

INSTRUCTOR'S MANUAL - YELLOW BELT



Credo Kenpo

“Eu venho ao seu encontro apenas com Karate, as minhas mãos vazias. Não tenho armas. Mas caso seja obrigado a defender-me, a lutar por meus princípios ou minha honra; caso seja uma questão de vida ou morte; do certo ou do errado; então aqui estão as minhas armas, Karate, minhas mãos vazias.”

ED PARKER

“Verba volant, Scripta manent”

As palavras voam, os textos permanecem.

Introdução:

A maioria das pessoas não tem consciência do perigo que as cerca. Outros o desconsideram, convencidos de que aquele perigo nunca será uma parte de suas vidas. Porém, seja qual for a sua atitude, seja realista e aceite o fato de que perigos iminentes existem, e passe a os considerar seriamente.

Uma vez que você aceite a existência destes perigos iminentes, e perceba que medidas lógicas de prevenção podem ajudar evitar-los, você se munuiu com a principal arma contra o ataque; o conhecimento.

Você deve criar o desejo para fazer algo a respeito, deve possuir a convicção para começar seu estudo de medidas preventivas, e tem que instilar a vontade maior em ver seu o seu desejo realizado.

De acordo com a ação, vem a reação. Quando dentro ou fora do Dojo, trate seus estudantes com respeito. Não deprecie ninguém, encoraje seus alunos e se torne um exemplo inspirador. Desenvolva atitudes positivas a toda hora. Evite mudanças adversas de atitude. Esteja disposto aprender, pensar, aceitar desafios, explorar e compartilhar o conhecimento adquirido.

Na medida em que você absorva os elementos da Arte; seja criativo! Não somente resolva os problemas, mas descubra o que eles são! Subseqüentemente não critique outros a menos que você já tenha estabelecido as soluções. Problemas sem respostas não servem a nenhum propósito.

Cultive pensamentos flexíveis. Eles ajudam a ampliar seu Vocabulário de Movimentos. Desenvolver pensamentos flexíveis conduzem inevitavelmente a aumentar sua habilidade para mudar e improvisar.

Diligentemente estude a terminologia para este fim. Ela contém a riqueza de respostas provida pelo Sr. Parker. Não procrastine. Faça todo esforço para aprender a terminologia pois ela apressará sua compreensão do Kenpo, e aumentará seu prazer pela arte.

Comece com os fundamentos. Não se sinta atraído em avançar seu estudo da arte prematuramente.

Inicie com os fundamentos de maior importância. Primeiro domine sua base. Ela é a fundação de sua arte. Se você seguir este conselho, encontrara maior prazer na pratica do Kenpo, e buscará por um estudo continuo.

Esta mesma arte lhe renderá autoconfiança, autoconsciência, agilidade e autodisciplina em tudo que possa ser necessário caso você precise se defender.

Formalidades

Sempre que as tradições possam complementar o presente, como também influenciar o futuro, nós não devemos hesitar em adotá-las. Formalidades e cerimônias associadas as Artes Marciais têm e ainda servem a um papel importante. Por causa de suas qualidades positivas é dada ênfase em sua utilização em todas as escolas participantes de nossa Associação.

Por aderir as formalidades e cerimônias, disciplina e respeito são incrustados nos estudantes. Porém, deve ser enfatizado que esta adesão as formalidades e cerimônias do Kenpo não compelem ninguém a obedecer qualquer seita ou religião.

1. UNIFORMES:

Os uniformes de estudante devem ser brancos e devem ser mantidos sempre limpos e bem passados. Todas as etiquetas de marca devem ser removidas de uniformes e faixas.

2. Brasões:

O Brasão da AKI deve ser colocado no ombro direito, centralizado 1/2 polegada abaixo da costura.

O X-Universal deve ser colocado no ombro esquerdo, centralizado 1/2 polegada abaixo da costura.

A Chama deve ser colocado no lado dianteiro direito do GI. Para achar a altura adequada, o Patche deve ser posicionado de forma que o círculo no brasão sejam centralizadas na lateral direita do peito em cima do mamilo ou ligeiramente sobre ele.

O Brasão do Kenpo deve ser colocado no lado dianteiro esquerdo do GI. Para achar a altura adequada, o Patche deve ser posicionado de forma que as linhas divisórias do círculo no brasão sejam centralizadas na lateral esquerda do peito em cima do mamilo ou ligeiramente sobre ele. Ao alinhar seu remendo para ser costurado no GI, é recomendável que você vista sua parte superior, cruze sua lapela esquerda em cima de sua lapela direita, e então posicione seu Patche.

3. Faixas:

Todas as etiquetas de marca devem ser removidas das faixas.

Esteja seguro em instruir seus estudantes em como amarrar sua faixa corretamente.

São permitidos só aos instrutores amarrar e posicionar a faixa com o nó centralizado, porém quando um instrutor é ensinado por alguém de grau mais alto, ele renuncia a este privilégio e posiciona o nó de sua faixa lateralmente para mostrar respeito ao instrutor.

Desconsiderar estas formalidades denotam desrespeito ao instrutor e a Arte.

O único momento em que um estudante pode posicionar o nó de sua faixa no meio é quando ele (ou ela) competir em um torneio.

Todos os estudantes masculinos devem amarrar sua faixa com o nó posicionado à esquerda. Isto não só mostra respeito, mas mostra que ele é um noviço que ainda não ganhou o privilégio de compartilhar a honra dada aos instrutores e aos de conhecimento mais elevado.

Todos os estudantes femininos devem amarrar sua faixa com o nó posicionado à direita. Novamente, isto não só mostra respeito, mas que ela não é uma noviça que ainda não alcançou o privilégio de compartilhar a honra assegurada por instrutores (masculinos ou femininos) e aos de conhecimento mais alto.

Estudantes masculinos usam o nó à esquerda (o lado fraco) e os estudantes femininos usam o nó à direita (o lado forte) porque mulheres são mais fortes em termos de resistência a dor (especialmente durante parto).

4. RESPEITO VERBAL:

Deve-se se dirigir aos faixas pretas e instrutores sempre como Sensei (ou Professor) ou "Sr." (Senhorita ou Sra. se o instrutor é feminino) e então pelo último nome deles/delas. Isto gera respeito aos de grau mais alto, ajuda reconhecer a habilidade deles/delas, a experiência e o tempo de dedicação à Arte.

Desde que nós nos dirigimos aos homens mais velhos da comunidade por "Sr.", como uma forma de mostrar nosso respeito pela habilidade deles/delas, pela sabedoria, idade e experiência, assim deve-se mostrar este mesmo respeito aos que possuem mais experiência na Arte.

5. ESTUDANTES ATRASADOS:

Se um estudante estiver atrasado para o treino, ele deve se posicionar na extremidade do espaço de treinamento e ser visto e reconhecido pelo instrutor. O estudante devolverá o reconhecimento do instrutor com uma saudação, antes de se permitir que se una a classe.

6. CREDO & JURAMENTOS:

“Eu venho ao seu encontro apenas com Karate, as minhas mãos vazias. Não tenho armas. Mas caso seja obrigado a defender-me, a lutar por meus princípios ou minha honra; caso seja uma questão de vida ou morte; do certo ou do errado; então aqui estão as minhas armas, Karate, minhas mãos vazias.”

O Credo se tornou um código de conduta aceito e praticado por muitos Artistas Marciais. Denota o modo de vida do Artista Marcial no mundo de hoje. Igualmente importante, o Credo age como um guia para o Artista Marcial desenvolver um agudo senso de justiça.

O uso das palavras “certo ou errado” não deixa margem para julgamentos pessoais, ou pontos de vista. Ao defender a si próprio, deve-se estar completamente despido do ego. Uma questão de “vida ou morte” significa à adesão rígida a sobrevivência ao proteger familiares e a si próprio, podendo até mesmo significar a morte do adversário caso não reste alternativa.

"Princípios" devem ser mantidos protegidos, pois sem eles o coração e alma de um homem não têm valor.

"Honra" motiva o Artista Marcial a ação porque lhe dá dignidade.

Mãos vazias (como também outras armas naturais do corpo) é o substituto que um Artista Marcial usa em lugar de armas artificiais para sustentar sua honra. Disciplina desenvolvida por treinar sem armas implanta justiça e discrição ao se aplicar as Artes Marciais.

Os Juramentos são extensões do Credo, compostos e projetados para adicionar e desenvolver caráter espiritual entre os mais graus mais baixos.

7. Curvar-se em respeito:

Sempre que um estudante entra ou deixa a área de treinamento, é exigido que se curve. Se curvar à área de treinamento demonstra respeito pela Arte como também a área onde outros treinaram antes dele. A saudação se curvando só é feita a objetos inanimados.

Uma saudação (gesto de mão) sempre é feita para mostrar respeito ao instrutor ou a um indivíduo.

A saudação se curvando deve originar-se da posição de atenção. Quando você estiver se curvando, dobre sua cabeça para um período de dois segundos antes de voltar a posição de atenção.

8. Saudação com o punho:

Ao entrar no Dojo, são feitas saudações que utilizam gestos de mão prescritos a todos os Faixas Pretas e instrutores junto com a própria saudação verbal. A saudação sempre é dirigida primeiramente ao Faixa Preta mais antigo e então na ordem de graduação dos demais (do mais alto para mais baixo). Faixas Pretas de outros sistemas são reconhecidos depois dos de nosso próprio sistema.

Até mesmo em uma classe que já está sendo conduzida (em particular ou não) é exigido ao instrutor chamar a atenção dos seus estudantes para o Faixa Preta Sênior. Quando ele chegar todos devem se posicionar de frente a ele e o saudar.

O mesmo procedimento, utilizando a saudação prescrita, acontece depois de meditar e quando um estudante está a ponto de deixar a área de prática ou o Dojo.

É encorajado que os estudantes continuem mostrando este respeito até mesmo enquanto estão fora da escola. Como um aperto de mão é um sinal de respeito e amizade, da mesma forma com tal prática os estudantes aprendem serem humildes, corteses uns com os outros, a desenvolver paciência, como também a apreciar os esforços do seu instrutor.

9. Saudação Formal:

A saudação formal do Kenpo, feita no início e ao término do treinamento e das formas é uma combinação de antigas tradições com princípios modernos incorporados ao Kenpo.

A primeira parte da nossa saudação homenageia os patriarcas de nossa arte, os chineses.

Na China Antiga a mão esquerda aberta repousando sobre o punho direito fechado era utilizada como forma de saudação geral e sua utilização foi incorporada também na prática marcial.

Antes de se iniciar um conjunto, forma (Form ou Set) ou uma luta, sempre se deve efetuar a Saudação.

Este gesto possui vários significados:

- (1) Respeito à origem do sistema em particular;
- (2) Respeito a quem teria desenvolvido e a quem observa os movimentos.
- (3) Respeito tanto para os estudiosos (eruditos) e aos guerreiros, uma vez que o lado esquerdo (aberto) representa o estudioso e o lado direito (fechado), o guerreiro.

Durante o período da Dinastia Mongol dos Ch'ing, o significado do gesto mudou e a mão esquerda passou a representar o sol, e a direita a lua. Com esta mudança os punhos unidos passaram a representar o caractere chinês Ming 明朝, dinastia reinante anterior aos Ch'ing.

Os movimentos de unir as costas da mão com as palmas voltadas para fora posicionando os punhos na cintura em seguida também foram incluídos neste período.

Estes dois novos movimentos significavam respectivamente:

“Nós somos contra a invasão estrangeira e os nossos corações pertencem a China” e “Trabalhando em conjunto poderemos ter o nosso país de volta.”

Os Hungs, uma antiga sociedade secreta Chinesa que lutava contra a presença ocidental em seu território e contra a corte Manchu (Dinastia Ch'ing), perpetuaram estes movimentos utilizando-os para identificar os membros de sua sociedade.

Com estes movimentos portanto temos o esboço do que viria a se tornar a saudação formal do Kenpo: "Estudioso e guerreiro, unidos lado a lado, trabalhando em conjunto, para defender nossa nação contra os invasores estrangeiros."

A primeira parte da saudação foi preservada em reconhecimento e respeito às tradições estabelecidas pelos antigos chineses.

A parte final da saudação foi adicionada para unir o antigo legado das artes guerreiras chinesas com as novas tradições trazidas por James Mitose de Okinawa.

Os movimentos finais da saudação são típicos das artes nativas e das religiões de Okinawa, porem eram praticados de forma isolada. Ed Parker os agrupou e deu sentido os unindo ao credo Kenpo criado por ele:

“Eu venho ao seu encontro apenas com Karate, as minhas mãos vazias. Não tenho armas. Mas caso seja obrigado a defender-me, a lutar por meus princípios ou minha honra; caso seja uma questão de vida ou morte; do certo ou do errado; então aqui estão as minhas armas, Karate, minhas mãos vazias.”

Interpretação na Saudação Formal:

Não tenho armas (As mãos se unem acima da cabeça formando um triângulo);

Mas caso seja obrigado a me defender o Kenpo é a minha Arma (os braços se estendem a frente, com a mão esquerda aberta cobrindo o punho direito fechado);

Guardo isto em segredo (traz as mãos ao peito);

Peço perdão se tiver de usá-lo (mãos unidas em oração);

E se o fizer, que seja com sabedoria.(retorna a posição de atenção e curva-se levemente a cabeça).

10. MEDITAÇÃO:

Antes de iniciar uma classe, é exigidos para os estudantes que meditem em base do cavaleiro, com as costas eretas, cabeça curvada a frente, olhos fechados e a mão esquerda aberta cobrindo a mão direita fechada. Esta posição também é assumida ao término da sessão de treinamento.

O propósito desta prática é clarear a mente dos estudantes de todas as atividades externas antes de começar a classe. Durante o dia eles podem ter tido alguma confrontação que cause pensamentos negativos, devem portanto limpar suas mentes de tais pensamentos para impedir que eles causem dano a si próprios ou em seus colegas de treinamento.

Com uma mente tranqüila e serena, eles poderão absorver material novo mais prontamente, ficar mais consciente de seus esforços, e com seus reflexos mais atentos.

Em resumo, a meditação prepara a mente e corpo para receber ou refletir sobre o conhecimento que obtiveram.

Ao meditar no fim de uma classe, os estudantes deve refletir sobre o conhecimento recebido e firmarem um compromisso pessoal de nunca usar abusivamente deste novo conhecimento adquirido. Eles devem constantemente refletir sobre a preciosidade da vida e o Credo que eles devem seguir.

11. CONDUTA PESSOAL:

A toda hora você deve agir com respeito para consigo próprio, para com os outros e para a sua escola. Absolutamente nenhum cigarro, bebida, ou palavras abusivas são permitidas em qualquer ocasião que envolva membros de sua escola no Dojo, e certamente não enquanto em uso do uniforme em atividades externas.

Tenha respeito a seu centro de treinamento; ajude a mantê-lo limpo para o benefício de todos. Além disso, seja pontual e cortês com os pagamentos de suas mensalidades.

12. Normas de Etiqueta durante o treinamento:

- Cumprimente sempre ao entrar ou sair do Dojo.
- Antes da prática, esteja em formação segundo a hierarquia e em posição de meditação.
- Sobre o Dojo, esteja sempre alerta e numa postura conveniente.
- O modo correto de sentar-se no Dojo é em seiza. Se por algum motivo não for possível esta posição, é permitido sentar-se de pernas cruzadas, nunca estiradas ou com as costas apoiadas à parede.
- Quando o Sensei demonstrar uma técnica a ser exercitada, fique aguardando, silencioso e atento. Após a demonstração tire suas dúvidas e inicie a prática.
- Durante a aula não discuta. **PRATIQUE!**
- Se você conhecer a técnica que esta sendo estudada e o seu parceiro não, conduza-o. Mas nunca tente corrigi-lo ou instruí-lo se não for autorizado.
- Quando o fim de uma técnica for determinado, pare imediatamente. Faça uma reverência ao parceiro e junte-se rapidamente aos outros estudantes.
- No Dojo, fale o menos possível. O Kenpo é experiência.
- Não perambule pelo Dojo. Peça autorização para o Sensei ao entrar ou sair.
- Durante a aula não deixe o Dojo a todo instante, pois você interrompe sua concentração e a dos outros, demonstrando uma falta de respeito pelos parceiros, pelo professor e pelo local que o Dojo representa.
- No início e ao fim de cada técnica, saúde com os punhos em cumprimento ao parceiro.
- Esteja atento para que o seu GUI esteja sempre limpo e bem passado.
- Se você tem uma graduação, tem também a responsabilidade correspondente.
- Caso esteja incapacitado de executar alguma técnica ou exercício, cumprimente o Sensei e dirija-se a algum local reservado.
- Nada de comida, bebida, cigarro ou goma de mascar no Dojo.
- Não se usa nenhuma jóia durante a prática.
- Evite brincadeiras e conversas paralelas durante o treino. O seu progresso no Kenpo depende de sua dedicação.

- Mantenha sempre o autocontrole e seja cortês com seus colegas de treino.
- Jamais use palavras de baixo calão no Dojo.

Declarações para faixa Amarela

- A distancia é a minha melhor amiga.
- De acordo com a ação, vem a reação.
- Quando bloquear a parte interna do braço do seu oponente, faça-o abaixo do cotovelo, nunca acima ou sobre ele.
- Quando bloquear a parte externa do braço do seu oponente, faça-o sobre o cotovelo ou abaixo, nunca acima.
- O tornozelo é o pulso do pé.
- O chute com a faca do pé é o “*chop*” com a perna.
- Desviar (bloquear); então infringir dor.

Por favor estimule o aluno estudar as declarações da sua faixa. Elas são ferramentas preciosas para o aprendizado. Algumas fazem análises comparativas; outras provêm dicas práticas para situações reais de combate e úteis no Kenpo. A aplicação lógica de muitas delas pode ser estendida em outras facetas de sua vida diária.

Sinônimos para faixa Amarela

Hammer (Martelo): Lateral do punho fechado

Mace (Maça): Punho

Storm (Tempestade): Ataque com Bastão

Sword (Espada): Lateral da mão aberta (“Chop” ou Faca da Mão)

Twig (Ramo): Braços.

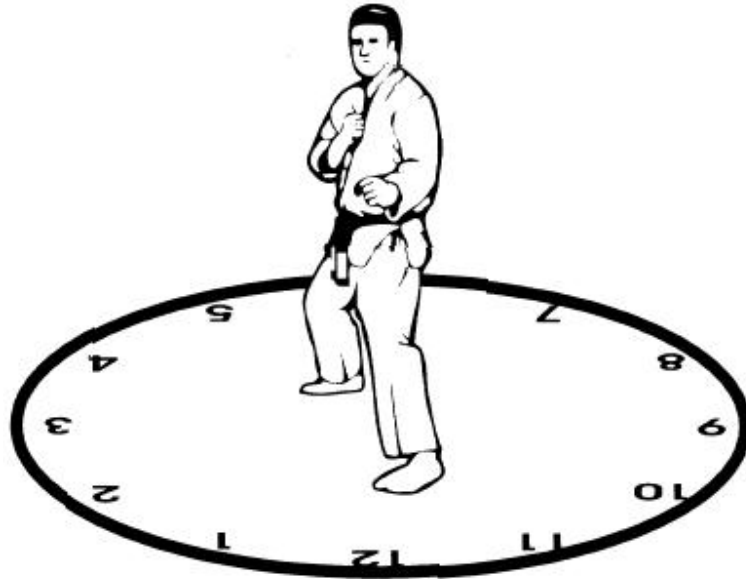
Branch (Filial) - Refere-se à perna quando usado nas técnicas de defesa pessoal

Departure (Partida) - Termo usado para intitular algumas técnicas de defesa pessoal que indicam o uso de ângulos otimizados de escape para assegurar uma distância segura de seu oponente .

Os sinônimos usados nas técnicas de defesa pessoal foram desenvolvidos por diversas razões. A sua utilização torna os nomes das técnicas mais ilustrativos, descritivos e interessantes.

O nome também indica freqüentemente a arma utilizada ou a sua resposta para o ataque.

Princípio do Relógio



Ao longo de seu treinamento o aluno terá uma referência constante feita à face de um relógio. Esta referência na verdade se aplica a ângulos usados ao se movimentar, para mostrar ao aluno o posicionamento adequado de seus pés no desempenho de suas bases, técnicas de defesa pessoal, formas, etc.

Por exemplo, ao começar uma forma (ou Set), o aluno deve se imaginar no meio de um grande relógio desenhado no chão. A direção a frente será sempre de 12:00 horas. A direita o estudante terá 3:00 horas, diretamente atrás dele serão 6:00 horas, e para a esquerda 9:00 horas.

Você devesse também devesse levar os estudantes a visualizar os horários intermediários para determinar as “meias” horas, isto é: 1:30, 4:30, 7:30, e 10:30.

Ao se mover de sua posição inicial, o aluno deve ter em mente onde os outros pontos do relógio estão. Isto o ajudará a executar movimentos com um senso mais definido de direção.

Este princípio também se aplica ao ensinar técnicas de defesa pessoal. A direção onde a técnica irá se iniciar será sempre as 12:00 horas, indiferentemente de onde o ataque se originar (frente, flanco, costas).

Ainda outro exemplo: ao aprender uma técnica, o aluno pode estar de frente para 12:00 horas com seu oponente lhe atacando vindo de 3:00 horas.

Ele deve mover seu pé esquerdo para 10:30 horas para poder se posicionar frontalmente em relação ao seu oponente.

Três aspectos estão envolvidos aqui, a direção original na qual o aluno estava posicionado (12:00 horas), o ângulo do qual seu oponente o atacou (3:00 horas), e a posição corrigida do seu pé (10:30 horas) que foi necessária para reagir adequadamente ao ataque.

Em resumo, o "Princípio do Relógio" é uma referência direcional usada para ajudar a selecionar a direção adequada ao atacar, contra-golpear, ou trabalhar suas bases.

O Conceito Trifásico e A Formula de Equação

Estes estão entre os conceitos mais importantes dentro do **Kenpo Karate**. Eles fazem com que o Kenpo evolua como Arte Marcial e como uma arte adaptável para qualquer pessoa, independente do seu tipo físico, idade, peso ou sexo.

Aprender e desenvolver técnicas de Kenpo é muito similar a aprender a escrever palavras, desenvolver sentenças, parágrafos e composições. Seguem as definições conforme constam na “*Encyclopedia of Kenpo*” do Grão Mestre Ed Parker:

O Conceito Trifásico (*The Three Phase Concept*)

O conceito não toma nenhuma técnica por padrão ou regra em si, mas ainda assim está composto de Três Fases:

- Ideal (***Ideal***) - Fase 1
- E Se (***What if***) - Fase 2
- Formulação (***Formulation***) - Fase 3

(*Ed Parker's Encyclopedia of Kenpo - pg. 126*)

A Fórmula de Equação (*The Equation Formula*)

Esta é uma fórmula que pode ser seguida para desenvolver padrões de luta específicos, práticos, e lógicos. A fórmula lhe fornece bases mais conclusivas para trabalhar suas ações alternativas.

Seja qual for a base, independentemente se for um único movimento ou uma série deles, você pode:

- (1) Prefixar (***Prefix It***) - Adicionar um movimento ou movimentos antes;
- (2) Sufixar (***Suffix It***) - Adicionar um movimento ou movimentos depois;
- (3) Inserir (***Insert***) - Adicionar um movimento simultaneamente com a seqüência estabelecida. Este movimento pode ser usado como um:
 - (a) ***Pinning Check*** - Usar pressão contra as armas de um oponente para anular a ação que seria executada por ela(s), ou
 - (b) ***Positioned Check*** - Colocar a mão ou perna em uma posição ou ângulo defensivo para minimizar a entrada em suas áreas vitais;
- (4) Rearranjar (***Rearrange***) – Mudar a seqüência de movimentos,
- (5) Alterar o (a) (***Alter The***):
 - (a) Arma,
 - (b) Objetivo
 - (c) A arma e o objetivo
- (6) Ajustar o (a) (***Adjust The***):
 - (a) Alcance,
 - (b) Ângulo de execução (que afetam profundidade a altura),
 - (c) Ambos os ângulos de execução e alcance:
- (7) Regular o (a) (***Regulate The***):

- (a) Velocidade,
- (b) Força,
- (c) Velocidade e força,
- (d) Intento e velocidade.

(8) Apagar (*Delete*) - Excluir um movimento ou movimentos da seqüência.

(Ed Parker's *Encyclopedia of Kenpo* - pg. 48)

Aplicação Prática do Conceito

Fase 1 – (THE IDEAL PHASE) A FASE IDEAL

Nesta primeira fase de aprendizado de uma técnica, o instrutor deve fornecer ao aluno um padrão fixo de movimentos para ele se defender contra ataques pré-determinados.

Esta fase é projetada para dar ao estudante os fundamentos de como estruturar o movimento e deixa-lo analisar o conceito por detrás da técnica através de três pontos de vista (o ponto de vista do defensor, o ponto de vista do atacante, e o ponto de vista de um observador).

Iniciantes no Kenpo devem ser apresentados a movimentos básicos como golpe externo com a faca da mão (*Outward Handsword*), bloqueio interno (*Inward Block*), chute frontal (*Front Kick*) e recuar em base neutra (*Neutral Bow*).

O instrutor deve levar os estudantes a praticar estes movimentos e os agrupar para formar uma seqüência de autodefesa contra um determinado ataque.

Por exemplo, ao juntar os movimentos previamente listados e os estruturar para uma defesa contra uma pegada na lateral esquerda da sua gola (GI) você vai **recuar** com seu pé esquerdo e executar um **bloqueio interno** (*Inward Block*) no antebraço do oponente, seguido por um **chute frontal** (*Front Kick*) no genital do oponente e finalizando um golpe com a **faca da mão** (*handsword*) na lateral do pescoço do oponente (este padrão de movimentos ou técnica é chamado de *Delayed Sword* (Espada Atrasada) e faz parte dos requerimentos para faixa amarela).

Perceba como os quatro movimentos básicos foram estruturados em uma técnica (padrão fixo de movimentos) para se defender contra um determinado ataque. Algo muito similar ocorre nos estágios iniciais ao se aprender a ler e a escrever.

Quando crianças estão no ensino fundamental elas são apresentadas a padrões fixos de letras e palavras, para ler, escrever e coloca-las em sentenças.

Desta forma eles recebem os fundamentos de como estruturar palavras e sentenças para expressar uma idéia. Os estudantes são estimulados a ler palavras simples como E, A, BOLO, e BALA e as colocar em uma sentença fixa - O BOLO E A BALA.

Perceba como estas palavras simples poderiam ser vistas como os movimentos básicos do Kenpo (ex: recuar, bloqueio interno, faca da mão externa, chute frontal, etc.), e estruturados em uma sentença para expressar uma idéia que pode ser vista como um padrão de movimentos básicos ou técnica (*Delayed Sword* – Espada Atrasada).

Fase 2 - A fase “E SE” (THE WHAT IF PHASE)

Depois que o aluno aprendeu e aperfeiçoou a técnica básica na Fase Ideal (*Ideal Phase*) está na hora dele explorar a próxima fase, a fase E Se? (*What If Phase*).

Nesta fase o instrutor deve começar a se fazer perguntas ao aluno como:

E Se (*What If*) você pudesse mudar as armas usadas na técnica de faca da mão externa (*Outward Handsword*) para um golpe com as costas da mão (*Back Knuckle*)?

E se o ataque fosse diferente?

Uma mesma seqüência de movimentos pode funcionar contra um ataque diferente?

Por exemplo: *Delayed Sword* (Espada Atrasada) pode funcionar contra um soco direto com o braço direito, chute frontal com o pé direito, estrangulamento com as duas mãos, etc.?

E Se (*What If*) você pudesse Inserir (*Insert*) ou pudesse Apagar (*Delete*) um movimento dentro de determinada sucessão de movimentos sem romper o fluxo ou idéia básica da técnica?

Neste momento a Fórmula de Equação (*Equation Formula*) deve começar ser aplicada.

Como declarado na definição listada acima, a Fórmula de Equação permite ao praticante Prefixar e Sufixar (adicionar movimentos antes ou depois de determinada técnica), Inserir, Apagar, Rearranjar ou Modificar as armas naturais ou alvos usados em determinada técnica para melhorar ou adaptar a técnica para seu tipo físico específico ou preferências.

Isto é, a técnica deve sempre se adaptar ao praticante e não o praticante a técnica.

Você pode pegar técnicas como *Delayed Sword* (Espada Atrasada) que possui um padrão fixo de movimentos: recua a perna esquerda, bloqueio interno com o braço direito, chute frontal, golpe externo com a faca da mão, e começar a fazer os seguintes questionamentos ao estudante:

(a) Se ele poderia se defender contra um ataque diferente de uma pegada com o braço direito na gola de sua roupa?

(b) Se ele poderia Prefixar (adicionar um movimento antes da técnica determinada) aplicando um Martelo (*Hammer*) no rosto do seu oponente antes de você iniciar a técnica?

(c) Se ele você poderia SUFIXAR (adicionar um movimento depois da técnica determinada). Acrescentando *upper* esquerdo no rosto do atacante depois que você completar a técnica?

(d) Se ele poderia INSERIR, APAGAR, ALTERAR ou REARRANJAR movimentos dentro da técnica sem romper o seu fluxo de movimento. Por exemplo, INSERIR uma cotovelada interna entre o bloqueio interno e o chute frontal com a perna direita; APAGAR o chute frontal; ALTERAR para uma joelhada ou REARRANJAR o golpe externo com a faca da mão com o chute frontal com a perna direita?

Isto tudo é similar a aprender a escrever orações complexas, parágrafos e composições no ensino médio. No ensino médio nós aprendemos a usar a FASE IDEAL em sentenças como 'O BOLO E A BALA' e Prefixar, Sufixar, Inserir, Apagar, Rearranjar, e Alterar palavras enquanto se mantêm a mesma idéia básica da sentença.

Tomemos como exemplo a técnica *Delayed Sword* (Espada Atrasada) e vamos a representar na oração 'O BOLO E A BALA.'

Você pôde:

(A) Prefixar palavras: 'OLHE ESTE BOLO E ESTA BALA' -

(b) Sufixar palavras: 'O BOLO E A BALA ESTÃO UM DO LADO DO OUTRO'

(c) Inserir palavras - 'O BOLO DE CHOCOLATE E A BALA DE BANANA'

(d) Apagar palavras - 'O BOLO'

(e) Rearranjar palavras - 'A BALA E O BOLO'

(f) Alterar palavras: 'O TOLO E A BOLA.'

Note como todas as frases mantêm a mesma idéia básica, mas a forma com que elas são executadas é diferente.

FASE 3 - A FASE DE FORMULAÇÃO (THE FORMULATION PHASE)

Nesta fase o aluno deve utilizar o que foi pensado durante a fase E SE? (**WHAT IF**) e aplicar para modificar a Fase Ideal, melhorando ou modificando a técnica ao seu tipo físico ou preferências.

Por exemplo, pode-se pegar a técnica *Delayed Sword* (Espada Atrasada) e aplicar qualquer um dos conceitos dentro da “Fórmula de Equação” (*Equation Formula*) Prefixando, Sufixando, Inserindo, Apagando, Rearranjando ou Alterando e fazer sua própria versão personalizada da técnica, ainda mantendo a mesma idéia básica da “Fase Ideal” (*Ideal Fase*).

Estes são exemplos da técnica *Delayed Sword* (Espada Atrasada) na Fase Ideal (*Ideal Fase*) formulada em uma *Delayed Sword* personalizada e uma Sentença Ideal (*Ideal Sentence*) formulada em uma sentença personalizada:

Delayed Sword da forma como deve ser ensinada (*Ideal Sentence - Ideal Delayed Sword*) - Defesa contra pegada na lapela:

- (1) Recue sua perna esquerda enquanto executa um bloqueio interno com o braço direito (*right inward block*)
- (2) Execute um chute frontal no genital do seu oponente.
- (3) Execute com o braço direito um golpe externo com a faca da mão (*right outward hand sword*) no pescoço do seu oponente.

Versão pessoal formulada da técnica *Delayed Sword* (Espada Atrasada) - defesa contra um gancho com o braço direito (*Right Round House Punch*):

- (1) Recue sua perna esquerda enquanto executa com o braço direito um golpe com o martelo da mão (*hammer*) no bíceps do seu oponente (obs. bloqueio interno com o objetivo de golpear, não somente de defender - Alteração de Arma e Objetivo) e simultaneamente

execute um golpe externo com a faca da mão esquerda no antebraço do seu oponente (Inserir).

(2) Execute um chute frontal nos genitais do seu oponente (Nenhuma Alteração).

(3) Execute um golpe externo com a faca da mão no pescoço do seu oponente seguido por soco inverso esquerdo no nariz do oponente (“Sufixar”).

O mesmo conceito poderia ser usado para formular uma sentença para falar sobre um bolo e uma bala de um determinado modo e de meu próprio modo:

- Sentença Ideal (***Ideal Sentence***) = O bolo e a bala.
- Sentença Pessoal Formulada = O bolo de chocolate (Inserir) juntamente (“Alterar”) com a bala estão lado a lado (Sufixar).

Técnicas

1 – Delayed Sword (right hand lapel grab)

Delayed Sword (pegada na gola do kimono com a mão direita) Espada Atrasada

- 1- Quando seu oponente agarrar com a mão direita a sua gola esquerda, recue para 6:00 horas com sua perna esquerda em base neutra (***right neutral bow***), de frente para 12:00 horas e execute com o braço direito um bloqueio interno (***right inward block***) na parte interna do antebraço do oponente. Segure (***pin***) a mão direita do oponente utilizando sua mão esquerda enquanto este movimento é executado.
- 2- Imediatamente deslize seu pé direito em base do gato transitória (***transitory cat stance***) e sem perda de movimento execute com a perna direita um chute frontal brusco com o ante-pé (***right front snapping ball kick***) no genital do seu oponente.
- 3- Plante seu pé direito de volta ao ponto de origem em base neutra direita (***right neural bow***), de frente para 12:00 horas empregando Matrimônio com a Gravidade (***Marriage Of Gravity***) enquanto executa um golpe externo com a faca da mão direita (***right outward handsword***) na parte lateral direita do pescoço do seu oponente. Imediatamente após o golpe deslize sua mão direita para o pulso direito do seu oponente em ***checking*** por precaução.

NOME:

Esta técnica deriva seu nome de sua sucessão básica de movimentos. O golpe com a faca da mão (***Handsword***) é atrasado pela inserção de um chute antes de seu uso. Por este motivo ela recebe o nome ***Delayed Sword*** (Espada Atrasada).

TEMA:

Esta técnica foi desenvolvida para ensinar ao aluno como criar distância enquanto ele bloqueia o braço estendido de seu oponente utilizando seu braço dianteiro. Ele pode dar continuidade ao movimento utilizando-se de uma “Arma Natural” (***Natural Weapon***)

de alcance mais longo (neste caso um chute frontal) em um alvo que está mais afastado dele. Também lhe ensina como medir distância com a perna que executa o chute permitindo mensurar adequadamente a distância do seu braço estendido.

O ATAQUE:

Na Fase Ideal da técnica o ataque ocorre frontalmente. Quando o oponente ataca com uma pegada na lapela.

Alguns dos fatores ‘E SE’ (*WHAT IF*) que podem acontecer são:

- O braço do oponente utilizado no ataque pode estar flexionado durante o ataque.
- O braço do oponente utilizado no ataque pode estar esticado e com o cotovelo virado para fora.
- O braço do atacante pode estar inicialmente dobrado e então o empurrar para trás.
- A perna direita do oponente pode estar a frente ao agarrar
- A perna esquerda do oponente pode estar a frente ao agarrar
- Ele pode estar inclinado a frente ao agarrar.

Adicionalmente, visualize o ataque das seguintes formas:

- Um empurrão com a mão direita ao invés da pegada.
- Um soco reto com a mão direita ao invés da pegada.
- Um empurrão com as duas mãos ao invés da pegada.
- Uma pegada com as duas mãos ao invés da pegada individual.
- Um chute com a perna direita seguido por um soco com a perna direita.

OBSERVAÇÕES:

Nas fases iniciais de aprendizado é conveniente o aluno utilizar seu lado (destro - canhoto) mais coordenado à frente ao se defender.

A base de gato transitória no segundo movimento assegura o alinhamento apropriado e conseqüentemente maior precisão. Também aumenta a velocidade de sua ação além de permitir ao praticante “Formular” de acordo com as circunstâncias prevaletentes.

Ensine ao aluno como tirar proveito completamente do “Impulso do Corpo” (*Body Momentum*) via “Casamento com a Gravidade” (*Marriage Of Gravity*) - (altura) como também impulso frontal (profundidade) ao executar seu último movimento (Faca da Mão Externa - *right outward handsword*).

Durante a execução de seu último golpe (faca da mão - *handsword*) ensine o aluno a angular seu golpe para cortar diagonalmente de uma extremidade a outra e transversalmente o corpo do seu oponente de modo a controlar sua altura, profundidade e as zonas de profundidade.

Leve o aluno a experimentar vários métodos de execução (*thrusting* vs *snapping*) do último golpe com a faca da mão (*handsword*).

Deixe o aluno familiarize-se com os níveis de coordenação básicos do movimento. Ensine-o a aumentar a eficiência dos movimentos adicionando:

- Ao recuar, utilizar a mão oposta do pé que recua (mão oposta/pé oposto).
- Ao avançar, utilizar a mesma mão do pé que avança (mesma mão/mesmo pé).

Durante a execução do último movimento, esteja seguro que a mão esquerda do aluno está apoiando sua segunda linha de defesa com um controle posicional.

2 – Alternating Maces (two hand front push)

Auterneitin Maices (empurrão no peito com as duas mãos) Maças Alternadas

- 1- Postura natural, quando o oponente atacar empurrando seu peito com as duas mãos recue para 6:00 horas com sua perna esquerda em base neutra (*neutral bow*), de frente para 12:00 horas e execute com o braço direito um bloqueio interno (*right inward block*) na parte externa dos braços do seu oponente enquanto sua mão direita fica preparada na altura da cintura.

- 2- Rotacione sua postura para base do arqueiro direita (*right forward bow*) e simultaneamente execute com o punho esquerdo um soco vertical (*left vertical punch*) no estômago do seu oponente)
- 3- Sem perda de movimento agarre o braço esquerdo do seu oponente com sua mão esquerda para obter controle (*check*) e simultaneamente puxe-o diagonalmente para baixo. Avance com um sobre-passo (*Step-Drag*) mantendo a base em arqueiro (*forward bow*) e execute um golpe com as costas da mão direita (*right snapping back knuckle*) na frente direita de seu oponente.

NOME:

Esta técnica recebeu este nome por causa das mudanças ritmadas de ação. Suas mãos alternam: frente, traz, frente.

TEMA:

Esta técnica também familiariza o estudante com a importância de se criar distância entre ele e o oponente. Além disso, como o nome da técnica sugere o aluno aprende a alternar suas mãos: frente, atrás, frente.

Em conjunto o estudante aprende também a alternar seus alvos selecionados. A técnica o apresenta ao estudo de como usar armas específicas em alvos específicos em uma sucessão de movimentos para calcular as reações de seu oponente.

O ATAQUE:

No ataque IDEAL o oponente empurra pela frente. Ele executa esta ação avançando com um empurrão com as duas mãos em seu peito.

Alguns dos fatores 'E SE' (*WHAT IF*) que podem acontecer são:

- O atacante pode executar um empurrão baixo com as duas mãos.
- O ataque pode ser um empurrão com a mão esquerda.
- O ataque pode ser um soco reto com a mão esquerda.

- O oponente pode atacar com a mão esquerda agarrando seu pulso esquerdo.
- Pode iniciar o ataque tentando agarrar com as duas mãos.

OBSERVAÇÕES:

Faça o aluno praticar variando o tempo e o ritmo da seqüência básica.

Faça o aluno variar o caminho do golpe final com as costas da mão, executando-o abaixo do seu braço esquerdo, ou acima dele. Leve o aluno a estudar os benefícios de cada variação.

Faça o aluno estudar como a altura das mãos em que seu oponente está atacando influencia sua resposta.

Ensine ao aluno o modo mais efetivo para rotacionar sua postura de neutra (*neutral*) para arqueiro (*forward bow*) e vice-versa.

Leve o aluno a estudar formas de se defender contra este ataque sem o uso de um bloqueio.

Trabalhe a espontaneidade de movimentos do aluno fazendo seu parceiro variar os ataques:

- Agarramento com o braço direito,
- Empurrão com o braço direito,
- Soco reto com o braço direito,
- Empurrão com o braço esquerdo,
- Soco reto com o braço esquerdo,
- Empurrão com as duas mãos.

Ensine o aluno a responder a estas variáveis com um bloqueio interno direito (*right inward block*) simultâneo com um controle posicional esquerdo (*left positional check*). Este método de prática o ajudará a interiorizar o conceito que a mesma defesa pode ser usada tanto no lado interno do braço direito de seu oponente quanto no externo.

Quando o estudante praticar com a mesma defesa no lado interno ou externo dos braços do seu oponente, exercite seqüências com sucessões de *Delayed Sword* (Espada Atrasada) ou *Alternating Maces* (Maças Alternadas) da forma que a situação ditar. A prática de misturar estas duas técnicas da maneira descrita ajudará o aluno a interiorizar respostas efetivas a situações diversas.

Leve sempre o aluno a desenvolver habilidades que o ajudarão a cultivar variáveis úteis na execução das técnicas.

Para auxiliar neste empreendimento e conseqüentemente ampliar os conhecimentos do estudante, leve-o a variar a os ataques das seguintes formas:

- Empurrão com o braço esquerdo,
- Pegada com a mão esquerda,
- Soco reto com o braço esquerdo,
- Empurrões com as duas mãos.

O aluno deve responder a estas variáveis com um bloqueio interno com o braço direito no lado externo do braço esquerdo do oponente simultaneamente com um controle posicional esquerdo.

Isto o ensinará que a mesma defesa pode ser usada embora a forma de ataque possa variar.

Faça o estudante dar continuidade ao seu bloqueio com a seqüência de movimentos de *Alternating Maces* (Maças Alternadas) ou com o lado esquerdo de *Attacking Mace*.

Lembre o aluno de considerar todas as alternativas práticas para que então ele não só selecione áreas significativamente expostas, mas passe também a considerar as reações do oponente.

Não fazer corretamente as escolhas posteriores durante a execução da técnica pode levar o estudante a produzir resultados adversos. Conseqüentemente, faça-o praticar com previsão.

Previsão é a principal chave para ajudar o estudante a fazer a escolha correta.

Observe que a técnica em questão ensina o estudante como atacar em várias zonas de altura em seu oponente.

3 – Sword of Destruction (left round house punch)

Suord óf destruction (soco circular esquerdo) Espada da Destruição

- 1- Postura Natural, quando seu oponente atacar com um soco circular esquerdo recue para 6:00 horas com sua perna esquerda em base neutra (*left neutral bow*) de frente para 12:00 horas e execute com o braço direito um bloqueio externo estendido (*right outward extended block*) na parte interna do braço esquerdo do seu oponente (altura do pulso). Mantenha sua mão esquerda em guarda (*checking*) na altura do plexo solar durante esta ação.
- 2- Imediatamente deslize seu pé direito em base do gato transitória (*transitory cat stance*) e sem perda de movimento execute com a perna direita um chute frontal brusco com o ante-pé (*snapping ball kick*) no genital do seu oponente.
- 3- Retorne seu pé direito ao Ponto de Origem (*Point of Origin*) empregando matrimônio com a gravidade (*Marriage Of Gravity*) e simultaneamente execute um golpe interno com a faca da mão direita na parte lateral esquerda do pescoço do seu oponente (*right inward hand sword*).

NOME:

Esta técnica recebeu seu nome devido a poderosa ação de seu última golpe e a forma da mão (Arma Natural - *Natural Weapon*) se assemelhar a forma de uma espada.

TEMA:

Esta técnica lhe ensina o aluno a aplicar o tema de *Delayed Sword* (Espada Atrasada) no lado interno do braço do oponente.

O ATAQUE:

Na Fase Ideal (*Ideal Fase*) desta técnica, o ataque é novamente executado pela frente. Seu oponente inicia a ação em uma posição de luta com a perna direita a frente, e ataca avançando com a perna esquerda, executando com o braço esquerdo um gancho na altura da cabeça.

Ensine o aluno a se defender das adicionais visualizando alguns dos fatores 'E SE' (*WHAT IF*) que podem acontecer:

- O ataque com um “gancho” de esquerda.
- Um soco reto.
- O soco com uma trajetória diferente.
- Um soco que busca um alvo diferente.
- O ataque como sendo uma tentativa de agarramento pela frente.
- Um chute circular alto com a perna esquerda
- Um chute circular baixo com a perna esquerda

OBSERVAÇÕES

Esta técnica é quase um espelho da técnica *Delayed Sword* (Espada Atrasada) Por favor, atente o aluno especialmente para o trabalho dos pés. Atente o aluno para a possibilidade do genital do seu oponente não estar exposto para o contragolpe. Ajude-o a formular alternativas validas para esta situação.

Leve o aluno a observar como a atitude de oponente atacando afeta a sua resposta (reação). Faça-o estudar cada resposta adequadamente. Aprendendo a fazer isto o aluno está no caminho para descobrir os benefícios de “costurar” (*Tailoring.*) a técnica.

Trabalhe a espontaneidade do aluno fazendo o oponente atacar das seguintes formas:

Mão direita do oponente agarrando, empurrando ou puxando seguido por uma ataque com o braço esquerdo (soco reto ou circular). O aluno deve responder a estas variações com um bloqueio interno direito (*right inward block*) seguido por um bloqueio externo estendido com o braço direito (*right extended outward block*). Com cada bloqueio deve-se utilizar um cheque posicional esquerdo (*positional check*). Este método de prática ajudará o aluno

a interiorizar o conceito de que o mesmo braço pode ser facilmente utilizado para defender o lado interno de socos alternados, etc...

Quando o aluno praticar a defesa com a mesma mão no lado interno dos braços do oponente, faça-o dar continuidade a ação com sucessões de Espada Atrasada (***Delayed Sword***) ou Espada da Destruição (***Sword of Destruction***). A prática de misturar estas duas técnicas da maneira descrita o ajudará a interiorizar respostas instantâneas a situações de variação rápida.

4 – Deflecting Hammer (right kick)

Deflecting Rãmer (chute frontal com a perna direita) Martelo Defletor

- 1- Postura de combate (***fighting stance***) ao ser atacado pelo oponente com um chute frontal com a perna direita recue sua perna esquerda com um sobre-passo (***push drag shuffle***) para 7:30 em base neutra (***neutral bow***), de frente para 1:30 para sair da linha de ataque. Simultaneamente execute com o braço direito um bloqueio para baixo diagonal (***right downward diagonal block***) na parte externa da perna direita do seu oponente. Durante esta ação mantenha sua mão esquerda em guarda (***checking***) na altura do plexo solar
- 2- Sem hesitação e ainda em base neutra (***neutral bow***), avance com um sobre-passo (***shuffle forward***) para 1:30 e com a palma da mão esquerda controle (***check***) o braço direito do seu oponente internamente e na altura do bíceps. Sua mão direita fica armada na lateral direita da sua cintura, preparada para o próximo golpe.
- 3- Sem perda de movimento execute uma cotovelada horizontal interna (***right inward horizontal elbow***) no rosto do seu oponente, enquanto sua palma da mão esquerda desliza abaixo e controla (***check***) o braço direito do seu oponente na altura do cotovelo.

NOME

O nome desta técnica se origina da ação de “martelar” utilizada em seu bloqueio inicial e a reação (Ângulo de Deflexão - *Angle of Deflection*) que resulta disto.

TEMA

Esta técnica ensina o aluno como criar distância enquanto emprega uma mudança de ângulo. Isto é realizado recuando para longe de, e fora da linha de, o ataque de seu oponente.

Considerando que o oponente está empregando uma arma natural de longo alcance, é colocada ênfase no uso manobras com os pés por causa dos benefícios múltiplos que elas oferecem:

- Uma mudança de ângulo que faz o corpo do aluno estar fora da linha de ataque,
- O uso simultâneo da manobra de pé e de bloqueio trabalham em conjunto para assegurar o desvio do ataque de seu oponente,
- Coordenação das manobras de pé com suas armas de mão.

O ATAQUE:

Novamente A FASE IDEAL (Ideal Fase) desta técnica é efetuada através de um ataque vindo pela frente.

O ataque é um chute frontal com a perna direita avançando tendo como alvo os genitais ou região próxima. A intenção do oponente é chutar o estudante empregando todo o peso ao aplicar o golpe. Como visto nas técnicas anteriores, deve-se considerar também o estudo de outros possíveis métodos de execução. Visualize juntamente com o aluno ataques adicionais (*E SE - WHAT IF*) como:

- Um chute baixo com a perna direita na altura dos joelhos,
- Um chute com a faca do pé direito (*right thrusting knife edge*),
- Um chute “gancho” com a perna direita (*right thrusting back heel kick*),
- Um chute giratório com o calcanhar com e perna direita (*a right spinning back heel kick*),

- Um chute baixo com a perna direita na altura dos joelhos seguido por um soco reto com o braço direito na altura da cabeça,
- Um chute alto na altura da cabeça,
- Faça o chute do oponente incluir manobras de perna (MOVER OS PÉS - *SHUFFLE*, PASSADAS CRUZADAS - *CROSSOVERS*, ETC)

OBSERVAÇÕES

Mostre ao aluno como aumentar a distancia entre ele e o oponente pode reduzir a força do chute.

Sair da linha de ataque aumenta a habilidade do estudante para se proteger contra um chute baixo.

Quando a ação é normalmente mais rápida que reação, segurar (*pin*) o bíceps direito do seu oponente durante o segundo movimento da seqüência, poderá impedir que ele seja utilizado mais adiante.

Golpear alto geralmente requer controle (*checking*) baixo e vice-versa.

Se o oponente acrescentar um soco direito ao ataque com o chute direito, o aluno deve ser levado a formular um desvio interno esquerdo (*left inward parry*) na parte externa do braço direito do oponente. A seqüência então deve ser uma cotovelada nas costelas mais baixas do oponente.

Ensine o aluno a fluir com sua técnica. Encoraje-o a manter a circulariedade ao longo da prática da seqüência de movimentos, consolidando-os para criar o aspecto de que são um só.

Ensine o aluno a usar o Matrimônio com a Gravidade (*Marriage Of Gravity*) no momento em que ele aplicar a cotovelada. Isto ilustrara o incremento de poder acrescentado ao golpe ao se usar este principio.

5 – Captured Twigs (rear bear hug – arms pinned)

Capturéd Tuígs (abraço por trás, maos presas) Ramos Capturados

- 1- Quando seu oponente atacar com um abraço pelas costas (**rear bear hug**) prendendo seus braços, segure (**pin**) de encontro ao seu corpo as mãos do seu oponente com a sua mão esquerda, mantendo seu cotovelo esquerdo ancorado para dar suporte ao aprisionamento. Afaste seu pé esquerdo para 9:00 horas em base do cavaleiro (**horse stance**) de frente para 12:00 horas e execute com seu punho direito um martelo para trás (**right back hammerfist**) nos genitais do seu oponente.
- 2- Imediatamente traga seu pé direito para base do gato (**cat stance**), girando 90 graus e ficando frente para 3:00 horas e execute com o braço direito uma cotovelada horizontal externa (**outward horizontal elbow**) no estomago do seu oponente simultaneamente com um golpe com a palma da mão esquerda (**left heel palm**) no seu queixo. Use o torque da transição entre as bases para aumentar a potencia dos golpes.
- 3- Imediatamente execute com a perna direita um chute lateral com a faca do pé (**right knife edge kick**) na parte interna do joelho direito do seu oponente.
- 4- Plante seu pé direito ao chão em 10:30 horas e execute com o braço direito uma cotovelada vertical para cima (**vertical upward elbow**) no queixo do oponente.

NOME:

“Twigs” (Ramos) é um termo simbólico para utilizado dentro do Kenpo designar os braços. Nesta técnica os braços são momentaneamente aprisionados, daí o nome Captured Twigs (Ramos Capturados).

TEMA:

Esta técnica ensina ao aluno como flanquear movimentos pode lhe proporcionar um acesso excepcional a alvos localizados em suas costas. Também lhe ensina como se adaptar a um

ataque com agarramento pela costas, além de ensinar a identificar a disponibilidade de alvos e armas naturais para utilizar nesta situação.

O ATAQUE:

A FASE IDEAL (Ideal Fase) desta técnica apresenta ao aluno pela primeira vez um ataque pelas (nas) costas. A técnica é aplicada com o oponente agarrando o aluno pelas costas, aprisionando ambos os braços próximos ao bíceps.

Como com as outras técnicas é imperativo que o aluno estude possibilidades adicionais (*SE - WHAT IF*) como:

- Os braços do oponente agarrando na altura do ombro,
- Os braços do oponente agarrando na altura da cintura,
- Os braços do oponente agarrando ao redor do pescoço,
- Os pés do estudante mais separados que o esperado.

OBSERVAÇÕES

Ensine ao aluno o valor de se segurar (*pin - pinning*) as mãos do oponente próximos a ele. No caso desta técnica em particular, esta ação pode prevenir a possibilidade de asfixia ou de um golpe involuntário ocorrer. Movimentos de prevenção como prender (pin), ou qualquer outra forma de controlar (*Checking*) é encorajado.

Quanto mais o aluno praticar a descida (*dropping*) em base do cavaleiro como o primeiro movimento desta técnica, mais ele irá entender o valor de estabilizar sua base e os benefícios de se utilizar o Matrimônio com a Gravidade (*Marriage of Gravity*).

No segundo movimento de sua técnica assegure-se de que o aluno dirija sua força para (através) seu oponente e não para longe dele.

6 – Grasp of Death (left flank headlock)

Grésp óf Déff (aprisionamento da cabeça pelo flanco esquerdo) Preensão da Morte

- 1- Quando seu oponente atacar com uma chave prendendo sua cabeça pelo flanco esquerdo, gire a cabeça para a esquerda comprimindo seu queixo contra o seu peito (para manter a respiração) e agarre o pulso direito do oponente com sua mão direita.

Avance para as 12:00 horas com sua perna direita em base de joelho fechado (*right close kneel*) golpeando (*buckle*) com o joelho esquerdo a panturrilha direita do seu oponente e controlando (*check*) sua perna direita. Simultaneamente golpeie de forma para cima vertical com o reverso da faca da mão (*upward reverse hand sword*) os testículos de seu oponente, agarrando, apertando e puxando.

- 2- Com o oponente reagindo ao golpe recebido e relaxando o aprisionamento, livre sua cabeça da chave aplicada e avance sua perna esquerda (ao redor e para a frente da perna direita de seu oponente) em 10:00 horas em sólida base do cavaleiro (*horse stance*). Após estabelecer sua base firmemente, execute um golpe com a parte interna do seu antebraço esquerdo (*left inward forearm strike*) no cotovelo direito de seu oponente, combinando com uma puxada contra seu pulso direito. Esta ação visa quebrar o braço direito do seu oponente, fazendo-o dar um passo a frente com a perna esquerda e curvar-se abaixo da sua cintura.
- 3- Segure (*pin*) o braço direito de seu oponente na parte superior de sua coxa aplicando pressão para baixo em seu cotovelo usando seu antebraço esquerdo. Os passos 2 e 3 são executados sem nenhum intervalo de movimento.
- 4- Segure com a mão aberta (*open hand pinning check*) controlando o braço direito de seu oponente contra sua parte superior da coxa esquerda. Passe para base de arqueiro (*right forward bow*) e execute um soco direto vertical (*right vertical punch*) no rosto do seu oponente.

NOME:

O nome desta técnica se origina da natureza severa do ataque. O "aperto" aplicado pelo seu oponente pode se provar fatal se a reação não for executada corretamente.

TEMA:

Esta técnica leva o aluno a se familiarizar com um ataque pelo flanco e também um ataque que causa ameaça direta a sua vida. Apresenta também mais adiante, manobras simples para os pés e para o corpo. Quando são obtidas determinadas posições elas irão contrariar ou diminuir a efetividade do ataque do seu oponente. Encoraje o aluno a aprender também nesta técnica as prioridades de auto-preservação.

O ATAQUE:

A FASE IDEAL desta técnica apresenta o aluno a um ataque em seu flanco esquerdo (9:00). A técnica descreve seu oponente agarrando sua cabeça e o baixando em uma chave lateral.

Contemple juntamente com o aluno as seguintes possibilidades adicionais (*E SE - WHAT IF*):

- O Aluno já está curvado quando o oponente finalizar o ataque.
- Aluno está com os joelhos e mãos ao chão quando o oponente o puxa para cima.
- Existe um muro ou parede a frente.
- O oponente prende o braço direito do aluno enquanto aplica a chave.

OBSERVAÇÕES

Leve o aluno a alterar o alvo do primeiro ataque. Ajude-o a estabelecer uma relação dos possíveis alvos alternativos.

Ensine o aluno a importância de se estabilizar a base no primeiro movimento. Faça o listar os benefícios obtidos com isso.

Leve o aluno a estudar a reação da perna direita do oponente após aplicar o primeiro golpe.

Pratiquem a técnica do lado oposto, com o oponente aplicando a pegada pelo flanco direito.

7 – Checking the Storm (right overhead club)

Chéquin de Estorm (golpe direito acima da cabeça com bastão) Controlando a tempestade

- 1- Postura natural, quando seu oponente atacar com um bastão mova seu pé direito em 3:00 horas em base de cavaleiro (*horse stance*) e execute um desvio direito interno

(*right inward parry*) na parte interna do braço esquerdo do seu oponente. Sem perda de movimento, puxe (*drag*) seu pé esquerdo para base de gato (*cat stance*) em 45° e execute com o braço direito um bloqueio externo estendido com a mão aberta (*left extended outward open hand block*) no braço direito do seu oponente. O desvio (*parry*) e o bloqueio devem funcionar como um bloqueio duplo (*double block*). Durante a fluidez natural dos movimentos, pare sua mão direita (aberta) em guarda (*checking*) frente ao seu plexo solar.

- 2- Da base de gato em 45° execute com a perna esquerda um chute frontal brusco com o ante-pé (*snapping ball kick*) no genital do seu oponente. Após o chute plante seu pé no chão em 10:00 horas em base cruzada esquerda (*left front twist stance*).
- 3- Quando seu oponente arcar reagindo ao chute recebido, execute sem perda de movimento com a perna direita um chute utilizando a faca do pé (*right step-through side snap kick*) na parte interna do joelho do seu oponente.
- 4- Plante seu pé direito em direção as 10:00 horas em base neutra (*right neutral bow*) enquanto executa um golpe externo com as costas da mão (*right snapping back Knukle*) na tempora esquerda do seu oponente. Mantenha sua mão esquerda em guarda (*checking*) na altura do plexo solar durante esta ação.

NOME:

Storm (Tempestade) é o termo utilizado no Kenpo em técnicas de defesa pessoal contra ataques utilizando bastão. O nome *Checkin the Storm* (Conferindo/Controlando a tempestade) deriva da natureza do bloqueio utilizado, mantendo o braço esquerdo em posição de *checking* (cotrole) após a defesa do golpe com o bastão (*storm*)

TEMA:

Esta técnica apresenta ao aluno dois novos conceitos, pela primeira vez o aluno é levado a defender-se contra uma arma não natural (bastão) e a utilizar um desvio (*parry*) como movimento de defesa para evitar o ataque do oponente.

O ATAQUE:

A FASE IDEAL desta técnica ocorre com seu oponente atacando você frontalmente com um golpe para baixo de bastão.

Estude os seguintes fatores “E SE - WHAT IF”:

- O seu oponente perde o primeiro golpe para baixo com o bastão e da continuidade ao movimento com um golpe lateral;
- O seu oponente ataca com a perna esquerda a frente.
- Seu oponente executa um golpe com o braço direito após o ataque com o bastão.
- Existe algo bloqueando o movimento a direita.
- Seu oponente ataca com o braço esquerdo.

OBSERVAÇÕES

Estude juntamente com o aluno as vantagens do bloqueio duplo (*parry/block*) e quais os benefícios em emprega-lo. Considerem seu uso e aplicação no caso do ataque ser efetuado com o braço esquerdo.

Enfatize ao estudante que a base de gato no segundo movimento deve ser transitória. Ela assegura o alinhamento apropriado e conseqüentemente maior precisão para os próximos golpes.

Leve o aluno a aplicar os chutes como “*Chicken Kicks*” e a estudar quais os seriam seus benefícios.

Assegure-se de que o aluno mantenha a mão esquerda sempre em guarda (*checking*) na altura do plexo solar.

Encoraje o aluno a estudar como a cada golpe aplicado o oponente reage de forma específica, expondo determinadas alvos do corpo. Trabalhe e estude as possíveis variações seguindo este conceito.

Após efetuar o bloqueio, faça o aluno tentar segurar (*pin*) o braço do oponente para controlá-lo (*checking*). Faça com que estude a funcionalidade desta ação, sua eficácia e quais são as dificuldades em executá-la.

8 – Mace of Aggression (two hand lapel grab)

Maice óf agréssion (*pegada na lapela com as duas mãos*) *Maça de Agressão*

- 1- Postura natural, ao ser agarrado com as duas mãos na lapela segure (*pin*) as mãos do seu oponente com a mão esquerda, em direção ao seu peito, mantendo o cotovelo esquerdo ancorado para dar suporte. Simultaneamente avance com seu pé direito para as 11:00 horas em direção a parte interna do pé direito do seu oponente (pode-se executar um pisão no joelho ou pé do oponente). Simultaneamente com o braço direito execute um golpe para baixo diagonal (de 1:00 para 7:00 horas) com as costas da mão (*right inward downward raking back knuckle*) no rosto do seu oponente.
- 2- Sem perda de movimento continue a ação, transformando o golpe efetuado em um bloqueio interno horizontal para baixo com o braço direito (*right inward horizontal downward block*) para vergar (*buckle*) os braços do seu oponente.
- 3- Imediatamente execute com o braço direito uma cotovelada interna horizontal (*right inward horizontal elbow*) no maxilar do seu oponente.
- 4- Seguindo através da cotovelada interna horizontal (*right inward horizontal elbow*) execute uma cotovelada externa horizontal (*right outward horizontal elbow*) em qualquer região ao alcance do rosto do seu oponente.

NOME:

O nome desta técnica se origina de sua resposta ao ataque de executado pelo seu oponente. Sua “maça” - o termo simbólico para punho, é ativado agressivamente ao ser puxado pelo oponente.

TEMA:

O tema desta técnica ensina ao aluno a transformar o que seria um movimento defensivo (ao recuar) em um movimento ofensivo (ao avançar) devido aos fatores de profundidade.

O ATAQUE:

A FASE IDEAL desta técnica começa com o oponente atacando de frente. Ele começa o ataque agarrando a lapela do aluno com ambas as mãos e puxa de encontro a ele. O aluno deve estudar os fatores “E SE” adicionais:

Ao puxar, o oponente mantém os braços esticados / dobrados;

Visualizar seu oponente puxando diagonalmente para baixo;

O oponente é mais alto do que o aluno;

O oponente é mais baixo que o aluno.

OBSERVAÇÕES

Mostre como o aluno deve concentrar a trajetória de seu *raking* com as costas da mão, percorrendo da lateral esquerda do rosto do seu oponente (altura do nariz) do nariz para 7:30, de forma a aumentar a profundidade de sua ação.

O movimento inicial do estudante de segurar (*pin*) as mãos do oponente para controlá-lo (*checking*) - *pinning check* – atua como um “*vice-like*”. Portanto, ensine-o a segurar as mãos do seu oponente em direção ao seu peito. Lembre-o de que a ação de segurar não é para baixo, mas sim em sua direção. Por favor, faça o aluno dedicar um tempo para investigar como o “*vice-like*” funciona.

Ao avançar juntamente com o puxão do seu oponente o aluno não somente empresta a sua força (*borrowed force*), mas deve também aprender também a estabilizar a sua base.

Estude juntamente com seu aluno as similaridades entre *Mace os Aggression e Deflecting Hammer*.

9 – Atacking Mace (right step-through punch)

Ataquin maice (soco reto direito avançando) Maça de Ataque

- 1- Postura Natural, ao ser atacado com um soco reto na altura do rosto recue para 6:00 horas com seu pé direito em base neutra esquerda (*left neutral bow*) de frente para 12:00 horas e execute um bloqueio interno com a mão esquerda (*left inward block*) na parte externa do antebraço do seu oponente. Sua mão direita deve estar erguida com a palma para cima junto ao seu peito, preparada para executar o próximo golpe.
- 2- Abra sua mão esquerda, usando-a para controlar (*checking*) o braço direito do seu oponente na altura do cotovelo. Simultaneamente rotacione para base de arqueiro esquerda (*left forward bow*) e execute por sob o braço direito do seu oponente um soco direto (*right thrust punch*) em suas costelas.
- 3- Contorne sua mão direita para baixo em sentido horário e agarre o lado externo do braço do seu oponente para controlar (*check*) sua movimentação. Imediatamente puxe o braço do oponente em sua direção enquanto executa com a perna direita um chute circular (*right roundhouse kick*) no abdômen ou genital do seu oponente.
- 4- Plante seu pé direito a frente, em base neutra de frente para 12:00 horas e rotacione (*pivot*) sua base em arqueiro (*right forward bow*) enquanto executa com o braço esquerdo um soco vertical busco (*left snapping vertical punch*) no rim direito do seu oponente. Mantenha o braço de seu oponente preso enquanto executa estas ações.

NOME:

Como descrito sobre "maças - *maces*" é o nome simbólico para se referir aos punhos. Neste caso que o nome da técnica se refere a ação de seu oponente atacando com o punho.

TEMA:

Esta técnica mostra ao aluno as vantagens em se obter o controle agarrando (*grabbing checks*) seu oponente.

Ela usa movimento inverso por duas vezes. Observando esta combinação inversa o seguinte pode ser notado:

- a) Bloqueio com o braço esquerdo e soco direto com o braço direito;
- b) Bloqueio com o braço direito e soco direto com o braço esquerdo.

O ATAQUE:

A FASE IDEAL desta técnica começa pela frente. O oponente começa em base de luta esquerda. Ao avançar, ele executa um soco direto na altura do rosto do estudante.

Seu aluno deve estudar os seguintes fatores “E SE” adicionais:

O oponente não avança para socar;

O soco do oponente tem como alvo o plexo solar/estômago;

O oponente ataca com total *body momentum*;

Existe algo bloqueando as costas do aluno;

O oponente precede o soco com um chute avançando com a perna direita;

O oponente ataca com um bastão.

OBSERVAÇÕES:

Durante seu soco com o braço direito nas costelas do oponente, o bloqueio interno com o braço esquerdo do aluno deve manter em *checking* o cotovelo do braço direito do oponente. Esta ação previne movimentos intencionais e não intencionais por parte do oponente.

Ao completar o agarramento no braço direito, leve o aluno a se assegurar da posição do seu punho esquerdo na lateral esquerda da cintura (ponto de origem) Este **Angulo De Entrega - *Angle of Delivery*** promoverá a precisão de seu próximo golpe.

Mostre ao aluno como posicionar corretamente seu pé após o chute pode prevenir ações intencionais (ou não) do oponente.

Certifique-se de que o aluno ao executar o ultimo golpe, esteja controlando o braço do oponente, puxando-o para baixo.

10 – Sword and Hammer (right flank shoulder grab)

Suord end Rãmer (pegada no ombro direito pelo flanco) Espada e Martelo

- 1- Quando seu oponente atacar pelo seu flanco direito (posicionado entre 3:00 e 4:00 horas) com uma pegada em seu ombro, segure (*pin*) com a sua mão esquerda a mão direita do seu oponente, mantendo seu cotovelo esquerdo ancorado para dar suporte. Simultaneamente mova seu pé direito em base neutra (**right neutral bow**) para 3:00 horas e execute com o braço direito um golpe para cima diagonal externo com a faca da mão (**upward outward diagonal hand sword**) na garganta do seu oponente.
- 2- Siga a ação executando com o braço direito uma martelo para trás (**right back hammerfist**) no genital do seu oponente. Mantenha a mão esquerda do seu oponente segura (*pin*) durante todos os movimentos.

NOME:

O nome desta técnica origina de duas fontes: As armas naturais empregadas na execução e a ordem do emprego delas. A técnica requer que você primeiro golpeie com uma "**sword** - espada" (faca - extremidade de sua mão) e então de seguimento com um "**hammer** - martelo" (seu punho).

TEMA:

"COM" é o tema desta técnica. Seu aluno estará segurando (*pin*) com sua mão esquerda a mão direita do oponente quando simultaneamente executa com o braço direito um golpe externo com a faca da mão (**handsword**). Um movimento não segue o outro, eles são

executados simultaneamente. A técnica também ensina a passar ao semi-desconhecido com confiança. Interiorizar esta técnica levará o aluno a impedir que seu oponente ative outras armas.

O ATAQUE:

A FASE IDEAL desta técnica começa com o oponente atacando o estudante pelo seu flanco direito (3:00). Ao agarrar seu ombro direito o braço esquerdo do oponente está com o cotovelo curvado. Estudar estes fatores “E SE - WHAT IF” adicionais aumentarão o domínio do estudante desta técnica:

Seu oponente está o puxando para ele.

Seu oponente está o empurrando para longe dele.

Seu oponente está localizado ligeiramente as suas costas.

Seu oponente é muito mais alto que você é.

Observações:

Certifique-se de que o aluno olhe para o oponente ao mover-se em direção a ele ao executar com o braço direito o golpe com a faca da mão na garganta. Sua consciência de todas as atividades é encorajada.

A prática desta técnica deve incluir o parceiro de treino do estudante que está agindo como seu oponente variar as direções do ataque (entre 4:30 e 1:30). Isto irá alterar suas linhas de ataque e aumentará o conhecimento do aluno de como trabalhar com cada situação variável. A consciência de variáveis por parte do aluno é encorajada.

É um conceito preventivo segurar (*pin*) a mão que está agarrando do oponente. Com esta ação o aluno pode impedir movimentos planejados ou não planejados que ele poderia vir a executar.

Faça o aluno formular uma lista de alguns dos movimentos possíveis, planejados ou não que seu oponente pode vir e executar.

"Para toda ação há uma reação oposta" e igual. Quando o golpe com a faca da mão (*handsword*) direcionar a cabeça do oponente para trás, a virilha dele se sobressair a frente. Mostre como o aluno como golpear sem perda de movimento a virilha do oponente com seu martelo (*hammerfist*) utilizando os conceitos de força emprestada (*borrowed force*) e matrimônio de gravidade (*marriage of gravity*), obtidos ao flexionar seus joelhos no momento preciso do seu martelo (*hammerfist*).

Técnicas Adicionais:

1 – Aggressive Twins (Front Two-Hand Push)

1. Postura Natural, ao ser empurrado com as duas mãos na altura do peito recue com seu pé esquerdo em base neutra direita (*neutral bow*) enquanto executa com o braço direito um bloqueio interno (*right inward block*) em ambos os braços do oponente. Mantenha sua mão esquerda em guarda enquanto executa esta ação.
2. De sua base neutra (*Neutral Bow*), imediatamente execute com a perna direita um chute com a faca do pé (*right knife edge kick*) horizontalmente através do joelho esquerdo do oponente (este chute expõe a linha central do oponente).
3. Plante seu pé direito novamente em sua posição original (última posição) e execute com a perna esquerda um chute com o ante-pé (*left ball kick*) no externo do oponente.
4. Plante seu pé esquerdo em 1:00 hora em base neutra modificada. Rotacione imediatamente para não perder poder e execute com a perna direita um chute de costas girando (*right spinning kick*) em seu oponente. Plante seu pé direito a frente em base neutra direita (*right neutral bow*).

2 - Spreading Branch (Rear Bear Hug – Arms Pinned)

1. Postura Natural, ao ser agarrado por trás com os braços presos recue sua perna direita para 8:00 horas em base do arqueiro esquerda (*left forward bow*) para desestabilizar (*buckle*) a perna esquerda do oponente (de dentro para fora). Simultaneamente segure (*pin*) com sua mão esquerda ambas as mãos do oponente enquanto executa com o braço direito um martelo (*hammer fist strike*) no genital do oponente.
2. Com o oponente reagindo ao golpe recebido nos genitais e soltando o agarramento, rotacione sua postura em sentido horário e agarre a nuca sua nuca do seu oponente usando ambas as mão (mão esquerda – lateral esquerda, mão direita – lateral direita). Sem perda de movimento puxa a cabeça do oponente para baixo enquanto executa simultaneamente com a perna direita uma joelhada no rosto ou no peito do oponente.
3. Ao plantar seu pé direito a frente em 1:00 hora, com sua mão esquerda puxe a cabeça do oponente para baixo enquanto seu braço direito circula em sentido anti-horário e executando com o braço direito uma cotovelada alta para baixo na parte superior da espinha do seu oponente.

3 - Intellectual Departure (Front Right Step through Front Kick)

1. Postura natural, quando o oponente atacar com um chute frontal recue seu pé esquerdo em 4:30 horas enquanto rotaciona sua postura para base direita do joelho fechado reversa (*right reverse close kneel*) e executa com o braço direito um bloqueio interno para baixo – palma para baixo (*right inward downward block – palm down*), na parte interna da perna direita do oponente.
2. Ainda em base direita do joelho fechado reversa (*right reverse close kneel*) execute sem perda de movimento com a perna direita um chute de costas (*right rear kick*), esta ação deve trazer a cabeça do oponente para frente

3. Plante seu pé direito em 1:00 hora e enquanto rotaciona sua postura para em base neutra direita (*right neutral bow*) (face para 12:00 horas) execute com o braço direito um golpe com as costas da mão (*right back-fist*) no rosto do oponente.
4. Mantendo a mão esquerda em guarda (*checking*) na altura do rosto, execute com a perna direita (*drag step*) um chute com a faca do pé (*right knife edge kick*) no joelho da perna esquerda do oponente.

Blocking Set (Star Block)

Lado Direito

Saindo da base de meditação (*meditating horse stance*) para base do cavaleiro (*horse stance*) com os punhos na cintura, execute:

1. Bloqueio Superior (*Right Upward Block*)
2. Bloqueio Interno Vertical (*Right Inward Vertical Block*)
3. Bloqueio Externo Estendido (*Right Outward Extended Block*)
4. Bloqueio Para baixo (*Right Downward Block*)
5. Cotovelada para trás (*Right Rear Elbow*)
6. Bloqueio Espalmando (*Right Pushdown Block*)
7. Cotovelada para trás (*Right Rear Elbow*)

Lado Esquerdo

8. Bloqueio Superior (*Left Upward Block*)
9. Bloqueio Interno Vertical (*Left Inward Vertical Block*)
10. Bloqueio Externo Estendido (*Left Outward Extended Block*)
11. Bloqueio Para baixo (*Left Downward Block*)
12. Cotovelada para trás (*Left Rear Elbow*)
13. Bloqueio Espalmando (*Left Pushdown Block*)
14. Cotovelada (*Left Rear Elbow*)

Ambos os Lados

15. Bloqueio Superior Direito, Bloqueio Superior Esquerdo (***Right Upward Block, Left Upward Block***)
16. Bloqueio Interno Vertical Direito, Bloqueio Interno Vertical Esquerdo (***Right Inward Vertical Block, Left Inward Vertical Block***)
17. Bloqueio Externo Estendido Direito, Bloqueio Externo Estendido Esquerdo (***Right Outward Extended Block, Left Outward Extended Block***)
18. Bloqueio Para baixo Direito, Bloqueio Para baixo Esquerdo (***Right Downward Block, Left Downward Block***)
19. Cotovelada para trás direita, Cotovelada para trás Esquerda (***Right Rear Elbow, Left Rear Elbow***)
20. Bloqueio Espalmando Direito, Bloqueio Espalmando Esquerdo (***Right Pushdown Block, Left Pushdown Block***)
21. Cotovelada Direita, Cotovelada Esquerda (***Right Rear Elbow, Left Rear Elbow***)
22. Retorne para base de meditação (***meditating horse stance***) e feche (***close***).

Observações sobre o Blocking Set:

Cada bloqueio é um golpe e cada golpe é um bloqueio.

Enquadre apropriadamente os seus bloqueios, não os estendendo além do seu próprio enquadramento.

Assegure-se de estar a altura, profundidade e largura corretos durante a execução.

Assegure-se de ancorar o cotovelo do braço que estiver executando os bloqueios.

Mantenha-se em solida base do cavaleiro durante a execução.

Short Form 1 – Forma Curta 1

1. Saindo da base de meditação (***meditating horse stance***), recue seu pé esquerdo para 6:00 horas em base neutra direita (***right neutral bow***) (frente para 12:00 horas) e execute com o braço direito um bloqueio Interno (***right inward block***) juntamente com uma cotovelada para trás com o braço esquerdo (***Left Rear Elbow***).

2. Recue seu pé direito para 6:00 horas em base neutra esquerda (*left neutral bow*), e execute com o braço esquerdo um bloqueio interno (*left inward block*) juntamente com uma cotovelada para trás com o braço direito (*right rear elbow*).
3. Mova seu pé direito para 1:30 horas (*cover step*) enquanto executa um desvio direito interno (*right inward parry*) e ajusta sua base em sentido anti-horário (frente 9:00 horas) em base neutra esquerda (*left neutral bow*). Seguindo este movimento execute com o braço esquerdo um bloqueio Interno (*left outward block*) juntamente com uma cotovelada para trás com o braço direito (*right rear elbow*).
4. Recue seu pé esquerdo para 3:00 horas em base neutra direita (*right neutral bow*) (frente para 9:00 horas) enquanto executa com o braço direito um bloqueio interno (*right outward block*) juntamente com uma cotovelada para trás com o braço esquerdo (*left rear elbow*).
5. Mova seu pé direito para 7:30 (*cover step*) enquanto executa com o braço direito um bloqueio interno (*right inward block*) ajustando sua base em sentido anti-horário para ficar de frente para 3:00 horas em base neutra esquerda (*left neutral bow*). Seguindo este movimento execute com o braço esquerdo um bloqueio superior (*Left Upward Block*) juntamente com uma cotovelada para trás com o braço direito.
6. Recue seu pé esquerdo para 9:00 horas em base neutra direita (*right neutral bow*) (frente para 3:00 horas) enquanto executa com o braço direito um bloqueio superior (*Right Upward Block*) juntamente com uma cotovelada para trás com o braço esquerdo (*left rear elbow*).
7. Mova seu pé esquerdo para 1:30 horas ajustando sua base em sentido horário para 6:00 em base neutra direita (*right neutral bow*) e execute com o braço direito um bloqueio para baixo (*right downward block*) juntamente com uma cotovelada para trás com o braço esquerdo (*left rear elbow*).

8. Recue seu pé direito para 12:00 horas em base neutra esquerda (*left neutral bow*) de frente para 6:00 enquanto executa com o braço esquerdo um bloqueio para baixo (*left downward block*) juntamente com uma cotovelada para trás com o braço direito.
9. Gire em sentido horário seu pé esquerdo para 12:00 horas voltando para a base de meditação (*meditating horse stance*).

Glossário para faixa Amarela

ANGLE(S) OF ATTACK (ÂNGULOS(S) DE ATAQUE)

As oito principais direções por onde você ou seu oponente podem atacar ou defender.

ANGLE OF DELIVERY - ÂNGULO DE ENTREGA

Posição da qual uma das armas naturais pode ser executadas com precisão, eficiência e efetividade.

ANGLE OF DEFLECTION - ÂNGULO DE DESVIO/DEFLEXÃO

(1) O aumento de um ângulo causado por um bloqueio (*block*), desvio (*parry*) ou de outra maneira, no qual se cria ampla distância (abertura) da arma para com relação ao alvo.

(2) O conceito de que o mais cedo você encontrar o ponto "X" (o ponto de contato) maior o ponto "Y" (a distância da arma do seu oponente com relação a você) será.

É sempre melhor manter a arma a oponente que está atacando a uma distância segura de você. Quanto menor o ponto de contato (ponto "X") em relação a você, maior será a exposição (ponto "Y") de sua face ou corpo.

BASICS (FUNDAMENTOS)

Movimentos simplificados que incluem os fundamentos de Kenpo. São divididos em: Bases (*stances*), Manobras (*maneuvers*), Bloqueios (*blocks*), golpes (*strikes*), socos

(*punches*), técnicas com os dedos (*finger techniques*), chutes (*kicks*), desvios (*parryes*), movimentos especializados (*specialized moves*) e métodos (*methods*), etc.

BACK-UP-MASS

O uso do peso do corpo que está diretamente atrás da ação que está ocorrendo.

Por exemplo, (1) Um soco executado quando o cotovelo está diretamente atrás do punho, ou (2) o suporte de um dedo, diretamente atrás de outro executando um *chop* com os dedos na garganta do oponente, etc. Back-Up-Mass é consideravelmente aumentado quando o correto **Alinhamento de Corpo** (*Body Alignment*) é alcançado. O **Alinhamento de Corpo** (*Body Alignment*) utiliza-se de massa em perspectiva própria e permite o corpo tirar proveito de unir peso e energia enquanto viajam na mesma direção (**Harmonia Direcional**).

BLOCK (BLOQUEIO)

Movimento defensivo usado para impedir ou controlar um ataque.

Todos os movimentos defensivos que empregam contato físico para controlar (*check*), amortizar (*cushion*), defletir (*deflect*), redirecionar (*redirect*) ou parar (*stop*) um movimento

BODY ALIGNMENT – ALINHAMENTO CORPOREO

Coordenação de partes do corpo para harmonizar os ângulos de trajetória de forma que todos eles se movam juntos, em unidade, e em uma direção. Este princípio, quando seguido, automaticamente ativa o princípio de *Back-Up-Mass* - onde o peso do corpo aumenta sua ação.

BODY MOMENTUM - IMPULSO DE CORPO

Utilizar o peso de corpo para aumentar a força de sua ação. Envolve a coordenação da mente, respiração, força, e peso do corpo de forma a aliar em harmonia as forças que estão se movendo em uma mesma direção (Harmonia Direcional - *Directional Harmony*).

Há três modos básicos de se obter Impulso de Corpo (*Body Momentum*)

(1) Movendo os pés adiante ou para trás em um plano horizontal, enquanto emprega a dimensão de profundidade;

(2) Utilizando Matrimônio Gravitacional (*Marriage of Gravity*) em um plano vertical ou diagonal que exerce a dimensão de altura;

(3) Através do torque para criar rotação de corpo, completando a dimensão de largura.

Todos os três métodos de adquirir impulso de corpo podem ser aplicados individualmente, em combinação parcial, ou combinar os três métodos juntos de impulso de corpo. É um grande cooperador para *Back-Up-Mass*, colocando o alinhamento do corpo na perspectiva apropriada.

BORROWED FORCE - FORÇA EMPRESTADA

A força de um oponente usada contra ele. Isto pode ser realizado indo com a força do oponente, ou dependendo da ocasião, indo contra a força dele. O conceito permite utilizar a força de seu oponente para aumentar a efetividade de sua ação.

BUCKLE - CURVAR

Métodos usados para forçar a perna de um oponente a curvar para dentro ou fora, para frente ou para trás. Corretamente usado, desequilibra, torce, desloca ou até mesmo quebra a perna de um oponente.

CHANGING OF THE GUARD - MUDANÇA DE GUARDA

Frase utilizada para descrever a mudança contínua da posição de mãos ou pés durante um combate para assegurar proteção constante contra ataques intencionais ou não intencionais. A recolocação contínua das partes do corpo também auxilia a contrabalancear seus movimentos.

CHOP - GOLPE

Um golpe cortante contra um oponente ou objeto que geralmente emprega a faca da mão como a arma.

CLASSICAL - TRADICIONAL

Termo usado para descrever os chamados “Sistemas Puros” de Karate ou Kung-Fu. Muitos dos movimentos associados a estes sistemas não são práticos em um conceito atual, desde que estes métodos foram criados para tipos de defesa prevalente em um período histórico particular.

CLAWING - ARRANHAR

Ação de ataque que emprega as pontas dos dedos para arranhar ou rasgar.

CLOCK PRINCIPLE - PRINCIPIO DO RELOGIO

Método para auxiliar os estudantes a visualizar a direção na qual eles irão se mover. Os estudantes são incentivados a imaginar-se no centro de um relógio, onde à sua frente ficarão as 12:00 horas, nas suas costas as 6:00 horas, na sua esquerda 3:00 horas e a direita 9:00 horas.

COMBAT - COMBATE

Luta realística que exclui regras e formas de controle.

DIRECTIONAL HARMONY - HARMONIA DIRECIONAL

Todos os componentes de sua ação se movendo em uma mesma direção. Este princípio auxilia a potencializar resultados ao máximo. É um requerimento ao se executar Impulso De Corpo (*Body Momentum*) que residualmente ativa *Back-Up-Mass*.

DRAG

O deslizamento de um pé para outro enquanto se movimenta para frente, para trás ou para o lado.

DRAG STEP

O deslizamento de um pé para frente, para trás, ou para o lado antes de movimentar o pé oposto. É um dos quatro métodos categóricos de *Shuffling*.

Ex.: Ao avançar (base neutra – direita ou esquerda) movimenta-se a primeiramente perna de trás de encontro a perna da frente e então a perna da frente avança.

DROP(PING) – DESCER

Uma descida rápida do seu corpo enquanto simultaneamente se aplica um golpe. Sua execução contribui fortemente ao princípio de Matrimônio Com A Gravidade (*Marriage of Gravity*), onde a habilidade para usar o peso de seu corpo se torna uma vantagem distinta.

EMBRYONIC BASICS - FUNDAMENTOS EMBRIONARIOS

Movimentos básicos simples que são geralmente únicos em ação e propósito. Embora primitivos em natureza eles formam as raízes básicas do Kenpo.

FORM - FORMA - KATA

É literalmente um histórico de movimentos. Consiste em movimentos básicos de ataque e defesa incorporados em uma rotina que tem como propósito exercitar, dando a oportunidade de treinamento sem um parceiro, ou fora da academia.

É um índice de movimentos que dão respostas específicas, como também interpretações especulativas para situações de combate.

FREESTYLE - ESTILO LIVRE

Termo utilizado nas artes marciais para luta. Como no boxe, é uma combinação de ataques e movimentos defensivos usada extemporaneamente, ou seja, é um método livre de expressão combativa.

GUARD - GUARDA

Posição defensiva dos braços e pernas em preparação para um ataque.

HEEL/KNEE LINE - LINHA CALCANHAR / JOELHO

Método para determinar a **profundidade** (distancia entre os pés) adequada na execução da base neutra (*Neutral Bow*) e da base do arqueiro (*Forward Bow*). Aqui, se você tiver a profundidade adequada a sua base, ao tocar o joelho no solo com a perna de trás, o calcanhar de sua perna da frente deveria estar na mesma linha de seu joelho.

KICK - CHUTE

Genericamente se refere ao método usado quando se golpeia utilizando os pés. Isto também inclui golpes com a canela, calcanhar, joelho ou outras partes da perna.

LOCK OUT - TRANCA

É um tipo de controle (*Check*) utilizado para deter rapidamente a ação de seu oponente. Envolve golpear um alvo utilizando uma arma natural, mantendo-a no alvo durante certo tempo antes de restaurar a sua posição.

GRAVITATIONAL MARRIAGE - MATRIMONIO COM A GRAVIDADE

União da mente, respiração e força enquanto simultaneamente “desce” o peso do corpo juntamente com a execução da sua arma natural. A união de todos estes fatores com o ato de descer o peso do seu corpo acrescenta força aos seus golpes. Esta ação combinada literalmente causa um “Casamento com a Gravidade”, e faz uso vertical do Impulso de Corpo (*Body Momentum*) enquanto emprega a dimensão de altura.

MAJOR MOVES - MOVIMENTOS PRINCIPAL

Movimento poderoso e positivo que imediatamente causa devastação.

MECHANICAL - MECÂNICO

Refere-se a movimentos estacionários em execução e aparência. Sucessão de movimentos executados mecanicamente.

MINOR MOVES - MOVIMENTO SECUNDÁRIO

Movimentos subordinados que são frequentemente utilizados como prefixos (*prefix it*), sufixos (*suffix it*), ou inserções (*insert*). São ingredientes necessários na execução de movimentos principais.

MOVE - MOVIMENTO

(1) Comando utilizado quando se ensina com a finalidade de causar no estudante uma reação específica durante o exercício.

(2) O caminho percorrido por qualquer objeto de um ponto a outro.

NATURAL WEAPONS - **ARMAS NATURAIS**

O uso de partes do corpo como arma ofensiva. Isto inclui o uso de partes da mão, braço, pé, perna, cabeça, etc.

OPPOSING FORCES - **FORÇAS OPOSTAS**

A direção de duas forças convergentes em movimento de forma que quando a colisão ocorre, o impacto é consideravelmente aumentado. Se estrategicamente planejada e calculada, pode ser utilizada em oposição à força do seu oponente para derrotá-lo. Isto também é conhecido como BORROWED FORCE - **FORÇA EMPRESTADA**, quer dizer, é você quem intencionalmente “empresta” a força de seu oponente para somar a sua própria força e potencializar seu golpe.

OVER-REACH - **EXPOR**

Expor (estendendo) a si próprio desnecessariamente ao socar ou chutar, ou ir além ou até certo ponto sem haver necessidade. Exposição é o resultado de tal ação.

PARRY - **DESVIO**

Redirecionar um golpe (soco ou chute) conduzindo ou indo com a força.

PINNING CHECK

Um movimento de contenção que visa impedir um oponente de executar uma ação.

POSITIONAL CHECK - **CONTROLE POSICIONAL**

A formação de várias posturas defensivas que automaticamente controlam ações por vir. As posições estruturadas em si atuam como controles (*Checks*) sem qualquer esforço em sua parte. Refere-se a Mudar de Guarda (*Changing of the Guard*).

PIVOT - **ROTACIONAR**

Mudança de uma base ou posição para outra se mantendo no mesmo lugar.

POKE - CUTUCAR

Ato de golpear o oponente em áreas específicas utilizando-se das pontas ou juntas dos dedos. Os alvos primários são os olhos.

PRACTICAL MOVES - MOVIMENTOS PRÁTICOS

Movimentos realísticos que são funcionais em combate. Movimentos que não só funcionam durante o treino, mas também nas ruas.

PUNCH - SOCO

Refere-se principalmente aos métodos usados ao golpear com a região dianteira do punho.

PUSH-DRAG

Um dos quatro tipos de *shuffle* (**movimento dos pés**) que requer que sua perna dianteira ou traseira se eleve ligeiramente antes de suportar o avanço ou recuo da outra perna. A perna que estiver sendo conduzida deve se movimentar de encontro a perna oposta para que a distância entre os pés retorne a profundidade original.

Uma vez restabelecida a profundidade original você está pronto para o próximo movimento.

Ex.: Ao avançar (base neutra – direita ou esquerda) a perna da frente eleva-se ligeiramente do chão, puxando a perna de trás.

RAKE(ING) - A execução de uma arma natural de uma maneira extensa, de forma com que atinja o alvo com força penetrante. Envolve aumentar a profundidade do seu caminho circular, de forma que sua arma natural atinja seu alvo. É similar ao "**SLICE**", mas com duas exceções - a força é maior, e a profundidade é mais penetrante. Executado corretamente, um **RAKE** pode empregar várias partes de uma arma natural, produzindo um efeito devastador ao estabelecer contato com o alvo.

SET - CONJUNTO

Um apêndice para uma FORMA ou KATA (*FORM*). Ver definição de Forma.

SHUFFLE - MOVER OS PÉS

Manobras de perna que visam aumentar ou diminuir a distância entre você e seu oponente. Dividem-se em quatro métodos: *push-drag*, *drag-step*, *step-drag*, e *pull-drag*. Todos os quatro métodos são categorizados como manobras de perna (*foot maneuvers*).

SLICE(ING) - FATIAR

Uma manobra ofensiva na qual a arma utilizada desliza pela superfície do alvo golpeado. Esta ação normalmente é restringida ao uso de uma área específica de sua arma natural onde não existe profundidade real durante contato.

Embora a profundidade não seja penetrante como um RAKE, ainda assim é bastante efetivo. É basicamente um MOVIMENTO SECUNDÁRIO que é usado para ajustar o oponente para um MOVIMENTO PRINCIPAL.

SNAP - ESTALO, BRUSCO

Um método de execução que exige que a arma natural golpeie e retorne ao ponto de origem com uma maior magnitude de ação, imitando um “CHICOTE”.

SOPHISTICATED BASICS - FUNDAMENTOS SOFISTICADOS

Um movimento básico que produz resultados múltiplos.

STEP-DRAG

Avançar ou recuar com um dos pés puxando o outro para que a distância entre os pés retorne a profundidade original. É um dos quatro métodos categóricos de *shuffling*.

Ex.: Ao avançar (base neutra – direita ou esquerda) a perna da frente puxa a perna de trás.

STEP THROUGH

A execução de passos inteiros, avançando ou recuando. No caso de um passo ao executar um golpe de perna (chute), pode significar chutar com o pé traseiro e planta-lo a sua frente.

STRIKE(S) - GOLPE(S)

Métodos executados ao se utilizarem as **armas naturais**. **Áreas Vitais** podem ser chutadas, cutucadas (*poked*), socadas, marteladas (*hammered*), cortadas (*chopped*) etc.

SWITCH - MUDAR

Troca, sem sair do mesmo local, da mesma direção e sem ganhar distancia, da perna que ocupa a posição da frente em determinada postura.

Isto é feito invertendo-se a posição dos pés. Pode-se usar de três alternativas para fazer a troca, **(1)** você pode recuar um dos pés e avançar o outro **(2)** você pode avançar um dos pés e recuar o outro **(3)** saltar em um mesmo lugar.

TAILORED - COSTURAR

Alterar, adaptar, ou se adequar ao ambiente, circunstância, ou capacidade do indivíduo envolvido.

TAILORING - COSTURANDO

Este é um dos princípios chave do Kenpo. Ele engloba dois aspectos principais:

- (1) Ajustar seu físico, bem como as atitudes mentais e emocionais para se adaptar a cada determinada situação;
- (2) Ajustar os movimentos para seu tamanho, velocidade, e força para maximizar seu potencial físico.

TARGETS - ALVOS

Áreas vitais em seu corpo ou do seu oponente que podem ser prejudicadas quando golpeadas.

TECHNIQUE - TÉCNICA

Padrão fixo de movimentos a fim de se defender contra ataques pré-determinados.

THRUST - EMPURRAR

Um método particular de execução usado para impelir um golpe. Se assemelha a um empurrão executado de forma explosiva.

TOE / HEEL LINE - LINHA DEDÃO/CALCANHAR

Método para determinar a **profundidade** adequada na execução da base neutra (*neutral bow*) e da base do arqueiro (*forward bow*). Aqui, se você tiver a profundidade adequada na sua base, seu dedão do pé dianteiro estará em linha com o calcanhar do pé traseiro.

TORQUE - TORQUE

Ação giratória de torcer ou rotacionar para posicionar o corpo e músculos a fim de obter o máximo de eficiência.

VICE-LIKE MOVES

Movimentos que comprimem, apertam, beliscam ou tem efeito sandwich.

VITAL AREAS - ÁREAS VITAIS

Os principais pontos vulneráveis do corpo humano.

WEIGHT DISTRIBUTION - DISTRIBUIÇÃO DE PESO

A divisão apropriada de peso relacionada a uma base em particular. Pode variar, cinquenta – cinquenta (Base do Cavaleiro - *Horse Stance*) , sessenta – quarenta (Base do Arqueiro - *forward bow*), noventa – dez (Base do Gato - *Cat Stance*), etc.