

Defesa Pessoal como Método Não Letal para a Segurança Pública

Repressão Qualificada da Criminalidade

Por

Marco Aurélio Terroni

Monografia Apresentada ao

I Prêmio Nacional de Monografia em Segurança Pública com Cidadania

Professora Valdemarina Bidone de Azevedo e Souza

2009

## DEDICATÓRIA

Aos meus filhos Lucas e Matheus e minha esposa Jucelina.

## RESUMO

A proposta é direcionada a todos os agentes aplicadores da lei em Segurança Pública ou nela inseridos, ligados direta ou indiretamente e que tenham esta incumbência, a fim de minimizar consideravelmente o uso de armas letais na repressão criminal, com metodologia empregada no uso da defesa pessoal do karatê-do.

Este tipo de arte marcial foi implacável no Japão Feudal, haja vista que houve por duas vezes o desarmamento da população japonesa e mesmo com as intervenções externas, sobrevive aos dias de hoje com muito garbo.

Destaca-se na atualidade o Policiamento Comunitário, que teve como precursor o Japão e hoje copiado por polícias do mundo.

## RESUMEN

La propuesta está dirigida a todos los agentes de los aplicadores de la Ley de Seguridad Pública o bien insertado, vinculados directa o indirectamente y tienen esta tarea con el fin de reducir considerablemente el uso de armas letales en la persecución penal, con el uso de la metodologí utilizada en defensa propia karate-do's.

Este tipo de arte marcial fue implacable en el Japón feudal, considerando que hay dos veces el desarme de los japoneses, y incluso con las intervenciones externas, para sobrevivir hoy en día con mucha gracia.

En la actualidad es el de Policía Comunitária, que fue el precursor de Japón y ahora copiado por los policías del mundo.

## INDICE

Capa	1
Dedicatória	2
Resumo	3
Índice	4
Apresentação	5
Objetivo	6
Capítulo I – A História do Karatê-do	7
O Significado da palavra Karatê-do	8
O Estilo Shotokan	9
Capítulo II – O Código Ético do Karatê	10
Lemas do Karatê (Dojokun)	12
Capítulo III – Metodologia (experiências)	13
Técnicas de Karate	15
Armas do Karate	16
As Bases	16
As Defesas	17
Os Golpes de Mão	17
Os Chutes	18
Aplicação Não Letal	19
Alguns Alvos	21
Capítulo IV – Conclusões	22
Conclusões	23
Referências Bibliográficas	24

## APRESENTAÇÃO

A pretensão deste trabalho não é somente divulgar o conhecimento sobre uma arte marcial, mas inseri-la na prática constante em cursos de formação e aperfeiçoamento de profissionais de Segurança Pública, responsáveis pela aplicação da lei.

Um praticante de arte marcial está sempre disposto, fruto extraído do conhecimento, do condicionamento físico e da disciplina que resultam na autoconfiança.

## OBJETIVO

O objetivo deste trabalho é despertar nos órgãos públicos, ligados à Segurança Pública, a real necessidade da inserção de instrução contínua de defesa pessoal para os seus agentes, em seus cursos de formação, especialização e aperfeiçoamento, como método não letal, quer na detenção, prisão ou condução de infratores da lei. Qualificação está direcionada a técnica.

## CAPITULO I

### A HISTÓRIA DO KARATÊ-DO

Okinawa é a principal ilha do arquipélago RyuKyu, formado aproximadamente por 70 ilhas, localizado entre a ilha de Taiwan e o Japão. Okinawa pertence hoje ao Japão, mas antigamente Okinawa (Ryukyu) se subdividia em três: “Hoku San”, Chu San” e “Nan San” e cada uma formava um governo autônomo, mas em 1429 foram unificadas pelo Rei ShoShin de “Chu San” em um só Reino de Ryukyu e, o governo com finalidade de preservar a estabilidade do Reino por longo tempo, adotou a política de proibição da posse de armas, na época do Rei ShoShin. Esta proibição proporcionou um grande desenvolvimento do “te” e também do kobudo (usando utensílios de pesca, agricultura e da vida cotidiana para combate).

Em 1609, na invasão de Okinawa pelo Japão (clã Satsuma) foram proibidos o uso e a posse de armas e isso causou um fator inevitável para o desenvolvimento de “te” (carate) como arte de defesa pessoal. Pela conversa dos anciões, os samurais de Okinawa (praticantes de caratê) se escondiam dos olhares de outras pessoas durante o dia e treinavam à noite secretamente, longe de lugares habitados, dentro de matas de montanhas, para aumentar seus golpes de punhos tendo como parceiro de treinamento a natureza, tais como árvores e rochas. Com a tradição de várias épocas, os samurais de Okinawa acrescentaram à capacidade de “te” os elementos espirituais como boas maneiras de conduta e educação, se esforçando para o estabelecimento do caminho da arte marcial “Budo”, e o desenvolvimento para o atual “carate-do”.



## O SIGNIFICADO DA PALAVRA KARATÊ-DO

Os Kanji's (ideogramas) podem ser lidos de duas maneiras: “kun” (pronuncia chinesa) e “un” (pronuncia japonesa). No início o karate era chamado de karate-jutsu (pronuncia japonesa) ou tode-jutsu (pronuncia chinesa) com o significado de técnica (jutsu) da Mão (te) Chinesa (Kara ou to). Quando Karate foi introduzido no Japão na década de 1920 sofreu algumas modificações devido a rivalidade histórica entre Japão e a China.

Existe outro ideograma com a mesma pronuncia “Kara” do Karate, mas com outro significado que não “chinesa”. Este outro ideograma tem origem no termo Sunya ou Sunyata do sânscrito que significa “zero”, “vazio”, e é muito usado na tradição Zen-Budista com esse significado.

Vários mestres, querendo introduzir o Karate-do no Japão, decidiram adotar este outro símbolo e também trocar a expressão “jutsu” (técnica ou arte) por “do” que deriva da palavra chinesa “tao” (via, caminho). Este nome pareceu, então, apropriado já que descrevem uma arte de luta sem armas e também duas características importantes do Zen-Budismo: a “mente vazia” (sem preocupações, ódio, inveja ou desejo) e o “caminho” a “via” que devemos transitar para chegar à iluminação.

The image shows the kanji for Tode-Jutsu, which are 唐 (Tō), 手 (te), and 術 (jutsu) written vertically from top to bottom.

(Tode-Jutsu  
Karate Jutsu)

The image shows the kanji for Karate-do, which are 空 (kara), 手 (te), and 道 (do) written vertically from top to bottom.

(Karate-do)

## O ESTILO SHOTOKAN

**Shotokan** (松涛館) é uma escola de [karatê](#) criada por [Gichin Funakoshi](#) (1868-1957). Inicialmente o Mestre Funakoshi não acreditava em criação de estilos e sim que todo karatê deveria ser um só, mesmo com as diferenças naturais de ensino que variam de professor para professor. **Shoto** era como Funakoshi assinava seus poemas, significa pinheiros ondulando ao vento e **kan** significa *edificação ou salão*.

## CAPITULO II

### O CÓDIGO ÉTICO DO KARATE

#### HONRA - MEIYO

A dignidade fatal. Sem honra não poderá haver combate. Tudo depende disto. Significa possuir e respeitar o código ético de forma justa e dignificante.

"A honra é a poesia do dever." /Alfred de Vigny/

#### LEALDADE - CHUJITSU

A honra não pode ser usada sem sinceridade para com determinados ideais e para com as pessoas que a possuem. Ela é imprescindível para cumprirmos a nossa obrigação e mantermos a nossa palavra.

"A lealdade é necessária no bem-estar, é imprescindível na desgraça." /Seneca/

#### SINCERIDADE - SEIJITSU

A lealdade necessita de sinceridade nas nossas palavras e ações, porque a intimidade não pode existir sem ela. A mentira e a ambigüidade produzem a suspeita que é fonte de disputas e rixas.

A saudação no Karaté é uma expressão desta sinceridade. Ela é um sinal daquele que não oculta os seus ideais e sentimentos e consegue ser ele próprio.

"As palavras sinceras não são elegantes, as palavras elegantes não são sinceras." /Lao c'/

#### CORAGEM - YUUKI

A força de espírito que nos faz resistentes ao perigo e sofrimento, chama-se coragem. Significa respeitar, sob todas as circunstâncias, tudo o que nos possa parecer bem e ser capaz de ultrapassar os nossos receios e medos. Valentia, entusiasmo e, sobretudo, vontade, são pilares de coragem.

"É preferível viver um dia como um leão do que 100 anos como um carneiro." /provérbio/

## BONDADE e BENEVOLÊNCIA - SHINSETSU

A bondade e a benevolência são sinais de coragem e revelam um alto grau de humanismo. Dispõem-nos num estado de espírito que nos conduz à ajuda mútua e com a atenção dirigida aos outros, ao futuro, ao ambiente e ao respeito pela vida.

"A benevolência encontra-se no caminho dos deveres" /Mencius/

## MODÉSTIA e HUMILDADE - KEN

A bondade e benevolência não podem ser expressas sem moderação na auto-avaliação. A única garantia de modéstia é a capacidade de ser humilde, sem orgulho ou vaidade. Quer dizer, ser autêntico e real sem falsas imagens de si mesmo.

"Se os rios e os mares imperam sobre todos os riachos, é só porque eles se mantêm abaixo do nível destes." /Lao c'/

## JUSTIÇA - TADASHI

Justiça significa seguir e cumprir deveres e nunca se afastar deles ou deixá-los. Lealdade, honra e sinceridade são pilares da justiça, capacitando-a de sensatez para as decisões corretas.

"Ninguém perderá no caminho correcto" /Goethe/

## RESPEITO - SONCHOO

A justiça evoca o respeito aos olhos daqueles que nos rodeiam. Caracteriza a capacidade de tratar as pessoas e as coisas com consideração, não olhando à sua idade, mérito ou religião.

Correcção no comportamento é expressão do respeito pelos Homens sem reparar nas suas riquezas, fraquezas e posição social.

Etiqueta e cerimonial são a expressão do respeito e da correção.

"Aquele que não respeita a Deus e a si próprio, embora respire, não vive." /Provérbio Sânscrito/

## AUTOCONTROLE - SEIGO

Esta deveria ser a característica incondicional de todos os Karatecas. Significa o perfeito controlo do nossos instintos e sentimentos, sendo um dos alvos na prática de uma Arte Marcial. Além de tudo mais, os nossos sucessos estão dependentes disso. O dever e a honra na moral tradicional estabelecida para o Karate-Do, são a base para conseguir esta perfeição.

"Um lago reflete as estrelas melhor do que um rio." /Th. Jouffroy/

Seppuku – ato de suicidar-se pela falta de honra. Significa – corte estomacal (harakiri).

LEMAS DO KARATE  
(DOJOKUN)

HITOTSU - JINKAKU KANSEI NI TSUTOMURU KOTO

Esforçar-se para formação do caráter.

HITOTSU - MAKOTO NO MICHI WO MAMORU KOTO

Fidelidade para com o verdadeiro caminho da razão.

HITOTSU - DORYOKU NO SEISHIN O YASHINAU KOTO

Criar o intuito de esforço.

HITOTSU - REIGI O OMONZURU KOTO

Respeito acima de tudo.

HITOTSU - KEKKI NO YU O IMASHIMURU KOTO

Conter o espírito de agressão

OSS!

### CAPITULO III

#### METODOLOGIA (EXPERIÊNCIAS)

Com os vinte e três anos de trabalho, Sargento da Polícia Militar, passando pelas unidades: Regimento de Polícia Montada “9 de Julho”, Polícia Rodoviária, Policiamento Ambiental e Policiamento de Área; os dezessete anos de treinamento em karatê-do Shotokan, pouparam-me de muitas situações no emprego de arma de fogo em ocorrências policiais, dentre as quais, pessoas armadas com facas, barra de ferro, garrafa quebrada, alcoolizadas, drogadas, etc.

Como vimos no decorrer deste trabalho, o karatê-do foi desenvolvido para estas situações.

Neste período na polícia, verifiquei que muitos dos colegas de serviço somente detinham o conhecimento no manuseio de armas brancas de defesa e de fogo, sendo a técnica de corpo ficando em outro plano, pois a insistência neste tipo de instrução não é constante, somente transmitida em cursos de formação, ficando carentes nos de aperfeiçoamento e especializações.

Nas academias de artes marciais, federações e confederações, aprendemos que se dominarmos a técnica, disciplinaremos o corpo e a mente, que em consequência receberemos a autoconfiança.

Julgo tão importante a aplicação e a instrução continuada de defesa pessoal para todos os integrantes inseridos na Segurança Pública, que o assunto que abordei na aula de “Prática de Ensino” no Curso de Formação de Sargentos da Polícia Militar do Estado de São Paulo, foi a apresentação do karatê-do e o relacionamento com a Polícia Militar.

A seguir, cópia do plano de aula.

## PLANO DE AULA

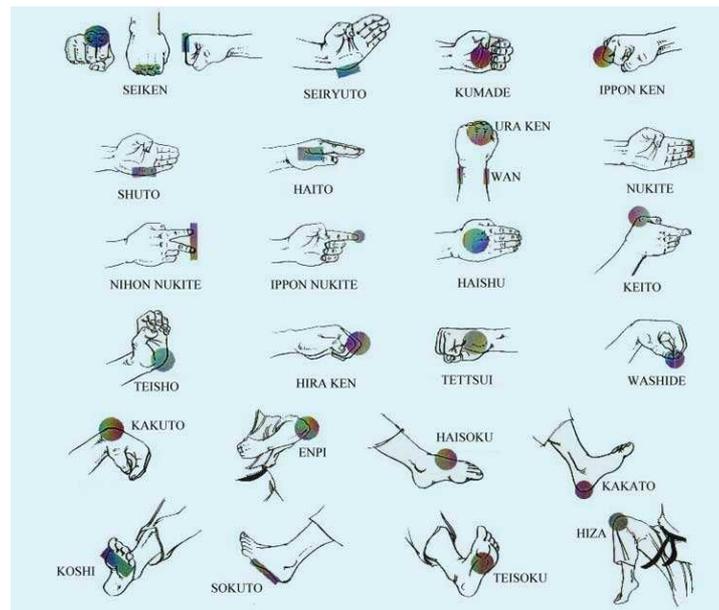
PMESP	CENTRO DE FORMAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO DE PRAÇAS	PLANO DE AULA	
CURSO: CFS-2008		LOCAL DE INSTRUÇÃO: SALA DE AULA	
MATÉRIA: PRÁTICA DE ENSINO		INSTRUENDO(S): AI SGT PM TERRONI	
UNIDADE DIDÁTICA: PRÁTICA DE ENSINO		UNIFORME: KIMONO	
INSTRUTOR: 2º SGT PM MARLEY		TEMPO TOTAL: 15 MINUTOS	
TEMPO	DISTRIBUIÇÃO DOS ASSUNTOS	ATIVIDADES DO INSTRUTOR E DO ALUNO	ACIONAMENTO DOS MATERIAIS DIDÁTICOS
3 MIN.	<p><b>1. INTRODUÇÃO:</b></p> <p><b>a. RESUMO DA AULA ANTERIOR:</b> Judô Kodokan.</p> <p><b>b. ASSUNTO DA AULA:</b> O Karatê-do.</p> <p><b>c. TÓPICOS:</b> 1) A história do karatê-do, divisões e evolução. 2) A relação do karatê-do com a Polícia Militar.</p> <p><b>d. OBJETIVOS:</b> 1) Apresentação da estrutura do karatê. 2) Motivação aos alunos a praticarem a arte marcial.</p> <p><b>e. INCENTIVAÇÃO INICIAL:</b> O aluno entra vestindo Kimono, fuku (roupa) tradicional Japonesa, com as características típicas da Arte Marcial Japonesa.</p>	MÉTODO EXPOSITIVO	Lousa
9 MIN	<p><b>2. DESENVOLVIMENTO:</b></p> <p><b>a.</b> Origem do karatê.</p> <p><b>b.</b> Divisões e estilos. O karatê divide-se em cinco estilos: Shotokan, Wado Ryu, Goju Ryu, Shorin Ryu e Shito Ryu. A importância do estudo e prática do karate é que além de arte marcial (arte de guerra), o karate é uma fonte rica de ensinamentos esportivos.</p> <p><b>c.</b> Estrutura: o Karatê é vinculado ao Ministério do Esporte através da Confederação Brasileira de Karatê (extraída da Confederação Brasileira de Pugilismo). Em 1.970, a União Mundial das Organizações de Karate (WUKO) foi criada para estruturar o karatê, hoje WKF (World Karate Federation) – Federação Mundial de Karatê. Todos regidos pelo Código de Justiça Desportivo, Resolução CNE 01 de 23 de Dezembro de 2.003 e o Código Ético do Karatê.</p> <p><b>d.</b> Estatísticas: Segundo a WKF, o karate é a arte marcial mais praticada no mundo, em mais de 3.000 locais (academias e clubes). No Brasil o estilo mais praticado é o Shotokan.</p> <p><b>e.</b> A relação do karate com a Polícia Militar, traduz-se forte no Círculo Militar em São Paulo (largo São Francisco) e ADPM – Associação Desportiva da Polícia Militar que disponibiliza aulas de karate.</p>	MÉTODO EXPOSITIVO	Vídeo

<p><b>3 minutos</b></p>	<p><b>3. CONCLUSÃO:</b></p> <p><b>a. RESUMO FINAL DA AULA:</b></p> <p>Na aula de hoje nós tratamos dos seguintes assuntos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) A consciência da necessidade de prática de esporte.</li> <li>2) A importância do Karate-do para a Instituição Policial Militar, como defesa pessoal.</li> </ol> <p><b>b. ESPAÇO ABERTO PARA PERGUNTAS DOS ALUNOS AO INSTRUTOR:</b></p> <p><b>c. VERIFICAÇÃO IMEDIATA (PERGUNTAS DO INSTRUTOR PARA OS ALUNOS):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Qual órgão estrutura o karate no Brasil? <i>Resposta: A CBK.</i></li> <li>2) Quantos estilos existem de karate? <i>Resposta: Cinco.</i></li> <li>3) Qual é a importância do karate na Polícia Militar? <i>Resposta: A prática desportiva e a defesa pessoal.</i></li> </ol>	<p>MÉTODO EXPOSITIVO</p>	<p>Folhetos e Apresentação de Kata</p>
<p><b>d. BIBLIOGRAFIA:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <i>O Caminho das mãos vazias</i>, karatê-do, por Marcos A. T. Guimarães e Fernando A. T. Guimarães.</li> <li>2) Lema do karate, extrato ilustrativo, <a href="http://www.karatebanzay.com.br">www.karatebanzay.com.br</a>.</li> <li>3) Código de Justiça Desportiva, Resolução CNE 01 – 23Dez03.</li> <li>4) Karate Kiohan, apostila Professor Carlos Tsutiya</li> </ol>			

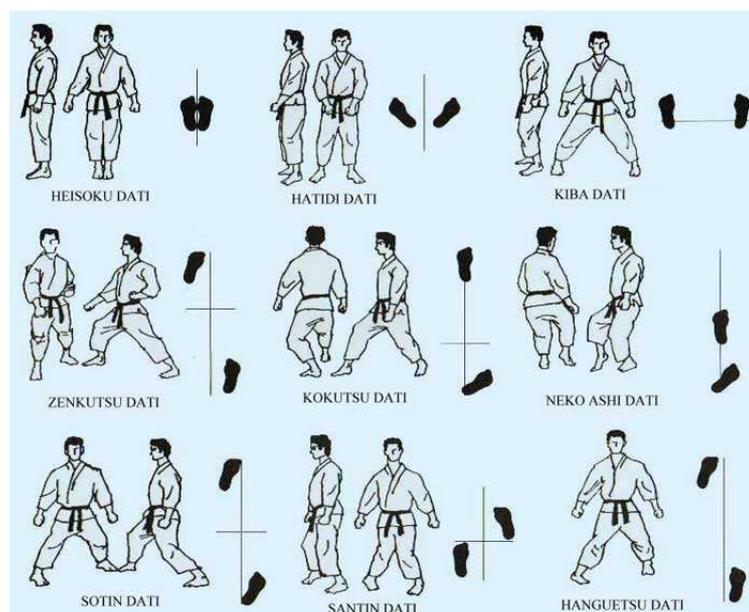
## TÉCNICAS DO KARATÊ-DO

Como vimos, com o uso do karatê-do, possuímos as próprias armas contra as pessoas armadas, basta inseri-las nos pontos sensíveis e vitais do oponente, os quais, mostrarei adiante.

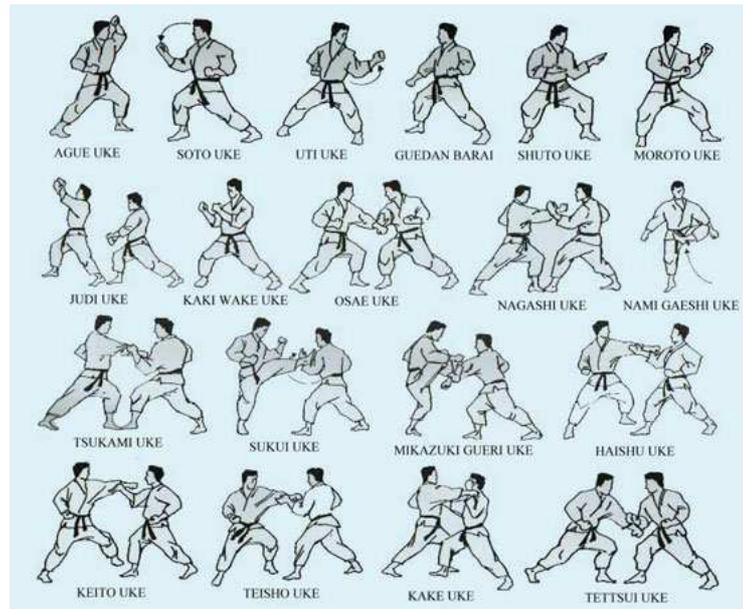
### Armas do Karatê-do



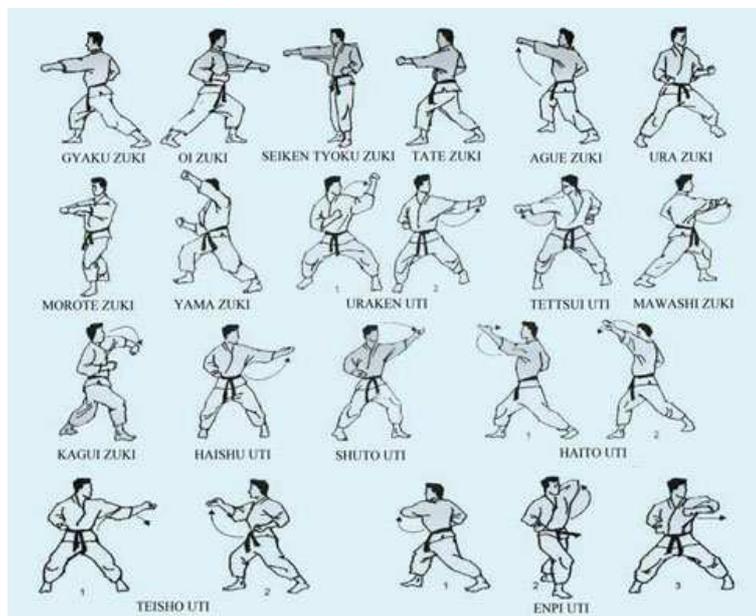
### As Bases



## As Defesas



## Os golpes de mão



# Os Chutes



## APLICAÇÃO NÃO LETAL

Ao aplicarmos as técnicas de karatê-do em defesa pessoal para cessar ação de oponentes ou na detenção de indivíduos infratores da lei que optem pela resistência ou grave ameaça, utilizando de força moderada (UPF – Uso Progressivo da Força), necessitamos conhecer os pontos sensíveis e vitais do corpo humano.

Bruce Tegner menciona os pontos sensíveis e nervosos do corpo a serem golpeados em seu livro *“Defesa Pessoal para Briga de Rua”*, de 1.965, páginas 12 a 15, sendo copiados e usados para instrução de autodefesa.

- a. Parte lateral do pescoço – “bem nomeio do pescoço, entre a orelha e o ombro, há artérias, veias e nervos, o que faz dessa região uma excelente área de alvo. Você pode desferir um soco moderadamente forte nessa região sem receio de causar lesão”. Pode-se nocauteá-lo, mas a recuperação é rápida.
- b. Plexo solar – “A área visada é justamente abaixo do ponto donde partem as costelas (o osso esterno). Para fazer cessar um ataque não violento, golpeie diretamente a área visada, com os dedos da mão fechados, ou aplique uma cotovelada”.
- c. Ao lado do corpo – “embaixo da última costela, as terminações nervosas são exatamente sensíveis, e uma dor considerável pode ser causada quando se aplica um soco moderadamente forte”.
- d. Alto do antebraço – “Para determinar o ponto que deve ser golpeado, procure a parte mais alta do músculo do antebraço. Uma cutitada moderadamente forte neste ponto pode entorpecer ou paralisar temporariamente o braço, o que demonstra ser este o local melhor para ser golpeado”.
- e. Canela – “A área óssea da perna, a qual se estende do joelho ao tornozelo, é extremamente sensível. O melhor é o pontapé aplicado com o lado do sapato”.
- f. Peito do pé – “Um pontapé com o lado do sapato, desferido na canela, pode ser continuado raspando-se para baixo, e acabando com um pisão no peito do pé do adversário”.

## ALVOS POSTERIORES

- g. Parte lateral do pescoço – “Esta é uma área fácil para ser golpeada, tanto por detrás, como pela frente ou pelo lado”.

- h. Parte inferior das costas, por fora da coluna vertebral – “Um soco moderado (com o lado da mão ou com os dedos da mão fechados), causa dor considerável. Advertência: como esta área é renal, um soco muito forte pode resultar em dano sério ou permanente”.
- i. Atrás do joelho – Esta é uma área localizada atrás, e ótima para ser golpeada, porque é sensível e portanto, um pontapé moderadamente forte neste local pode tirar o equilíbrio de seu adversário e mesmo derrubá-lo”.

#### CENTROS MERVOSOS A SEREM GOLPEADOS EM CASO DE AGRESSÃO COM RISCO DE VIDA

- j. Têmpora – “Um pouco atrás do canto do olho há uma área que é fácil de atingir com um golpe desfechado com a mão aberta. Um soco com pouca potência causará dor, um soco moderado poderá atordoar e um soco forte e potente poderá causar inconsciência e mesmo ser fatal”.
- k. Traquéia – “Esta é uma das áreas mais vulneráveis do corpo. Golpeando levemente na traquéia, ou na depressão da garganta, logo abaixo da traquéia, pode-se causar asfixia, tosse e dor intensa. Um soco moderado pode causar inconsciência; um soco forte pode ser fatal”.
- l. Plexo Solar – “Aqui é a direção do soco que determina o efeito. Como mostramos anteriormente, um “direto” (soco) é usado para defesa no caso de um ataque não violento. No caso do ataque ser violento, use um soco de baixo para cima, com os dedos da mão fechados. Este tipo de soco pode resultar em choque para o coração e outros órgãos vitais. Ele pode, ocasionalmente, causar a morte”.
- m. Joelho – “Basta somente um pontapé com cerca de 30 quilos de potência para causar luxação do joelho. Mesmo um pontapé com moderada potência aplicado num joelho causa uma grande dor; um pontapé violento, pode causar luxação ou fratura”.

## ALGUNS ALVOS

Bruce Lee (Lee Hsiao Lung), 1.940 – 1.973, no seu livro, publicado após a sua morte, pela esposa Linda Lee, “*O Tao do Jeet Kune Do*”, 2ª edição, página 13, escreve: “*A base das artes marciais é o entendimento das técnicas*”.

E nas páginas 56 e 57, descreve alguns pontos (alvos) a serem golpeados que se aproximam da técnica de Bruce Tegner:

- a. Golpes na cabeça, mencionados através de desenhos com legendas em chinês (ideogramas): a têmpora, a traquéia, as partes anterior e posterior do pescoço e acrescenta, os olhos e os ouvidos.
- b. Golpes na parte mediana: costelas, plexo e região do baço.
- c. Golpes inferiores: joelhos.

## CAPITULO IV

### CONCLUSÕES

Com base nestes livros e auxílio de apostilas como as do Professor Carlos Tsutiya, da Federação Paulista de Karatê, após anos de treinamento no karatê-do estilo Shotokan, ensinamentos obtidos na Academia de Karatê Santos, Sensei Mário José dos Santos, em São Carlos, na qual transitei até a faixa preta, posso acerrar que as atividades de aplicação de defesa pessoal do karatê-do para a Segurança Pública podem e devem ser inseridas constantemente aos agentes aplicadores da lei e seus segmentos.

Fruto das experiências obtidas nestes vinte e três anos de Polícia Militar em que sirvo, várias das ocorrências atendidas em casos que necessitou de intervenção física e uso da força contra agressões ou resistência a prisão, detenção ou condução de pessoas, com convicção posso afirmar, que com o treinamento de karatê-do, aperfeiçoado através dos cursos, workshop, congressos e seminários dos quais participei, resultaram em somas muito positivas, tanto para eu, na sobrevivência da carreira, como para a sociedade.

Estes ensinamentos foram por eu empregados nos Cursos de Formação de Soldados PM Temporários no 38º BPM/I – São Carlos/SP, nos anos de 2.002 e 2.006, na Academia de Formação de Vigilantes – Engenfort em 2.001 a 2.006 e na formação da Guarda Civil Municipal, resultando em uma ótima qualificação na formação dos alunos.

Participando do Shotoworkshop de Karate 2005/2006, na UFSCar (Universidade Federal de São Carlos) apresentado pelo Sensei Kazuo Nagamine, Docente na Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto (FAMERP), Diretor Técnico da JKA (The Japan Karate Association) – BR, Membro da Comissão Técnica da Seleção Brasileira JKA - BR, Diretor da Comissão Científica ITKF (International Traditional Karate Federation), foi mostrado ao público participante que no Japão, as crianças, meninos, filhos acima de cinco anos, são obrigados pelo Governo a cursarem artes marciais, nas Escolas Públicas, sendo inseridas em grade curricular. Dentre elas, podem pelas artes marciais de origem japonesa: Karate, Judô, Jiu-jitsu, Sumô (quando adultos) e Kendo (luta com espadas).

## LEGENDAS

Seppuku – ato de suicidar-se

Dojokun – Lema do Karate

Sunyata – palavra em sânscrito

Kobudo – arte marcial antiga

Tao – via, caminho, em chinês

Do – caminho, em japonês

Budo - são as artes ou caminhos marciais de origem japonesa

Kanji's – ideogramas.

.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. A História do Karatê e o Significado da palavra Karatê-do, páginas 7 e 8: extraído do site [www.shidokan.com.br/significado.php](http://www.shidokan.com.br/significado.php)
2. O Estilo Shotokan, página 9: extraído do site [pt.wikipedia.org/wiki/Shotokan](http://pt.wikipedia.org/wiki/Shotokan)
3. O Código Ético do Karatê, página 10: extraído da *Federação Mundial de Karatê*, tradução: *Abel Figueiredo e Jorge Fonseca (1995)*
4. Lemas do Karatê, página 12: extraído da *Associação de Karatê Santos – São Carlos/SP* do site [www.karatebanzay.com.br](http://www.karatebanzay.com.br) e *O Caminho das mãos vazias, karatê-do*, por *Marcos A. T. Guimarães e Fernando A. T. Guimarães*.
5. Técnicas do Karate, páginas 15 a 18: extraído do site [www.karatekas.com](http://www.karatekas.com) e *Federação Paulista de Karatê*.
6. Aplicação Não Letal, página 19 e 20: do livro de *Bruce Tegner, 1.965, Defesa Pessoal Para Brigas de Rua, páginas 12 a 15*.
7. Alguns Alvos, página 21: do livro de *Bruce Lee, O Tão do Jeet Kune Do, 2ª Edição, páginas 56 e 57*.

Esta Monografia foi registrada na Fundação BIBLIOTECA NACIONAL, sob o nº 533.121, Livro 1013, Folha 230. Um exemplar se encontra na Cidade Universitária da USP, em São Paulo, setor de Educação Física e Motricidade Humana.