

CURSO DE EXTENSÃO EM KARATE UFRGS

Coordenador: ALBERTO DE OLIVEIRA MONTEIRO

Autor: BRANDEL JOSÉ PACHECO LOPES FILHO

O Karate-Do - Caminho das Mãos Vazias - é uma disciplina que almeja o desenvolvimento pessoal através de práticas de luta, visando aprimoramento mental, emocional e corporal. Teve sua origem em Okinawa, principal ilha do arquipélago de Ryukyu, localizado entre a China e o Japão. O Karate se desenvolveu de um processo no qual recebeu influências de diversas culturas, principalmente da japonesa, chinesa e de Okinawa, surgindo como uma disciplina híbrida, multicultural e pluritemática. Diversos estilos de Karate são praticados ao redor do mundo, sendo que os estilos Goju-ryu, Shito-ryu, Shotokan e Wado-ryu são os mais praticados e difundidos, chamados de Dai-Yon-Ryu (quatro grandes estilos), pelos japoneses. O Curso de Extensão em Karate da UFRGS é realizado desde 2008, no Ginásio Bugre Lucena da Escola de Educação Física, atendendo gratuitamente alunos, professores e técnico-administrativos da Universidade interessados em praticar a modalidade. Justifica-se este projeto por ser uma atividade que busca a integração dos universitários, através do esporte. Além disso, tal trabalho vem, com sucesso, suprimindo uma carência curricular dos cursos de Educação Física, tendo em vista que nos últimos anos as disciplinas de Karate não têm sido oferecidas aos alunos. O Objetivo geral do projeto é difundir junto a comunidade universitária práticas e princípios do Karate-do. Procura-se proporcionar aos participantes experiências nos estilos de karate reconhecidos pela World Karate Federation, além de proporcionar aos participantes, conhecimento de aspectos da história e cultura do Japão. O curso ocorre em 30 encontros, realizados aos sábados à tarde, das 14h às 18h, sendo que os finais de semana previstos para que não ocorra aula serão os mesmos onde aconteçam eventos da FGK tais como Campeonato Estadual ou Exame de Faixas. Nos encontros são desenvolvidas as técnicas fundamentais (kihon), divididas em 'técnicas de mão' (te waza), 'chutes' (keri waza) e combinações (henzoku waza). Após, são estudados os exercícios formais (kata), sequências de técnicas pré-determinadas que simulam o combate contra vários adversários. Nesta fase, os praticantes aprendem os exercícios e suas aplicações (bunkai). Atingindo um domínio mínimo destas duas esferas de exercícios, passa-se à prática da luta (kumite). Nesta fase, inicia-se a prática através das lutas combinadas (gohon kumite, sanbon kumite, ippon kumite e yakusoku kumite), passando para a prática da luta livre (jiyu kumite) e da luta de competição (shiai kumite).

Espera-se colaborar com os participantes em seu desenvolvimento integral, condicionando o corpo através dos exercícios práticos, as outras esferas do ser através de atividades próprias da cultura oriental (zazen, haragei, toate, etc) e a mente pela prática das lutas, onde a estratégia e a concentração são pontos chave para o sucesso da atividade.