



Academia de Budô Makoto Praiense

Kime no Kata

Forms of Decision

"Applying techniques of throwing and grappling to which body attack techniques are added, Kime no Kata is formulated to aim to acquire the most basic and effective way of defending ourselves from unexpected attack of others. Kime no Kata is composed of 8 techniques applicable by kneeling posture and 12 techniques by standing posture. The practice of Kime no Kata aims to study not only the principle of defence and counter attack but also the principle of manipulative body movement. In the practice of Kime no Kata, tori and uke should breathe in good harmony with each other, and further, tori has to work his body manipulatively without laying himself open to to an attack of uke". Kotani, **Kata of Kôdôkan Judo Revised**, 1968.

| Parte I | Parte II |
|--|---|
| Idori (técnicas que se executam a partir de <i>seiza</i>) | Tachiai (técnicas que se executam a partir de pé) |
| Contra ataques sem armas 1- <i>Ryote dori</i> (agarrar as duas mãos) 2- <i>Tsukkake</i> (soco no estômago) 3- <i>Suri age</i> (empurrão na testa) 4- <i>Yoko uchi</i> (pancada lateral) 5- <i>Ushiro dori</i> (agarrar por detrás) Contra ataques armados 6- <i>Tsukkomi</i> (punhalada ao estômago) 7- <i>Kiri komi</i> (golpe descendente) 8- <i>Yoko tsuki</i> (ataque lateral com punhal) | Contra ataques sem armas 1- <i>Ryote dori</i> (agarrar as duas mãos) 2- <i>Sode dori</i> (agarrar a manga do casaco) 3- <i>Tsukakke</i> (soco à cara) 4- <i>Tsuki age</i> ("gancho") 5- <i>Suri age</i> (empurrão à testa) 6- <i>Yoko uchi</i> (soco lateral à fonte) 7- <i>Keage</i> (pontapé) 8- <i>Ushiro dori</i> (agarrar por detrás) Contra ataques armados 9- <i>Tsukkomi</i> (punhalada ao estômago) 10- <i>Kiri komi</i> (golpe descendente com <i>wakizashi</i>) 11- <i>Nuki kake</i> (desembainhar a espada) 12- <i>Kiri oroshi</i> (golpe descendente com a espada) |





Kyusho: Pontos vitais atacados no *Kime no kata*:

- *Uto* (entre os olhos)
- *Kasumi* (têmpora)
- *Suigetsu* (plexo solar)
- *Tsurigane* (testículos)
- *Shitsu* (joelho)
- *Kachikake* (queixo)

Nage waza: Técnicas de projecção usadas no *Kime no kata*:

| <i>Ashi waza</i> (técnica de pernas) | <i>Koshi waza</i> (técnica de ancas) | <i>Te waza</i> (técnicas de mãos) |
|---|---|--------------------------------------|
| <i>O soto gari</i> | <i>Uki goshi</i> | <i>Seoi nage</i> |

Kansetsu waza: Chaves de braços usadas no *Kime no kata*:

- *Hara gatame*
- *Waki gatame*
- *Kata gatame*

Shime waza: Estrangulamentos usados no *Kime no kata*:

- *Hadaka-jime*
- *Kataha-jime*
- *Okuri-eri-jime*

Atemi waza: técnicas de percussão para golpear os pontos vitais usadas no *Kime no kata*:

Ude ate waza (braço)

| <i>Hiji ate</i> (cotovelos) | faca da mão | <i>Kobushi ate</i> punho fechado | base da palma da mão |
|--------------------------------|-----------------|---|-------------------------|
| <i>Hiji ate</i> | <i>Tegatana</i> | <i>Tsukkake</i> <i>Kami ate</i> <i>Yoko uchi</i> <i>Tsukiage</i> | <i>Teisho</i> |

Ashi-ate-waza (perna)

- *Mae geri*
- *Yoko geri*
- *Keage*





O *Kime no kata* tem as suas origens no Jû Jutsu. Foi codificado no **Butokukai** em **1 906**. Também é chamado de ***Shin ken no kata***, ou seja, o *kata* da *vida ou da morte*. Pois trata-se de um combate sem complacência nem artifício.

O *Kime no kata* tem duas partes. Na primeira as técnicas são feitas a partir da posição de sentado. Na segunda parte as técnicas são feitas a partir de pé. Em ambas as partes *tori* deve defender-se dos ataques de mãos nuas, em primeiro lugar e com armas, em segundo, que *uke* lhe faz.

Este *kata* ensina princípios muito importantes. Por isso deve ser estudado apesar de muitas das suas técnicas serem antigas. Ensina ***tai sabaki irimi*** no qual *tori* avança para *uke* encurtando a distância (*maai*), assim como ***tai sabaki tenkan*** com o qual *tori* ganha espaço para se defender. Ensina determinação, ensina o conceito de ***kime*** (a intenção sem limites), com o qual a energia é canalizada para expressar a força e a determinação interior. Estuda-se, como em todos os *katas*, a correcta respiração, a posição, o emprego eficiente da energia, da força, da atenção e da concentração.

As técnicas do *kime no kata* não são utilizáveis em *randori*.

Não obstante a sua criação recente, este *kata* é uma síntese de técnicas antigas, que remontam ao séc. XV¹. Tem como objectivo ensinar os fundamentos do ataque e da defesa, numa situação de combate real. Conserva em si a essência da escola ***Tenshin Shinyo***².

Cada *kata* tem um tema, um conjunto de princípios que faz de cada *kata* mais do que apenas um mero grupo de técnicas. Podemos dizer que cada *kata* é mais do que a soma das suas partes.

Kime no kata contém numerosas lições "escritas" com a sua prática. Os óbvios princípios do ataque e da defesa. Menos óbvio é o ***tai sabaki*** ou como o *tori* gere as suas acções no início do ataque, durante o ataque e como o usa, assim como a energia do *uke*, contra este.

A posição do corpo, o trabalho com os pés, a velocidade, a coordenação das acções, a coordenação mente-corpo, acção-reacção, o uso do *hara*, a técnica correcta, são aspectos importantes no *kime no kata*. Assim com uma longa lista de benefícios psicológicos resultantes da prática deste *kata*, como autocontrolo, aprender a controlar a invasão do nosso espaço vital, concentração, autoconfiança, determinação e controlo respiratório.

Não obstante, muitas técnicas do *Kime no kata* não têm real valor nos dias de hoje. Por exemplo, ninguém anda com uma espada à cintura. Mas a prática deste *kata* é muito mais importante do que as técnicas propriamente ditas. A base de todo o *Budô* é a mesma, posição física e atitude mental. Permite-nos descobrir como podemos ser mais eficientes no *tatami* e na vida. A prática do *kata* ajuda-nos a alcançar tais ambições numa forma estruturada.

No início o *kata* deve ser estudado lentamente, passo a passo, com cuidado em cada acção. A perfeição técnica com velocidade virá posteriormente resultado da prática continuada.

Algumas notas complementares: históricas e conceitos.

Alguns dos *kata* do Jûdô foram elaborados após muitos anos de investigação e de trabalho e ganharam forma definitiva em 1906 e 1907. Em 24 de Julho de 1906³, foi constituída uma comissão no *Dai Nippon Butokukai*, em Kyoto, com a missão de harmonizar os *kata* do *Jû Jutsu*. Esta Comissão foi presidida por *Shihan* Jigoro Kano. Foi decidido, nessa reunião, unificar os diferentes *kata* que eram praticados e ensinados nas cerca de 116 escolas de *ju jutsu*, então existentes. Foram eleitos, em todo o Japão, 20 especialistas dos *koryu* mais representativos. Esta Comissão reuniu no *Butokuden*⁴ e foi responsável pela harmonização, modificação e forma final de alguns dos *kata* do Jûdô, nomeadamente do *Kime no kata*.

A comissão era composta pelos seguintes membros⁵:

¹ Dabauza, ***Kata Jûdô - Jujitsu. Kodokan Goshin Jutsu, Kime no Kata***, pg. 72. Villamón, ***Introducción al JÚDÔ***, p. 252.

² Villamón, ***Introducción al JÚDÔ***, p. 253.

³ Brosse, ***Le Jûdô. Son Histoire, ses Succès***, p. 27.

⁴ Casa da virtude guerreira.

⁵ Brosse, *op. cit.*, pg. 27.





Jigoro KANO
(Presidente)

| <i>Escolas de Jû Jutsu</i> | Número de representantes | Identificação |
|----------------------------|--------------------------|--|
| <i>Yôshin Ryu</i> | 3 representantes | Katsuta HIRATSUKA Hidemi TOTSUKA Takayoshi KATAYAMA |
| <i>Takenouchi Ryu</i> | 4 representantes | Hikosaburo OSHIMA Koji YANO Shikataro TOKENO Kotaro IMAI |
| <i>Sekiguchi Ryu</i> | 2 representantes | Jushin SEIKIGUCHI Mokichi TSUMIZU |
| <i>Kôdôkan Jûdô Ryu</i> | 5 representantes | Hajime ISOGAI ⁶ Yoshiaki YAMASHITA Sakujiro YOKOYAMA Hidekazu NAGAOKA ⁷ Hoken SATO |
| <i>Shiten Ryu</i> | 1 representante | Kumon HOSHINO |
| <i>Kyushin Ryu</i> | 1 representante | Yazo EGUCHI |
| <i>Miura Ryu</i> | 1 representante | Masamitsu INAZU |
| <i>Fusen Ryu</i> | 1 representante | Mataemon TANABE |
| <i>Sosuishitsu Ryu</i> | 1 representante | Kihei AOYAGI |

Os *kata* não são uma forma teatral de fazer Jûdô. O *uke* nunca deve sofrer passivamente a acção do *tori*. Tanto um como outro estão a combater. Os ataques são reais, verdadeiros, nunca teatro, e a reacção do *tori* tem de ser também autêntica. Se assim não for não é *kata*. É teatro, é tão só dança. *Uke* e *tori* devem ser vistos como *samurai*, especialistas em combate corpo a corpo, ou com armas brancas, enfrentando-se, num duelo, em que cada um usa as suas técnicas, por vezes representativas de princípios diferentes, como a força agressiva, cega, imensa e a força provocada, flexível, usada com inteligência. E em cada *kata* os mestres de antigamente arrumaram as técnicas mais representativas de cada família. Donde resultam os *kata* com predomínio de *nage waza*, outros de *katame waza*, outros de *atemi waza*, outros que tudo juntam, como é o caso do *Kime no kata*.

Os ataques do *uke* devem ser autênticos e se o *tori* não conseguir defendê-los será derrotado e o *kata* termina aí nesse instante. O *uke* deve ter um papel activo no *kata*. Se o tiver, a prática será autêntica, e poderá ver-se, por vezes, *tori* falhar e ser derrotado.

Sen

A prática de *kata*, tanto quanto o *randori*, também procura desenvolver os vários níveis de percepção em combate:

GO NO SEN - Também **machi no sen**, significa iniciativa na defesa, ou iniciativa contra a iniciativa do que ataca. Assim que o adversário toma a iniciativa, o *tori* defende-se seja bloqueando seja executando *tai sabaki*, antes de responder. Esta forma de iniciativa já implica que o *Budôka* tenha perfeita percepção do ataque do *uke* e que aquele possa recuperar a iniciativa no decorrer do ataque. É a reacção sobre a pressão do ataque do *uke*.

JU NO SEN - Iniciativa mútua. Esta forma de iniciativa implica atacar assim que o adversário iniciou o seu ataque, de modo a que ele seja atacado. Implica impor um ritmo novo, que pode ser lento, ou rápido, forte ou suave.

⁶ Aluno de *O'Sensei* Kanô mas membro do *Butokukai*.

⁷ Aluno de *O'Sensei* Kanô mas membro do *Butokukai*.





SEN NO SEN - Também **ato no sen** ou **sen sen no sen**, consiste precisamente em sentir a vontade de ataque do adversário e antecipar-se, atacando antes que este concretize a sua intenção. Observado do exterior parecerá que este tomou a iniciativa do ataque. A este nível há que distinguir três fases na percepção:

- ↳ **Sakki** - a capacidade de sentir a onda de ataque no instante em que ela se forma;
- ↳ **Sen no sen**, é a decisão de antecipação;
- ↳ **Senken** - início da execução da decisão de antecipação.

Estas três fases decorrem em menos de um segundo. A chave neste nível de percepção é **Sakki**.

Os **kata** contêm em si elevados ensinamentos. Ensinam, para além das técnicas que em cada um deles estão contidas de modo exemplar, **heihō** (estratégia), **maai** (distância de combate), **hyōshi** (ritmo).

MAAI (estudo da distância)

Maai é um conceito profundo. É certo que significa distância. É certo que é o estudo da distância em combate. Porém, **ma** significa o espaço-tempo que separa dois lutadores. **Ai** é a procura de união. Ora aproximamo-nos de um significado em que **maai**, mais do que o estudo da distância, é o estudo de como encurtá-la, é o estudo de como eliminá-la, para finalmente se conseguir a união com o **uke**⁸. Visto de outra maneira "maai est l'espace harmonieux existant entre les formes"⁹. **Maai** implica o estudo do espaço, da distância, do ritmo e a oportunidade.

Existem três tipos de distância:

CHIKA MA - intervalo muito curto, que permite tocar o adversário sem mudar de posição. Em Jūdō poderá dizer-se que é a distância de contacto, onde se utilizam as técnicas de controlo - **katame waza**.

MA¹⁰ - é o intervalo intermédio que requer que o **tori** dê apenas um passo para concretizar uma acção de ataque ou de defesa. Em Jūdō poderá dizer-se que é a distância onde se utilizam as técnicas de projecção - **nage waza**.

TO MA - grande distância. Em Jūdō poderá dizer-se que é a distância onde se utilizam as técnicas de golpear os pontos vitais¹¹ - **atemi waza**.

HYŌSHI (ritmo)

Intimamente ligado ao estudo da distância está o estudo de **hyōshi**, ou seja do ritmo, da cadência numa sucessão de intervalos rítmicos constituída pelo espaço/tempo. Procura-se estar em harmonia rítmica com o Universo, dado que somos vibração, ao mesmo tempo que se quer perturbar o ritmo do adversário¹², que assim não poderá vencer-nos¹³.

KOKYU (respiração)

O ritmo e a respiração (**kokyu**) unem-se como um só. Ritmo, respiração e movimento devem harmonizar-se na execução do **kata**. Uma má coordenação respiratória diminui a velocidade e a potência, assim como permitirá que um conjunto de emoções viscosas, como medo, cólera, perturbem a nossa atenção, o nosso **zanshin**¹⁴. A respiração pode ser **kokyuho**, isto é, normal, sem retenção, ou **taisoku**, com retenção.

KIHON (treino básico)

A prática de **kata** aprofunda também o estudo de **shizentai no ri** (o princípio da postura natural), **ju no ri** (o princípio da flexibilidade), **ri ai** (criação de sinergias com o oponente). Põe em confronto **ikyu**, a força mal usada, a ignorância, e **hazumi**, o *momentum*, ou seja o tempo certo exacto, conjuntamente com a força bem usada, ou seja, harmonia com o **uke**.

⁸ "Avec l'adversaire *Maai*, la distance, en japonais, ce n'est pas une distance qui sépare mais c'est au contraire une distance qui rapproche", Delorme, **Dôjô, Le temple du sabre**, pg. 87.

⁹ Takéuchi *apud* Coquet, **Iai-Do ou l'art de trancher l'égo**, pg. 120.

¹⁰ Takéuchi *apud* Coquet, *op. cit.*, pg. 120.

¹¹ *Kyusho*.

¹² Delorme, **KENDO, la voie du sabre**, pg. 96.

¹³ Perturba-se o ritmo do adversário, numa fase superior, quando o *Budōka* é capaz de, com o seu *ki*, bloquear ou perturbar a circulação de *ki* do seu oponente.

¹⁴ Vigilância contínua.





O *kata* deve ser praticado até a resposta sair. Deve ser praticado até ao nível *RI*¹⁵. Até ao momento em que o corpo responde, quando *algo* faz a técnica. Só então o *jûdôka* começa a ser eficiente, começa a ser capaz de se defender na rua.

Há um tempo de aprendizagem, *kihon*, onde em primeiro lugar se estuda e pratica para ganhar um entendimento mecânico e executar as técnicas na ordem indicada. É o tempo de aprender cada detalhe técnico - onde colocar o pé, a mão, onde puxar, onde empurrar, como se deslocar, etc. Corresponde ao nível *SHU*, dos três níveis tradicionais de progressão¹⁶.

Oyo (análise do *kata*)

Após o treino básico, *kihon*, o *jûdôka* deve começar a aperfeiçoar as técnicas base para adquirir uma forma mais perfeita. Cada *jûdôka* tem as suas próprias características, as suas próprias dificuldades e as suas próprias facilidades. Consciente de quais são, deve começar a procurar o entendimento de cada técnica, a sua forma básica e os factores de variação. Ou seja, *oyo*, a análise do *kata*. Com o estudo aprofundado do *kata*, orientado por um mestre de alto nível, o *jûdôka* poderá eliminar todas as suas obscuridades, erros, incompreensões¹⁷. O *jûdôka* deve passar do nível do fazer, para o nível do usar a técnica. Deve preocupar-se, em relação a cada uma delas, com *yoten*, ou seja, **os pontos chave**.

Omote e ura

No estudo e na prática do *kata* há o nível **OMOTE**, o exterior, o visível, e o nível **URA**, interno e oculto. No *kata* o que é que deve ser entendido, compreendido, estudado? O que é suposto que seja reconhecido? Questões que vão surgindo na aplicação das técnicas nos *kata*.

Kiten

Na prática de *kata* deve ainda ter-se presente *kiten*, ou seja **o ponto central** do *kata*, onde se desenrola o combate. Este ponto define-se pelas **linhas de acção do combate**, do *kata* – *embusen*¹⁸. Este conceito contém a ideia de *bu*, no mesmo sentido de *budô*. *Embu* refere-se a acção militar. *Sen* é, neste caso, **linha**. É a linha militar. As linhas para lá das quais está o inimigo. É uma linha de batalha. Mas também pode ser uma linha defensiva. Este conceito reflecte a natureza combativa e guerreira do Jûdô. Como também reflecte a aplicação imediata dos *kata* do Jûdô a uma situação de combate. Dá-nos também a linha na qual o *kata* se desenvolve. Conjugado com o ponto central, *tori* e *uke* sabem sempre onde deve decorrer a acção.

Azeitão, 2 de Novembro de 2 011.

João Camacho
Presidente do Yudanshakai
Academia de Budô Makoto Praiense

¹⁵ Cfr. artigo do autor "Os estádios de evolução do *kata*: *Shu Ha Ri*", *Surya online*.

¹⁶ Cfr. artigo do autor "Os estádios de evolução ...", *Surya online*.

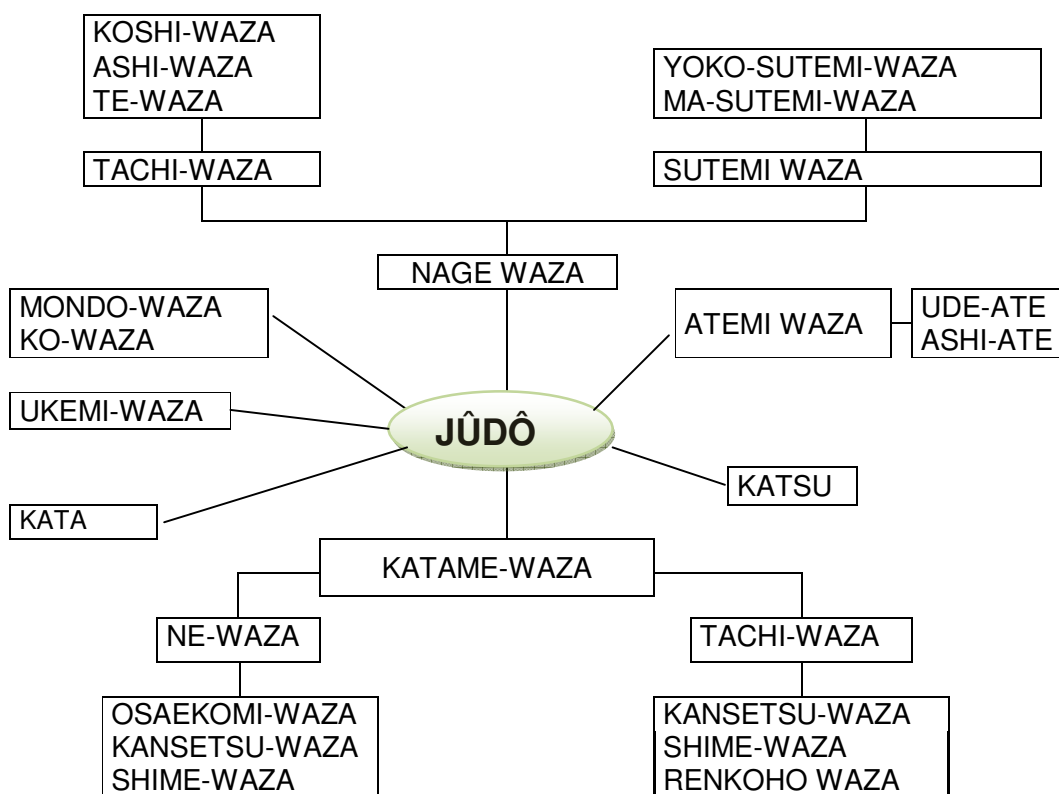
¹⁷ Jazarin, *Le Jûdô École de Vie*, pg. 131.

¹⁸ Também pode ser designado por *dosen* ou por *engisen*.





Diagrama técnico



Para aqueles que tenham praticado Judo como um desporto, o cinto negro torna-se uma referência de nível para o seu sucesso. “Acabaram de chegar”.

Para aqueles que realmente procuram o ‘dô’ no Jû-dô, um cinto negro significa, meramente, que a porta da sala de aula da vida acabou de se abrir. Agora, temos de entrar e começar a aprender.

Glyn Bannister, 7.º dan





Código ético do Budô

EDUCAÇÃO

É o respeito para com os outros.

CORAGEM

De fazer o que é justo.

SINCERIDADE

De expressar, sem deturpar, o seu pensamento.

HONRA

De ser fiel à palavra dada.

MODÉSTIA

De falar de si mesmo sem orgulho.

RESPEITO

Sem respeito nenhuma confiança pode nascer.

CONTROLO DE SI MESMO

É o saber ter-se quando a cólera aumenta.

AMIZADE

É o mais puro dos sentimentos humanos.

