



O que diferencia o Karatê-Dô de outras modalidades de luta são exatamente seus princípios filosóficos, herança dos Mestres do passado e pedestal do espírito do Karatê.

O professor Gichin Funakoshi (1868 – 1957), considerado o pai do Karatê Moderno, recebeu ensinamento de vários mestres que seguiam os princípios filosóficos do Budô, tendo deixado como herança comportamental do karateca o Karatê Nijukkun, ou seja, princípios fundamentais do espírito do Karatê, coisa que o karateca tem a obrigação de conhecer e praticar para se considerar como tal.

Como ensinava Mestre Funakoshi, o objetivo fundamental do Karatê-Dô não está na vitória ou na derrota. Mas sim, no aperfeiçoamento do caráter dos seus praticantes.

O Karatê não tem o propósito de formar lutadores, mas sim desenvolver o caráter, a retidão, o autocontrole, a dedicação e o respeito. Não visa desenvolver força bruta, mas sim trabalhar a inteligência.

## PROJETO DE KARATÊ DA UEM

AULAS: Bloco M08  
(Em frente ao Colégio CAP)  
As 3ª e 5ª:

Turma 1 - 17:30 às 19:00  
Turma 2 - 19:00 às 20:30

Aos Sábados:

Turmas Infantil - 09:00 às 10:30  
Turma Adulta - 10:30 às 12:00

Crianças (+ 6 anos), Jovens e Adultos

Plano Mensal: 110,00

Fone: 3011-4314

E-mail: [sec-cdr@uem.br](mailto:sec-cdr@uem.br)

Site: [sites.uem.br/cdr](http://sites.uem.br/cdr)

葉隠



空手道



Filiados a:



Professor:



### Marcelo Alessandro Pereira

Advogado e Professor de Educação Física (formado pela UEM)

Presidente do Instituto Hagakure de Karatê-Dô Shotokan

Pós-graduado em Prescrição de Exercícios Físicos Personalizados

Faixa Preta (4º Dan) pela ITKF e pela

Confederação Brasileira de Karatê-Dô Tradicional

Registro CBKT nº R-YON-0201 - Registro ITKF nº R-BRA-4-0080

(44) 99982-7371 - [maxuem@hotmail.com](mailto:maxuem@hotmail.com)

UEM



# KARATÊ TRADICIONAL HAGAKURE



«O objetivo fundamental do Karatê-Dô não consiste na vitória ou na derrota. Mas sim, no aperfeiçoamento do caráter de seus praticantes.»

Gichin Funakoshi

# Karatê-Dô



Palavra japonesa que significa:  
"Caminho das mãos vazias".

O **Karatê Tradicional** é uma arte marcial com o objetivo de formação do caráter (ensinando a disciplina e respeito) e desenvolvimento físico (dando ao atleta força, agilidade, reflexo, coordenação motora, raciocínio rápido para tomar decisões e autoconfiança), fatores que são exigidos das pessoas no dia-a-dia da vida, pois o karatê, não é praticado só na academia, mas no cotidiano da vida.

Por isso os praticantes costumam dizer que "Karatê-Dô é uma filosofia de vida", além de ser um excelente meio de defesa pessoal.



## Karatê Infantil



O Karatê para crianças não é apenas diversão, ele proporciona muitos benefícios importantes. Alguns desses benefícios são referidos em japonês como *chiiku* (desenvolvimento mental), *tokuiku* (moral) e *taiku* (desenvolvimento físico). Estas são as mesmas três classes de desenvolvimento pessoal encontradas em sistemas educativos tradicionais.

Em termos de desenvolvimento mental, o Karatê ajuda a construir a concentração, o foco, a lucidez e a determinação.

O Karatê tem fortes benefícios internos também (moral). Ele ajuda a desenvolver paciência, disciplina, perseverança, compreensão e mente aberta. Constrói confiança, desenvolve e aumenta o autocontrole, a calma, a cortesia e a paz de espírito, todos os quais irão auxiliá-los a cada esforço empreendido na vida.

Evidentemente, o Karatê é bom também para o corpo. Fisicamente, é excelente para o coração, desenvolve ossos e músculos mais fortes, cria resistência e torna o organismo menos sensível à doença e ferimentos.

Em todas estas formas, o Karatê é profundamente útil as crianças para lidar com os muitos desafios da sociedade atual. Ele traz equilíbrio e perspectiva muito requisitados nesta fase. Ele proporciona uma base forte para seu praticante.

O Karatê infantil não significa o estímulo à agressão, mas desenvolvimento físico e intelectual para a criança. Com atividade física e recreativa, a aula de Karatê para crianças procura estimular o condicionamento físico e sua coordenação motora. O professor, utilizando os princípios filosóficos do Karatê, ajuda a desenvolver a parte intelectual da criança, preparando-a para conviver dentro da sociedade, introduzindo a ela a paciência, a disciplina e o respeito, não somente na aula, mas em casa e na escola, mostrando a ela que há momentos de brincar, de estudar e de treinar.

## Dojo kun

O verdadeiro karateca deve possuir consideração e compreensão do "Dojo Kun". No caminho das mãos vazias é de suma importância observar e guardar tais princípios, pois eles são o alicerce que norteiam o karateca.

道場訓  
一人格完成に努める事  
一誠の道を守る事  
一努力の精神を養ふ事  
一礼儀を重んずる事  
一血氣の勇を戒める事

## Caráter

葉隠

**HITOTSU - JINKAKU KANSEI NI TSUTOMURU KOTO**  
Esforçar-se para formação do caráter  
Praticá-lo visando à verdade e o aperfeiçoamento do caráter e da personalidade. O verdadeiro karateca segue na contramão do sistema corruptível, ou seja, não aceita o caminho mais fácil. Nem burla as leis estabelecidas, pois procura ser honesto em todas instâncias.

## Dedicação

**HITOTSU - DORYOKU NO SEISHIN O YASHINAU KOTO**  
Criar o intuito do esforço  
Lapidar o corpo e o espírito através da arte. Quando nos esforçamos com sinceridade, pode ter certeza que seremos recompensados. Não somente nos treinamentos do dojo, mas também no dia-a-dia. Porque se você injetar uma dose de ânimo e sacrifício verá que sua dedicação o conduzirá à elevação.

## Autocontrole

**HITOTSU - KEKKI NO YU O IMASHIMURU KOTO**  
Conter o espírito de agressão  
Não usá-lo como meio de violência, mas sim, como arte exclusiva da própria defesa. Deve-se ter consciência dos próprios atos e aprender a educar o instinto agressivo. Reprimindo toda e qualquer atitude hostil que houver em si, com a finalidade de trabalhar o seu temperamento. Quando o seu temperamento for trabalhado com esforço sincero, você poderá se tornar uma pessoa de temperamento dócil e sereno.

## Retidão

**HITOTSU - MAKOTO NO MACHI O MAMORU KOTO**  
Fidelidade ao verdadeiro caminho da razão  
O Karatê é acima de tudo uma arte. Deve-se sempre defender o caminho da verdade. O verdadeiro karateca possui consciência do caminho que escolheu seguir. Um caminho estreito, que observa o ético, o justo, o honesto e o correto, de uma tradição forte guardada pelos samurais. Todo bom karateca deve buscar com persistência esse ideal. Para alguns pode parecer uma utopia, puro romantismo. Se você acha que ser karateca não é ser romântico, você está enganado. Porque o verdadeiro karateca ama o Karatê de coração e se esforça para proteger com amor a si mesmo e ao próximo.

## Respeito

**HITOTSU - REIGI O OMONZURU KOTO**  
Respeito acima de tudo  
Zelar pela disciplina e respeito ao outro. No Karatê tudo começa e termina com «rei». «Rei» costuma ser definido como "cortesia ou respeito". Todo aquele que não possui respeito por si mesmo, de modo algum poderá ter respeito por mais ninguém.

