



www.mestremarciomachado.com.br

Site com conteúdo sobre artes marciais, treinos, artigos científicos e esportivo.

KIHON (基本)

Marcio Machado • 05/05/2018



O ensino do Karatê-Do (空手道) se baseia essencialmente em três pilares, sendo o Kihon (基本) a base para iniciar o conhecimento e posteriormente como meio para solidificar as inúmeras técnicas que abrangem a modalidade.

Kihon (基本 ou きほん) é um termo japonês que significa “ bases ou fundamentos ” . O vocábulo refere-se às técnicas básicas que são ensinadas e exercitadas como alicerce da maioria das artes marciais japonesas.

A prática e o domínio do Kihon são vitais para uma plena formação do marcialista, isto envolve o aprendizado correto do corpo e da respiração, que deverão estar em perfeita harmonia enquanto se pratica os gestos básicos da luta, como socos, bloqueios, chutes, bases, deslocamentos e os golpes.



O Kihon se compõe num conjunto de movimentos básicos que podem ser executados de forma simples ou complexa, dependendo do nível de conhecimento de cada artista marcial.

As técnicas de Kihon devem ser praticadas com constância nos treinos de karatê, pois enveredam o karateca (空手家) ao aprimoramento de movimentos mais complexo no seu caminho de aprendizado marcial. O Kihon (基本) nas artes marciais é a pedra angular na formação de seu praticante.

O Karatê-Do (空手道) é um treino de origem guerreira, cujo combate possui um custoso valor em seu desenvolvimento, que deverá ser suprido através de uma prática de Kihon fundamentada e estruturada numa base sólida e altiva.



Por intermédio dos exercícios de Kihon (基本) o marcialista poderá suprimir as deficiências primárias de movimentação e postura, trabalhando concomitantemente a percepção de coordenar o corpo em sintonia com a mente e o espírito. É um método de desenvolvimento pleno, onde toda a energia do Karateca estará à mercê da técnica.

É também no Kihon que o praticante cultiva o espírito de Karatê, onde os preceitos do Dojo-Kun (道场訓) são colocados à prova, se o espírito for frágil

ou se o anseio de ser um Karateca não for autêntico o corpo irá padecer apresentando sinais contrários de um legítimo artista marcial.

Compreendendo a prática do Kihon, deduzimos que necessitamos de permanente polimento e refinamento. Concentrando-se no treino, aprendemos a importância de renunciar aos vícios e se devotar ao verdadeiro Bushido (武士道 - Caminho do Guerreiro).

Cada escola de Karatê-Do possui uma idealização peculiar de treinamento de Kihon proposto pelos ancestrais Mestres nos estilos mais primordiais de Okinawa (沖縄). O Shuri-Te (首里手) e Tomari-Te (泊手) possui um Kihon com gestos mais retos e pontuais, influenciadas pelo Mestre Anko Itosu (安恒糸洲). A linhagem do Naha-Te (那覇手) de Mestre Kanryo Higaonna (寛量東恩納 - Kanryo Higashionna) apresenta em seu Kihon uma maior gama de gestos circulares e indiretos.



Independente das diversas genealogias de karatê, o Kihon é disciplina básica e essencial, indispensável no aprendizado do praticante e nas avaliações para outorga de graus marcial.

Tecnicamente o Kihon se divide em dois tipos:

- Kihon Kotei Shiki – é realizado sem que tenha o Unsoku (運動) deslocamentos do corpo, ou seja são praticados parados no mesmo lugar;
- Kihon Idou Shiki – nesta forma de treino o Kihon é executado com deslocamentos do corpo, avançando para frente, para trás ou para os lados.

O Kihon baseia-se em movimentos de defesa e ataque exercidos pelo Karateca, com propósito de estruturar sua postura básica e lapidar seus golpes.

O Kihon é um treino que deve ser realizado e desenvolvido no intuito do Karateca auferir domínio de seus ataques e defesas conjugado com sua erudição intelectual, esta homeostase de aprendizados e saberes promovem o equilíbrio

técnico, físico e espiritual, fundamentais para a ampla formação do artista marcial.



O “ Do ” 道 - Caminho, no Karate é desvendado pela primeira vez na prática do Kihon (基本), é durante os exercícios extenuantes que este sentimento se revela com maior veemência, impelindo ao praticante a superação pessoal mesmo diante de um corpo exausto e combalido.