



ISABRASIL
International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



MANUAL DO INSTRUTOR



SUNGJAKWAN HAPKIDO

Volume I
10° Gub à 6° Gub
Autor Mestre Dayverson

www.brazilianhapkido.com



ARTES MARCIAIS NA CORÉIA

Historicamente a Coréia estava dividida em três reinos, Silla, Koguriu e Paekche. Sendo Silla o reino menor, e sempre era invadido por muitos salteadores que moravam nas redondezas. Foi assim, que durante o reinado de Chin Heung, vigésimo-quarto rei de Silla, criaram um Corpo de Oficiais, todos descendentes de famílias aristocráticas, pertencentes à nobreza, denominado de HAW RANG (Jovens em flor), e tinha um treinamento severo e forte, além de uma sólida formação moral e ética, este Corpo de Oficiais transformou-se e denominou-se HWA RANG DO. Silla destacava-se por ser um reino menor e sempre vitorioso nas batalhas, fazendo com que os outros reinos fossem unificados a Silla. Em 935, foi fundada a dinastia "Koryo", nome ocidental do atual País, Coréia.

Até a ocupação japonesa, durante o período de 1909 a 1945, foram proibidas as práticas de Artes Marciais, mas alguns mestres, de forma secreta trabalharam arduamente para manter viva a luta de nome TAE KION, que quer dizer saltar, chutar. As origens desta Arte remontam-se ao tempo do reinado de Silla onde um general, KIM, grande filósofo e seguidor da linha altamente espiritual da filosofia dos monges das montanhas (seita DO RO), em reunião com seus discípulos, criou secretamente o TAE KION. Esta arte, apenas recentemente foi descoberta pelo Governo Coreano, que encontrou alguns mestres e está incentivando o ressurgimento do TAE KION.

Em 1955, ocorreu uma Assembléia que reuniu historiadores, mestres e autoridades, dando nascimento a Arte Marcial Nacional, que recebeu o nome de TAE = pé; KWON = punho; DO = caminho. Com a rendição japonesa, em 1945, a península coreana é dividida em duas zonas de ocupação – uma norte-americana, ao sul, e outra, soviética, ao norte. As negociações de unificação das Coréias fracassam e em 1948, são criados dois Estados distintos: Coréia do Norte e Coréia do Sul, separadas por uma linha imaginária, chamada de paralelo 38, sendo constantemente vigiada. Poucos turistas conseguem permissão para visitar a Coréia do Norte.

DEFINIÇÃO HAP KI DO

Hap Ki Do - Arte Marcial de origem coreana, que utiliza técnicas de imobilização, estrangulamentos, torção, projeção, variedades técnicas de chutes, socos, cotoveladas, joelhadas, respiração baixo ventre, meditação, enfim uma arte extremamente eficiente que pode-se denominar "conjunto de técnicas marciais". O HAP KI DO, recebeu influências chinesas e japonesas, mas predominantemente técnicas das milenares Artes Marciais coreanas. Literalmente, traduz-se:

HAP=UNIÃO/HARMONIA

KI=ENERGIA INTERIOR;

DO=CAMINHO ESPIRITUAL



HISTÓRIA DO HAPKIDO

Yong-Sool Choi (1904 – 1986), uma das pessoas mais influentes no desenvolvimento das artes marciais coreanas modernas, nasceu na província de Chung Buk na Coreia. Os pais de Choi morreram quando ele era muito jovem, e quando ele tinha oito ou nove anos de idade foi levado para o Japão. Choi ficou muito nostálgico e começou a vagar pelas ruas como um mendigo e era regularmente assaltado pelas outras crianças. Um japonês tomou conhecimento da situação de Choi, tão jovem tendo que implorar dinheiro e comida. Este homem levou Choi e adotou-o. Antes do pai adotivo de Choi manda-lo para a escola, seu nome foi mudado para Tatujuu Yoshida. A tentativa de educação não foi bem sucedida porque Yoshida (Choi) não falava Japonês o suficiente para entender os professores. Ele ficou desinteressado pelos trabalhos da escola e freqüentemente entrava em brigas com outras crianças. Conseqüentemente, ele foi questionado se queria adquirir educação ou aprender a lutar.

Ele escolheu a luta e foi associado em um Daito-Ryu Aiki-Jutsu (pronunciado Dae-Dong-Ryu Hap-Ki-Sool em coreano) para treinar com Sokaku Takeda (1860-1943), onde ele treinou por cerca de 30 anos. Sentindo que o Japão estava perdendo a segunda guerra, Yoshida (Choi) começou a fazer planos para voltar a Coreia, e o fez em 1945. Nessa ocasião, mudou seu nome novamente para Yong-Sool Choi.

De alguma maneira, durante a viagem, Choi perdeu uma parte da sua bagagem, que infelizmente continha seu dinheiro e os certificados de seu treinamento com Takeda Sensei. Por causa da falta de dinheiro, Choi decidiu ficar em Tae Gu ao invés de ir para Ching Buk. Após um ano de trabalho como vendedor de pão na rua, Choi conseguiu economizar o suficiente para começar a criar porcos. Para alimentar os porcos ele levantava bem cedo todas as manhãs e ia para Suh Brewery Company para obter a comida grátis.

Em 1947, Bok-Sub Suh, que era faixa preta em Yudo e o presidente da Suh Brewery Company, assistiu uma briga de sua janela do escritório, onde ele assistiu abismado como um homem se defendeu de vários atacantes, com um pequeno esforço. Ele ficou muito impressionado e curioso sobre o que ele observara e pediu ao balconista pra trazer aquele homem para o seu escritório. O homem se apresentou como Yong-Sool Choi. Suh perguntou a Choi que tipo de arte marcial ele praticava. Sem responder exatamente a pergunta, ele pediu a Suh que o segurasse pela Lapela. Quando Suh agarrou a lapela, Choi facilmente executou uma chave de braço e lançou Suh ao chão. Suh imediatamente segurou a lapela de Choi novamente, e foi lançado ao chão novamente. Após ser derrotado duas vezes, Suh implorou a Choi para ensina-lo, prometendo mais comida grátis, como também pagaria pelas aulas. Quando Choi concordou, Suh preparou um dojang na cervejaria onde Choi então teve a oportunidade de ensinar o que ele havia estudado no Japão.

Durante os próximos anos, Choi se estabeleceria como um excelente e respeitado instrutor de arte marcial. Ele chamou sua arte de Yoo Sool (pronunciado em coreano de Ju Jutsu). Algumas alterações foram feitas, mas na maior parte ele estava ensinando o que ele havia aprendido com Takeda Sensei. Porém ele começou a acrescentar técnicas incluindo alguns chutes e técnicas com armas.

Em 1954, Bok-Sub Suh se envolveu em um incidente onde ele defendeu seu pai, Dong-Jin Suh. Numa briga com alguns gangsters ele usou os chutes que aprendeu com Yoo-Sool e derrotou-os. Depois de alguma reflexão, Suh decidiu sugerir a Choi que o nome Yoo Sool deveria ser mudado para Yoo Kwon Sool, para representar o fato de que além dos golpes e técnicas de arremesso, eles também empregavam chutes.

Após o final da guerra coreana, enquanto Choi ainda ensinava Bok-Sub Suh, ele abriu sua própria escola em sua casa e começou a ensinar outros alunos. Isto foi em 1953. Alguns dos estudantes durante este período fundaram outros estilos de artes marcial. Entre eles. Hwang-Kee (Tang-Soo-Do), In-Hyuk Suh (Kuk-Sool-Won), Dr. Joo-Bang Lee (Hwa Rang Do) e Han-Jae Ji (Hap-Ki-Do).

Han-Jae Ji nasceu em 1936 em Angong, Coreia. Ele começou seus treinamentos em Yoo Sool com Choi em 1949 com a idade de 13 anos. Ele treinou em tempo integral com Choi até 1956 quando se mudou para sua cidade natal. Andong, de Seul. Quando Ji completou dezoito anos, começou a treinar com um home que ele refere-se como Taoist Lee. Taoist Lee, treinou Han-Jae Ji principalmente em vários



métodos de meditação, e no uso do Jang-Bong (6' staff), o Dan-Bong (vara curta), e em chute coreano Taek-Kyun. Durante o mesmo período, uma senhora monge apresentada a Ji apenas como “Vovó” ensinou-o poderes espirituais durante quase cinco anos.

Em Andong, Han-Jae Ji, então um 3º Grau, abriu seu primeiro dojang que ele chamou de Na Moo Kwan e começou a ensinar Yoo Kwon Sool. Após aproximadamente nove anos em Andong, Ji decidiu se mudar para Seul em setembro de 1957. Ele ficou em uma casa de tábuas em Whang Shim Ri. O filho do dono da casa de tábuas, Duk-Kyu Hwang, se tornou seu primeiro discípulo no seu novo dojang, chamado Sung Moo Kwan.

Ji abriu também outro dojang pequeno onde teve apenas alguns alunos. Esses alunos eram principalmente da Universidade de Han Yang. Eventualmente, as habilidades de métodos de meditação, as técnicas de chute Tae-Kyun e as técnicas com armas aprendidas com Taoist Lee, junto com os treinamentos espirituais que ele aprendeu da “Vovó” para formular seu próprio estilo de arte marcial para o qual ele escolheu o nome de “HAPKIDO”. Ele tinha pensado originalmente em nomeá-lo de “Hapki-Yoo-Kwon-Sool”, mas decidiu mudar porque o nome era muito grande. Ele pensou em outras artes marciais que tinha ouvido falar, como Tae-Kwon-Do, Kong-Soo-Do, Soo-Bak-Do, etc., quando a palavra “Do” começou a ser usada no lugar de Sool. Ele gostou desta ideia porque a palavra “Do” significa um caminho a seguir, ou um modo de vida, ao invés de simplesmente “técnica” como “Sool” insinua. O nome Hapkido foi escolhido em 1959, e foi desde então usado. A palavra em si pode ser traduzida como o “modo do poder coordenado”. Onde “Hap” pretende unificar ou coordenar, “Ki” significa mental e/ou energia física, e “Do” significa modo de vida, ou o “caminho” ou “meio” de coordenar sua energia mental e física em uma entidade.

Durante uma conversa com o (Grandmaster) Han-Jae Ji, em seu apartamento após o primeiro dia de um seminário, foi relacionado que após ele escolher o nome Hapkido para representar sua arte, ele deu este nome para seu mestre, Yong-Sool Choi para usar, por respeito. Choi ensinou com o nome de Hapkido até sua morte em 1986, embora ele não ensinasse o currículo completo, omitindo a maioria das técnicas de chute, e várias técnicas com armas.

O currículo atual do Hapkido não foi finalizado até 1960 depois que um estudante da mesma categoria do Grandmaster Choi, Moo-Woong Kim, mudou-se para Seul para visitar e estudar com seu mestre Han-Jae Ji. Ele ficou aproximadamente oito meses durante os quais treinou com Ji, e deu sua contribuição e conselho considerando que as técnicas de chute deveriam ser adotadas (Kim também treinou Taek-Kyun), a única diferença significativa que evoluiu desta colaboração foi que Ji ensinou que um chute giratório baixo é feito apenas com a bola do pé no chão; considerando que, Kim ensina que o pé inteiro esteja no chão enquanto o chute é executado.

Em maio de 1961, o governante da Coreia foi subvertido pelo General Chung Hee Park (1917-1979), uma ação que no final das contas resultou em sua eleição para presidente. Em 1962, Ji mudou-se para Kwan Chul Dong, em um espaço atrás da loja de departamentos Hwa Shin. Neste tempo, ele tinha construído a escola Sung Moo Kwan e era financeiramente forte. Com a assistência do Major Dong-Nan Lee, Ji então recebeu um cargo do governo para ensinar Hapkido para a força de segurança presidencial (uma posição que ele segurou até a morte de Park em 1979). Durante este tempo, ele mudou sua escola para Suh Dae Moon, que ele achava que lhe daria maior exposição pública.

Em 1960, Chung-Hae Park impôs restrições de importações de bens Japoneses para a Coreia, depois de que Ji foi encontrado com um livro de Aikido Japonês. Ji viu que os caracteres Japoneses para Aikido eram os mesmos para Hapkido. Desencorajado por uma arte japonesa ter o “mesmo nome” que Hapkido, ele decidiu tirar o “Hap” do nome, chamando simplesmente sua arte de “Kido”.

Em 2 de setembro de 1963, o governo coreano finalmente concede uma Escritura para o ministro da Educação para a Associação Coreana de Kido. Ele concedia o direito para supervisionar e regular os padrões de ensino como também como exigências de promoção de faixas Pretas em trinta e uma artes marciais coreanas diferentes. O primeiro “chariman” da Associação Coreana de Kido foi Yong-Sool



Choi. A Associação tentou promover artes marciais aos estudantes da escola pública, oficiais de polícia e para funcionários militares.

Em 1915, Han-Jae Ji deixa a ACK e funda a Associação Coréia de Hapkido. Houve várias razões para isso. Primeiro, a ACK designou Jung-Yoon Kim como secretário geral. Kim, que era um universitário graduado, dominou as políticas da Associação e Ji não gostou dessa situação. Segundo os estudantes que treinaram com em Sung Moo Kwan com o nome Hapkido, não gostaram do novo termo “Kido”. Eles continuaram chamando sua arte marcial de Hapkido e continuaram ensinando da maneira que eles aprenderam. Os estudantes não se importavam que uma arte japonesa tivesse o mesmo nome. E por último, Han-Jae Ji foi designado instrutor-chefe para a força de segurança do presidente e tinha se tornado uma pessoa poderosa. Este poder traduzi-se na habilidade para operar sua própria organização sem a ajuda de outros que estavam sendo menos éticos em sua vivência como praticantes de artes marciais.

Três organizações de Hapkido começaram e emergir durante os próximos anos. Isso incluiu a Associação Coréia de Hapkido (fundada em 1965 por Han-Jae Ji), a Associação Coréia de Hapki (fundada em 1969 por Jae-Nam Myung), e a Associação Coreana de Hapkido (fundada em 1971 por Moo Woong Kim). Eventualmente, em 1973, se constituíram os líderes dessas organizações e concordaram em unificar suas Associações. A nova associação foi chamada de Dae Han Min Kuk Hapkido Hyub Hwe (Associação da República Coreana de Hapkido).

Em 1984, o Grandmaster Han-Jae Ji mudou-se para os Estados Unidos e fundou o Sin Moo Hapkido. Naquele mesmo ano, o Grandmaster Moo-Woong Kim de demitiu da Associação da República Coreana de Hapkido e fundou a Federação Internacional de Hapki. O Grandmaster Se-Lim Oh se tornou o presidente da Associação da República Coreana de Hapkido, e depois em 1984, ele a renomeou para Associação Coréia de Hapkido (o nome que Ji havia usado em 60).

Hoje ainda há três organizações de Hapkido na Coréia. Isso inclui a Associação Coréia de Kido (In-Sun Seo, Pres.), A Associação Coréia de Hapkido (Se-Lim Oh, Pres.) e a Federação Internacional de Hapki (Moo-Woong Kim, pres.).

DOCTRINA FILOSÓFICA DO HAP KI DO

Mente, corpo e espírito - esta é a formação do ser humano e devemos zelar e desenvolver o que recebemos de DEUS, buscando a união e a harmonia interior, transformando o tripé da sustentação humana (mente/corpo/espírito) em Unidade. O exercício marcial prepara o corpo. E a mente e o espírito? Como ficam? O corpo é a morada do espírito e a mente é quem comanda toda essa estrutura, e o elo de ligação do corpo com o Criador do Universo. Não adianta treinar um e descuidar-se do outro. Desta maneira continuaremos sempre em desequilíbrio. Quando desenvolvermos o corpo, a mente e o espírito, estaremos em harmonia com o Universo, isto é, em um estado consciente de nós mesmos.

Mister se faz, que o hapkidoista não perca a essência do BUDO/MUDO (caminho marcial) fazendo sempre sua reflexão, meditação, leitura, oração e boas ações. A Bíblia nos ensina que "O exercício físico na verdade, tem algum valor, mas o exercício espiritual tem valor para tudo, é a promessa da própria vida presente e da que há de vir" (I Tim 4.8)

O Hapkido não é somente um amontoado de socos e chutes, há toda uma preocupação em desenvolver a parte mental e espiritual, onde o praticante busca a harmonia, a amizade e a compreensão do seu "eu" interior. É o desapego a todas as coisas efêmeras, medalhas, títulos, troféus e prêmios. Tal estado de consciência é o chamado "DO" (caminho espiritual). É bom conhecer e desenvolver a parte espiritual, o problema religioso, pois a vida não é concebível quando se projeta divorciada da verdade, da fé e do amor. Aquele que não se preocupa com o problema da sua existência futura, da salvação de sua alma e



desconhece os preceitos de DEUS, ainda não atingiu o nível de sabedoria e maturidade dentro do Hapkido, nem deveria intitular-se MESTRE.

O HAP KI DO, obedece a três princípios:

Primeiro princípio - YU - Água : não é à toa que o dito popular "água mole em pedra dura tanto bate até que fura", a não resistência da água lhe torna poderosíssima, ela adaptar-se a qualquer circunstância, se põe ela em um copo ela assume a forma de um copo, se em uma garrafa idem, tente segurá-la e ela fluirá por entre seus dedos. O hapkidoista deve desenvolver a virtude da adaptabilidade e fluidez.

Segundo princípio - WON - Circulo: o princípio universal, pois representa o retorno ao inicio do ciclo, tudo arredondado no corpo, as pontas dos dedos, o nariz, joelhos, etc., os movimentos de defesa pessoal do Hapkido, devem ser circulares e assim criamos o que na Lei da física chama-se forças centrífugas e centrípetas, redirecionando a energia do oponente.

Terceiro princípio - WHA - Harmonia: harmonizar-se com o ambiente, com o oponente, e principalmente consigo é o ponto principal do hapkidoista. O domínio das emoções, a disciplina diante dos obstáculos, concatenar as idéias nos momentos difíceis este é o princípio que o hapkidoista deve atingir.

É uma arte marcial de defesa pessoal coreana, tendo se originado nos primórdios do Império "Koryo", quando predominava diversos estilos de defesa pessoal ensinadas nos Exércitos, o HAPKIDO surgiu da junção de vários estilos de lutas, recebendo influências chinesa e japonesa, daí explica-se suas variedades de movimentos.



SUNGJAKWAN HAPKIDO

SUNGJAKWAN – traduzindo “ O caminho vencedor”

Hoje existem varias vertentes do Hapkido espelhadas pelo mundo Ex.: Salsa, Chan Do Kwan, Ho Sin Sul, Combat Hapkido, BooMuKwan, Honshikido e SUNGJAKWAN etc. Cada uma delas com sua características e prioridade em seu treinamentos, nós do estilo SUNGJAKWAN priorizamos a defesa pessoal assim como o treinamento de chutes, utilização de vários objetos do nosso cotidiano como armas e o combate direto de sobrevivência. A eficiência e a praticidade são as nossas principais armas.

- **Conceitos do Hapkido**

- O que é Hapkido?

A definição do Hapkido pode variar pela região, o propósito e a opinião pessoal; A ISABRASIL define o Hapkido como uma arte marcial que treina pessoas física e mentalmente.

- Qual o Propósito do Hapkido?

A sociedade moderna forçou uma troca de propósito nas artes marciais. A arte marcial foi um método de combate que se originou como um regime de condicionamento físico. Quanto mais os praticantes desenvolviam suas habilidades, esses elevavam sua condição social pela importância para a defesa da comunidade e pela habilidade que tinham de treinar os militares em suas técnicas como se sabe o propósito ainda existe no mundo no sistema militar, mais na vida civil a lei da muitas proteções. Tais métodos de combate não são necessários para a segurança mais porem, muitas vezes são considerados violências necessárias para a proteção pessoal.

O Hapkido na sociedade moderna é ensinado como uma arte marcial defensiva a qual desenvolve habilidade para auto proteção, agilidade física e mental.

Todas as artes marciais são respaldadas por bem pensadas filosofias, portanto desenvolvem força mental, ao mesmo tempo desenvolve um método de combate. Neste sentido cada estilo de arte marcial estabelece seu alto conceito individual e define seu estilo. Esta combinação de força física e treinamento mental justifica a existência da arte marcial em uma sociedade moderna governa por leis.

ARTE MARCIAL	ARTE MILITAR	AUTO DEFESA
CONDICIONAMENTO FISICO	ATIVIDADE FÍSICA	

Como poderá ver o Hapkido é uma trilogia destes importantes e distintos pontos.



Como está formado o Hapkido da ISABRASIL?

Esta seção lhe explicará os três conceitos de suas inter-relações.

1. **ARTE MARCIAL:** O Hapkido é uma técnica de combate individual, a qual é estudada em um forte sistema de estrutura estilo militar.
2. **CONDICIONAMENTO FÍSICO.** O treinamento físico do Hapkido tem seis distintas seções desenvolvidas de acordo com a ciência física e a lei do movimento.
3. **DESENVOLVIMENTO MENTAL:** Existe duas áreas de desenvolvimento mental no Hapkido: o desenvolvimento do *intelecto* (funções de aprendizagem e memória) e o *coração* (características emocionais e morais).

Princípio Básico para a Praticante de Hapkido:

A FILOSOFIA DO HAPKIDO

"Só Técnica sem filosofia de nada adianta".

O objetivo do Hapkido é a vida, não se deve participar só defesa e ataque, sem pensar antes que todas as coisas tem que viver, até inimigos, pois o básico na natureza é deixar viver, sendo a intenção do Hapkido a vida.

O Hapkido e sua filosofia se divide harmoniosamente em duas partes: Espiritual e corporal.

A. Espiritual:

Itens básicos:

- 1 - Sincronia com à natureza.
- 2 - Sincronia com o ambiente.
- 3 - Espírito de aventura.
- 4 - Consciência.
- 5 - Ética.

Isto tudo é necessário para chegar a outros estágios principais que são:

- | | | |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|
| a. 1 - Amor à natureza. | a. 2 - Força interior. | a.3 - Moral. |
| a. 4 - Humildade. | a. 5 - Bravura. | a.6 - Gratidão. |
| a. 7 - Coragem. | a. 8 - Fidelidade. | a.9 - Modéstia. |
| a.10 - Paciência. | a. 11- Vontade de instruir-se. | |



B. Corporal:

Itens básicos:

- 1 - Sincronia com à natureza.
- 2 - Sincronia com o ambiente.
- 3 - Alimentação equilibrada.
- 4 - Exercício equilibrado.
- 5 - Repouso equilibrado.

Atingido todos estes itens, passamos aos estágios principais que são:

- | | |
|-------------------------------|--|
| b. 1 - Força interior | b. 2 - Concentração no olhar e através dele. |
| b.3 - Equilíbrio. | h. 4 - Agilidade flexibilidade, naturalidade de movimentos |
| b,5 - Dosagem e força. | b. 6 - Dosagem de velocidade. |
| b.7 - Precisão de técnica | b .8 - Controle de distância. |
| b.9 - Controle de respiração. | b.10 - Desenvolvimento gradativo das mãos e pés no derion. |

O espírito central do Hapkido pode ser resumido em alguns itens:

Cortesia
Honra

Lealdade
Integridade

Respeito
Auto Controle

Perseverança



"Quem disciplina o corpo é o espírito, assim sêda, se alguém consegue dominar o espírito é sinal que dominou também o corpo."

As artes marciais nos revelam o caminho para a unificação com o espírito universal. Coordenar corpo e espírito é unir-se com a natureza, constituem o propósito do treinamento nas artes marciais.

Assim como a natureza ama e protege tudo que foi criado e ajuda, todas as coisas a crescer e desenvolver-se, devemos procurar ajuda os nossos companheiros de curso, sem parcialidade nem discriminação.

Não existe discórdia possível na verdade absoluta do universo porém a encontramos no campo da verdade relativa. Lutar com um adversário e vence-lo, representa uma historia absoluta. Ganhar apenas uma vitória relativa. leva, mais cedo ou mais tarde, à uma inevitável derrota. À medida que for aprendendo a lutar, aprende também a evitar as lutas. Aprendendo a lutar com seu Companheiro, vencê-lo e sentir-se feliz. Lutando com ele, perdendo e sentindo-se feliz da mesma forma. Ajudando-se mutuamente no aprendizado, você progredirá com rapidez e consciência.

Não critique as outras lutas. A Montanha não despreza o Rio pelo fato deste correr aos seus pés, nem o Rio despreza a Montanha, apenas por esta não poder se mover. Todas as lutas tem as suas próprias características e razão de ser. Fale mal delas e a sua maledicência voltará sobre você mesmo.

As artes marciais começam e terminam com reverência e saudações, não somente no aspecto exterior, como também no coração e no espírito. Respeite ao seu mestre que lhe ensina e não deixe de agradecer, especialmente ao fundador de sua modalidade, que abriu caminhos. Aquele que, não é humilde, não deve se espantar se os outros não o respeitam.

Evite tenazmente o falso orgulho, que não somente detém o progresso, como faz retroceder. A natureza é limitada e seus princípios são de difícil compreensão. O falso orgulho provém do pensamento superficial e de um coração fútil.

Cultive a calma espiritual que provém de uma mente sincera. A pobreza não é uma vergonha, mas o é a pobreza espiritual. Evite discutir com os outros pelo simples fato de discordarem em seus pontos de vista. A razão é sempre razão, o erro é sempre erro. Se você cometer um engano, aceite a realidade como verdadeiro homem e desculpe-se. Se encontrar alguém superior a você, escute-o com carinho e aceite os seus ensinamentos. Se encontrar alguém em erro, explique -o com paciência até que ele compreenda e aceite as suas ponderações.



Planejamento e instrução

- **CICLO DE DOZE SEMANAS**
- **SISTEMA DE TIRAS**
- **EXAMES**
- **PRINCIPIOS DE APRENDIZAGEM**
- **AS DEZ HABILIDADES PARA A ADMINISTRAÇÃO DE CLASSE**



1. CICLO DE DOZE SEMANAS

Sugere-se que se enfoquem e enfatizem os objetivos semanais de classe incluídos neste manual. Os objetivos semanais não devem ser o único material coberto durante estas semanas. A seguir uma recomendação, de qual material deve ser coberto em cada semana para ganhar completa efetividade do ciclo de exames.

2. SISTEMA DE TRÊS TIRAS NA FAIXA

As três tiras de conhecimento permitem que o aluno possa controlar seu avanço. O sistema está desenhado de uma maneira que se premia aos alunos por conseguirem seus objetivos. Quando um aluno logra o objetivo de manejar uma de suas categorias, se lhe presenteia com uma tira de conhecimento. Poder alcançar objetivos de curto prazo aumenta a motivação do aluno, desta maneira aumentando a retenção para o instrutor. As tiras de conhecimento também permitem que o instrutor tenha uma referência visual do nível que os alunos possuem atualmente.

FAIXAS COLORIDAS RECEBENDO SUAS TRÊS TIRAS DE CONHECIMENTO

- Primeira tira por demonstrarem adequadamente todos os básicos, chutes, quedas e rolamentos
- Segunda tira por demonstrarem adequadamente as defesas e ataques, formas e quebramentos.
- Terceira tira por demonstrarem adequadamente uma atitude mental positiva e todo o material do exame.

3. EXAMES

O QUE É UM EXAME?

Um exame é uma função de tipo organizacional, dirigida por representantes qualificados da ISABRASIL. Exames nacionais são preparados pelos Oficiais Nacionais apropriados e dirigidos pelo presidente. O reconhecimento nacional de uma graduação é uma parte importante de nosso êxito no ensino do Hapkido.

O sistema de graduação de faixas é uma forma de medir o progresso de um aluno. O sistema da ISABRASIL é um bom exemplo de avaliação moderno para benefício do mestre e do aluno. Dar exame para graduação permite aos alunos encontrar seu lugar dentro da sociedade do Hapkido. Com cada exame a responsabilidade do aluno e o nível de graduação aumenta.

Os exames estão desenhados para serem motivadores e emocionantes. Os alunos são capazes de alcançar objetivos a curto prazo de forma regular. Estes objetivos à curto prazo eventualmente os levará a alcançar objetivos a longo prazo, tais como chegar à faixa preta, instrutor em treinamento, instrutor certificado e até mestre.



PROCEDIMENTOS E REGRAS DE EXAME

Graduações de faixas nas artes marciais têm somente cem anos de antigüidade, mas a idéia de dar exame para graduação para mostrá-los é uma antiga tradição coreana. Hoje em dia na ISABRASIL, os procedimentos de exame se voltaram em um exemplo de dignidade e profissionalismo dentro das artes marciais.

Os exames são feitos a cada doze semanas no mínimo . Estes devem ser planejados com muita antecipação com os alunos e instrutores . Os juizes convidados devem ser notificados pelo instrutor chefe.

Muitas escolas e regiões têm seus exames marcados antecipadamente para todo o ano. São uma exceção, as operações dentro de quartéis, dentro de outras escolas, colégios, universidades ou outros programas de temporada. Os alunos devem se dar por conta que dar exame é um privilégio. Cada graduação é importante, para desenvolver suas habilidades no Hapkido. A graduação dentro da ISABRASIL é registrada e reconhecida em todo o mundo. Cada graduação, faixa e tira deve ser usada com orgulho e responsabilidade.

4. PREPARAÇÃO DO EXAME

Três semanas antes do Exame

- Se não houver disponibilidade, providencie o aluguel de mesas e cadeiras em número suficiente para acomodar os espectadores e juizes.
- Peça as faixas. Estime o número, tamanho e cor.
- Prepare folhas (de registro para o exame. Use folhas separadas para cada cor. Prepare os formulários de novos membros para os faixas brancas)
- Chame os juizes convidados para confirmar a data, hora e assegure as acomodações se forem necessárias.
- Determine uma data limite para o registro.
- Solicite tábuas, se necessário.

Duas semanas antes do Exame

- Selecione juizes de piso.
- Comece o registro para o exame.
- Confirme com o juiz principal sobre se fará um comentário inicial curto aos alunos.

Uma semana antes do Exame

- Coloque cartazes convidando ao público para que assistam ao exame.
- Compre fita para as faixas.
- Consiga toalhas para a mesa dos juizes.



Três dias antes do Exame

- Prepare as folhas de exame.
- Faça cópias das folhas de exame para cada juiz.
- Faça duas cópias das folhas de reporte para a ISABRASIL.
- Foto copie e date todas as aplicações para os novos membros.

No dia do Exame

- Arrume as mesas e as cadeiras.
- Coloque os números no piso.
- Coloque as folhas de exame com lápis e caneta sobre a mesa dos juizes.
- Faça uma lista dos juizes, incluindo nome, graduação, posição e escola.
- Selecione uma pessoa para apresentar os juizes.
- Designe um juiz de piso para ajudar com o exame, confirme os nomes difíceis com os alunos antes do começo do exame.
- Confirme com os juizes convidados se gostariam de dar algum comentário final.

NOTAS NOS EXAMES DE PROMOÇÃO DA ISABRASIL

Básicos, Chutes, Rolamentos, Quedas, Projeções, Formas, Defesa e Ataques, Etc (Uma nota para cada um)

- 90 = Excelente para a graduação
- 80 = Bom para a graduação
- 70 = Regular para a graduação
- 60 = Pobre para a graduação

Quando se dá um "60" em forma, luta ou defesas e ataques, é devido a habilidade ou atitude pobres. As notas de quebramentos são dadas em separado.

Os alunos que realizem o material mais de uma vez receberão somente uma nota.

Faixas pretas até marrom têm três alternativas para completar a sua Forma. Estes alunos receberão a "melhor nota" das três demonstrações.

Um instrutor deve poder dar nota a cada aluno no grupo de exame durante a demonstração de uma fórmula. O pedido para repetir uma fórmula deve vir do aluno e não dos juizes.

NOTAS DE QUEBRAMENTO

- 90 = Romper todas as estações na primeira tentativa
- 80 = Romper todas as estações na segunda ou terceira tentativa
- 70 = Romper uma (ou mais) estações, mas não todas, em qualquer tentativa
- 60 = Não romper nenhuma estação em todas as tentativas.

Os alunos podem pedir permissão para trocar as técnicas antes da segunda ou terceira tentativa, no entanto, devem escolher as técnicas requeridas para sua graduação.



Se têm êxito para romper com a nova técnica a nota não será maior que 80. Receberão um total de três alternativas e se devem contar todas as que fracassaram.

De acordo com a ocasião, um juiz chefe pode oferecer uma quarta alternativa àqueles que sua nota não permitirão que passe de graduação. Nessas situações, na quarta alternativa segue o resto do exame. Com uma quarta alternativa, assim como com a segunda e terceira, a melhor nota possível será um "80".

PRINCIPIOS DA APRENDIZAGEM DAS CRIANÇAS

O processo de aprendizagem das crianças é diferente que o dos alunos. Refira-se à seguinte lista para entender melhor o processo de aprendizagem das crianças entre quatro e sete anos.

As criança aprendem brincando.

As crianças pensam em si mesmos.

As crianças não entendem palavras abstratas.

As crianças têm um desenvolvimento de vocabulário rápido.

Instruir crianças é uma ocupação que traz muitos benefícios. Para ser um instrutor de crianças efetivo, você deve possuir um entendimento básico das etapas de desenvolvimento com relação à idade das crianças. É importante saber o que uma criança é e não é capaz de fazer. Algumas vezes você notará que seus alunos mais pequenos se frustram quando tratam de lembrar ou aprender seu material. Se isto ocorre, você deve referir-se ao material básico a seguir para assegurar que não esteja ensinando à um nível demasiado alto para sua compreensão.

IDADE

CARACTERÍSTICAS

0-2	As criança começam a usar a imitação, memória e pensamento, começam a reconhecer que os objetivos não deixam de existir quando se os esconde. Se movem com ação de reflexo à atividades dirigidas até metas.
2-7	Começam a desenvolver a linguagem. São capazes de pensar operações logicamente usando formas simbólicas em uma só direção. Neste ponto as crianças ainda têm dificuldade de ver o ponto de vista dos demais.
7-11	As crianças se tomam capazes de resolver problemas manuais de maneira lógica. Entendem as leis e a conversação e podem classificar e serializar. O conceito de reversibilidade também começa a ser entendido por eles.
11-15	Os jovens desta idade aprendem a resolver problemas abstratos de forma lógica & Seu pensamento se toma mais científico. Desenvolvem preocupações sobre problemas sociais e sua própria identidade.



PRINCIPIOS DE APRENDIZAGEM DOS ADULTOS

- Querem mais precisão do que velocidade.
- Se bastam, são autônomos e têm motivação interna.
- Sub estimam sua capacidade para aprender (falta de confiança)
- Se baseiam em sua aprendizagem e experiências prévias.
- A memória a curto prazo decresce e ao mesmo tempo a memória a longo prazo aumenta.
- A visão e a audição diminuem
- Seu nível de energia é maior, e sua velocidade de reação se torna mais lenta.
- Se orientam a resolver problemas imediatos e a tomar aplicações imediatas.
- A inteligência fluída declina enquanto a cristalizada se mantém estável.
- As diferenças individuais são mais pronunciadas que as das crianças.



AS DEZ HABILIDADES PARA A ADMINISTRAÇÃO DE CLASSE

As dez habilidades para a administração de classe tem sido a base da instrução na ISA por muitos anos. O uso destas pode melhorar amplamente sua efetividade como instrutor. Elas lhe ajudarão a manejar sua classe utilizando métodos positivos de liderança, estabelecer metas, motivação e reconhecimento.

Estas habilidades não são para o uso na classe somente, também podem ser úteis para seu manejo de pessoal e na vida diária. Qual é o ambiente e tom de seu trabalho? É clima positivo? Seu chefe lhe impôs metas diretas, ou o fez você mesmo? Seu chefe reconhece seu esforço e não lhe critica? Qual é sua Vitória pessoal em teu trabalho?

Como pode ver, as habilidades para administração estão relacionadas de muito perto com as habilidades para as relações humanas. Entender-se com os demais, administração de classe ser seu líder, um exemplo de conduta e encontrar o bom nos demais, tudo isso se relaciona às habilidades para administração de classe. Estas habilidades são as mais importantes que pode possuir como instrutor. Você pode ser o melhor técnico, mas se não podes motivar e entender-se com os demais, eles se negarão à segui-lo.

1. ESTABELECE O AMBIENTE E O TOM DE CLASSE.

"As pessoas podem mudar suas vidas se alteram suas atitudes."

O ambiente e tom de classe se estabelece antes do começo da classe. Qual sua atitude para com seus alunos quando entram na classe? Está você demasiado ocupado com burocracia e telefone para que possa saudar-lhes com um sorriso e um aperto de mãos? Você deve tratar à seus alunos como gostaria que um Mestre lhe tratasse. Seus alunos são seu futuro. Sempre crie um ambiente e tom positivo na classe e poderá extrair o melhor de seus alunos. Aqui há algumas idéias que lhe ajudarão a estabelecer o ambiente e o tom de sua classe:

- Use sua voz. Pode usar o tom forte e emocionante, ou suave, lento ou rápido.
- Use suas emoções. Compartilhe a alegria, o orgulho e o entusiasmo.
- Use métodos motivadores. Ponha metas, ofereça competições e dê tiras e estrelas.

2. CRIAR UM CLIMA POSITIVO.

"Nada grande foi alcançado sem entusiasmo"

Todos seus alunos assistem à classe por um motivo, querem aprender. Um ambiente que conduz a aprender deve ser criado dentro da classe. Sempre trate de encontrar o bom em seus alunos. Se tens vinte alunos em sua classe, tens vinte oportunidades para acentuar o positivo.

Elogiar honestamente é uma arte. Não elogiamos o suficiente ao largo de um dia. Se alguém tem boa aparência, chuta forte, se interessa muito e tem atitude positiva, deve ser reconhecido. Reconhecer aos



outros cria um clima positivo. Para criar um clima positivo basta um simples sorriso. Aqui há algumas idéias que lhe ajudarão a criar um clima positivo para sua classe.

- Não procure ver o que está mal nos seus alunos, encontre o que está bem.
- Deixe claro aos seus alunos que cometer erros é normal. Os erros são parte do processo que nos leva ao acerto.
- As crianças podem ter medo dos instrutores devido à diferença de idade, tamanho, gênero e graduação. Quando trabalha com crianças, no contato direto, procure ajoelhar-se e olhe-os diretamente nos olhos, com um bonito sorriso, enquanto lhes fala.

3. USAR A APROXIMAÇÃO PESSOAL E O CONTATO INDIVIDUAL.

"Um sorriso ou um tapinha nas costas não lhe custa nada. Pode ser a diferença entre o seu êxito ou fracasso. Não seja pão-duro."

Ainda que sua classe trabalhe em conjunto, está composta de seres individuais. Cada um quer sua atenção e todos os alunos querem ser reconhecidos pelo seu esforço. Um instrutor deve pessoalmente aproximar-se de cada aluno em algum momento da classe. Contato individual pode ser traduzido por: corrigir ou elogiar uma técnica, passar a mão, "dar cinco", até um elogio particular, ou em frente à classe. Os instrutores devem delegar pequenas tarefas aos alunos. Quando algum aluno lidera o grupo, o instrutor pode mover-se rapidamente de um aluno à outro dando reconhecimento, orientação, correção e incentivando-os. Este tipo de técnica de administração de classe se torna efetivo quando se trabalha com grupos grandes. Abaixo, algumas idéias para a aproximação pessoal e o contato individual:

- Tocar é muito importante, mostre que seu aluno é importante.
- Tenha em mente que há uma grande diferença quando o toque é para com uma mulher ou com um homem. Seja profissional
- Tenha cuidado quando toque e por quanto tempo.
- Tenha em mente que algumas pessoas não gostam de ser tocadas.
- Se necessita tocar algum aluno para fazer alguma correção, dependendo da área que deve corrigir, peça permissão antes.

4. ESTABELECEMETAS DIRETAS PARA SUA CLASSE

"Fracassar em preparar-se é preparar-se para fracassar."

As metas devem ser específicas, alcançáveis, mensuráveis e vinculadas à uma linha de tempo, os instrutores devem estabelecer metas diretas ao início de cada classe. Explique-a. Quanto tempo levará para alcançá-las e como poderás dimensioná-las. As metas podem ser mentais, técnicas ou materiais. Devem ser estabelecidas para curto, médio ou longo prazo.

"Hoje vamos trabalhar em nossas defesas e ataques." Há nessa oração uma meta direta explícita ou somente uma atividade? Para estabelecer uma meta direta, o instrutor pode dizer: "Hoje vamos trabalhar em nossas defesas e ataques."

Até o final da classe temos que haver memorizado as duas primeiras defesas e ataques." Os alunos sabem que a meta é aprender duas defesas e ataques, têm até o final da classe para aprendê-las e então demonstrá-las. Seus alunos atingiram suas metas? Como se sentem conscientes de que o fizeram? Se sentem super! Este é o propósito de estabelecer uma meta direta. Abaixo alguns exemplos de técnicas que podem fazer uso para alcançar metas diretas:



- Seja específico.
- Tenha certeza de que a meta é tangível.
- Quanto tempo é necessário para alcançá-la?
- Como será dimensionada?

5. DAR RESPOSTAS PENSADAS (ALIMENTAR)

"Jamais olhe para alguém que esteja caído, a menos que vá ajudá-lo a se levantar."

Há um porque de termos dois ouvidos e uma boca somente. Devemos por certo entender que nos somos muito mais importante escutar que falar. Devemos estar dispostos a escutar nossos alunos, somente assim poderemos entendê-los melhor e satisfazer suas expectativas. Ter empatia é ser capaz de ver as coisas através do ponto de vista de outra pessoa, e assim viver e compreender suas emoções.

Imagine que um aluno sinta uma dor qualquer e você lhe responde: "Não há vitória sem dor!" O aluno irá continuar treinando, e acabará por se lesionar gravemente, em virtude de teu comentário. Você não lhe escutou, não usou de empatia para com ele, não se importou. Se não há empatia, também uma atividade mental pode ocasionar uma lesão emocional. Olhe as dicas abaixo:

- Reflita sobre o que teu aluno fala.
- Fale com seu aluno sobre o problema dele, dando-lhe a segurança de que entende seu problema e se interessa por ele.
- Seja profissional e enfoque o problema.

6. REFORÇAR ATITUDES POSITIVAS

"As boas ações obtêm bons resultados com o tempo."

Seus alunos demonstram atitudes positivas constantemente. É sua responsabilidade reconhecê-las, compartilhá-las com os demais e premia-las.

Lembre que boa técnica não é sinônimo de boa conduta. Reconhecer um aluno por chutar alto não contribuirá para melhorar a conduta do grupo. Seus alunos serão bons no que você enfatizar. Se enfatizar a pontualidade, reagir com rapidez, responder com entusiasmo, seus alunos não o decepcionarão.

A melhor maneira de reforçar atitudes positivas é compartilhando com o grupo tais atitudes, premiando o aluno quando as demonstra. Algumas idéias importantes seguem abaixo:

- Detecte a atitude positiva desejada.
- Reconheça a atitude desejada.
- Compartilhe essa atitude com os demais membros da classe.
- Recompense a atitude na frente dos demais companheiros.



7. DAR APRECIÇÕES REALISTAS AOS ALUNOS

“Elogios falsos podem causar mais danos que uma crítica.”

Seja generoso quando elogiar um aluno, mas também realista. Seus alunos notam quando estás sendo complacentes para com eles. Se não és honesto com seus alunos perderás o respeito deles em suas observações futuras.

Para que suas apreciações sejam efetivas, devem ser honestas. No lugar de apreciar um chute, aprecie o esforço do aluno em fazer um bom chute. “Esse foi um ótimo chute lateral, a posição do pé e a preparação estão excelentes.” Todos os alunos compartilharão e entenderão o que permitiu que esse chute fosse bom. Aqui algumas dicas de como fazer apreciações realistas:

- Não importa quão pobre seja a atuação de teu aluno, você deve encontrar algo positivo nele, sem usar de mentira para com sua técnica errada.
- Seja específico em sua apreciação.
- Você pode fazer apreciações pessoais em público.
- Pratique o ato de fazer apreciações realistas.
- Pratique o ato de fazer apreciações realistas em teu dia-a-dia.

8. DAR CORREÇÃO POSITIVA E NÃO CRÍTICA

“A pessoa que não sabe bailar diz que o conjunto não sabe tocar.”

Não critique os esforços de seus alunos. Eles normalmente usam de todos os esforços para não desapontá-lo. Independente do problema, sempre que fizer uma correção a faça de forma direta. Após oferecer sua correção positiva, controle, ajuste e confirme que a mesma foi implementada.

Dicas:

- Palavras negativas desenvolvem ações negativas.
- Esteja atento às suas palavras, certamente seus alunos o usam como espelho.
- Expressões como: “Não gosto disso...”, ou “Odeio tal coisa...”, são negativas e contraproducentes.
- Se expresse de maneira positiva quando fizer alguma correção positiva.



9. CHAMAR SEUS ALUNOS PELO SEU NOME

“Não existe som mais doce que o de seu próprio nome.”

O som mais doce para uma pessoa é o de seu próprio nome. Sem nossos nomes não somos ninguém. Os seres humanos tem muito orgulho de seus nomes e tratam de protegê-los sendo bons cidadãos na sociedade. Você deve usar o nome de seus alunos tanto quanto possível.

Os instrutores às vezes se esquecem o nome de seus alunos e os chamam pela cor de suas faixas. Outras vezes nos esquecemos de seus nomes e os chamamos de senhor, senhora, senhorita. Usar o nome de uma pessoa é muito pessoal e demonstra interesse na pessoa.

Não deixe que a vergonha de haver se esquecido do nome de alguém o aflija. Recorda de a última vez que viu alguém e não pode lembrar de seu nome? Se sentiu envergonhado, ou não? Você não tem desculpa para esquecer do nome de seus alunos. Algumas dicas:

- Quando conhecer alguém pergunte-lhe seu nome.
- Quando lhe disserem o nome, repita em voz alta.
- Use o nome tantas vezes quantas sejam possíveis durante a conversação.
- Se o nome é difícil, peça-lhe que o solete.
- Solete-o em voz alta para si mesmo.
- Repita o nome cinco vezes para você mesmo.
- Resista ao impulso de usar: “meninos”, “senhores”, “turma”, etc.

10. ENSINAR CONCEITOS DE VITÓRIA PESSOAL

“Aqueles que controlam aos outros são grandes, mas aqueles que conquistam a si mesmo são poderosos.”

A vitória pessoal pode ser definida com relação à uma meta direta. Por exemplo, “Hoje vamos praticar nossas defesas e ataques, nossa meta direta é memorizar a numero 1 e a 2. Sua vitória pessoal virá ao final da classe quando possa demonstrá-las com êxito.”

A vitória pessoal também pode relacionar-se à assistência, conduta, coordenação, conhecimento e êxito. Qualquer intento ou meta cumprida deve ser vista como vitória pessoal. As vitórias pessoais se dão com o cumprimento de suas metas e devem ser reconhecidas. Dicas:

- Acordar cedo e planeja o dia.
- Escutar cassetes de motivação quando dirige seu carro.
- Estudar, praticar e cursar uma faculdade.
- Ter paciência para transpor os períodos de tempo necessários entre as graduações.
- Planejar sua classe, seu dia, seu futuro.
- Corrigir seus maus hábitos.



ISABRASIL
International Songjakwan Association
The Martial Arts with meaning



Conhecimentos e definições



- PALAVRAS DE COMANDO EM COREANO
- DICIONARIO
- DEFINIÇÕES
- GRADUAÇÕES
- JURAMENTO



PALAVRAS DE COMANDO EM COREANOS

PRONUNCIAÇÃO	SENTIDO
TCHARIOT	FIRME
KIUNG NIE	SAUDAÇÃO
TCHUM BI	ATENÇÃO P/COMEÇAR
TCHI JAHK	COMEÇAR
KO MAHN	PARA NO MOMENTO EXATO
BAH RO	VOLTAR À POSIÇÃO DE ATENÇÃO
SHI OT	RELAXAR, DESCANSAR
TCHIRO TORA	MEIA VOLTA
DOBOK	UNIFORME DE TREINO (KIMONO)
DOJANG	ESCOLA ONDE SE TREINA (ACADEMIA)
SABUNIM	MESTRE
KANSA HAMIDA	OBRIGADO (AGRADECIMENTO)
HIAN (PUNSE)	FORMAS (LUTA CONTRA UM Oponente IMAGINÁRIO)

COREANO	PRIMOS COREANOS	PORTUGUES
HÃ NAH	IL	UM
DUL	EE	DOIS
SET	SAHM	TRÊS
NET	SAH	QUATRO
DAHSOT	OH	CINCO
IL SOT	YOOK	SEIS
IL GOB	CHIL	SETE
IO DOL	PAHL	OITO
AH HOB	KOO	NOVE
IOL	SHIP	DEZ
SOO-MOOL	EE SHIP	VINTE
SEO REUN	SAHM SHIP	TRINTA
MAH REUN	SAH SHIP	QUARENTA
SHWEE REUN	OH SHIP	CINQUENTA
YEA REUN	YOOK SHIP	SESSENTA
EE REUN	CHIL SHIP	SETENTA
YEO REUN	PAHL SHIP	OITENTA
AH REUN	KOO SHIP	NOVENTA
BECK	BECK	CEM

O Espírito de amizade, cortesia, lealdade, respeito, perseverança, honra, integridade e auto controle devem sempre estar presente no nosso desenvolvimento físico e mental, fazendo parte de Nós em todas as nossas atitudes.

DICIONÁRIO

Aksul	Cumprimento com as mãos	Kukki Deraio	Para a bandeira
-------	-------------------------	--------------	-----------------



An	Dentro	Kuman	Parar
Andja	Sentar	Kuriong	Comando
Aniô (formal)	Não	Kwan	Estilo, família
Ani	Não	Kwandjanim	Grão Mestre
Ap	Frontal	Kwon	Mãos
Ap bal	Pé da frente	Kyorugui	Luta
apuró	A frente	Ki Cho Ja Ki	Exercício para desenvolver o KI
Bacat	Fora	Kiosa	Professor
Bacugui	Trocar	Kiosanim	Senhor professor
Baktchigui	Cabeçada	Makki	Defesa
Bal	Perna, pé	Miro	Empurrar
Balbacugui	Trocar a perna, pé	Modum	Juntos
Balbacuó	Trocar a perna	Mori	Cabeça
Balkisul	Técnica de pé	Montong	Tronco
Batangson	Palma da mão	Montong tirigui	Soco no tronco
Baró	Parar, voltar	Murup	Joelho
Bum	Tigre	Murup kuro	Ajoelhar
Cut	Final	Narani	À frente
Dando	Punhal	Nagagui	Deslocar-se a frente
Derion	Luta	Né	Sim
Do	Caminho, via espiritual	Nerio	Para baixo
Dobok	Uniforme de treino	Olligui	Para cima
Dojang	Local de treino	Pal	Braço
Dondigui	Projetar, derrubar	Palkut	Cotovelo
Dora	Virar	Poomse	Sequência composta
Galhio	Separar	Radang	Região baixa
Gub	Categoria de faixa colorida	Retchio	Retirar

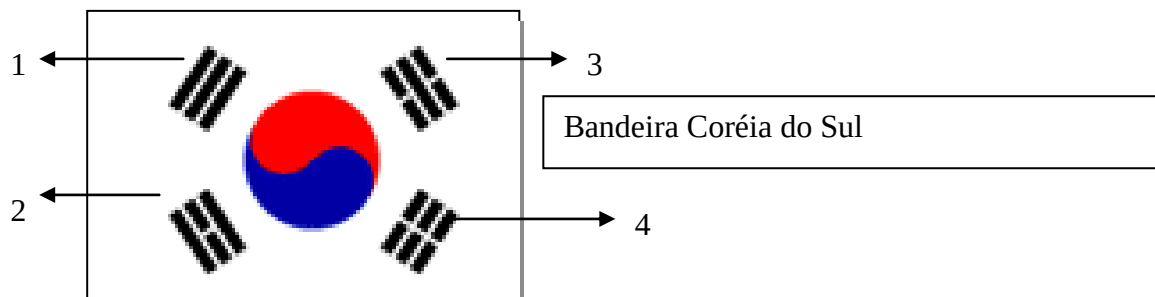


Guman	Parar	Sang dang	Região alta
Hong	Vermelho	Sidjak	Começar
Hoshinsul	Defesa pessoal	Sonbadak	Palma da mão
Hwa rang do	Caminho dos jovens em flor	Supiong	Horizonte
Haw rang	Jovens em flor	Surion	Treino, aula
Hiang	Sequência composta – Poomse	Tae	Pé
Irosot	Levantar	Taekion	Saltar, pular
Jaseh	Postura	Tanjon	Região baixo ventre (KI)
Jejari	No mesmo lugar	Tanjon hohopoh	Exercícios para desenvolver o KI jorro de energia
Jundjuah	Ajoelhar	Tchagui	Chute
Jutchun	Agachar	Tcharu	Tonfa
Juah	Sentar	Tchio	Respirar
Kalyo	Separar	Tchong	Azul
Kal	Faca	Tchumbi	Preparar
Kesok	Continuar	Tchung dang	Região média
Kihap	Grito (kiai)	Terigui	Bater
Kibon	Básico	Tih	Faixa
Kima	Posição do cavaleiro	Uiroh	Para cima
Kiungnie	Saudação	Yop	Lateral
Kukki	Bandeira	Yoo boan	Nuchaku
Koki	Torcer, virar (torção)		

DEFINIÇÕES



- **BANDEIRA COREANA**



- As cores VERMELHO E AZUL – Simbolizam o Yang e o Yin, o equilíbrio entre o Bem e o Mal, entre a Luz e a Escuridão, entre o Céu e a Terra.

Significado das Linhas

1. CÉU (Ch'ien)
2. FOGO (Li)
3. ÁGUA (K'an)
4. TERRA (K'un)

- **HAPKIDO** Arte marcial coreana que tem como objetivo a harmonia da força e do espírito.

- **HAP KI DO** União / Harmonia Energia vital Caminho

- **SUNGJAKWAN** O Caminho do Vencedor.

- **ISA** International SUNGJAKWAN Association

GRADUAÇÕES

Sistema de Graduação do SUNGJAKWAN HAPKIDO - ISABRASIL



FAIXA	GUG /DANS
Faixa Branca	10 ° Gub
Faixa Amarela	8 ° Gub
Faixa Verde	6 ° Gub
Faixa Azul	4 ° Gub
Faixa Azul e Vermelha	3° Gub
Faixa Vermelha	2 ° Gub
Faixa Vermelha e Preta	1 ° Gub
Faixa Preta	1 ° Dan
Faixa Preta	2 ° Dan

JURAMENTO DO HAPKIDO SONGJAKWAN

(Inicio da aula)

Senhor...

Praticarei no ESPÍRITO DO HAPKIDO, com CORTESIA aos meus companheiro, LEALDADE ao meu instrutor e RESPEITO aos inferiores e superiores, ...Senhor.

(no fim da aula)

Senhor...

Viverei com PERSEVERANÇA no Espírito do Hapkido, em HONRA com os demais, INTEGRIDADE comigo mesmo, e AUTO CONTROLE das minhas ações, Senhor...



ISABRASIL
International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



Condicionamento Físico



Preparação Física

Sem uma preparação física adequada, é impossível a prática competitiva em nenhuma especialidade esportiva com possibilidades de êxito; é evidente que sem esta não se pode alcançar o domínio das grandes técnicas, é mais, a preparação física constitui a base de um bom domínio da técnica.

O esporte mundial se encontra numa permanente evolução devida aos esforços dos especialistas para aperfeiçoar os meios de preparação que são os que determinam o rendimento esportivo nos aspectos técnicos, táticos, físicos e psicológicos.

Podemos definir a preparação física como "o conjunto de atividades físicas que preparam ao indivíduo para a competição, constituindo o aspecto físico do treinamento e tendo um fim eminentemente competitivo e um caráter específico".

Os tipos de esforços

Feita esta pequena introdução, vamos a valorar e avaliar quês tipos de esforços se dão na prática do ciclismo para poder treinar-nos com conhecimento de causa.

No hapkido assim com nos esportes de contato fundamentalmente se dão esforços de tipo aeróbico, é dizer, esforços de larga duração com grande consumo de oxigênio (etapas de grande quilometragem), obtendo o organismo uma grande capacidade de absorção de oxigênio, melhorando o sistema circulatório aumentando o volume cardíaco e incrementando a capilarização, pelo que teremos que treinar e melhorar a resistência aeróbica, também chamada orgânica, geral ou "endurance".

Se dão, também, outros tipos de esforços de caráter anaeróbico (sprint, extravios etc.) que dão lugar a criar uma grande dívida de oxigênio, um desequilíbrio entre o que o organismo aporta e o que consome, devido à realização de esforços intensos de curta duração. A este tipo de esforços é o que chamamos resistência anaeróbica, específica ou localizada.

Outras qualidades necessárias para a prática do hapkido e artes marciais no geral, não menos importantes que as citadas, são a força dinâmica ou potência, a flexibilidade, a velocidade e outras como agilidade, coordenação, fundamentalmente.

Como podemos melhorar a resistência aeróbica ou orgânica?

Normalmente, para melhorar esta qualidade deveremos praticar todas aquelas atividades físicas que levam uma participação global de todo o organismo durante a maior quantidade de tempo possível, sem chegar à extenuação ou fadiga, a um ritmo moderado e uma intensidade constante. Dentro destas atividades, podemos encontrar a natação, o footing e alguns esportes que requerem uma permanência prolongada em ação sem grandes exigências.

A atividade mais comum praticada para a melhora da resistência aeróbica é a carreira, mais concretamente o método de treinamento chamado "carreira contínua".



As características da carreira contínua são:

- A frequência cardíaca oscilará entre 140-160 pulsações por minuto.
- Se procurará correr sobre solo macio e brando, céspede, zonas de bosques ou em circuitos naturais.
- Se correrá a um ritmo constante e moderado.
- Se trata de correr o maior tempo possível sem chegar ao esgotamento. Não se deve criar dívida de oxigênio, é dizer, deve haver um equilíbrio entre o consumo e aporte de oxigênio.
- Exemplo de treinamento para a melhora da resistência aeróbica em base à carreira contínua: (para principiantes). Se realizará em dias alternos, dois ou três vezes à semana.

DIA E LUGAR DE TRABALHO

Segunda-feira. Em circuitos naturais, bosque, praia, etc.

OBJETIVO O FINALIDADE

Obter e melhorar a capacidade aeróbica (resistência orgânica ou endurecimento).

DESENVOLVIMENTO E CONTEÚDO

- 15-20 minutos de carreira contínua bem seguidos ou em séries de 5 minutos e passeios de outros 5 minutos.
- Pulso sobre 120-140 p/m.
- Nos passeios, fazer algum exercício de pouca intensidade
- Ritmo de carreira 6 ó 7 minutos cada 1.000 metros.

DIA E LUGAR DE TRABALHO

Quarta-feira. Em circuitos naturais.

OBJETIVO OU FINALIDADE

Melhora da capacidade aeróbica.

DESENVOLVIMENTO E CONTEÚDO

- 5 séries de 5 minutos de carreira contínua, ou 25 minutos seguidos, ou 2 séries de 12 minutos e descanso em forma de passeio de 5 minutos durante os quais se fazem exercícios de pouca intensidade.
- Pulso sobre 120-140 p/m.
- Ritmo de carreira 6 a 7 minutos cada 1.000 metros.



DIA E LUGAR DE TRABALHO

Sexta-feira. Em plena natureza, circuitos naturais, etc.

OBJETIVO O FINALIDADE

Melhora da capacidade aeróbica.

DESENVOLVIMENTO E CONTEÚDO

- 6 x 5 minutos de carreira contínua ou 3 x 10 minutos de carreira contínua. Passeio de 3 a 5 minutos fazendo algum exercício de pouca intensidade.
- Pulso sobre 120-140 p/m.
- Ritmo de carreira 6 ó 7 minutos cada 1.000 metros.

Mas lembre-se antes de qualquer tipo de esporte que exija muito esforço físico, o correto é visitar um Médico Cardiologista para um check-up completo para garantir o bom funcionamento do seu CORAÇÃO.



ALONGAMENTO

Os alongamentos são os importantes elos entre a vida sedentária e a vida ativa. Mantêm os músculos flexíveis, preparam-nos para o movimento e ajudam-nos a realizar a transição diária da inatividade para a atividade vigorosa, sem tensões indevidas. São especialmente importantes para quem pratica atividades desgastantes, que promovem tensões e inflexibilidade.

Alongamentos antes e depois do exercício mantêm a flexibilidade e ajudam na prevenção de lesões comuns.

Os alongamentos são fáceis, mas quando realizados de forma incorreta podem, na realidade, fazer mais mal do que bem.

Alguns pontos fundamentais:

- É gostoso fazer alongamentos quando se procede da forma correta.
- Não é preciso forçar os limites nem tentar fazer mais no dia seguinte.
- Não deve ser uma questão de competição particular ver até onde você já consegue alongar-se.
- Os alongamentos devem ser feitos sob medida, segundo sua estrutura muscular, sua flexibilidade, e segundo os diversos níveis de tensão.
- Ponto-chave é a regularidade com relaxamento.
- Objetivo é a redução da tensão muscular, o que, em decorrência, promove movimentos mais soltos e não um esforço concentrado para conseguir-se a extrema flexibilidade que frequentemente conduz a superestiramentos e a lesões.
- As sensações sutis e revigorantes dos alongamentos permitem-nos entrar em sintonia com os nossos músculos.
- Cada pessoa é diferente em termos de força, resistência, flexibilidade e temperamento. Cada um tem seu ritmo próprio.

Por que fazer alongamentos

Os alongamentos na medida em que relaxam a mente e "regulam" o corpo, deveriam constituir-se parte da vida diária. A prática regular acarretará:

- Redução de tensões musculares e sensação de um corpo mais relaxado.
- Benefícios para a coordenação, já que os movimentos tornam-se mais soltos e fáceis.
- Aumento do âmbito de movimentação.
- Prevenção de lesões tais como distensões musculares (um músculo forte e previamente alongado resiste melhor a tensões do que um músculo forte não alongado).



- Facilidade nas atividades de desgaste na medida em que prepara o corpo para a atividade; fazer alongamentos nessas situações é como sinalizar para os músculos que estão prestes a ser utilizados.
- Desenvolvimento da consciência corporal. Conforme você alonga as várias partes do seu corpo, você as focaliza e entra em contato com as mesmas. Você aprende a conhecer-se.
- Auxílio na liberação dos movimentos bloqueados por tensões emocionais, de modo que isto aconteça de forma espontânea.
- Ativação da circulação.

Como fazer alongamentos

É fácil aprender a fazer alongamentos, mas existe o modo certo, bem como o errado, de os executar. O modo certo é alongar relaxando num movimento estável, ao mesmo tempo em que a atenção se focaliza sobre os músculos que estão sendo alongados. O modo errado (infelizmente praticado por muitas pessoas) é balançar-se para cima e para baixo, ou alongar-se até sentir dor: *estes dois últimos métodos na verdade podem causar mais danos que benefícios.*

Se você fizer alongamentos da forma correta e regular, perceberá que todos os movimentos que realiza se tornam mais fáceis. Levará algum tempo para soltar músculos tensos ou grupos musculares enrijecidos, mas logo você se esquece do tempo quando começa a se sentir bem.

Alongamento suave

Quando você começar um alongamento, gaste de 10 a 30 segundos com um *alongamento suave*. Nada de forçar com balanceios! Vá até onde sentir uma *pequena tensão* e relaxe, sustentando o alongamento. A sensação de tensão deverá ceder conforme você mantém a posição. Caso não ceda, volte um pouco na extensão do alongamento até descobrir um grau de tensão que seja confortável. O alongamento suave reduz a rigidez muscular e prepara os tecidos para o alongamento progressivo.

Alongamento progressivo

Após o alongamento suave, avance lentamente para o *alongamento progressivo*. Alongue mais uma fração de centímetro, até novamente sentir uma tensão pequena e sustente a postura por 10 a 30 segundos. Mantenha o controle. Aqui também a tensão deve diminuir; caso não diminua, ceda ligeiramente. O alongamento progressivo "regula" os músculos e aumenta a flexibilidade.

Respiração

Sua respiração deve ser lenta, rítmica e controlada. Se você estiver se curvando para frente num determinado alongamento, expire conforme for se curvando e, a seguir, inspire devagar enquanto estiver sustentando o alongamento. Não segure a respiração enquanto estiver alongando. Se uma determinada posição de alongamento inibir seu padrão natural de respirar, então é óbvio que você não está relaxando. Então solte-se um pouco dentro do alongamento de modo a poder respirar com naturalidade.

Contagem

No início, conte silenciosamente os segundos de cada alongamento: isto irá garantir que você vai manter a tensão adequada por tempo suficiente. Após um certo tempo, você estará fazendo alongamentos segundo a sensação que existir, sem distrair-se com contagens.



Reflexo de alongamento

Seus músculos estão protegidos por um mecanismo denominados *reflexo de alongamento*. Toda vez que você esticar excessivamente as fibras musculares (seja por balanceios ou por excesso de alongamento) há a resposta do reflexo neuronal, que envia um sinal para os músculos se contraírem, o que impede que os músculos sejam lesionados. Portanto, quando você faz um alongamento desmesurado está contraindo os mesmos músculos que está querendo alongar! (Acontece uma reação muscular involuntária semelhante quando se toca algo quente, por acidente; antes de se pensar a respeito, o corpo move-se rapidamente para longe do calor.)

Manter um alongamento no ponto mais extremo que se consegue, ou fazer balanceios para cima e para baixo, extenua os músculos e ativa o reflexo de alongamento. Estes métodos prejudiciais causam dor além de *lesões físicas*, devidas ao *dilaceramento microscópico de fibras musculares*. Estas fibras dilaceradas vão formando *cicatrizes* nos tecidos musculares, havendo assim uma *perda gradual da elasticidade*. Os músculos tornam-se enrijecidos e doloridos. Como é que se pode ficar entusiasmado para fazer alongamentos e exercícios diários, quando são usados estes métodos potencialmente prejudiciais?

Muitos de nós somos condicionados nas escolas à idéia de que o merecimento vem com a dor. Aprendemos a associar dor com progresso físico e nos ensinaram que "... quanto mais dói, mais vale a pena". Mas não se enganem. Fazer alongamentos da forma correta não causa dor. Aprenda a dar atenção a seu corpo, pois *a dor é uma indicação de que alguma coisa está errada*.

Os alongamentos *suave* e *progressivo*, descritos anteriormente, não ativam o reflexo de alongamento e não provocam dor.

O diagrama a seguir lhe dará uma idéia de um "bom alongamento".

ALONGAMENTOS		
Alongamento suave	Alongamento progressivo	Alongamento drástico
Sustente de 20 a 30 segundos	Sustente por 30 ou mais segundos	<u>Não</u> faça alongamentos do tipo drástico

O diagrama de linha contínua representa o alongamento possível aos músculos e a seu tecido conjuntivo. Você irá descobrir que sua flexibilidade irá aumentar naturalmente quando você fizer alongamentos suaves primeiro e depois progressivos. Fazendo alongamentos regulares e sentindo-se confortável e sem dor, você será capaz de ir além de seus limites atuais, aproximando-se ainda mais de seu potencial particular.

Dicas

- Aprenda a ouvir seu corpo. Se a tensão crescer ou se você sentir dor, seu corpo está tentando mostrar-lhe que há algo errado, que há algum problema. Se isto acontecer, ceda um pouco até *sentir* que o alongamento está certo.
- A maioria dos alongamentos deve ser mantida por 30 a 60 segundos. Depois de algum tempo, contudo, irá variar a duração de cada movimento. Algumas vezes você talvez queira sustentar mais tempo um alongamento porque está mais tenso nesse dia, ou simplesmente porque está "curtindo" aquele alongamento. Lembre-se de que cada dia é diferente do outro, de modo que você deve dimensionar seus alongamentos segundo o que estiver sentindo naquele momento.

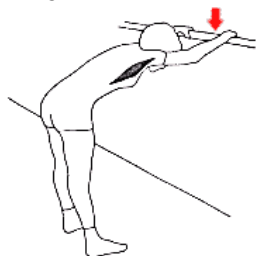


- Nunca tranque os joelhos ao realizar alongamentos. Certifique-se de que as partes anteriores de suas coxas (quadríceps) permaneçam relaxadas em todas as posições que usam uma das pernas esticadas. É impossível alongar corretamente os tendões quando os conjuntos opostos de músculos, os quadríceps, não estão descontraídos.
- Movimentos de balanço durante os alongamentos podem na realidade tornar a pessoa mais tensa do que flexível. Por exemplo, se você balançar quatro ou cinco vezes enquanto toca os artelhos (o que a maioria de nós aprende a fazer na escola), e em seguida se inclina à frente algum minuto depois, é provável que note estar muito mais distante dos artelhos do que ao começar! Cada movimento de balanceio ativa o reflexo de alongamento, enrijecendo os próprios músculos que você está tentando alongar.
- É melhor alongar-se menos do que em excesso. Permaneça sempre naquele ponto que você pode ultrapassar e nunca naquele ponto além do qual não pode mais ir.
- As pessoas têm a tendência de gastar mais tempo na primeira perna, braço ou área que estão alongando e, normalmente, irão antes alongar seu lado "fácil" ou mais flexível. Devido a esta tendência natural, gastam mais tempo no lado "bom" e menos no lado "ruim". A fim de uniformizar a diferença de flexibilidade em seu corpo, alongue primeiro o lado mais tenso, pois ajudará a torná-lo mais flexível de modo considerável.
- Sustentar as tensões certas dos alongamentos por um tempo limitado permite ao corpo adaptar-se a estas novas posições. Em breve, a área sob alongamento irá acostumar-se à suave tensão e, aos poucos, o corpo poderá assumir novas posições sem as tensões sentidas no início.
- Aproveite cada alongamento segundo a sensação que ele lhe conferir. Se você torturar-se por pensar que deveria ser mais flexível, estará se impedindo de gozar dos verdadeiros benefícios do alongamento. Se realizá-lo corretamente, perceberá que quanto mais fizer alongamentos, mais fáceis eles se tornarão e quanto mais fáceis eles forem, mais você naturalmente os aproveitará.
- Fazer alongamentos não é competir. Não há necessidade de comparar-se com os outros pois todos são diferentes.

1. Musculatura Peitoral

M. peitoral maior m. grande redondo.

Função: Mover os braços para a frente e para baixo, de uma posição levantada.



A .Tensionar

De pé, com o corpo inclinado para frente, as pernas levemente separadas e as mãos bem afastadas uma da outra, segure-se numa barra ou algo semelhante. Pressione as mãos e os braços para baixo, com a maior força possível, e tente empurrar a barra para baixo, por 20 segundos. Sinta a tensão nos músculos peitorais

2. Músculos Posteriores do Ombro

M. deltóide, porção dorsal (tri. grande dorsal, m. trapézio). função: mover o braço para trás, quando este é levantado em ângulo recto (90 graus) em relação ao corpo, cotovelo também flexionado em ângulo recto (90 graus).

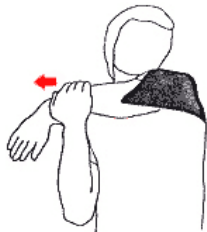


A. Tensionar



Puxe um cotovelo, cruzando o peito em direcção ao outro ombro. Nesta posição, pressione o cotovelo com a outra mão, com a maior força possível, para a frente e para fora, por 10 a 15 segundos.

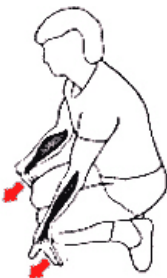
B. Alongar



Pressione o cotovelo, com a maior força possível, com a outra mão, em direcção ao outro ombro. Fique nesta posição por 10 a 15 segundos.

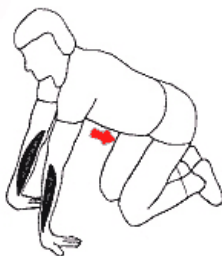
3. Músculos do Antebraço Parte Interna (Flexores)

Mm. flexor superficial & profundo dos dedos, M. flexor longo do polegar, Mm. flexor ulnar & radial do carpo. Função: Flexionar (para dentro) o pulso e os dedos da mão.



A. Tensionar

Fique de joelhos. Vire as mãos de forma que seus dedos apontem para trás e os polegares fiquem estendidos para os lados. Pressione os dedos para baixo, contra o chão, e tente levantar o corpo para cima e para trás, por aproximadamente 20 segundos.



B. Alongar

Permaneça ajoelhado e coloque as mãos um pouco à frente dos joelhos, com dedos voltados para trás e os polegares para os lados. Mova o corpo ligeiramente para trás até que você sinta tensão na parte interna dos antebraços (agora voltados para a frente). Fique nesta posição por 20 segundos.

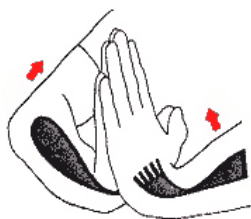
4. Músculos do Antebraço Parte Interna (Flexores)

Mm. flexor superficial & profundo dos dedos, Mm. flexor longo do polegar, Mm. flexor radial & ulnar do carpo, Mm. palmar longo. Função: Flexionar os dedos e o pulso (para dentro).



A. Tensionar

Junte os dedos de ambas as mãos e aperte-os com força, uns contra os outros, durante 20 segundos. As palmas das mãos devem estar ligeiramente separadas.



B. Alongar

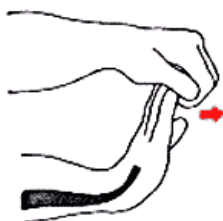
Aperte as palmas das mãos, uma contra a outra, e levante os cotovelos para fora e para cima, com os braços na frente do seu peito. Sinta o alongamento parte interna do antebraço e fique nesta posição por 20 segundos.

5. Músculos do Antebraço Parte Interna (Flexores)

Mm. flexor superficial & profundo dos dedos, Mm. flexor longo do polegar, Mm. flexor radial & ulnar do carpo, m. palmar longo. Função: Flexionar os dedos e o pulso.

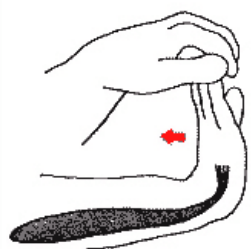
A. Tensionar

Flexione o pulso para trás e aperte os dedos para a frente, o mais que puder, usando a outra mão como elemento de resistência, por 15 segundos.



B. Alongar

Flexione o pulso para trás, usando a outra mão para puxar os dedos para trás e para cima. Fique nesta posição por 15 segundos. Depois faça o mesmo exercício com a outra mão.



6. Músculos Anteriores da Coxa

M. quadríceps femoral. Função: Flexionar o quadril (empurrar para fora e girar para dentro) e estender o joelho.



A. Tensionar

De pé, segure-se com força em um suporte firme. Pressione uma perna (com o joelho esticado) para a frente e para cima, o mais que puder, contra uma barra, móvel pesado ou outro apoio, durante 20 a 30 segundos.

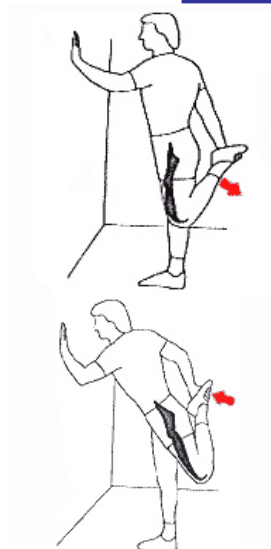


B. Alongar

Flexione o joelho e segure o tornozelo com a mão. Mova o pé para trás e para cima, o mais que der, de forma que o calcanhar toque as nádegas e você sinta a tensão na parte anterior da coxa. tenha o alongamento por 20 a 30 segundos.

7. Músculos Anteriores da Coxa e do Quadril

M. quadríceps femoral, m. iliopsoas. Função: Flexionar o quadril e estender o joelho.



A. Tensionar

Fique de pé sobre uma perna e apoie a mão em qualquer suporte. Flexione a outra perna para trás e segure o tornozelo com a mão. Pressione a parte inferior da perna para baixo, o mais que puder, contra a resistência que a mão exerce, durante 20 a 30 segundos.

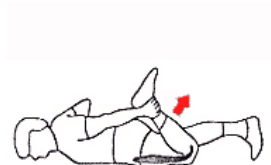
B. Alongar

Flexione o joelho e segure o tornozelo com a mão. Puxe o pé para trás e para cima, o mais que puder, de forma que o calcanhar toque as nádegas e a tensão apareça na parte anterior da coxa. Mantenha o alongamento por 20 a 30 segundos.

Consequentemente, o alongamento deveria ser feito, de preferência, com o auxílio da mão do lado oposto da perna que está sendo flexionada, a qual, passando por trás das costas, segura o pé e o levanta até tocar as nádegas. Usando a mão oposta à perna que se exercita, o joelho é flexionado em ângulo mais natural.

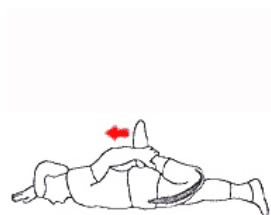
9. Músculos Anteriores da Coxa

M. -quadr(ceps femoral. Função: Flexionar o quadril e estender o joelho.



A. Tensionar

Deite-se sobre o abdômen e segure o tornozelo com a mão. Pressione a perna flexionada, o mais que puder, contra a resistência exercida pela mão, durante 20 a 30 segundos.



B. Alongar

Puxe a parte inferior da perna para cima e para trás com a mão, até que o tornozelo toque suas nádegas. Sinta a tensão na parte anterior da coxa e fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

9. Músculos Anteriores da Coxa e do Quadril

M. quadríceps femoral, m. iliopsoas. Função: Flexionar o quadril e estender o joelho.



A. Tensionar

Fique de joelhos com os tornozelos estendidos para trás. Os dedos dos pés devem ficar esticados para trás. Incline o tronco, recto, para trás, e mantenha-o na posição em que você possa sentir a tensão na parte anterior da coxa, por 20 a 30 segundos.



B. Alongar

Incline o tronco um pouco mais para trás e apoie-se no chão com as mãos atrás do corpo. Levante os quadris, o mais que puder, e sinta a tensão na parte anterior da coxa. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

Este exercício é feito com a parte inferior da perna na posição estendida e, portanto, pode ser combinado com os exercícios para os músculos que flexionam a articulação do pé para cima (veja Exercícios 43 e 44).

10. Músculos Posteriores das Coxas (Tendões)

M. bíceps femoral, m. semitendinoso, m. semimembranoso. Função: Estender o quadril (e mover para dentro) e flexionar o joelho.



A. Tensionar

Fique de joelhos (uma perna) e mantenha a outra perna quase recta, estendida para a frente, com o calcanhar contra o chio. Pressione a perna-esticada, o mais que puder, contra o chão, por 20 a 30 segundos. Caso necessário, apoie-se com a outra mão. Sinta a tensão na parte posterior da coxa.



B. Alongar

Incline seu tronco para a frente, sobre a perna esticada, e mantenha as costas ruins. Se preferir, coloque as mãos nas costas. Sinta o alongamento na parte posterior da coxa. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos.



B. Alongar

Sente-se, com as pernas estendidas para a frente e os joelhos levemente flexionados. Estenda os braços para a frente e, se preferir, segure as panturrilhas. Mantenha as costas bem rectas! Sinta o alongamento na parte posterior das coxas e permaneça nesta posição por 20 a 30 segundos.



11. Músculos Posteriores das Coxas (Tendões)

M. bíceps femoral, m. semitendinoso, m. semimembranoso, m. glúteo máximo. função: estender o quadril e flexionar o joelho.



A. Tensionar

Sente-se no chão, com as pernas estendidas para a frente, apoiando-se nas mãos colocadas atrás do seu corpo. Coloque uma perna no ombro do companheiro de exercícios e pressione-a fortemente para baixo, durante 20 30 segundos.



B. Alongar

Seu companheiro de exercícios criará um alongamento passivo, levantando levemente sua perna e empurrando-a para cima. Ao mesmo tempo, seu companheiro empurrará seu joelho para baixo, para mantê-lo recto. Sinta o alongamento na parte posterior da coxa e fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

12. Músculos Posteriores das Coxas (Tendões) O Método dos Antagonistas



B. Alongar

Alongue passivamente os músculos da parte posterior da coxa, inclinando o tronco e os braços para a frente e para baixo. Você pode segurar a parte inferior das pernas na parte mais baixa possível. Isto facilitará a você manter as costas rectas.

Alternativa: O exercício de alongar também pode ser feito na posição sentada, conforme mostrado no Exercício 23.

13. Músculos Posteriores das Coxas, Músculos Inferiores das Costas e Músculos das Nádegas

M. bíceps femoral, m. semitendinoso, m. Semimembranoso, M. glúteo máximo, m. adutor magno. Função: Estender o quadril.



A. Tensionar

Deite-se de costas, erecto e com a cabeça descansando no chão. Flexione uma perna e segure o joelho com as mãos entrelaçadas. Pressione o joelho para baixo, o mais que puder, contra a resistência das mãos, durante 20 a 30 segundos.



B. Alongar

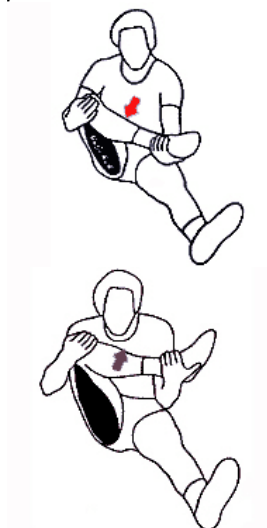
Puxe a perna flexionada para cima, o mais próximo possível da cabeça, com auxílio das mãos entrelaçadas. Mantenha as costas rectas e a cabeça no chão. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos.



Variação: Você pode modificar este exercício virando a perna flexionada para o lado oposto do peito.

14. Músculos Anteriores, Posteriores e Externos da Coxa e os Músculos das Nádegas

M. bíceps femoral, porção longa, m. semitendinoso, m. semimembranoso, m. glúteos máximo, médio & mínimo, m. tensor da fáscia lata. Função: Estender o quadril, girar para dentro e movimentá-lo para fora.



A. Tensionar

Sente-se no chão, de preferência encostado em algum suporte, e flexione uma perna em ângulo para cima, contra o peito. Segure o tornozelo com uma das mãos. Com a outra, segure o joelho. Estenda outra perna, recta, para a frente. Pressione com força, para baixo, o joelho e a parte inferior da perna que está flexionada contra a resistência exercida pelas mãos, durante 20 segundos.

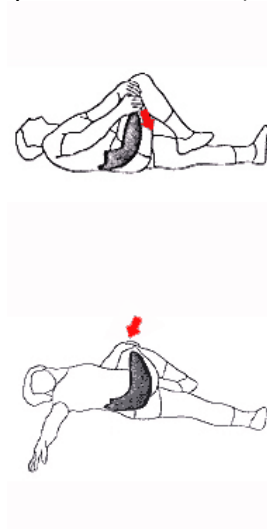
B. Alongar

Puxe a perna para cima, contra o peito, com as duas mãos, e fique nesta posição por 20 segundos. Tome cuidado para que o joelho não receba nenhuma pressão. A tensão será sentida na parte posterior da coxa.

Se o alongamento não for sentido adequadamente na posição sentada, este exercício pode ser feito na posição deitada (veja Exercício 28).

15. Músculos Externos do Quadril

M. tensor da fáscia lata, m. glúteos médio & mínimo, m. gêmeos sup. & inf., m. piriforme, m. quadrado femoral, m. obturatórios int. & ext. Função: Empurrar o quadril para fora.



A. Tensionar

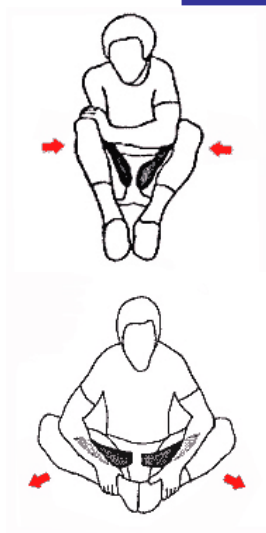
Deite-se de costas e dobre uma perna em ângulo de 90º graus. Pressione a coxa para fora, o mais que puder, por 20 segundos, usando as duas mãos ou uma parede como elemento de resistência. Mantenha os pés e os tornozelos relaxados.

B. Alongar

Deixe a perna para cima da perna esticada no chão, usando a mão do lado oposto. Fique nesta posição por 20 segundos, com os ombros tocando o chão. O outro braço deve estar estendido lateralmente e a cabeça virada para mão estendida.

16. Músculos da Virilha, a Parte Interna da Coxa (os Adutores)

M. adutores longo & curto, m. adutor magno, m. grácil, m. pectíneo. Função: Mover o quadril para dentro (flexionar e girar para fora). "Alongamento de alfaiate."



A. Tensionar

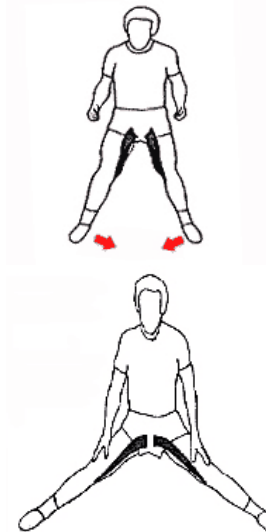
Sente-se no chão, com os joelhos flexionados e mova os pés para trás, em direcção às nádegas. Mantenha os joelhos separados segurando os tornozelos, ou colocando uma bola entre os joelhos ou os antebraços cruzados rectos (como mostra a figura). Pressione os joelhos, o mais que puder, um contra o outro, por 20 a 30 segundos.

B. Alongar

Mova os calcanhares na direcção das nádegas, puxando os tornozelos. Empurre levemente os joelhos para os lados com os cotovelos, o mais que puder. Flexione ligeiramente o tronco para a frente e mantenha o alongamento por 20 a 30 segundos. tensão será sentida na parte interna das coxas.

17. Músculos da Virilha, a Parte Interna da Coxa (os Adutores)

M. adutores longo & curto, m. adutor magno, m. grácil, m. pectíneo. Função: Mover o quadril para dentro (flexionar e girar para fora).



A. Tensionar

De pé, abra bem as pernas e, se possível, apoie-se numa barra, mesa ou cadeira. Tensione a parte interna das coxas, pressionando a parte interna dos pés para baixo e para dentro, o mais que puder, por 20 a 30 segundos.

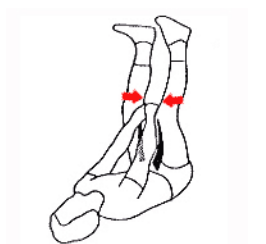
B. Alongar

Faça os pés deslizarem para fora, lateralmente, e pare na posição extrema que alcançar, por 20 a 30 segundos.

Desta posição extrema, outro movimento idêntico pode ser feito, afastando os pés um pouco mais, para fora, como no Exercício 31.

18. Músculos da Virilha, a Parte Interna da Coxa (os Adutores)

M. adutores longo & curto, m. adutor magno, m. grácil, m. pectíneo. Função: Mover o quadril para dentro (flexionar e girar para fora).



A. Tensionar

Deite-se de costas, com as pernas levantadas rectas, contra a parede. Pressione as pernas juntas, o mais que puder, com, por exemplo, as mãos entre os joelhos, por 20 a 30 segundos. Sugestão: A posição de partida é facilmente atingida colocando as nádegas a 10 ou 15 centímetros da parede, as pernas para um lado. Depois, levante as pernas. Use uma superfície que não escorregue.



B. Alongar

Abra as pernas, vagorosamente, o mais que puder. Permaneça, passivamente, com as pernas rectas e os calcanhares contra a parede, por 20 a 30 segundos. A parede, que serve de apoio, facilita manter o alongamento por um tempo maior e numa posição estável e relaxada.

19. Músculos da Virilha, a Parte Interna da Coxa (os Adutores)

M. adutores longo & curto, m. adutor magno, m. grácil, m. pectíneo. Função: Mover o quadril para dentro (flexionar e girar para fora).



A. Tensionar

Fique de pé, apoie-se sobre uma perna e mantenha a outra perna esticada para o lado, com o calcanhar em cima de um banco, uma cadeira alta ou outro objecto semelhante. Pressione o calcanhar para baixo, o mais que puder, e tente empurrar o banco contra o chão, por 20 a 30 segundos. Mantenha o tronco e a perna que o sustenta voltados para a frente. Você pode se apoiar, com a mão oposta, na parede, no encosto de uma cadeira etc.



B. Alongar

Flexione o tronco lentamente para o lado da perna levantada e permaneça nesta posição, por 20 a 30 segundos. Para aumentar o efeito do alongamento, você pode flexionar levemente o joelho da perna que o sustenta.

20. Músculos da Virilha, a Parte Interna da Coxa (os Adutores)

M. adutores longo & curto, m. adutor magno, m. grácil, m. pectíneo. Função: Mover o quadril para dentro (flexionar e girar para fora).



A. Tensionar

Fique de pé, com uma perna flexionada quase em ângulo reto (90º graus) e a outra perna esticada, recta, para um lado. Pressione o mais que puder a perna esticada contra o chão, por 20 a 30 segundos, e sinta a tensão na parte interna da coxa. A perna flexionada pode servir de apoio para as mãos.

Alternativa: Esta parte do exercício também pode ser feita de joelhos, com as mãos apoiadas contra uma parede, uma cadeira ou outro objecto semelhante.



B. Alongar

Faça a perna que está esticada para o lado deslizar mais e/ou flexione mais a perna que suporta seu corpo. Mantenha as costas rectas. Sinta a tensão na parte interna da coxa. mantenha a posição por 20 a 30 segundos.



21. Músculos Flexores Profundos do Quadril

M. psoas maior, m. ilíaco m. sartório, m. quadríceps, adutores. Função: Flexionar o quadril.



A. Tensionar

Fique de pé e com um pé relativamente afastado para trás, apoie as mãos no joelho flexionado da outra perna ou numa barra, cadeira etc. Pressione, o mais que puder, a perna de trás contra o chão, durante 20 a 30 segundos.



B. Alongar

Mova o quadril para a frente, mantendo o tronco recto para cima e a perna de trás esticada. Sinta a tensão no quadril e mantenha esta tensão por 20 a 30 segundos. O alongamento pode ser mais acentuado se você encostar o joelho perna esticada no chão.

Não mantenha o joelho da perna flexionada à do tornozelo, pois isto Lamento no quadril.

Alternativa: Este exercício também pode ser feito com a perna de trás estendida sobre um banco ou uma cadeira baixa. Normalmente, você precisará de apoio para a mão.

22. Músculos da Panturrilha

M. gastrocnêmio + m. sóleo = m. tríceps da panturrilha, m. fibular longo & breve m. tibial posterior, m. flexor longo dos dedos, m. flexor longo do hálux. Função: Flexionar (para baixo) o tornozelo, as articulações do metatarso e dos dedos dos pés, ou seja, Todos os mecanismos flexores das articulações dos pés e dos tornozelos.



A. Tensionar

Tensione os músculos da panturrilha ficando de pé, na ponta dos dedos, sinta a tensão e fique nesta posição por 20 a 30 segundos. Apoie-se, com as mãos, numa barra na altura da cintura, para não perder o equilíbrio.



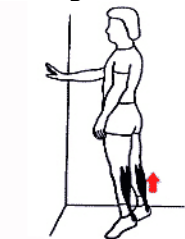
B. Alongar

De pé, com as extremidades das pontas dos pés sobre uma barra ou qualquer extremidade alta, deixe os calcanhares inclinarem-se para baixo que puder. Sinta o alongamento na panturrilha e fique nesta posição por 20 a 30 segundos. com firmeza, as mãos numa ou algo semelhante, na altura da cintura.



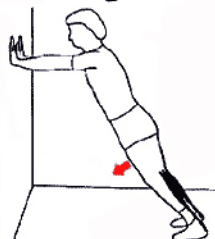
23. Músculos da Panturrilha

M. gastrocnêmio + m. sóleo, m. fibular longo & breve, m. tibial posterior, m. flexor longo dos dedos, m. longo do hálux. Função: Flexionar (para baixo) todas as articulações do pé e do tornozelo.



A. Tensionar

De pé, fique na ponta dos pés o mais alto possível, durante 20 a 30 segundos. Apoie-se com a mão na parede, por exemplo, para manter o equilíbrio. Para obter melhores resultados, empurre as mãos, na direcção oposta, com os braços levantados, contra a parede, porta, barra etc.



B. Alongar

De pé, com os pés juntos, incline o tronco recto para a frente contra uma parede, árvore etc. Procure apoiar-se neste suporte, inclinando-se o mais possível, a fim de que a tensão seja sentida na panturrilha. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

24. Músculos da Panturrilha

M. gastrocnêmio m. sóleo, m. tibial posterior (o. M. plantar). Função: Flexionar (para baixo) o tornozelo.



A. Tensionar

De pé e de frente para uma barra ou parede que esteja na altura do seu peito, coloque um pé para trás, 60 centímetros afastado do apoio. Incline o corpo, recto, ligeiramente para a frente, e estique a perna de trás até sentir uma leve tensão na panturrilha. Pressione, o mais que puder, os dedos do pé contra o chão, por 20 a 30 segundos. Você pode, também, ficar na ponta do pé que está esticado para trás, enquanto levanta o pé da frente.

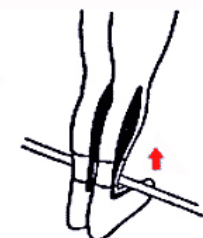


B. Alongar

Incline o corpo para a frente e mova o quadril também para a frente, fazendo a perna de trás esticar-se mais. Sinta o alongamento na panturrilha e fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

25. Músculos Anteriores da Parte Inferior da Perna

M. tibial anterior, m.. extensor longo dos dedos, m.. extensor longo do hálux. Função: Flexionar para cima (estender) o tornozelo e as articulações dos dedos dos pés.



A. Tensionar

Tensione os músculos extensores do (que exercem efeito contrário aos músculos da panturrilha), com a maior força possível, contra uma resistência, por exemplo, de pé sobre os calcanhares e levantando os dos o mais que puder, usando, de preferência, um móvel pesado ou uma barra como resistência.



B. Alongar

Sente-se sobre os calcanhares com os dedos dos pés rectos para trás. Fique nesta posição por 20 a 30 segundos. O exercício pode ser mais eficaz se você inclinar o corpo para trás.

Sugestão: Este exercício poderia ser combinado, de preferência, com o Exercício para os músculos flexores do quadril e músculos anteriores da coxa.

26. Músculos Profundos das Costas os Extensores

Mm. erectores da espinha = m. iliocostal cervical, torácico & lombar + m. longo cervical, torácico & da cabeça + m. semi-espinhal da cabeça, Mm. inter espinhais, m. espinhal. Função: Estender as costas e flexionar a coluna vertebral para trás.



A. Tensionar

De pé, com a região lombar apoiada em uma parede, incline o tronco ligeiramente para a frente e mantenha os joelhos levemente flexionados. Entrelace as mãos atrás da nuca e pressione, com força, as costas para trás, usando as mãos por exemplo, a parede, como elemento de resistência, por 20 a 30 segundos



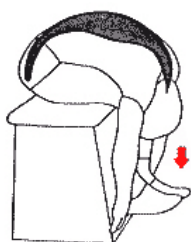
B. Alongar

Flexione as costas para a frente (com o auxílio das mãos) e sinta a tensão ao longo da espinha dorsal. fique nesta posição por 20 a 30 segundos.

Alternativa: Este exercido também pode ser feito na posição sentada, com joelhos flexionados e a cabeça entre os joelhos.

27. Músculos Extensores das Costas

Mm. erectores do tronco, m. trapézio. Função: Estender as costas e flexionar a coluna vertebral para trás.



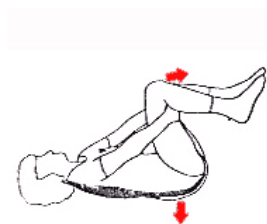
A. Alongar

Curve-se lentamente para a frente e para baixo, partindo da cintura. Fique posição por 20 a 30 segundos.



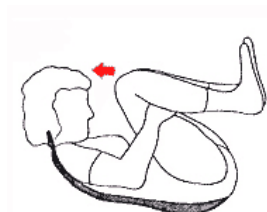
28. Músculos Profundos das Costas a Região Extensora

Mm. erectores da espinha. Função: Estender as costas e flexionar a coluna vertebral para trás.



A. Tensionar

Deite-se de costas, levante os joelhos e, flexionando-os, coloque as mãos sob eles. Pressione as nádegas contra o chão e pressione os joelhos para baixo, o mais que puder, contra a resistência oferecida pelas mãos, por aproximadamente 20 segundos.

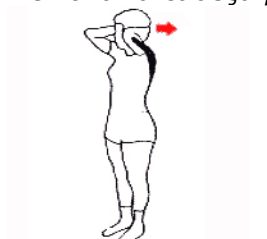


B. Alongar

Puxe os joelhos para cima, o mais puder, Contra o queixo, e fique nesta posição por 20 segundos.

29. Músculos do Pescoço

Mm. iliocostal cervical. m. longo da cabeça & cervical. m. semi-espinhal da i, cervical & torácico, Mm. profundo da nuca = mm. recto posterior -& maior da cabeça + mm. oblíquo superior & inferior da cabeça, mm interespinal, m. multífido cervical, m. esplénio da cabeça & cervical. Função: Flexionar a cabeça para trás.



A. Tensionar

Entrelace as mãos atrás da nuca e pressione a cabeça, o mais que puder, contra a resistência oferecida pelas mãos, por 20 segundos.

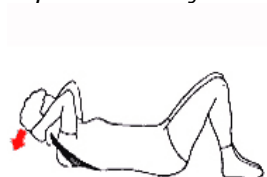


B. Alongar

Incline a cabeça para a frente e pressione-a para baixo com as mãos, cuidadosamente, de tal forma que o encoste no peito. Sinta o alongamento no pescoço e fique nesta posição por 20 segundos.

30. Músculos Superiores das Costas e do Pescoço

Mm. erectores da espinha, Mm. profundos da nuca, M. esplénio da cabeça & cervical, M. transversoespinal. Função: Flexionar a cabeça e o pescoço para trás.



A. Tensionar

Deite-se de costas, com os joelhos flexionados e as mãos atrás da nuca. Levante levemente a cabeça e pressione-a, o mais que puder, para trás, contra as mãos, por 20 segundos.



B. Alongar

Puxe a cabeça para cima e para a te com o auxílio das mãos entrelaçadas na nuca, de forma que o alongamento seja sentido nos , músculos do pescoço e na parte de das costas. Fique nesta posição aproximadamente 20 segundos.

51. Músculos Laterais do Pescoço

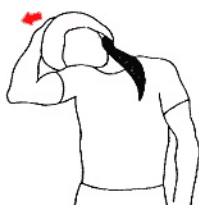
M. escaleno anterior, médio & posterior. M. esplénio da cabeça & cervical, M. recto lateral da cabeça, M. espinhal da cabeça & cervical, M. semi-espinhal da cabeça & cervical, Mm. intertransversários.

Função: Flexionar o pescoço para os lados.



A. Tensionar

Incline a cabeça ligeiramente para o lado e depois pressione-a na direcção do ombro oposto. A mão colocada na cabeça será o elemento de resistência. A tensão deve manter-se por 20 segundos, aproximadamente.

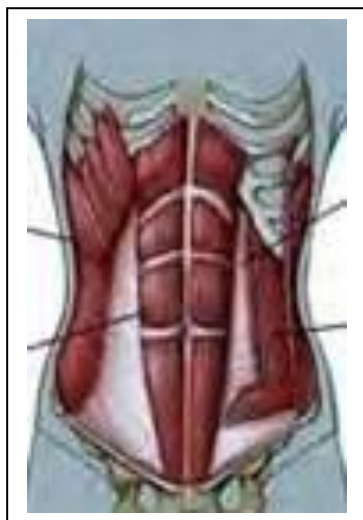


B. Alongar

Com a mão, puxe a cabeça para a posição flexionada, o mais que puder, cuidadosamente. Sinta o alongamento e fique nesta posição, por aproximadamente 20 segundos.

ABDOMINAIS

Os **abdominais** são na verdade um conjunto de músculos da parte antero-lateral do abdómen.



Em relação aos abdominais, e como podemos ver nesta figura. Temos o músculo reto do abdómen que ocupa grande parte da parte anterior do tronco.

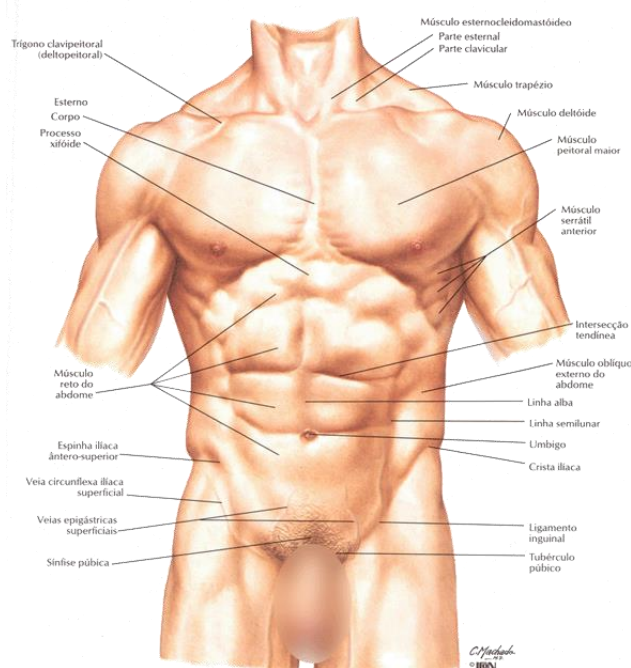
O Músculo grande reto do abdómen (*Musculus rectus abdominis*) insere-se no corpo do púbis, entre o ângulo e a espinha.

As suas fibras dirigem-se depois verticalmente para cima e, ao chegarem ao tórax, dividem-se em três digitações terminais.

artilagem costal, a média na 6ª cartilagem costal e a interna na 7ª cartilagem

O grande recto apresenta três ou quatro intersecções tendinosas (*Intersectiones tendinae*). A linha que separa as duas metades, a direita e a esquerda, tem o nome de linha alba.

Na zona lateral temos o músculo oblíquo externo do abdómen.



Atenção aos exercícios abdominais

Exercícios abdominais são prescritos para uma variedade de razões, como por exemplo, na reabilitação de lesões da coluna lombar e como um dos principais componentes dos programas de treino físico.

No entanto, alguns investigadores têm demonstrado alguma preocupação em relação à segurança dos programas de exercícios abdominais utilizados hoje em dia. Investigadores referiram que muitos destes exercícios aumentam os riscos de lesões da coluna lombar, isto porque existe uma grande quantidade de sobrecargas compressivas sobre esta região da coluna vertebral.

Como faço os exercícios abdominais?

A realização correta dos exercícios é condição fundamental para se conseguir um bom trabalho dos abdominais.

Antes de iniciar qualquer tipo de exercício para os abdominais deverá aquecer durante 5 a 10 minutos num aparelho de cardio fitness. O remo ou o cross-trainer são os melhores porque trabalham o tronco e as pernas em conjunto. Não se deverá cansar demasiado, mas deverá começar a suar um pouco. Caso não disponha destes equipamentos poderá realizar uma corrida durante 5 a 10 minutos para aquecer um pouco, não deverá nunca realizar os exercícios antes do aquecimento.

Caso opte pelo aquecimento no remo, tenha extremo cuidado com a postura. Os ombros deverão estar para trás, o peito para a frente e os cotovelos perto do corpo. O ideal seria mesmo ter um ritmo constante de 25 a 30 remadas por minuto. Tenha sempre em atenção o seu ritmo cardíaco.

Caso opte pelo cross-trainer, deverá preparar a máquina para um ritmo razoavelmente forte, para que mais dificuldade a empurrar e puxar. O ideal seria um ritmo constante de 120 a 140 remadas por minuto. Tenha sempre em atenção o seu ritmo cardíaco.

Se acabar de aquecer e ainda não se sentir preparado para realizar os exercícios, aqueça mais alguns minutos e depois passe para os exercícios.



Depois do aquecimento realizado tenha especial atenção às seguintes 5 dicas, são dicas que parecem ser bastante óbvias mas que muita gente esquece que as tem de levar em conta sempre que realizam os exercícios::

1. Nunca deverá realizar os exercícios com as pernas em completa extensão, caso contrário estará a colocar demasiada carga na zona lombar, o que poderá provocar uma séria lesão a esse nível.
2. Tente sempre manter os pés livres, não é recomendado prender os pés, porque caso isso seja feito corre-se os mesmos riscos da dica anterior relativamente à coluna lombar.
3. Não deverá forçar a nuca com as mãos para não danificar as articulações e músculos cervicais. Basta um leve apoio apenas para manter a correta postura.
4. Lembre-se que apenas o levantar da cabeça já é suficiente para trabalhar os músculos abdominais.
5. Tenha sempre em atenção que a prática incorreta de exercícios abdominais (ou qualquer outro exercício para emagrecer) podem levar a sérios danos na sua saúde. O recomendável é sempre ter um profissional devidamente qualificado para o orientar.

Qual é o melhor exercício abdominal?

Quais os melhores exercícios para os abdominais? A resposta não é assim tão simples como faz parecer, todos os exercícios em que o tronco é flexionado contra a gravidade tonifica os músculos abdominais. Só que para executá-los corretamente ou sem o comprometimento da coluna e pescoço é necessário realizá-lo numa posição correta.

É muito importante sempre ter uma postura correta quando da execução de qualquer tipo de exercício, quer seja com o movimento do corpo todo ou só movimento das partes.

Como tal, evite sempre fazer grandes esforços na zona da coluna e sempre que possível utilize a força dos membros inferiores em vez de usar a coluna para levantar pesos.

Quanto ao melhor exercício para os abdominais, não podemos dar uma resposta 100% correta. Isto porque cada caso é um caso e dependendo da massa muscular, da idade, da quantidade de desporto que faz, etc iremos ter um tipo de exercício para os abdominais específicos.

Vamos tentar generalizar um pouco e como tal iremos afirmar que um dos exercícios que melhor se aplica é um bastante simples como ilustra e muito bem a figura abaixo indicada:



Em decúbito dorsal (barriga para cima) com os joelhos em flexão, pés no chão ou apoiados num banco e dedos das mãos apoiadas atrás da cabeça. Suba o tronco até à altura de 45 graus aproximadamente e desça devagar sem voltar a tocar com os ombros no chão.

Lembre-se de manter os pés no chão ou no banco, cotovelos abertos e o queixo a apontar para o tecto, sem balançar a cabeça e sempre fazendo um movimento o mais alinhado possível.

Exercícios Abdominais - Treino 1

Começemos pelo início. Para fortalecer e tonificar os seus abdominais, começaremos pela parte central do abdômen.

Ativação Cardiovascular

Antes de iniciar o exercício no treino um, precisa de aquecer 5-10 minutos num aparelho de cardio. O remo ou o cross-trainer são os melhores porque trabalham o tronco e as pernas. Não se quer matar aqui, mas deverá começar a suar.

No remo - Aquecer no remo, cuidado com a postura. Os ombros deverão estar para trás, o peito para a frente e os cotovelos perto do corpo. O ideal é um ritmo de 25 - 35 remadas por minuto.

No cross-trainer - Aquecer no cross-trainer, prepare a máquina para um ritmo razoavelmente forte, para que tenha mais dificuldade a empurrar e puxar. O ideal é um ritmo de 120 - 140 remadas por minuto.

Abdominais básicos

Este exercício, apesar de básico, não é o tradicional. Aqui, flexionar-se o tronco apenas 25° para a frente - o ponto em que os abdominais deixam de contrair-se e os músculos da anca entram em ação. Mantenha o movimento lento e controlado para se poder concentrar na técnica. Cada repetição deverá demorar 3 - 4 segundos.

1. Deite-se de costas numa posição confortável e neutra (não as deite totalmente nem as arqueie). Flexionar os joelhos e coloque as mãos nas orelhas.

2. Com a zona lombar no solo e os abdominais contraídos, flexionar os ombros para frente. Mantenha um espaço do tamanho de uma maçã debaixo do queixo para que a cabeça fique em linha com a coluna. Lentamente volte ao início. Após a última repetição, avance para o próximo exercício.



Abdominais inferiores

Um ótimo exercício para estimular os abdominais inferiores. Concentre-se em usá-los para puxar a pélvis e as pernas para si, em vez de atirar as pernas por cima da cabeça. Demore 3 - 4 segundos por repetição.

1. Deite-se de costas com as mãos por trás da cabeça e as pernas em extensão na vertical. Mantenha sempre os ombros e a cabeça no solo.
2. Contraia os abdominais inferiores e incline as pernas e a pélvis em direção ao tórax. Mantenha o movimento lento e controlado e certifique-se de que não aproxima demasiado os joelhos da cabeça, uma vez que isso pode forçar a zona lombar. Volte ao início lentamente.

Abdominais oblíquos

Esta contração trabalha os oblíquos - os músculos ao lado da cinta.

1. Deite-se de costas com os joelhos flexionados, os pés pousados no solo e as mãos nas orelhas.
2. Eleve um ombro e um cotovelo em direção ao joelho oposto. Lentamente volte à posição inicial. Para a próxima repetição eleve o outro ombro e o outro cotovelo. Depois trabalhe alternando os lados.

Abdominais completos

Um dos mais avançados exercícios para os seus abdominais. Isto combina o movimento abdominal básico com os movimentos dos abdominais inferiores. Trabalhe toda a área do abdômen.

1. Deite-se de costas com as pernas no ar, os joelhos flexionados e as mãos atrás da cabeça.
2. Flexionar as pernas e a pélvis em direção ao tórax. Ao mesmo tempo, avance os ombros. Certifique-se de que não contrai os músculos do pescoço. Lentamente volte à posição inicial.



Recreação Marcial



- Recreação Marcial



Recreação e Ludicidade nas Academias de Artes Marciais

Estamos abordando este tema como forma de dar aos nossos Mestres, professores e associados de forma geral, uma maneira diferente de ministrar suas aulas, dando maior suporte e entendimento sobre a recreação e de que forma ela pode ser um fator de complemento as suas aulas, e um método de captação e retenção de alunos em suas academias.

Como profissionais devemos levar em conta a realidade das academias e os diversos professores e artes marciais existentes no mercado, tornando a concorrência forte, e o diferencial pode ser a qualificação do profissional em seu conhecimento e criatividade.

Os processos de ensino tradicional de artes marciais que ainda hoje vemos em varias academias, mostra claramente que após algum tempo, os alunos ficam mecanizados e perdem a motivação com as aulas; a atitude imponente e a figura dos Mestres e professores de forte autoridade causam em certo receio nas crianças, que com o tempo se afastam das aulas.

Tendo uma visão critica sobre a realidade das aulas de lutas nas diversas academias espelhadas pelo Brasil, verifica-se que o publico alvo em atividade nestas academias são em sua maioria crianças e adolescentes. Publico este que dentro das artes marciais tem um maior período de atuação ativa, pois em sua maioria estão na fase escolar (só tendo esse tipo de compromisso) que diferem dos adultos que tem toda a imensidão dos problemas da vida (Trabalho – profissionalismo, financeiro e etc, Emocional – casamento, filhos, estresse e etc, e muitos outros), este adulto tem uma freqüência menos ativa nas academias, porque quando uns dos problemas anteriores citados afeta de alguma forma sua vida, esses adultos tendem a se afastar, sair das aulas de artes marciais para se dedicar mas aos seus problemas. Já as crianças e adolescentes não sofrem tanto este mesmo processo, assim, queremos deixar claro que no ponto de vista comercial, as crianças e adolescentes são as maiores e mais fortes ponto de renda dos Mestres e professores de artes marciais.

Devemos desta forma manter nossas aulas num clima satisfatório e motivante para que possamos ter esta regularidade de presença em nossas academias, e ate mesmo usar o método da recreação e da ludicidade em nossas aulas para a retenção e captação de novos alunos. O nosso objetivo é orientar e dar base aos nossos Associados, que ao fazerem uso destes métodos tenham o sucesso pretendido alcançado.



O que vem a ser Recreação?

Definição de recreação:

É tudo aquilo que diverte e entretém o ser humano e que envolve a atividade participativa.

Emprego de energia que emana de impulso interno, mas também condicionada a estímulos externos.

Aspectos comuns na conceituação da recreação:

- Interesse – O aluno tem que ter vontade de participar.
- Criatividade – Fator inerente a todos os seres humanos que os possibilitam de resolver novas situações.
- Ludicidade – Estado de espírito (alegre, dinâmico, divertido, cômico e etc) que permite o aluno brincar, enfim, divertir-se, esta em alto astral.
- Prazer – Sensação agradável de bem estar (pessoal do aluno).

A recreação quanto ao nível de participação:

- Recreação ativa – Quando todos participam **atuando** na atividade.
- Recreação passiva – Quando uma pessoa **assiste** a atuação de outros. Sendo um observador da atividade.

Agora que você já tem conhecimento dos conceitos da recreação, vamos enfocar como nos Mestres e Professores devemos e como podemos usar a recreação em nossas aulas de artes marciais:

1º - Devemos estar sempre alegres e dispostos a transmitir esta alegria a nossos alunos;

2º - Reservamos dois tempos durante nossas aulas (+/- 5 minutos a 10 minutos) para a recreação, a atividade desta recreação poderá estar voltada ao tema de sua aula (chute, força, velocidade, defesa pessoal, estratégia, e etc) ou mesmo com o propósito de enfocar um tema relacionado à filosofia e disciplina (amizade, lealdade, integração, cooperação, lógica e etc).

3º - Ser criativo a organização da recreação, deve-se levar em conta que é para ser divertido e que todos possam participar sem dificuldades.

4º - Nunca excluir nenhum aluno, não usar jogos de exclusão, ou seja que exija habilidades não peculiares a todos.

5º - Controlar e administrar os ânimos, ter sensibilidade para perceber que a atividade já esta se tornando sacal e desanimadora.

Vejamos agora algumas atividades recreativas propostas para as artes marciais:

CONVENÇÕES ADOTADAS:



- O:** Objetivos específicos
- M:** Material utilizado
- F:** Formação
- D:** Desenvolvimento do jogo
- Obs:** Observação
- V:** Variação

- **SOCIALIZAÇÃO**

CUMPRIMENTAR EM FILEIRA.

O: socialização.

M: ---

F: todos em uma fileira.

D: O ultimo da fileira ira se deslocar para frente do penúltimo, e o cumprimentara. Em seguida ele passa ao antepenúltimo e o cumprimenta e quem já foi cumprimentado pelo ultimo o seguirá cumprimentando os demais, ate que todo mundo se cumprimente.

- **ESTAFETAS**

CARRINHO DE MÃO.

O: força e coordenação motora grossa.

M: --

F: todos formaram uma fileira.

D: Os alunos formaram duplas. Um será o carrinho e o outro o guia. Quem for o carrinho deverá se descolar somente com as mãos e os pés serão os “volantes” do guia. Ao chegar no final do tatame, troca as posições.

V: Ao invés de quando trocarem de posição voltarem de carrinho, poderão voltar carregando o outro nas costas.

ESTAFETA COM CAPACETES.

O: agilidade e velocidade.

M: capacetes / bola.

F: formaram duas ou três colunas sentados de igual número de alunos.

D: Entrega-se o capacete para o primeiro da fila, este deve passar para os demais que estão atrás com as duas mãos acima da cabeça até chegar ao ultimo que deve colocar o capacete e correr ate a frete de sua fila, sentar e passar novamente o capacete até o ultimo e assim por diante até a primeira fileira alcançar um ponto pré-determinado pelo professor. A fila que chegar primeiro é declarada vencedora.

BONECO DE FAIXAS.

O: agilidade, velocidade e coordenação motora fina.

M: fitinhas / faixa.

F: formaram duas ou três colunas, uma ao lado da outra e um aluno à frente de cada coluna.



D: Todos os alunos da coluna estaram com uma fitinha na mão. Ao comando do professor, os alunos das colunas deveram correr e amarrar a fitinha na “Emilia” (que é o aluno em frente a cada coluna) quando todos já tiverem amarrados deveram desamarrar.

V: Boneco de Faixas com etiquetas. (cognitivo)

O aluno que for o “Boneco” terá pelo corpo coladas etiquetas com: maki (defesa), tirigui (ataque), base, chute. Os alunos que estiverem nas colunas terão em mãos fitas com os respectivos nomes das palavras da “Boneco”, ao correr para amarrar devera ler o que esta na fita e amarrar no local certo.

CORRIDA DO CARANGUEJO.

O: coord. motora grossa, agilidade e direcionalidade.

M: bola / capacete

F: formaram duas ou três colunas sentados de igual número de alunos.

D: Os alunos ficaram de 4 apoios, com a barriga para cima (como uma ponte), e a bola / capacete será colocado na barriga. Os “caranguejos” terão que ir ate um lugar determinado pelo professor, dar a volta e voltar e passar o objeto para o próximo da coluna. A coluna vencedora será aquela que todos completarem a estafeta.

PASSANDO A BOLA COM AS PERNAS.

O: coord. motora grossa e cooperação.

M: bola / capacete

F: duas fileiras uma de frente para a outra, com as pernas coladas umas as outras.

D: Os alunos deveram tentar passar a bola um para o outro, sem que ela caia, não pode usar a mão nem o corpo, apenas as pernas. A bola devera ir ate o final da fileira e voltar.

• PIQUES

PEGUE O RABO

O: velocidade e agilidade.

M: jornal / fita / faixa

F: alunos dispersos pelo tatame.

D: Todos serão pegadores e ao mesmo tempo serão fugitivos. Objetivo é pegar o rabo do outro, que será colocado na calça atrás como se fosse um rabo. Quem pegar o maior numero de rabos é o vencedor.

PEGUE O RABO COM OS ALUNOS SENTADO.

O: velocidade e agilidade.

M: fita / jornal / faixas.

F: alunos dispersos pelo tatame sentados.

D: Um pegador e um fugitivo, estes estaram em pé, enquanto os demais alunos estaram sentados com as pernas esticadas. O pegador tentara pegar o rabo do fugitivo, e o fugitivo para escapar tem que correr para não ser pego. O fugitivo tem que pular as pernas de um aluno que estiver sentado, ao fazer isso ele terá que sentar e o pegador passará a ser o fugitivo e o aluno que estava sentado passa a ser o pegador.



PIQUE COLA AMERICANO.

O: velocidade, agilidade e cognitivo.

M: ---

F: alunos dispersos pelo tatame.

D: Será escolhido um pegador e os demais alunos serão fugitivos. O professor antes de começar o pique determinará uma base, onde quem for colado deverá ficar. Quando o pegador colar, quem foi colado deverá fazer a base dita pelo professor, e quem não foi colado deverá, para desolar, passar por baixo das pernas e descolar o amigo.

PROTEGENDO O CHEFE.

O: agilidade, velocidade e estratégia.

M: ---

F: turma dividida em dois grupos, cada grupo escolhe um chefe, que ficará atrás da fileira feita pelo próprio grupo.

D: Depois de dividida a turma escolherá um chefe, um aluno que seja ágil. O chefe deverá ficar atrás da fileira feita pelo grupo. Cada grupo além do chefe tem que escolher um pegador que tentará pegar o chefe do outro grupo ou será dada uma bola para cada grupo que tentará acertar o chefe da outra equipe. O chefe pode ser mudado conforme o andamento da atividade.

PIQUE PAR – IMPAR.

O: cognitivo, pensamento rápido, velocidade e agilidade.

M: ---

F: duas fileiras, uma será de números pares e a outra de números ímpares, sentadas no meio do tatame, uma de costas para a outra,

D: Quando os alunos estiverem posicionados, o professor se colocará no começo das duas fileiras e falará, em coreano, um número, se o número falado pelo professor for ímpar, a fileira ímpar corre e a fileira par deverá tentar pegar, antes que os alunos ímpares cheguem ao final do tatame.

V: Ao invés de Pique Par – Ímpar, o professor pode fazer de Pique Defesa - Ataque.

PIQUE PEGA COM TÉCNICA.

O: agilidade, velocidade e cognitivo.

M: ---

F: alunos dispersos pelo tatame.

D: Um pegador e os demais serão os fugitivos, para os alunos não serem colados, deverão executar a técnica dita pelo professor. Ex: só chute / só base / só braço. Aquele que não fizer a técnica correta poderá ser pego.

- **ATIVIDADES COM TÉCNICAS**

RAQUETE BOL COM BOLA DE GÁS.



O: velocidade e coordenação visomotora.

M: bola de gás.

F: alunos em uma coluna de frente para o professor.

D: Ao invés do professor ter nas mãos uma raquete, que seria o normal, ele terá uma bola de gás. Os alunos deveram executar o chute ou o soco nela.

CHUTE AO AR COM BOLA DE GÁS.

O: velocidade e coord. visomotora.

M: bola de gás.

F: uma coluna ou uma fileira.

D: Cada aluno terá uma bola de gás. Ao sinal do professor, que dirá uma técnica de chute, os alunos deveram executar o chute na bola de gás, sendo que para executar a técnica o aluno devera soltar a bola no ar e ai sim fazer o chute.

ECO – BOLA.

O: agilidade, pensamento rápido e velocidade.

M: bola de gás.

F: todos sentados, em círculo.

D: O professor começa a brincadeira, dizendo o nome de um aluno ao fazer isso, ele joga a bola para o alto, a pessoa que o profº disse devera levantar rápido, antes que bola caia no chão, pegar a bola executar uma técnica qualquer e dizer o nome de alguém . A brincadeira termina quando todos tiverem participado.

SOMBRA.

O: técnica

M: ---

F: alunos dispersos pelo tatame, formando duplas um atrás do outro

D: Ao sinal do professor, o aluno que estiver na frente do outro terá que executar uma técnica qualquer, e os alunos que estiverem atrás, que serão a sombra, deveram reproduzir a técnica, ao outro sinal do professor, o aluno da frente abre as pernas e o aluno de trás passa para frente, tornando-se o que executara a técnica.

Obs: A cada sinal que o professor der os alunos deveram trocar de posição.

MAQUINA FOTOGRAFICA.

O: cognitivo, memorização e percepção visual.

M: ---

F: alunos em duplas, dispersos pelo tatame, um atrás do outro.

D: O professor escolhera duas ou três duplas (dependendo do numero de alunos). Um da dupla ficara atrás do outro, com as mãos em suas orelhas guiando. Os demais alunos ao sinal do professor executaram



uma técnica qualquer, e ficara na posição da mesma. As duplas deveram percorrer a sala e o fotografo com sua maquina devera registrar três posições diferentes, sendo que a maquina devera estar com os olhos fechados, e só poderá abrir quando o fotografo apertar as orelhas voltando a fecha-las logo em seguida. Depois de ver as três posições deveram vir para o meio da sala e “revelar” o filme.

SHIRUM.

O: agilidade, equilíbrio e força.

M: ---

F: duplas dispersas pela sala, cada aluno um de frente para o outro.

D: os atletas deveram segurar com apenas uma das mãos a faixa do seu oponente, e a outra mão estar livre para tentar derrubar o seu oponente, sem soltar a faixa. Ganha quem derrubar o colega primeiro.

GUERREIROS DO EQUILÍBRIO.

O: agilidade, equilíbrio e força.

M: ---

F: duplas dispersas pela sala.

D: em pé, com os pés juntos, e com as mãos dadas, tem que tentar desequilibrar o amigo, sem tirar os pés do chão.

BRIGA DE GALO.

O: equilíbrio, agilidade e força.

M: ---

F: duplas dispersas pela sala, cada aluno de frente para o outro.

D: os alunos deveram estar agachados, com os braços para trás. Saltando eles deveram tentar derrubar o oponente, empurrando com os ombros. Ganha o aluno que ficar em pé.

1 , 2 , 3 ... (Trabalhar Ponse)

O: cognitivo e atenção.

M: ---

F: os alunos em fileira.

D: o primeiro reproduz um movimento e os demais, em seqüência, imita o movimento e faz uma nova técnica.

V: pode ser em circulo.

- **TRABALHO FISICO**



PISTA DE OBSTACULOS.

O: agilidade, coord. motora grossa e velocidade.

M: capacete, corda, cone ...

F: em fileira, em coluna, ...

D: a pista de obstáculos é uma atividade na qual o professor usa da criatividade, não existe uma regra clara ou uma forma certa de se fazer. Coloca-se alguns obstáculos pela sala e o aluno terá que supera-los.

FORMANDO GRUPOS.

O: agilidade e cognitivo.

M: ---

F: alunos dispersos pela sala.

D: os alunos estaram andando pela sala, e ao sinal do professor que dirá um numero qualquer, os alunos irão formar grupos com o numero correspondente dito pelo professor.

V: ao invés de falar os números em português, utilizar números em coreano.

CABO DE GUERRA.

O: cooperação, força e resistência.

M: corda

F: duas colunas uma de frente para a outra.

D: o professor dará uma corda para que os alunos segurem. No meio da sala ele traçara uma linha. Os alunos terão que tentar, puxando a corda, fazer com que o time adversário ultrapassa a linha, quem conseguir fazer com que o outro time passe a linha é o vencedor.

BANDEIRINHA.

O: estratégia e velocidade

M: bola / faixa / capacete

F: alunos separados em duas equipes de igual numero.

D: cada equipe terá em seu campo uma bandeirinha,que terá que ser protegida. O objetivo é pegar a bandeirinha do outro time e traze-la para o seu campo. Se ao tentar entrar no campo adversário, for colado, o aluno deve ficar parado no lugar e esperar que um outro aluno da mesma equipe o descole. Aquela equipe que conseguir pegar a bandeirinha sem ser colado ganha.

QUEIMADA.

O: estratégia, força e coord. visomotora

M: bola

F: alunos separados em duas equipes de igual número.

D: os alunos terão que tentar com a bola queimar alguém do time adversário, se conseguir queimar, este aluno ficara no campo adversário, só que num espaço delimitado chamado de “cemitério” , de lá este aluno tentara sair queimando alguém do time oposto ou jogando a bola para alguém do próprio time para que este possa queimar alguém. A equipe que tiver em seu “cemitério” maior numero de alunos do time adversário ganha.

- **VOLTA À CALMA**



PASSANDO O BAMBOLE.

O: agilidade, esquema corporal e percepção espacial.

M: bamboles.

F: alunos em círculo de mãos dadas.

D: quando todos os alunos tiverem na formação, o professor colocara um bambole no círculo, mas precisamente nas mãos dos alunos, sendo que todos os alunos deverão estar de mãos dadas em soltá-las. Os alunos tentaram passar o bambole pelo corpo, para todos os alunos no círculo, sem soltar as mãos. Cada vez que o professor ver que começou a ficar fácil, ele adicionara mais um bambole.

DESAZENDO O NÓ.

O: agilidade, cognitivo e percepção espacial.

M: ---

F: primeiro os alunos em círculos, depois dispersos de olhos fechados pela sala.

D: os alunos terão que fazer um círculo, ao fazê-lo perceberam quem é o amigo da sua direita e quem é o amigo da sua esquerda. Ao fazer isso, o professor mandara que eles fechem os olhos, e soltando as mãos, andem desordenadamente para o centro do círculo. Ao sinal do professor eles terão que parar onde estiverem e tentaram dar as mãos aos alunos que estavam a sua direita e a sua esquerda, com isso ocorrerá um grande Nó. Eles deveram em conjunto tentar desfazer o grande Nó dado.

Aqui temos apenas algumas brincadeiras, porém, existem muitas outras que poderão ser utilizadas em suas aulas. O professor deve sempre usufruir da imaginação lúdica.

TERMINOLOGIA DOS CONTEUDOS (OBJETIVOS) ACIMA:

- **SOCIALIZAÇÃO**

Explora a vivência da criança aumentando o seu conhecimento em relação ao mundo que a cerca.

- **COOPERAÇÃO**

Trabalhar em conjunto, ajudar o outro nas atividades, colaborar.

- **COGNITIVO**

Trabalha o conhecimento adquirido dos alunos.

- **ESQUEMA CORPORAL**

Envolve o conhecimento do corpo como um todo e as partes que o compõem, tomando consciência de si mesma, de seus semelhantes e do meio que a cerca.

- **COORDENAÇÃO MOTORA GROSSA**

Resulta do desenvolvimento dos músculos esqueléticos, ou grandes músculos, produzindo um eficiente movimento corporal total.

- **COORDENAÇÃO MOTORA FINA**

O uso coordenado dos pequenos músculos, resultado do desenvolvimento dos músculos, até um grau em que possam realizar movimentos menores específicos.

- **COORDENAÇÃO VISOMOTORA**



Refere-se à capacidade de integrar com êxito respostas visuais e motoras numa ação física. Capacita ao indivíduo o controle dos movimentos especiais de maneira mais eficiente.

- **PERCEPÇÃO ESPACIAL**

Envolve a capacidade de selecionar um ponto de referencia para estabilizar as funções, e para organizar objetivos numa perspectiva correta. Envolve ainda o conhecimento do corpo e de sua posição, bem como das posições de outras pessoas e objetos, em relação ao próprio corpo no espaço. Intimamente associada à imagem corporal.

- **PERCEPÇÃO VISUAL**

Desenvolve a capacidade visual, para responder com êxito uma informação sensorial.

- **DIRECIONALIDADE**

Freqüentemente confundida com lateralidade. Uma percepção do espaço fora do corpo, envolvendo: o conhecimento das direções, com relação à direita e esquerda, dentro e fora, e sobre e sob, projeção de si próprio no espaço e, o julgamento das distancias entre os objetos.

- **MEMORIZAÇÃO**

Retenção idéias, impressões e conhecimentos adquiridos, guardando-os na memória.

- **ATENÇÃO**

Aplicação cuidadosa da mente a alguma coisa neste caso a atividade desenvolvida.

- **TÉCNICA**

Envolve a capacidade de um conjunto de processos duma ciência. Aprendizagem perfeita ou quase perfeita do que foi ensinado.

- **ESTRATEGIA**

Aplica os meios disponíveis ou explora condições favoráveis com vista a objetivos específicos. Planeja e executa movimentos para alcançar ou manter posições relativas.

- **AGILIDADE**

Movimento que tenham destreza e seja hábil, que tem presteza de movimentos, rapidez nas atividades.

- **VELOCIDADE**

Relação entre um espaço de percorrido e o tempo de percurso.

- **RESISTÊNCIA**

É simplesmente o ato de resistir a uma atividade, vem como um obstáculo a ser quebrado. Uma força que defende o organismo do desgaste do cansaço.

- **FORÇA**

Esforço necessário para se fazer algo.

- **EQUILIBRIO**

Capacidade de assumir e manter qualquer posição do corporal em posição à força da gravidade. A manutenção resulta da integração dos músculos trabalhando para manter o corpo em base.



ISABRASIL
International Songjakwan Association
The Martial Arts with meaning



Programação





Filosofia da Faixa Branca

“Puro e sem conhecimento do Hapkido SONGJAKWAN. É nesta altura que a semente deve ser semeada e alimentada para formar raízes fortes e profundas.” O aluno não tem o conhecimento das técnicas do Hapkido e começa seu aprendizado com a mente pura e limpa.

Sagui (bases)

Posições básicas fundamentais

Narani Sagui



Pernas separadas na largura dos ombros. Pés paralelos punhos fechados.

Kima Sagui



Pernas separadas no dobro da largura dos ombros, joelhos semi flexionados, coluna reta e pés paralelos. Punhos fechados levemente afastado das coxas.

Jangul Sagui



Pernas abertas à frente no comprimento de duas vezes o ombro, coluna reta, joelho da frente flexionado. Punhos fechados.



Kibon Donjan

Posições básicas de ataque e defesas

- **TCHIRIGUI (ataques)**

Jundan Tchirig ui

Ataque com soco para
frente na altura da
linha dos ombros.



Iok Sudo Tchirigui

Golpe com a mão aberta
(cutelada)



Palkub Tchirigui

Ataque com o cotovelo





- **MAKI (defesas)**

Sudo Ap Maki

Defesa com aberta a frente do corpo , quando o ataque é acima da cintura.



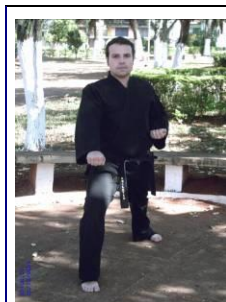
Sudo Rada Maki

Defesa com a mão aberta para baixo, quando o ataque é abaixo da cintura.



Palmok Rada Maki

Defesa com ante braço e a mão fechada, para baixo , quando o ataque é abaixo do peito e da cintura.



Palmok Tchukio Maki

Defesa com o ante braço e a mão fechada para cima, quando o ataque é acima do peito e vindo do alto.



An Palmok Ap Maki

Defesa com a parte interna do ante braço e a mão fechada, usada da cintura até o rosto e o corpo de frente.



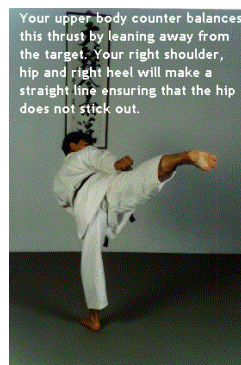
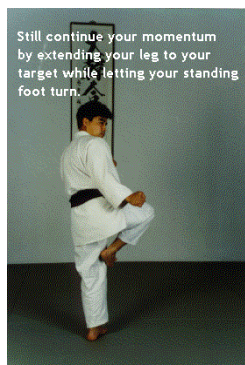
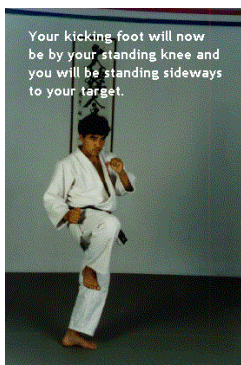
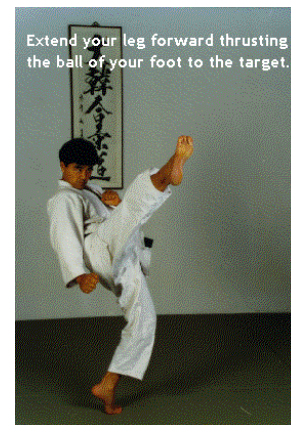
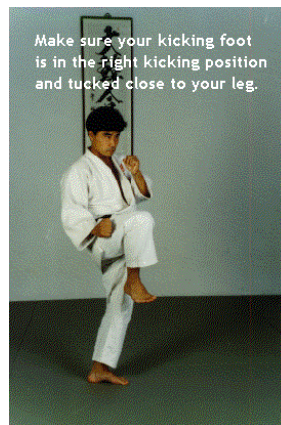


Bal kisull Técnica de pé

- **TCHAGUI (chutes)**

Ap Tchagui

Chute Frontal

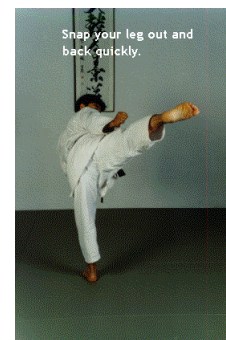
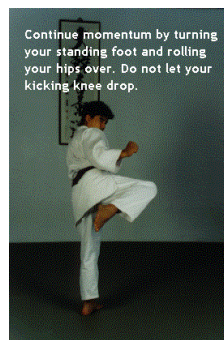
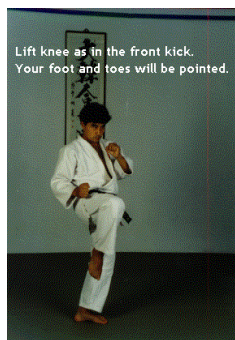


Yop Tchagui

Chute Lateral

Tolho Thagui

Chute Semi circular



Murup Tchagui - Ataque com o Joelho (Joelhada)



Tchondigui Sull

Técnica básica de quedas e rolamentos

1º NAPO

Tchuk Jang Napo

- Queda para os lados (esquerdo e direito). Em três seções (Sentado, agachado e em pé).

Hujang Napo

- Queda para traz; Em três seções (Sentado, agachado e em pé).



2º NAPO

Musoong Napo

- Rolamento ajoelhado (esquerda e direita) e para traz.

• IMOBILIZAÇÃO

1º LATERAL



- Começa-se o treinamento ajoelhados um de frente para o outro. Faz-se pegada na gola ombro e pano do cotovelo.

- Empurra-se o ombro para traz e puxa-se o pano do cotovelo para baixo ao mesmo tempo que se faz um movimento circular com o deslocamento de sua perna, assim desequilibrando o adversário e conduzindo ao solo fazendo-se a pegada por traz da cabeça do oponente e prendendo seu braço.

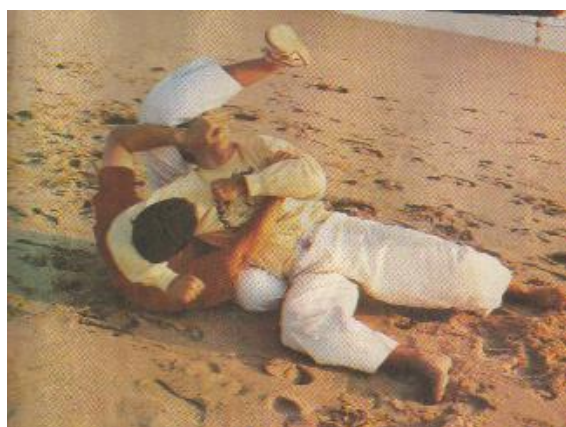
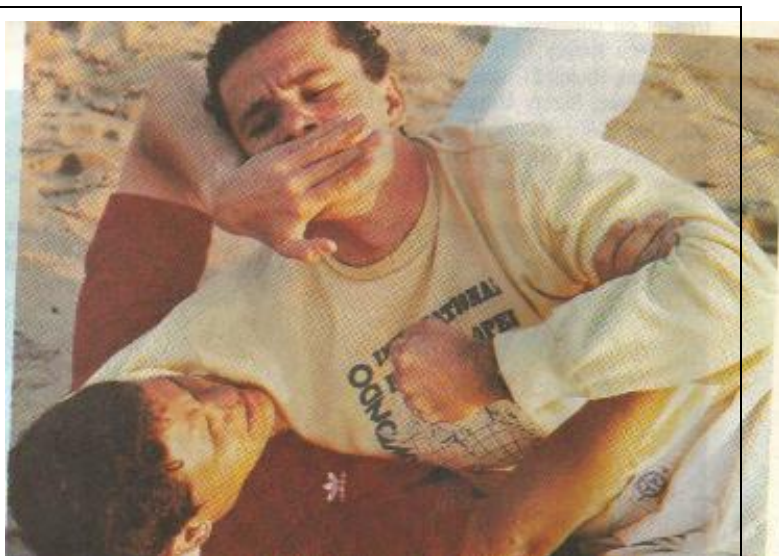
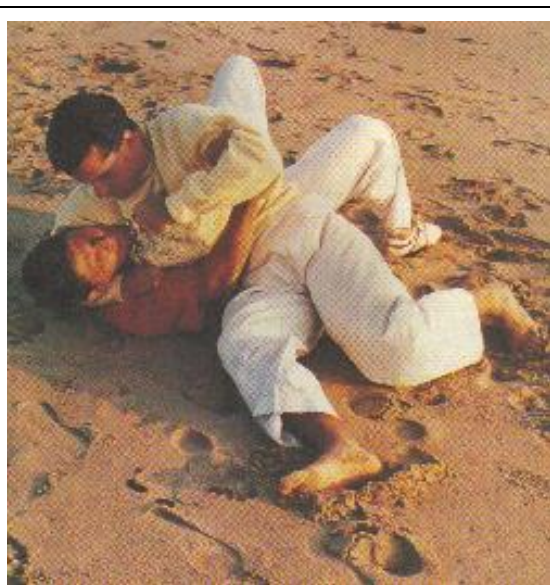


Escape da imobilização:

1º Escape com gancho na virilha e finalização

Ao cair sendo imobilizado caia de lado (ombro), afaste o seu quadril do adversário e em seguida passa a perna por cima do quadril do adversário, fazendo um gancho na virilha do mesmo, fazendo um base no chão com as mãos fazendo pressão para frente sobre o ombro do adversário, finalizando com um chave de omoplata ou chave de braço.

2º Escape com reforço de braço e finalização





Fihagui Um Taisabak

Técnicas básica de movimentação e esquivas

OBS.: Sempre em movimento Circular.

1º TAISABAK

- Deslocamento frontal (ida e volta):

Inicia-se o movimento em base de luta, perna direita para traz, em guarda de pegada. Avança-se a perna direita a frente e em seguida a perna esquerda por traz fazendo um movimento de meia volta; Ficando de frente para o ponto inicial do movimento. Logo após retorna todo o movimento de forma reversa.

2º TAISABAK

- Deslocamento meia lua (movimentação pelas costa):

Inicia-se o movimento em base de luta, perna direita para traz, em guarda de pegada. Faz-se um movimentação de meia volta com a perna direita sobre a perna esquerda, tipo uma meia lua com movimentação de braços e novamente se faz o movimento até chegar ao ponto inicial do movimento.



Hosnhin Sull

Técnicas de Torções

- **CONDICIONAMENTO DE TORÇÕES**

1º Torção com pegada em forma de Pistola (rotação para fora) – Bakat Sonmok Sull

Aplicações:

- Torção do antebraço e munheca.
- Torção de pulso com puxada e aplicação de ponto de pressão no Radial. (Uke *daego sonmok sull*)
- Torção do pulso com condução ao solo forçando no cotovelo. **(Ex. foto) (Sonmok Jaba Tolho Pal Sull)**

Pal-Kum-Chi 1

1. When your opponent grabs your right wrist with his right hand,

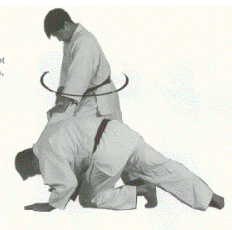


2. Turn your right hand over his right wrist in a circular motion.

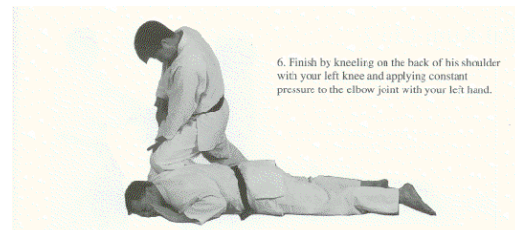


4. Step forward with your left foot. Place your left hand on his right elbow.

5. Step back with your right foot and turn your body 180 degrees. Press down on his elbow joint and push him down to the mat.



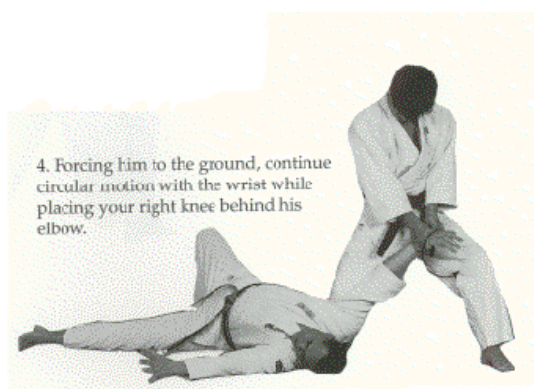
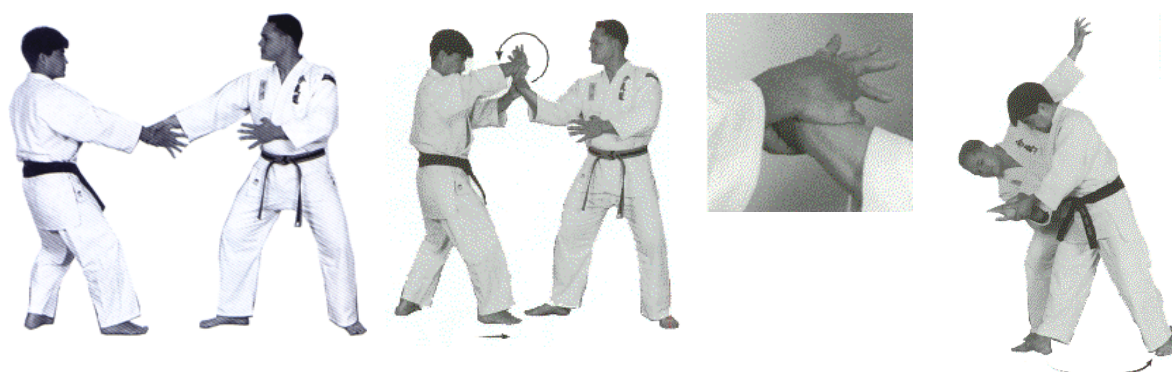
6. Finish by kneeling on the back of his shoulder with your left knee and applying constant pressure to the elbow joint with your left hand.



2º Torção com pegada Interna (rotação para dentro)

Aplicações:

- Torção do ante braço, apóia-se no cotovelo e completa-se a torção conduzindo o oponente ao solo.
- Torção do antebraço, ao dobrar o cotovelo do oponente usa-se o mesmo para ataca-lo e depois completando a torção leva-se o oponente ao solo.
- Ao fazer o movimento de rotação para dentro, faz-se a pegada interna na mão do oponente com as suas duas mãos completa a torção levando o oponente ao solo. **(Ex. foto) (Sonbacho bibyo sull)**



Do Mestre Dayverson Wágner

Responsável pelo SUNGJAKWAN Hapkido no Brasil e America do Sul.

Bem vindo a nossa Família de Artistas Marciais que a cada ano cresce mais pelo Mundo. SUNGJAKWAN Hapkido é hoje em dia é uma Arte Marcial Tradicional mais moderna, e eu e o meu pessoal estamos trabalhando muito para desenvolver a arte de modo que qualquer aluno novo seja introduzido à “Arte das Artes” SUNGJAKWAN Hapkido.

Ser Faixa Branca não significa que está no principio, já deu o primeiro passo que centenas de milhares de pessoas só sonham dar. Contrariamente aqueles que só falam nisso, você deu o primeiro passo na aquisição de sua faixa preta. Mas o mais importante é todas as coisas terem uma base forte e um começo sólido. A faixa Branca é a sua base, e posso garantir que a base que lhe é oferecida dentro do SUNGJAKWAN Hapkido está “Anos luz” à frente daquilo que me foi oferecido a mim quando era faixa branca. Lembre-se sempre que até a Rã, começou como Girino.



Mestre Dayverson Wágner

Filosofia da Faixa Amarela

“O Sol começa a nascer, assim como o orvalho matinal, apenas se vê a beleza do nascer do Sol e não a sua tremenda Força. “O aluno vê a beleza da arte do HAPKIDO, mas ainda não sentiu (experimentou) a força das técnicas.

Sagui (bases)

Posições básicas fundamentais

Hugul Sagui



Posição normalmente usada para ataque e defesa. O corpo fica de lado em relação ao adversário.

A posição dos pés é um apontando para frente e outro para o lado.

Kibon Donjan

Posições básicas de ataque e defesas

• TCHIRIGUI (ataques)

I Kwon Yop Tchirigui

Ataque com os punhos fechados. Usa-se as costas da mão para atacar o adversário. .



Iji Kwansu Tchirigui

Ataque com dois dedos na altura dos olhos.





Jankwon Tok Tchirigui

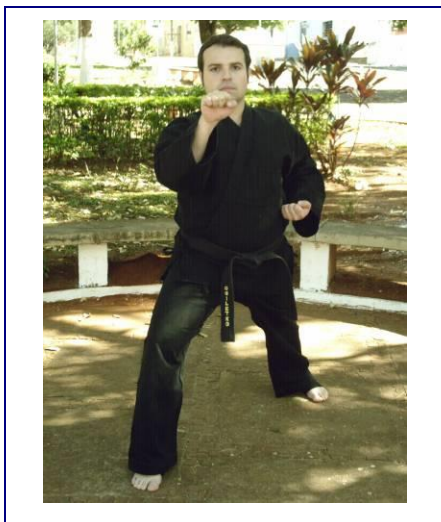
Ataque com a palma da mão



- **MAKI (defesas)**

Pakat Palmok Ap Maki

Defesa com a parte externa
do antebraço usada da
cintura até o rosto.



Sudo Tevi Maki

Defesa usada do rosto
ao tronco com cutelada
e parte externa do
antebraço



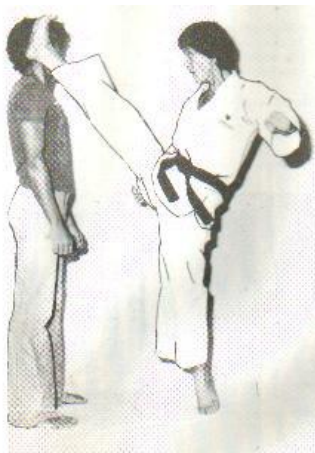


Bal kisull Técnica de pé

- **TCHAGUI (chutes)**

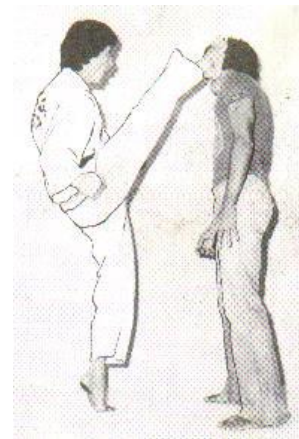
Yop Baldun Tchagui

Chute com a faca do pé ,
fazendo um movimento
circular de dentro para fora.



An Baldun Tchagui

Chute com a faca do pé
fazendo um movimento
circular de fora para dentro.



Timio Ap Tchagui

Chute Frontal saltando.

Tchondigui Sull

Técnica básica de queda, rolamentos e solo

1º NAPO

Jeon Jang Napo - Queda frontal. Em todas as alturas.

Hu Jang Napo - para traz, com destaque ou salto. Em todas as alturas.

2º NAPO

- Rolamento lateral (esquerda e direita).



- **IMOBILIZAÇÃO**

1º SEQUENCIA

LATERAL , PERPENDICULAR E MONTADA COM FINALIZAÇÃO

2º SEQUENCIA

MONTADA , ESCAPE DA MONTADA.

Escape da montada:

O adversário esta montado, deve-se imobilizar um dos braços do adversário junto ao seu corpo ao mesmo tempo se faz um gancho com sua perna prendendo a perna do adversário no mesmo lado do braço já preso. Fazendo a ponte para por sobre o seu ombro do mesmo lado que o oponente está com seu braço preso, desequilibrando-o, gire junto com ele, saindo da montada e ficando desta vez na guarda do adversário e em seguida se faz a passagem de guarda.

Fihagui Um Taisabak

Técnicas básica de movimentação e esquiva

OBS.: Sempre em movimento Circular.

1º TAISABAK

- **Deslocamento em seis posições (ida e volta)**

2º TAISABAK

- **Deslocamento em arremesso em oito diagonais**



Hoshin Sull

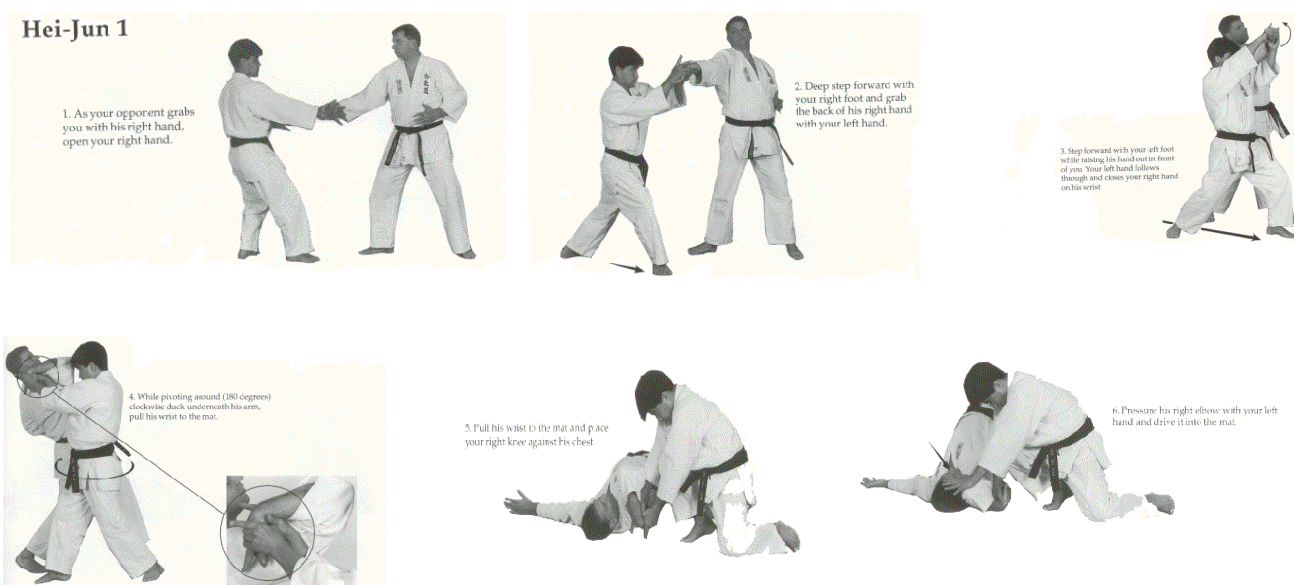
Técnicas de Torções

- **CONDICIONAMENTO DE TORÇÕES**

1º Torção

Aplicações:

Faz-se o movimento da água, se deslocando para o lado do adversário, realizando uma torção interna e para traz até a queda do adversário (Ex. fig)



2º Torção e imobilização com ajuda da perna:

Aplicações:

Em posição de luta defende-se com a mão esquerda e golpe com a palma da mão direita no rosto, faz uma pegada com torção no braço do soco do adversário, passando-se por baixo do braço do agressor dando-lhe um chute frontal perna direita, logo em seguida passa a perna esquerda por sobre o braço do oponente fazendo um giro com as pernas imobilizando-o e conduzindo ao solo.



3º Escape de pegada nas mãos pela frente com torção:

Aplicações:

O seu oponente segura os seus braços pela frente. Cruza-se os braços levando junto as mãos do seu oponente, fazendo o escape pelo lado mais fraco de uma das mãos, fazendo a pegada interna na mão do oponente com as duas mãos completando a torção levando o oponente ao solo fazendo imobilização com chave de braço.

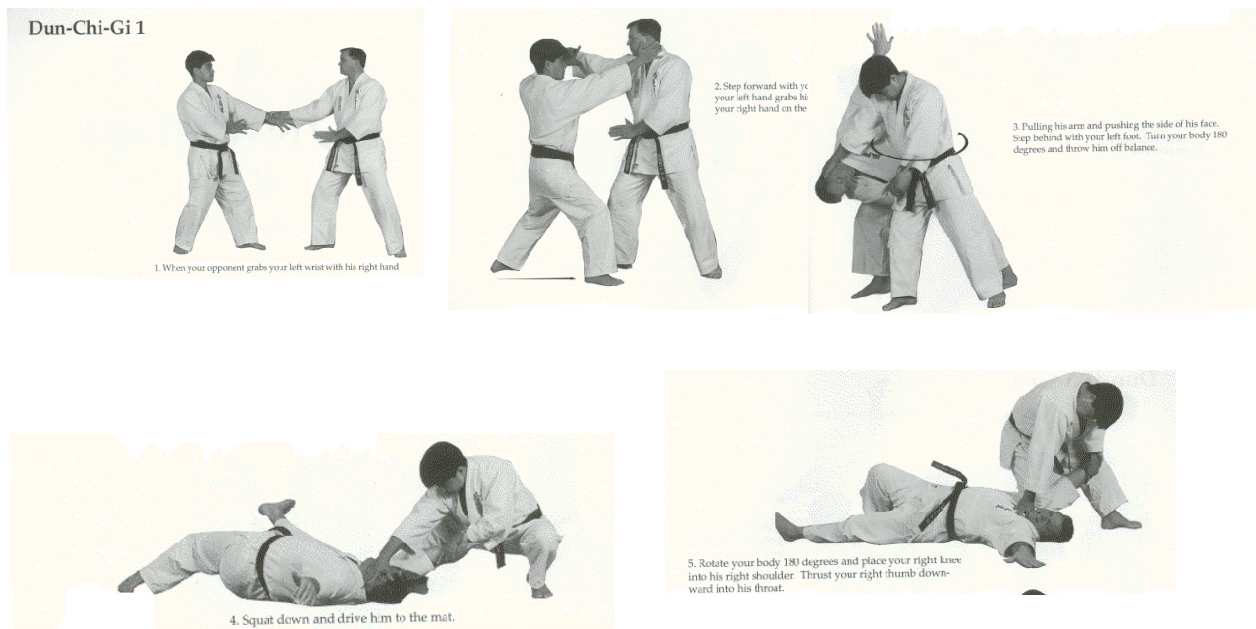




4º Torção, projeção e imobilização com chave de braço:

Aplicações:

Ataque com soco ou segurando a mão. (Ex. fig)



5º Torção com pegada interna e ataque com cotovelo:

Aplicações:

O seu oponente segura uma das suas mãos. Você levanta esta mão até a altura dos seus olhos (fazendo um movimento circular com ela) avança a perna oposta ao da mão dando uma cotovelada embaixo da axila do adversário, logo após faz uma pegada interna na mão do oponente (com as duas mãos) completando a torção levando o oponente ao solo.



Kiok Pa Sull

Técnica de Quebramentos

As Técnicas de quebramentos são utilizadas para que haja sempre uma atitude positiva e de concentração, onde a força, positividade e precisão são elementos que devem caminhar unidos e em harmonia.

As Técnicas de quebramento acompanha a vida do HAPKIDOISTA, afim de demonstrar obstáculos e dificuldades a serem vencidas e conquistadas. Com concentração (desenvolvimento mental), vontade (auto confiança), força (aprimoramento da força muscular) o aluno traça uma meta à conquistar e vencer.

Técnicas de Braço	Técnicas de Pés
Golpe de Palma da Mão	Chute Frontal
Golpe de Maço	Chute Semi Circular

Madeira – Pinos ou Pinho de 1 cm de espessura 30 x 30 cm

“Não deixe que o cansaço o sufoque, que a rotina acomode , que o medo impeça de tentar .

Desconfie do destino e acredite em você!!Gaste mais horas realizando que sonhando, fazendo que planejando, vivendo que esperando.”



Filosofia da Faixa Verde

“A árvore nova esta está escondida entre os pinheiros mais altos e precisa lutar para crescer.”
O aluno começa a desenvolver o seu lugar no HAPKIDO. É preciso lutar para subir na graduação.

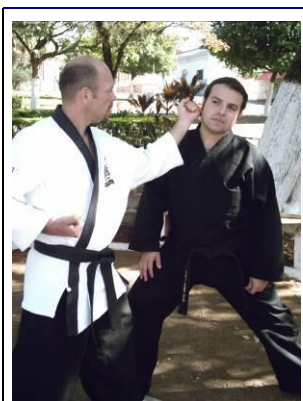
Kibon Donjan

Posições básicas de ataque e defesas

- **TCHIRIGUI (ataques)**

Iu Kwon Tchirigui

Ataque com o punho fechados. Usa-se a borda. (Como na cutelada)



Pyun Kwan su Tchirigui

Usa-se as pontas dos dedos indicador, médio e anular. O mínimo e o polegar fazem pressão contra os demais para dar firmeza ao ataque.



Pyun palmok Tchirigui

Mão aberta, com os dedos fechados pela metade. Utiliza-se os nós dos dedos no ataque





- **MAKI (defesas)**

**Kiotcha
Palmok
Tchukio
Maki**

Defesa para cima em “X”
com os punhos fechados.
Defesa da linha da cintura
ao rosto



**Kiotcha
Palmok Rada
Maki**

Defesa para baixo em “X”
com os punhos fechados.
Defesa da linha da cintura
para baixo.



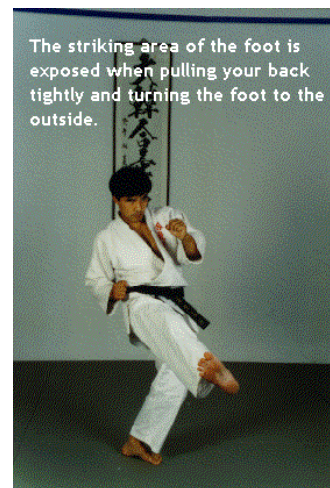
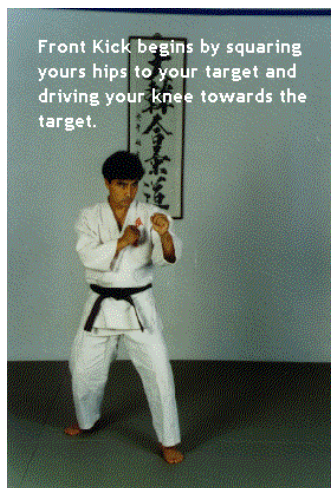
Bal kisull

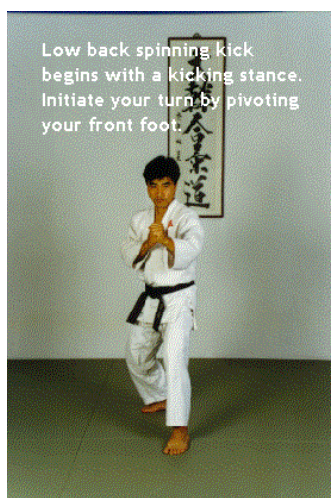
Técnica de pé

- **TCHAGUI (chutes)**

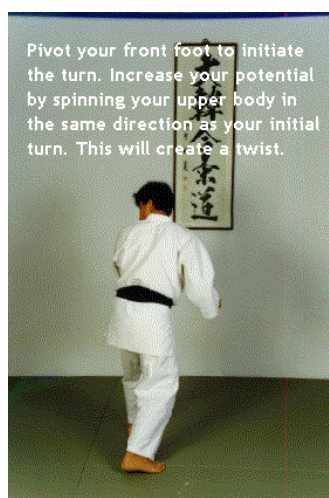
**Pitro
Tchagui**

Chute Frontal para fora.

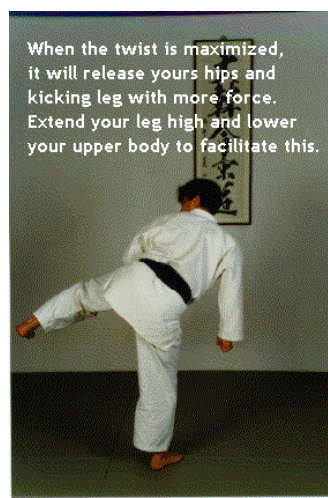




Low back spinning kick begins with a kicking stance. Initiate your turn by pivoting your front foot.



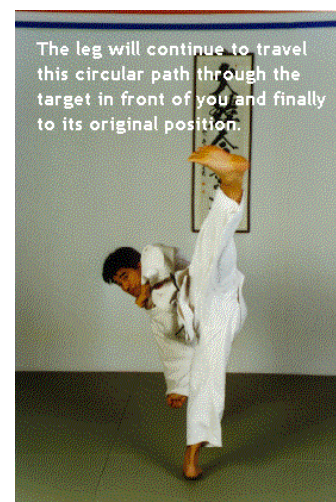
Pivot your front foot to initiate the turn. Increase your potential by spinning your upper body in the same direction as your initial turn. This will create a twist.



When the twist is maximized, it will release your hips and kicking leg with more force. Extend your leg high and lower your upper body to facilitate this.

Tora Tolho Tchagui

Chute girando com a sola do pe ou calcanhar.



The leg will continue to travel this circular path through the target in front of you and finally to its original position.

Trocar foto e colocar Tora Yop Tchagui
Essa foto é de Faixa Azul.

Tit Kum Tchinerio Tchagui

Chute fazendo rotação da perna em meio círculo, pelo lado oposto da perna que chuta (de dentro para fora), acertando o adversário como calcanhar no rosto ou peito, descendo a perna no sentido vertical.



Tit Tchagui

Chute com o calcanhar (Igual a um coice)



Timio Tit Tchagui

Chute com o calcanhar Saltando



Tchondigui Sull

Técnica básica de queda, rolamentos e solo

1º NAPO

- Queda com rolamento para traz.
- Rolamento de costa.
- Queda e rolamento de dois apoio.

Rolamento Frontal e Lateral saltado; (Distância e obstáculo).**(PARA AZUL)**

- **RASPAGEM**

1º SEQUENCIA

RASPAGEM NA GUARDA COM UMA TESOURA (kaui):

Com seu adversário na sua guarda, escape com quadril para um dos lados com apoio do pé na virilha do oponente empurrando para traz, ao mesmo tempo que sobra um vazio entre seu corpo e o quadril do adversário entra-se com o joelho dobrado neste vazio com o gancho de pé apoiado no quadril o oponente. Com o seu corpo de lado já posicionado e com a sua perna que ficou abaixo prenda a perna de apoio do oponente que esta no chão e faça o fechamento da tesoura forçando o fechamento de sua perna desequilibrando o oponente. Rolando junto com ele já subindo e fazendo a montada.

2º SEQUENCIA

RASPAGEM COM PEGADA NA PERNA (Pêndulo) :

Com seu adversário na sua guarda, escape com quadril (deve sair bastante com o quadril) para um dos lados com apoio do pé na virilha do oponente empurrando para traz, ao mesmo tempo que sobra um vazio entre seu corpo e o vão das pernas do adversário entra-se com o seu braço (braço do mesmo lado do pé que utilizou na virilha do oponente) neste entre as perna do oponente fazendo um gancho com o seu braço agarrando a perna do adversário. Ao mesmo tempo passa-se a sua perna que esta solta por sobre a cabeça do adversário , empurrando para traz junto com o levantamento da perna que você esta segurando, fazendo com que o oponente desequilibre e vá ao chão.



3º PASSAGEM DE GUARDA SIMPLES

- Você esta guarda de seu adversário, esta guarda não esta presa no quadril. Você empurra um dos joelhos para baixo com ajuda das suas mãos ou o seu joelho, passa-se o seu joelho por sobre a perna de seu oponente fazendo um gancho com o seu pé, a perna que ainda esta dentro da guarda passa para fora da guarda saindo por traz e depois que o corpo estiver fora da guarda se a imobilização.

4º SEQUENCIA

MONTADO NO ADVESARIO APLICÃO DE CHAVE (Americana) (Ex. fig)



- AREMESSOS

1º SEQUENCIA





2º SEQUENCIA



3º SEQUENCIA



3º SEQUENCIA





4º SEQUENCIA



Hoshin Sull

Técnicas de Torções

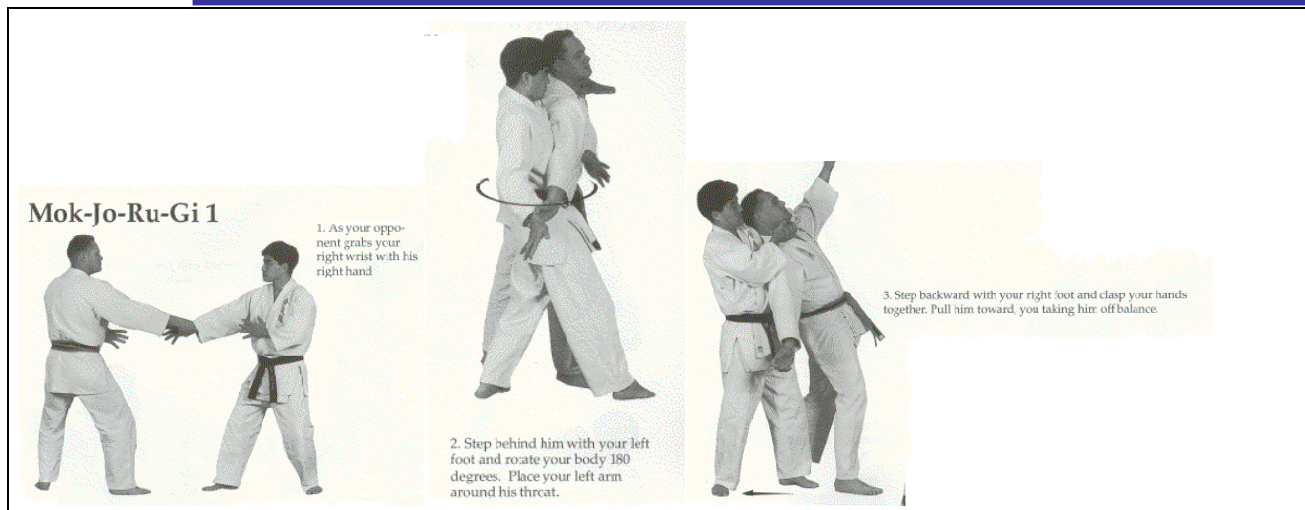
1º QUEBRAMENTO COM TORÇÃO E PROJEÇÃO

Aplicações:

O adversário ataca por cima tipo facada; Bloqueia-se o ataque com defesa alta em “X”, faz-se uma pegada na mão do adversário com torção para fora, vira-se de costa segurando o braço do oponente forçando a junta do cotovelo do adversário no seu ombro depois completa a torção até o oponente cair ao solo.

2º TORÇÃO COM ESTRAGULAMENTO

Aplicações:



3º ESCAPE DE PEGADA NAS MÃOS PELAS COSTA.

Aplicações:

Seu oponente segura os seus braços pelas costas, escolha um dos lados erguendo o braço deste lado, passa-se por baixo dele causando o cruzamento dos braços de seu oponente, desta forma se faz uma alavanca no braço do oponente até leva-lo ao chão.



4º TORÇÃO COM PROJEÇÃO

Aplicações:



ISABRASIL

International Songjakwan Association
The Martial Arts with meaning

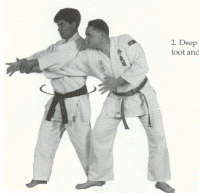


Pal-Kum-Chi / Boo-Chae

1. Your opponent grabs your right wrist.



2. Deep step forwards with your left foot and rotate your body 180 degrees.



3. Step sideways with your right foot and twist your body 90 degrees



4. Step backwards with your right foot and twist his wrist 180 degrees.



5. Deep step back with your left foot and rotate your body 90 degrees, driving him to the mat.



5° Torção com projeção frontal:

Aplicações:

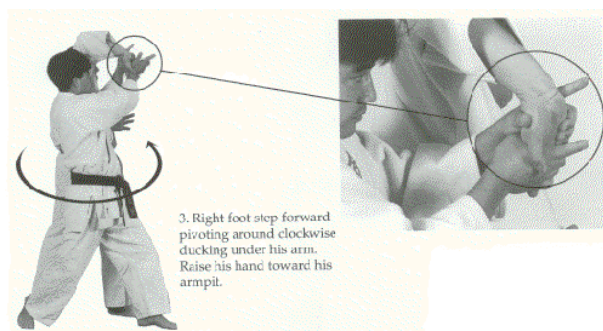
YUNG-HANG 1

1. When your opponent grabs your right wrist with his right hand, open your hand (spread your fingers)

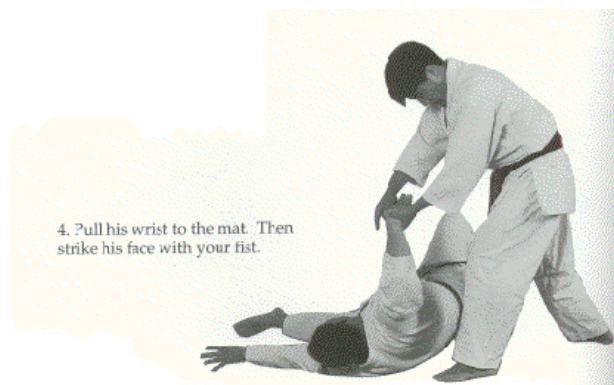


2. With your left hand grab his right wrist. Take a deep step with your left foot.





3. Right foot step forward pivoting around clockwise ducking under his arm. Raise his hand toward his armpit.



4. Pull his wrist to the mat. Then strike his face with your fist.

Kiok Pa Sull **Técnica de Quebramentos**

As Técnicas de quebramentos são utilizadas para que haja sempre uma atitude positiva e de concentração, onde a força, positividade e precisão são elementos que devem caminhar unidos e em harmonia.

As Técnicas de quebramento acompanha a vida do HAPKIDOISTA, afim de demonstrar obstáculos e dificuldades a serem vencidas e conquistadas. Com concentração (desenvolvimento mental), vontade (auto confiança), força (aprimoramento da força muscular) o aluno traça uma meta à conquistar e vencer.

Técnicas de Braço	Técnicas de Pés
Golpe de Punho Reverso	Chute Frontal Saltando
Golpe de Cotovelo	Chute Timio Tit Tchagui

Madeira – Pinos ou Pinho de 1 cm de espessura 30 x 30 cm (Crianças e Mulheres)

Madeira – Pinos ou Pinho de 1,5 cm de espessura 30 x 30 cm (Adolescentes e Adultos)



ISABRASIL
International Songjakwan Association
The Martial Arts with meaning



Derion

Luta Livre

Significa qualquer tipo de luta livre utilizando diversos tipo de defesa e/ou ataque. Quando usamos o DERION, necessitamos de calma, cuidado e respeito para com o nosso adversário.

Uma Luta para exame deverá constar todas as técnicas da graduação, esta luta é somente uma simulação de combate, sendo assim, não deverá constar excesso de contato físico e somente técnica aliado a velocidade e precisão.

SABEDORIA!

Um velho índio descreveu certa vez:

Dentro de mim, existem dois Lobos: um deles é cruel e mau, o outro, muito bom. Os dois estão sempre brigando. Quando perguntaram qual dos Lobos ganharia a briga, o sábio índio

parou, refletiu e respondeu:

Aquele que eu alimento.



ANOTAÇÕES

- **Tora Rada Tchagui** – Giro Rasteira.
- **Jeon Bang Napo** – Queda de Frente.
- **Ne Tchagui** – Chute Pisotão.
- **Song Moo Tchagui** – Chute Canelada.

Regras Básicas de Arbitragem

Área de Competição - Área 7x7 mt - 03 Juizes e 02 Apontadores. - Competidores e técnicos.	Material de Competição - Bandeiras - Fichas de pontuação, Placar e Cronômetro. - Apito. - Protetores de Tórax, Capacete e protetor bucal. - Cadeiras e mesas.
Juizes - Juiz A – Movimentos de Braços - Juiz Central (Juiz Chefe) - Atitude e execução. - Juiz B – Movimentos de Pernas - 01 Apontador e 01 Cronômetrista.	Responsabilidades Juizes - Verificar os equipamentos de Competição. - Verificar as anotações. - Arbitrar com segurança e honestidade. - Responsável por tudo que se passa ao inicio até o termino da competição em sua área.
Regras de Competição - Luta - 01 ponto golpe de punho no tronco. - 01 ponto golpe com o pé no tronco. - 01 ponto golpe rasteira no adversário. - 02 pontos golpe com o pé na cabeça. Obs.: Que a cada ponto marcado pelos competidores é paralisado a luta e dado o ponto para o competidor que o marcou, totalizando o total de 5 pontos ou ao término do tempo.	Faltas – Luta - Golpear o rosto com a mão. - Chutar o adversário caído. - Chutar abaixo da faixa. - Atitudes Antidesportiva. - Falta de combatividade. - Sair propositalmente da área de competição. - Golpear o adversário ao ponto deste sangrar. - Desmaiar o adversário. (NKT).
Tempo de Luta - Pretas : Dois Rounds de 2 minutos nas lutas classificatórias e dois Rounds de 2 minutos por 1 minuto de descanso nas lutas finais. - Coloridas: Um Round de 2 minutos nas lutas classificatórias e dois Rounds de 2 minutos por 1 minuto de descanso nas lutas finais.	Marcação dos pontos - Todos os Juizes tem o mesmo peso na pontuação. - Todos os Juizes podem chamar o ponto. - Um ponto não visto não tem poder de anulação. - Uma falta e um ponto é falta. - Um não ponto sempre anula um ponto.