

CURSO DE EXTENSÃO EM KARATE UFRGS

Coordenador: ALBERTO DE OLIVEIRA MONTEIRO

Autor: TIAGO OVIEDO FROSI

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 público alvo é a Comunidade Acadêmica da UFRGS (alunos, professores e funcionários). Justifica-se este projeto por ser uma atividade que busca a integração dos universitários, através do esporte. Além disso, a disciplina de Karate-do não vem sendo oferecida pelos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física. 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.