica e **uke** é aquele em que a técnica é aplicada. As técnicas do judô classificam-se em:

Técnica	Descrição
1. Nage-Waza	técnicas de arremesso
2. Tachi-Waza	técnicas em pé
3. Te-Waza	técnicas de braço
4. Koshi-Waza	técnicas de quadril
5. Ashi-Waza	técnicas de perna
6. Sutemi-Waza	técnicas de sacrifício
7. Mae-sutemi-Waza	técnicas de sacrifício para frente
8. Yoko-sutemi-Waza	técnicas de sacrifício para o lado
9. Katame-Waza	técnicas de domínio no solo
10. Ossaekomi-Waza ou Ossaie-Waza	técnicas de imobilização
11. Shime-Waza	técnicas de estrangulamento
12. Kansetsu-Waza	técnicas de luxação ou chave de braço
13. Atemi-Waza	técnicas de ataque nos pontos vitais

Federações e Confederações:

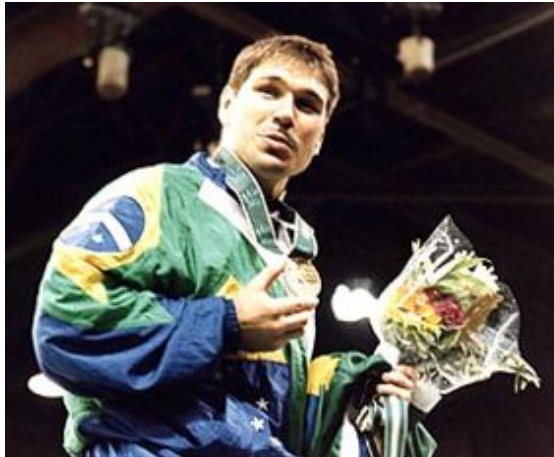
As competições internacionais de judô são organizadas pela IJF (Federação Internacional de Judô), criada em 1952.

No Brasil, a CBJ (Confederação Brasileira de Judô) organiza os campeonatos nacionais e no Maranhão é organizado pela Federação Maranhense de Judô.

Curiosidades do Judô: Surgiu no Pan-americano no ano de 1963, realizado no Brasil na cidade de São Paulo. O Brasil é uma força do Judô nas Américas. Sempre conquistou medalhas em sua participação nos jogos Pan-americanos.

O judô começou a fazer parte das olimpíadas em 1964, em Tóquio. O Judô é a forma ideal de Educação Física e Mental. É considerado como a melhor forma de utilizar o corpo e o espírito.

Aurélio Miguel ganhou duas medalhas em jogos olímpicos. Em 1988, em Seul, o judoca ficou com o ouro e, em 1996, em Atlanta, ficou com bronze.



O judô feminino é esporte olímpico desde os Jogos Olímpicos de Barcelona (1992).

Nas Olimpíadas de Londres 2012 o Brasil teve uma ótima participação no judô. A judoca Sarah Menezes conquistou medalha de ouro. O país também ganhou três medalhas de bronze com Felipe Kitadai, Mayra Aguiar e Rafael Silva.



Jiu-Jitsu

O jiu jitsu ou jiu jitsu (em japonês jū, "suavidade", "brandura", e jutsu, "arte", "técnica") é uma arte marcial japonesa, porém de origem indiana, que utiliza alavancas e pressões para derrubar, dominar e submeter o oponente, tradicionalmente sem usar golpes traumáticos.

No Japão, o termo judô foi usado para se diferenciar do antigo ju jitsu, quando Jigoro Kano desenvolveu um método pedagógico reunindo as técnicas do ju jitsu. Os ideogramas Kanji japoneses de Ju jitsu, podem receber diferentes pronúncias. O ideograma "jiu" de jiu jitsu e "ju" de judô, são na verdade o mesmo.

A sua definição, em japonês, procura explicar um pouco sobre a mais antiga das artes marciais. No jiu-jitsu tudo pode acontecer, e por isso ele é um dos esportes mais intrigantes que existem. Essa é uma das poucas lutas onde os mais fracos têm possibilidade de derrotar os mais fortes, bastando para tal, aplicar a técnica e o golpe correto.



Os primeiros indícios do jiu-jitsu surgiram na Índia, antes mesmo do nascimento de Jesus Cristo. Naquela época os monges indianos eram proibidos (de acordo com a sua religião) de utilizar armas, porém, durante as suas longas caminhadas, eram constantemente atacados por bandidos das tribos mongóis do norte da Ásia.

Já que não podiam defender-se com armas, os monges criaram um método de defesa corporal. Como eles conheciam muito bem os pontos vitais do corpo, desenvolveram um tipo de defesa baseada nesses pontos. Sua técnica baseava-se no sistema de articulação do corpo e nos princípios do equilíbrio.

Depois da Índia, o Japão foi o primeiro país a ter praticantes de jiu-jitsu. Isso se deu em função da expansão do budismo, fazendo com que muitos monges migrassem para o Japão. E foi lá, no Japão, que o jiu-jitsu passou a ser conhecido como "arte suave" e tornou-se popular, sendo praticado não mais apenas pelos monges, mas até mesmo por nobres.

Muitas pessoas também se especializaram nessa arte marcial e tornaram-se mestres. No final do século XIX, alguns mestres do jiu-jitsu partiram do Japão para outros lugares e passaram a viver do ensino da arte marcial e das lutas que realizavam.

No Brasil, o Jiu Jitsu chegou através de **Esai Moeda Koma**, mais conhecido como Conde Koma, foi um desses mestres que deixou o Japão para trás e seguiu em busca de divulgar a arte nos quatro cantos do mundo.

Depois de viajar e lutar em vários países da Europa e da América, Koma chegou ao Brasil em 1915, em Belém do Pará. No ano seguinte ele conheceu Gastão Gracie que era pai de oito filhos, cinco homens e três mulheres. Logo os dois ficaram muito amigos e Conde Koma passou a ensinar o jiu-jitsu para o filho mais velho de Gastão – Carlos Gracie.

O jiu-jitsu mudou radicalmente a vida de Carlos Gracie. Aos 19 anos ele mudou-se para o Rio de Janeiro juntamente com sua família e tornou-se

lutador profissional e professor de jiu-jitsu. Durante alguns anos, Carlos viajou para São Paulo e Belo Horizonte ministrando cursos e disputando lutas.

Em 1925 ele voltou ao Rio de Janeiro e abriu a primeira Academia Gracie de Jiu-Jitsu. Ao lado de seus irmãos Oswaldo e Gastão, Carlos assumiu a criação dos menores, George e Hélio, que na época estavam com 14 e 12 anos, respectivamente.

Desde então, Carlos passou a transmitir todos os ensinamentos do jiu-jitsu para os seus irmãos. E as aulas não ficavam apenas na arte marcial. Carlos fazia questão de transmitir sua filosofia de vida, que incluía uma alimentação bastante saudável para os padrões da época. Carlos chegou até mesmo a criar a Dieta Gracie, cujo princípio básico era reduzir o excesso de acidez na alimentação. Juntos eles aprimoraram e desenvolveram novas técnicas do jiu-jitsu que tornavam a luta possível para o tipo físico de qualquer pessoa - até mesmo para os “franzinos” Gracie.



Hélio e Royce Gracie

Ao enfrentar e derrotar adversários 20 e até mesmo 30 quilos mais pesados, os Gracie ficaram famosos em todo o Brasil. A luta praticada pelos Gracie era diferente. Os japoneses praticavam e davam ênfase às quedas, enquanto que o jiu-jitsu dos Gracie buscava a luta no chão e os golpes de finalização.

Assim, nasceu o “jiu-jitsu dos Gracie” que mais tarde tornou-se o jiu-jitsu brasileiro, luta e arte marcial reverenciada em todo o mundo. Dizem os praticantes que o jiu-jitsu brasileiro é o melhor do mundo, pois a luta inclui muita ginga e jogo de quadril, coisa que poucos povos, além dos brasileiros, possuem.

E foi o jiu-jitsu brasileiro, por sua vez, que deu origem ao **MMA – Mixed Martial Arts**. Para provar a eficiência do jiu-jitsu, Hélio Gracie lutou contra oponentes muito mais fortes e pesados do que ele e em lutas sem regra alguma (o chamado “vale-tudo”). As lutas terminavam quase sempre no chão, com a vitória de Hélio, sem que o lutador tenha aplicado qualquer golpe traumático, como um chute ou pontapé, as lutas eram finalizadas (o adversário desiste).

Hélio foi muito feliz em sua estratégia de divulgação do jiu-jitsu. Rapidamente todos os

lutadores de Vale-Tudo passaram a treinar o jiu-jitsu e se aperfeiçoaram na luta de chão. Atualmente não vale tudo no Vale-Tudo e o esporte é conhecido mundialmente como MMA – Mixed Martial Arts, onde quase sempre vence aquele que domina, e muito bem, as técnicas do jiu-jitsu da família Gracie.

Algumas diferenças entre o jiu-jitsu e o MMA são bem perceptíveis. Em uma luta oficial de jiu-jitsu, por exemplo, os lutadores devem vestir quimonos. Já no MMA os quimonos não são necessários. Dizem que o jiu-jitsu é um MMA sem pancada e com quimono, enquanto que o MMA é um jiu-jitsu sem quimono e com pancada!

Técnicas e golpes de jiu-jitsu

Os estudiosos das artes marciais dizem que o jiu-jitsu é a mais pura aplicação científica em uma arte marcial. Aqui, se aplicam literalmente as leis da física, como sistema de alavanca, momento de força, equilíbrio, centro de gravidade - tudo isso aliado a um amplo estudo dos pontos vitais do corpo humano.

O praticante de jiu-jitsu aprende golpes que forçam o seu adversário a desistir da luta, sem machucá-lo. Para tanto, os lutadores de jiu-jitsu treinam golpes que imobilizam os seus oponentes. A ideia básica no jiu-jitsu é utilizar o peso e a força de seu adversário contra ele mesmo. E, um dos pontos que mais o diferem das outras artes marciais está no fato de que, no jiu-jitsu, a grande maioria das finalizações acontece no chão.

Os golpes de jiu jitsu mais frequentes envolvem as articulações, estrangulamentos, imobilizações, torções e alavancas. Os golpes válidos são aqueles que procuram neutralizar, imobilizar, estrangular, pressionar, torcer articulações e lançar o adversário ao solo através de quedas. Existem, porém, golpes que não são válidos e são considerados desleais no jiu jitsu, como morder, puxar cabelo, enfiar os dedos nos olhos, atingir os órgãos genitais ou ainda torcer dedos.

Projeção/Queda

Projeção ou queda, é qualquer desequilíbrio do adversário que faça-o ser projetado ao chão, tanto de costas como de lado. Na luta em pé, é válido quando o adversário cai na área de segurança, desde que o atleta que aplicou o golpe tenha dado início ao mesmo com os dois pés dentro da área de combate.

Ao conseguir a projeção, o atleta que aplicou o golpe recebe 2 pontos.

Baiana

O atleta agarra nas pernas do adversário levando-o ao chão.

Guarda

A posição de guarda no jiu-jitsu é dividida de duas formas, a guarda aberta e a guarda fechada.

Guarda fechada é quando o atleta está por baixo, com as costas no chão e prendendo o seu oponente com as suas pernas.



Guarda aberta também é representada pelo lutador com as costas no chão ou sentado, porém o seu oponente não está preso entre suas pernas.



Passagem de guarda

É quando o atleta fica por cima do adversário. Ele pode até mesmo estar entre as pernas do adversário, preso ou não. Se ele estiver por cima de apenas uma perna e preso pela outra, é considerada “meia guarda”. A passagem de guarda propriamente dita ocorre quando o atleta toma o lugar do adversário, mantendo-o dominado e deixando-o de lado ou de costas para o chão.

Pegada pelas costas

Ocorre quando o atleta pega seu adversário pelas costas, apoiando os seus calcanhares nas coxas do adversário. Para valer ponto, os dois calcanhares devem obrigatoriamente estar pressionado a parte interna da coxa do adversário.



Joelho na barriga

Ocorre quando o atleta que está por cima do adversário coloca o joelho na barriga dele. Nesse momento a outra perna deve estar flexionada, com os pés no solo. Além disso, é necessário segurar o braço, a gola ou a faixa do adversário, dominando-o completamente.



Montada

Acontece quando o atleta monta em cima de seu adversário, deixando seus joelhos e pés no chão. O adversário poderá estar de frente, de lado ou até mesmo de costas. A montada poderá acontecer sobre um dos braços do adversário, mas nunca sobre os dois – nesse caso não será considerada válida.



Raspagem

Ocorre quando o atleta que está por baixo (fazendo guarda), consegue prender o seu adversário sobre o controle das suas pernas e desequilibra-o para o lado, invertendo a posição. Só é considerado válido como raspagem se o golpe tiver início na guarda ou meia guarda, inversões na posição de 100kg ou montada, não são consideradas raspagens.



Finalização

Finalização é o objetivo maior de uma luta de jiu-jitsu, a finalização é quando um atleta consegue fazer com que o outro desista da luta, em geral isso ocorre quando o mesmo recebe um golpe de estrangulamento ou de torção tão bem executado que acredita que não conseguirá sair.

A qualquer momento um atleta pode dar os famosos “três tapinhas” no tatame, indicando que está desistindo da luta e dando a vitória para o seu oponente.

Kuatsu - a arte da ressurreição

Trata-se de uma técnica ensinada a especialistas para que eles “ressuscitem” seus adversários. Essa técnica é passada para muitos militares e policiais que praticam o jiu-jitsu. Dizem que ela foi criada para que os inimigos possam ser ressuscitados e interrogados após receberem golpes não fatais, mas que estejam desmaiados.

Durante as competições os golpes podem ou não ser aplicados de acordo com a faixa etária e/ou graduação do lutador. São eles: bate estaca, chave de bíceps, mão de vaca, triângulo puxando a cabeça, chave de pé, chave de joelho (leg-lock), cervical, mata leão de frente, ezequiel, chave de panturrilha, omoplata, gravata técnica de frente, kanibassami, chave de calcanhar, entre outros.

Para aplicar os golpes, os lutadores precisam de muito treino. Um lutador de jiu-jitsu precisa ser muito rápido, flexível e ágil. Normalmente as aulas têm início com aquecimento, explicação da técnica/golpe e, em seguida, os alunos de jiu-jitsu lutam uns com os outros procurando aprimorar o golpe.

Jiu-jitsu x Judô

Enquanto o jiu-jitsu significa “técnica suave”, o judô, por sua vez é considerado o “caminho suave” para os japoneses. Ambos tiveram origem na arte de defesa pessoal desenvolvida pelos monges. Nenhum dos dois permite golpes traumatizantes e que comprometam a saúde dos atletas. E um complementa o outro. O jiu-jitsu para ser completo precisa aplicar em pé os conceitos do judô. Já os judocas, por sua vez, também precisam treinar a técnica de chão e imobilização do jiu-jitsu.

Regras e competições

A modalidade de jiu-jitsu na qual os praticantes lutam contra adversários durante uma competição é chamada de **jiu-jitsu desportivo**. No jiu-jitsu desportivo não se aplicam golpes traumáticos, e sim torções, imobilizações, projeções, etc.

Quem organiza as competições de jiu-jitsu em território nacional é a Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu, que foi fundada em 1994, por Carlos Gracie Júnior. Em março de 2007 foi fundada também a Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu Esportivo.

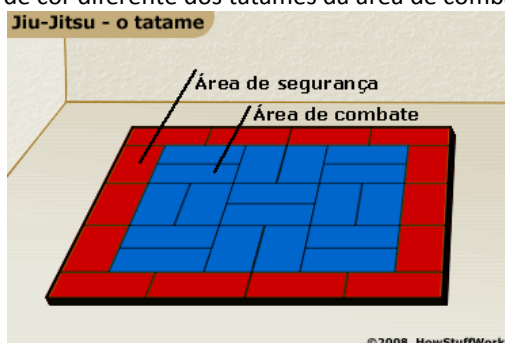
Juntas, elas criaram o regulamento de competições que já está bastante consolidado e serve de modelo também para competições internacionais.



Conheça alguns importantes tópicos das regras de jiu-jitsu:

Área de competição

Também denominada de ringue, a área deve ter entre 64 e 100 m², sendo que obrigatoriamente 36 m² devem ser de área interna (área de combate). O restante é chamado de área de segurança. Os tatames da área de segurança devem ser de cor diferente dos tatames da área de combate.



Sistema de graduação

Branca	iniciante, qualquer idade
Cinza	4 a 6 anos
Amarela	7 a 15 anos
Laranja	10 a 15 anos
Verde	13 a 15 anos
Azul	16 anos e acima
Roxa	16 anos e acima
Marrom	18 anos e acima
Preta	19 anos e acima
Vermelha e preta	
Vermelha	

As faixas branca, cinza, amarela, laranja, verde, azul, roxa e marrom são divididas em 5 níveis de graduação - faixa lisa e mais 4 graus, sendo de responsabilidade do professor conceder esses graus em cada uma dessas faixas. Já a faixa preta é subdividida em sete diferentes níveis de graduação: faixa preta lisa e mais 6 graus que são concedidos

exclusivamente pela IBJJF (International Brazilian Jiu-Jitsu Federation).

Um atleta que é faixa preta só pode requerer a faixa vermelha e preta após 7 anos no 6º grau da faixa preta. O mesmo vale para o atleta da faixa vermelha e preta requerer faixa apenas vermelha. A faixa vermelha 10º grau é conferida apenas aos pioneiros do jiu-jitsu: Carlos, Oswaldo, George, Gastão e Hélio Gracie - os irmãos Gracie.

Arbitragem e placar

Cada combate é conduzido por um árbitro central, que por sua vez é supervisionado por uma comissão de arbitragem. De acordo com a técnica e golpe aplicado, o árbitro faz determinado gesto que é interpretado pelo mesário, que por sua vez lança a pontuação no placar. Não há empate no jiu-jitsu – toda luta é decidida por desistência, desclassificação, perda dos sentidos, pontos ou vantagem. Veja como funciona a pontuação:

- **Vantagem:** após o término do tempo da luta o árbitro poderá dar uma vantagem para o atleta que estiver em posição que vale ponto, ou para o atleta que estiver em uma posição de finalização encaixada.
- **Ponto:** para o atleta receber um ponto, é necessário que ele domine o adversário por 3 segundos na mesma posição.

Pontos

Jiu-Jitsu - pontos

4	Montada	Passagem de guarda	
3	Pegada pelas costas		
2	Queda	Raspagem	Joelho na Barriga
-1	Punições		
1	Vantagens		

©2008 HowStuffWorks

Equipamento

Os competidores de jiu-jitsu devem obrigatoriamente utilizar quimono. Os quimonos podem ser de cor preta, azul ou branca e não podem ser misturados, ou seja, a calça tem que ser da mesma cor do paletó. A faixa deve ter entre 4 e 5 cm de largura e deve ser amarrada na cintura com um nó duplo, impedindo o paletó de ser aberto.

Não é permitido o uso de camiseta sob o paletó, assim como sapatilhas e protetores de orelha. As unhas devem estar curtas. Isso mesmo, antes do início da luta o medidor verifica o tamanho do comprimento das unhas dos lutadores assim como o estado da faixa e do quimono, que devem estar devidamente limpos.

Categorias e duração das lutas

Categoria	Faixa etária	Duração
Pré mirim	4, 5 e 6 anos	2 min
Mirim	7, 8 e 9 anos	3 min
Infantil	12 a 14 anos	4 min
Infanto	15 a 17 anos	5 min

Competições

O Campeonato Brasileiro é o evento mais tradicional da CBJJ, pois engloba todas as faixas etárias e graduações. Outro evento bastante consagrado no Brasil é o Campeonato Brasileiro em Equipes, no qual cada academia pode inscrever uma equipe com sete atletas, sendo cinco titulares e dois reservas. O técnico de cada equipe enumera seus lutadores de 1 a 5 e na hora do confronto, luta o 1 com o 1, o 2 com o 2 e assim por diante. A academia que obtiver três vitórias em cinco confrontos avança na chave.



Outras competições também são famosas no esporte, como o Campeonato Mundial de Jiu-Jitsu, que desde a sua criação, em 95, só não foi realizado no Brasil uma única vez (2007). Além do Mundial, outros torneios reúnem grandes lutadores como o Campeonato Europeu, Campeonato Asiático, Campeonato Pan-Americano, além do Campeonato Internacional de Masters e Sênior.

Curiosidades

Em 17 de março de 2007 foi criada a Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu Esportivo (CBJJE). Entre os objetivos da CBJJE está o lançamento de um projeto que contemple competições internacionais, visando os Jogos Olímpicos.

Jiu-jitsu também é para mulheres. As artes marciais estão cada vez mais sendo praticadas por mulheres e o jiu-jitsu, não fica atrás. Entre os benefícios procurados pelas mulheres estão a defesa pessoal e excelente gasto calórico – em uma aula de uma hora de jiu-jitsu uma praticante pode gastar entre 750 e 1500 calorias. Algumas brasileiras destacam-se em competições internacionais de jiu-jitsu, como Hellen Bastos, faixa roxa tetracampeã brasileira, Ana Maria “Índia” Soares, Michelle Tavares e Vanessa Porto.



As categorias de peso para competições de jiu-jitsu dividem-se em: galo, pluma, pena, leve, médio, meio pesado, pesado, super pesado, pesadíssimo, absoluto. Clique aqui e confira a tabela de peso masculina e feminina utilizada pela CBJJE.

Os lutadores de jiu-jitsu sofrem diversos preconceitos. Um deles está no fato de serem confundidos com os famosos “pitboys” – caras fortes, tatuados e que andam ao lado de seus cachorros da raça pitbull e que se dizem lutadores de jiu-jitsu. De acordo com os lutadores e seguidores da filosofia do jiu-jitsu, os “pitboys” não tem nada a ver com o esporte. "O sujeito quando não tem moral, ou não é bem formado mentalmente, faz o que quiser, bate e até mata. Isso é uma questão moral e infelizmente não tem como controlar. Uns têm mais educação do que outros." Hélio Gracie, sobre os pitboys.

Recentemente uma tragédia abateu-se sobre a família Gracie. Ryan Gracie, 33 anos, foi encontrado morto em uma cela em uma delegacia de São Paulo, em dezembro de 2007. Ryan havia sido preso por tentativa de roubo, porém, como estava bastante agitado, foi medicado na própria delegacia por um médico que já havia tratado-o anteriormente. Desta vez, porém, o médico ministrou uma dosagem exagerada que acabou potencializando o efeito das drogas como cocaína e maconha, encontradas no sangue do lutador em exame toxicológico realizado posteriormente. Ryan Gracie era bisneto de Gastão Gracie e filho de Carlos Robson Gracie. Ryan foi campeão de cinco Prides, um pan-americano e uma etapa do brasileiro de jiu-jitsu.

O Brasil é um celeiro de grandes atletas de jiu-jitsu. Entre os destaques podemos citar os campeões mundiais, Roger Gracie, Ronaldo Jacaré e Marcelo Garcia.



Além da tradição de praticar artes marciais, os Gracie seguem à risca outras duas: ter muitos filhos e batizá-los com nomes que iniciam com as letras R ou S. Carlos Gracie teve 21 filhos e Hélio Gracie teve nove filhos. Robson Gracie, filho de Carlos, tem 11 filhos enquanto que Róirion Gracie, filho de Hélio tem sete. Royler Gracie, um dos nove filhos de Hélio, tem quatro filhas que possuem a letra R nas iniciais de seus nomes: Rainá, Raísa, Rauane e Rarine. Atualmente, existem 147 descendentes dos Gracie.

MMA

Hoje, no mundo das lutas, destacamos uma que nos últimos anos vem ganhando destaque no mundo e também no Brasil, o MMA. MMA é a sigla para Mixed Martial Arts, ou em português, artes marciais mistas. MMA são artes marciais que incluem golpes de luta em pé e técnicas de luta no chão. As artes marciais mistas podem ser praticadas como um esporte de contato de maneira regular ou em torneios, em que dois concorrentes tentam derrotar um ao outro.



As artes marciais mistas utilizam uma grande escala de técnicas permitidas, como golpes utilizando os punhos, pés, cotovelos, joelhos, além de técnicas de imobilização, como lances e alavancas. Um exemplo de organização que organiza torneios de artes marciais misturas, é o UFC Ultimate Fighting Championship.

O UFC foi criado por Rorion Gracie, em 1993, nos Estados Unidos. Anos após a sua criação, o UFC entrou em crise sendo proibido em várias cidades dos Estados Unidos. Em 2001, o ex empresário de boxe Dana White convenceu os amigos de infância Lorenzo e Frank Fertitta, donos da rede de Cassinos Station, a comprarem o UFC.

Os três fundaram uma empresa chamada Zuffa e compraram o UFC por dois milhões de dólares. Após várias mudanças nas regras conseguiram legalizar o esporte em praticamente todos os estados americanos.

Em 2007 O UFC compra o PRIDE (competição japonesa de lutas), levando vários atletas do Japão para os EUA e transformando o UFC na maior organização de MMA do planeta. Hoje, o UFC tem um preço estimado de mais de 1 bilhão de dólares e domina mais de 90% do mercado mundial de MMA. No MMA, apesar da mistura de artes

marciais, há regras que o diferencia do também conhecido vale tudo, são elas:

1. Os lutadores devem usar luvas de dedo aberto fornecidas pelo evento.
2. Obrigatório o uso de coquilha equipamento de proteção genital e protetor bucal.
3. É permitido – porém, não obrigatório o uso de sapatilhas, protetores para joelhos, protetores para cotovelos e bandagem para tornozelos e punhos.
4. Lutadores que não demonstrarem agressividade ou combatividade, serão advertidos e a luta reiniciada.

É Proibido

1. Cabeçada, dedos nos olhos, morder, puxar cabelo, beliscar, arranhar e cuspir no adversário;
2. Ataque à boca do adversário com a mão, à região genital ou ao rim com o calcanhar;
3. Introduzir o dedo em qualquer orifício, corte ou laceração, e manipular as articulações do adversário;
4. Ataques à coluna ou parte de trás da cabeça, golpear de cima para baixo usando a ponta do cotovelo, qualquer tipo de ataque à garganta e agarrar a clavícula;
5. Chutar ou atingir com o joelho a cabeça do adversário que está no chão;
6. Arremessar o adversário de cabeça no chão ou atirá-lo para fora do ringue;
7. Segurar calção ou luvas do adversário, assim como agarrar a grade do octógono;
8. Utilizar linguagem imprópria ou abusiva no ringue ou ser flagrado desrespeitando as instruções do árbitro;
9. Atacar o adversário que esteja sob cuidados do juiz, nos intervalos, ou após a campainha ter anunciado o fim do round;
10. Sem limitação, evitar contato com adversário, cair de forma intencional, derrubar insistentemente o protetor bucal ou fingir lesão;
11. Interferência do corner ou jogar toalha durante a luta;
12. Usar alguma substância escorregadia no corpo.

No MMA é necessário que um atleta tenha domínio de mais de uma arte marcial, para que ele possa se sair bem durante as lutas. As artes mais utilizadas são boxe, muay thay e jiu jitsu.

Questionário

01. Os movimentos do kung fu imitam em sua maioria exatamente o quê?
- a) Os animais
 - b) As plantas ao vento
 - c) A mitologia grega
02. Os estilos de kung fu se dividem em dois grandes grupos – estilos do Norte e estilos do Sul. Qual a principal diferença entre eles?
- a) Os estilos do Sul possuem os movimentos mais associados aos membros superiores
 - b) Os estilos do Norte são mais focados em chutes

c) Os estilos do Sul enfatizam mais os chutes e golpes diretos e fortes

03. Qual o principal exemplo de arte marcial chinesa que segue o estilo do Norte?

- a) Boxe
- b) Tai Chi Chuan
- c) Karatê

04. E qual das artes abaixo é um exemplo de estilo do Sul?

- a) Karatê
- b) Tai Chi Chuan
- c) Judô

05. Qual estilo de kung fu fortalece os dedos e seus praticantes são especialistas em torções?

- a) Louva-a-Deus
- b) Águia
- c) Garça Branca

06. Qual é considerada a arma mais importante do kung fu?

- a) O bastão
- b) A espada imperial
- c) A lança

07. Ele é considerado um dos maiores lutadores de kung fu e divulgadores da arte marcial chinesa. Quem é ele?

- a) Brandon Lee
- b) Bruce Lee
- c) Jackie Chan

08. Em 2008 a Paramount lançou um filme sobre kung fu que fez muito sucesso. Qual foi o filme?

- a) Kung Fu Panda
- b) A Fúria do Dragão
- c) O Vôo do Dragão

09. O kung fu foi incluído no programa dos Jogos Olímpicos de 2008 realizado em Pequim?

- a) Sim
- b) Não

10. A série de tv “Kung Fu” fez muito sucesso durante a época em que foi exibida. Quem era a grande estrela da série?

- a) Jackie Chan
- b) Bruce Lee
- c) David Carradine

11. O que significa a palavra caratê em japonês?

- a) Mãos abertas
- b) Mãos fechadas
- c) Mãos vazias

12. O caratê foi criado para:
- Defender um possível ataque inimigo
 - Exercitar o corpo e a mente
 - Servir como um passatempo
13. Em qual ano foi disputado o primeiro Campeonato Mundial de Caratê?
- 1966
 - 1968
 - 1970
14. Qual é o próximo passo do Caratê?
- Ser praticado na América Central
 - Ser praticado no Oriente Médio
 - Entrar para o programa dos Jogos Olímpicos
15. Quais são as duas modalidades do caratê?
- Kumitê e Kata
 - Kumata e Katumi
 - Kimatê e Kirota
16. O competidor é considerado vencedor se abrir quantos pontos de vantagem em relação ao adversário?
- 6
 - 8
 - 10
17. O competidor ganha três pontos se:
- Acertar um chute no abdome
 - Acertar um soco nas costas
 - Acertar um chute no rosto
18. Qual dessas partes o carateca não pode acertar?
- Braços
 - Peito
 - Costas
19. Qual é a ordem das faixas no caratê?
- Branca, amarela, vermelha, laranja, verde, roxa, marrom e preta
 - Branca, amarela, laranja, vermelha, verde, roxa, marrom e preta
 - Branca, amarela, verde, laranja, vermelha, roxa, marrom e preta
20. No karatê o que acontece se houver empate na pontuação ao fim do combate?
- A arbitragem decide o vencedor
 - É disputada uma prorrogação
 - É declarado empate
21. Quando ocorre um nocaute no boxe?
- quando um dos pugilistas não mais reúne condições de permanecer na luta após uma queda
 - após 60 segundos caído na lona
 - após jogar a toalha no ringue
22. Onde e quando teve início o pugilismo?
- Saint Louis, 1904
 - Atenas, 1896
 - Egito, há 5 mil anos
23. Quem é o representante máximo do boxe no Brasil?
- Éder Jofre
 - Adilson Maguila Rodrigues
 - Miguel de Oliveira
24. Qual a medida oficial dos ringues de boxe nas Olimpíadas?
- 4,9 m
 - 9,6 m
 - 6,1 m
25. Qual a nação com maior número de medalhas de ouro no boxe em Jogos Olímpicos?
- Brasil
 - Estados Unidos
 - Itália
26. Desde quando o boxe é disputado em Jogos Pan-americanos?
- 1951
 - 1963
 - 1947
27. O que é, no boxe, ser “salvo pelo gongo”?
- o pugilista levanta-se até cinco segundos depois de soar o gongo
 - quando o pugilista vai ser nocauteado e soa o gongo
 - quando o adversário pede que soe o gongo para não cair
28. Como funciona o golpe jab no boxe?
- soco de baixo para cima
 - movimento de corpo para se livrar do oponente
 - golpe curto que serve para manter o adversário afastado
29. Quando e como o boxe se estabeleceu no Brasil?
- Imigrantes italianos trouxeram o esporte para o Brasil no fim do século 20
 - Por influência de imigrantes europeus que chegaram ao Brasil no fim do século 19
 - Os asiáticos influenciaram a prática no Brasil no século 20
30. Na década de 80 o campeão brasileiro Adílson José Rodrigues, o Maguila, saiu do país para tentar o título mundial. Que lutador freou esta tentativa?
- Mike Tyson
 - Evander Holyfield
 - Buster Douglas

31. Em eu país originou-se o Muaythai?
a) Japão
b) Coréia do Sul
c) Tailândia
32. Como o Muaythai é conhecido no Brasil?
a) Kick-boxing
b) Boxe tailandês
c) Kick-boxing tailandês
33. Qual dessas peculiaridades é característica do muaythai?
a) Calejamento das canelas
b) Calejamento dos cotovelos
c) Calejamento dos joelhos
34. Após o ritual que antecede a luta, o lutador muaythai retira:
a) Uma pulseira
b) Uma caneleira
c) Uma testeira
35. O que é o Praciat?
a) Corda colocada em um dos braços
b) Corda colocada em uma das pernas
c) Corda colocada em uma das mãos
36. Qual tipo de soco é aplicado com a mão que está à frente?
a) Jab
b) Direto
c) Cruzado
37. Em qual tipo de joelhada o lutador pula para cima com um pé e dá o golpe certo com o joelho dessa mesma perna?
a) Kao dode
b) Kao loi
c) Kao tom
38. Uma luta de muaythai profissional possui quantos rounds?
a) 3
b) 5
c) 8
39. Depois da Tailândia, qual país é considerado o celeiro do muaythai?
a) Holanda
b) Espanha
c) Alemanha
40. Qual é o símbolo do muaythai?
a) Serpente
b) Cobra naja
c) Cobra coral
41. No que consiste o equipamento básico para a prática taekwondo?
a) Uma vestimenta chamada dobok e protetores de tórax e cabeça
b) Quimono e proteção genital
c) Proteção genital e para a cabeça
42. Qual é o peso dos homens participantes do taekwondo considerados peso mosca?
a) Até 68 kg
b) Até 48 kg
c) Até 58 kg
43. O que acontece com o atleta que atinge partes proibidas do corpo do adversário?
a) Perde pontos na luta
b) Pode ser desclassificado do combate
c) Tem pontos transferidos para o adversário
44. Quantas medalhas o Brasil conquistou no Pan-americano do Rio de Janeiro, em 2007?
a) 1
b) 4
c) 2
45. Em qual edição dos jogos olímpicos a modalidade passou a ter medalhas como prêmio aos vencedores?
a) 1988, em Seul
b) 1996, em Atlanta
c) 2000, em Sidney
46. Qual foi o primeiro atleta brasileiro a ser campeão mundial de taekwondo?
a) Natália Falavigna
b) Diogo Silva
c) Cesar Galvão Nascimento
47. Qual é o país com mais medalhas no Campeonato Mundial de Taekwondo?
a) Estados Unidos
b) Japão
c) Coréia do Sul
48. Qual foi a grande conquista do taekwondo brasileiro no ano de 1987?
a) A oficialização do taekwondo como um esporte no Brasil
b) A criação do Campeonato Brasileiro de Taekwondo
c) A fundação da Confederação Brasileira de Taekwondo
49. Em que ano o Brasil conquistou sua primeira medalha na modalidade nos Jogos Pan-americanos?
a) 1987
b) 2007
c) 1991

50. Como os lutadores podem ganhar uma luta de taekwondo?

- a) Acumulando mais pontos ao final de três assaltos
- b) Por nocaute, pontos ou desclassificação
- c) Por nocaute ou acumulando mais pontos

51. A capoeira, enquanto manifestação cultural popular, é diversificada e multifacetada, tendo-se desenvolvido de diferentes formas, em diferentes regiões. Contudo, apenas dois estilos, com diferenças expressivas entre eles, alcançaram reconhecimento significativo na atualidade: o Regional e o Angola. Segundo Darido e Souza Jr., o estilo Regional é conhecido pela:

- a) apropriação de técnicas de outras artes marciais
- b) movimentação mais lenta, cautelosa e cadenciada
- c) inexistência de competições e graduações
- d) exclusiva utilização dos punhos

52. Por que os escravos uniram a capoeira à música nas senzalas?

- a) Para transmitir a sua cultura
- b) Para não levantar suspeitas. Eles fingiam que estavam dançando
- c) Para a música acompanhar os movimentos dos escravos

53. Quais cidades praticavam capoeira nos séculos 18 e 19?

- a) São Paulo, Porto Alegre e Belo Horizonte
- b) Rio de Janeiro, São Paulo e Salvador
- c) Salvador, Rio de Janeiro e Recife

54. A perna de trás da ginga faz um movimento circular de dentro para fora visando acertar o rosto do adversário com a parte externa do pé. Como é chamado esse golpe?

- a) Queixada frontal
- b) Meia lua
- c) Armada

55. Qual é o uniforme dos lutadores da capoeira regional?

- a) Um kimono branco
- b) Uma calça preta ou marrom e uma camiseta amarela
- c) Abadás (calça e camiseta brancas)

56. O que é o Maculelê?

- a) Um instrumento composto por um pequeno arco e uma alça de metal com um cone metálico.
- b) Uma variação da capoeira que permite o uso de facas e bastões
- c) Um golpe no qual o capoeirista gira no ar sobre uma perna flexionada

57. O que é o toque chamado Cavalaria?

- a) É um toque usado para avisar o capoeirista sobre algum perigo no jogo

b) É usado quando o jogador coloca a navalha no pé ou na mão

c) É um toque voltado para o combate

58. Para a Confederação Brasileira de Capoeira, qual é o estágio máximo que um capoeirista alcança?

- a) 12º estágio
- b) 7º estágio
- c) 10º estágio

59. Quando a prática da capoeira voltou a ser permitida no Brasil?

- a) 1889
- b) 1988
- c) 1937

60. O que é o chamado Camará?

- a) Outro nome para o berimbau
- b) Uma expressão dos capoeiristas para companheiro
- c) Um golpe de defesa

61. O que é o koka?

- a) Imobilização de 15 a 19 segundos
- b) Quando um lutador derruba o adversário sobre sua coxa, ombro ou nádegas ou imobiliza-o.
- c) Uma imobilização de 20 a 24 segundos

62. Qual é a ordem de cores das faixas de graduação do judoca?

- a) Branca, amarela, laranja, verde, azul, marrom, preta
- b) Branca, laranja, verde, amarela, azul, marrom, preta
- c) Branca, verde, amarela, laranja, azul, marrom, preta

63. Quantas medalhas olímpicas o judoca Aurélio Miguel ganhou?

- a) 1
- b) 3
- c) 2

64. Em qual edição dos Jogos Pan-americanos o Brasil conquistou sua primeira medalha no Judô?

- a) Indianápolis, em 1987
- b) São Paulo, em 1963
- c) Santo Domingo, em 2003

65. Na categoria pesada do judô masculino, qual é o peso dos judocas?

- a) Acima de 78kg
- b) Acima de 90kg
- c) Acima de 100kg

66. Quem é o único homem a ter alcançado o 13º dan?

- a) Jigoro Kano
- b) Chiaki Ishii
- c) Luiz Yoshio Onmura

67. O que é a chamada área de segurança?

- a) É o espaço onde os judocas se enfrentam

- b) É uma faixa vermelha que indica a necessidade de retornar ao combate
- c) É um local fora da área de combate em que não é válido nenhum tipo de golpe

68. Quantas técnicas diferentes existem no judô esportivo?

- a) 12
- b) 11
- c) 10

69. Em qual edição dos Jogos Olímpicos foi incluído o judô feminino?

- a) Tóquio, em 1964
- b) Barcelona, em 1992
- c) Atlanta, em 1996

70. O que é um yuko?

- a) É a pontuação concedida quando o lutador tenta o ippon, mas não realiza o golpe com perfeição
- b) É a pontuação que é concedida quando o adversário não cai de costas no chão
- c) Ele ocorre quando o lutador projeta o oponente sobre suas costas de maneira correta

71. Qual é a principal característica do jiu-jitsu?

- a) Arte marcial de extrema força
- b) Golpes que vencem o adversário sem machucá-lo
- c) Arte marcial que leva perigo aos lutadores

72. Qual a ideia básica do jiu-jitsu?

- a) Usar a força do adversário contra ele mesmo
- b) Atingir os pontos vitais do corpo
- c) Sempre manter distância

73. Em qual país surgiu os primeiros indícios do jiu-jitsu?

- a) Japão
- b) Índia
- c) Estados Unidos
- d) Brasil

74. Como se chama um dos maiores mestres do jiu-jitsu que abandonou o Japão para divulgar a modalidade no mundo inteiro?

- a) Conde Koma
- b) Atsu Maheda
- c) Conde Hamada
- d) Bruce Lee

75. Como funciona o golpe “baiana”?

- a) Agarrar nas pernas para derrubar
- b) Imobilizar pelo pescoço com uma perna
- c) Imobilizar pelo pescoço com os braços

76. O que é a passagem de guarda?

- a) Ficar por baixo do adversário
- b) Ficar por cima do adversário
- c) Manter distância do adversário

77. O que é a raspagem?

- a) Quando o atleta dá uma rasteira
- b) Quando o atleta monta em cima de seu adversário, deixando seus joelhos e pés no chão.
- c) Quando o atleta que está por baixo consegue prender o seu adversário dentro de suas pernas e rapidamente desequilibra-o para o lado, invertendo a posição.

78. O que é o Kuatsu?

- a) A arte da vitória rápida
- b) A arte da ressurreição
- c) A arte da imobilização perfeita

79. Qual deve ser o tamanho de um ringue oficial?

- a) Entre 64 e 100 metros quadrados
- b) Entre 50 e 90 metros quadrados
- c) Entre 27 e 40 metros quadrados

80. Quantas calorias um atleta que pratica jiu-jitsu pode queimar em uma hora de treino?

- a) De 200 a 300 calorias
- b) De 750 a 1500 calorias
- c) De 800 a 1600 calorias