

# MASTER



## A REVOLUÇÃO DO HAPKIDO

NO BRASIL PELA WORLD OLYMPIC HAPKIDO FEDERATION



Ano I • Nº 01 • mar/2011 • R\$ 11,90

### UFC

## de volta ao BRASIL!

- SAÚDE ESPORTIVA
- Dieta para praticantes de artes marciais
- COMPORTAMENTO
- Psicologia do esporte
- TREINAMENTO
- Krav Maga

ESPECIAL  
**COLUNA DO DOURADO**  
ARTE MARCIAL & MMA





## Programa de Conversão de Instrutores de Artes Marciais



Em comemoração aos 35 anos da sua Fundação, a *Liga Internacional de Pa-Kua* abre inscrições para o **Programa de Conversão de Instrutores de Artes Marciais**. Este programa de treinamento intensivo foi desenvolvido exclusivamente para instrutores e Mestres das diversas modalidades, interessados em aprender e ensinar a arte *Pa-Kua*.

O objetivo da nossa Escola é unir o talento e a experiência dos instrutores e Mestres ao bem sucedido sistema de ensino e administração das Academias de *Pa-Kua*, de forma que os frequentadores do programa aumentem exponencialmente suas chances de reconhecimento e conseqüente sucesso profissional. Visite nosso site, para verificar os estados e países onde atuamos.



[www.pakua.com](http://www.pakua.com)

[info@pa-kua.com.br](mailto:info@pa-kua.com.br)

## Editorial

**É** um momento de festa para nós da Bueno Editora: a Revista **Master**, publicação impressa voltada ao segmento das artes marciais, chega finalmente ao mercado, após um ano de incansável planejamento, pesquisa e estruturação. O modelo ímpar e inovador criado para a Revista **Master**, alternativo à convencional banca de jornais, oferece ao adepto das artes marciais uma oportunidade única: ao mesmo tempo que recebe informações interativas da melhor qualidade sobre sua arte de escolha, divulga seu nome, de sua academia ou Federação/Confederação.

Neste primeiro contato, gostaríamos de parabenizar a todos aqueles que compõem o vasto universo marcial, e que, com sua determinação e dedicação, conduziram as artes marciais ao patamar de qualidade atual, muitas vezes sem o merecido apoio e enfrentando graves dificuldades. Aproveitamos também a oportunidade de agradecer-lhes pela parceria, assim como pelo suporte e confiança com que sempre nos brindaram.

Em resumo, a Revista **Master** chega com o objetivo de instruir, informar, divulgar, valorizar e homenagear as pessoas que, com extrema dedicação, “fazem sua parte” em prol das artes marciais. Os grandes mestres, professores, atletas, alunos e patrocinadores, bem como personalidades nacionais e internacionais, e até mesmo os simples admiradores, independentemente do estilo ou modalidade, serão os grandes artistas das páginas desta revista.

Boa leitura!

Os editores

## Sumário



04 • **Panorama:** Anéis Olímpicos



06 • **Comportamento:** A influência do equilíbrio emocional

08 • **MMA:** UFC de volta ao Brasil!

12 • **Coluna do Dourado**



14 • **Treinamento:** *Krav Maga*

16 • **Especial:** A revolução do *Hapkido* no Brasil

20 • **Entrevista:** *Hapkido* Yu Sul



22 • **Nutrição:** Dieta para praticantes de artes marciais

24 • **Defesa Pessoal:** *Shitai-Do*



26 • **Cotidiano:** Capoeira - “Uma boa ginga não tem idade”

27 • **Fique por dentro:** O esporte e a regra



28 • **Fique por dentro:** As artes marciais e o CREF

30 • **Entrevista:** O amadurecimento de um *Shifu*



32 • **Perfil:** Alessandro Lucas

34 • **Cultura marcial:** Livros, DVD's e mídia em geral

# MASTER

A Revista **MASTER** é uma publicação bimestral da Bueno Editora. ISSN 2179-8737. A Revista **MASTER** não se responsabiliza por conceitos emitidos em artigos assinados ou pelos serviços e produtos apresentados pelas empresas que anunciam, os quais estão sujeitos às normas legais e o Código de Defesa do Consumidor. As informações contidas nas matérias não substituem, em hipótese alguma, a visita regular ao médico ou profissional especializado. Somente estes profissionais estão aptos a fornecer o melhor diagnóstico e tratamento para a solução de cada caso em particular. A Revista **MASTER** reserva o direito de editar os textos fornecidos pelos colaboradores para adequar ao perfil da editora.



### BUENO EDITORA E DESIGN

Av. Dr. Bernardino de Campos, 338 A  
Conj. 22 - Santos/SP CEP 11065-000  
Fones: (13) 3345 3241/ 3345 4041  
contatomaster@buenoeditora.com.br  
www.buenoeditora.com.br

### Diretor Geral e Editor de Arte:

Fábio Amador Bueno  
fabio@buenoeditora.com.br

### Editora Chefe:

Elaine Ferreira  
elaine@buenoeditora.com.br

### Redação e copydesk:

Fernando Kalaf  
fernando@buenoeditora.com.br

### Jornalista Responsável (voluntário):

Rogério Wong MTB: 31 506

### Editor de Filosofia Marcial e Terapias Holísticas (voluntário):

José Augusto Maciel Torres  
josemtorres@ig.com.br

### Editor Internacional de Esportes Las Vegas/ EUA (voluntário):

Mario Guardado

### Colunista Especial (voluntário):

Marcelo Dourado

### Foto da Capa:

Fabio Amador Bueno

### Publicidade:

Fones: (13) 3345 3241/ 3345 4041  
contatomaster@buenoeditora.com.br

### Colaboram nesta edição:

Grão-Mestre Yaron Lichtenstein,  
Dr. Miguel Naveira, Dr. Luis Roberto  
Nuñez Padilla, Sergio Miranda e  
Rodrigo Scialfa Falcão.

### Distribuição: exclusiva

Tiragem: 5 mil exemplares



### Contatos com a Redação:

redacao@buenoeditora.com.br

### Publicidade:

contatomaster@buenoeditora.com.br

### Venda de exemplares:

www.buenoeditora.com.br/shop  
vendas@buenoeditora.com.br



# Anéis Olímpicos

© Javaman - Fotolia.com

MASTER

4

**A** tradição dos Jogos Olímpicos, próximos à Vila Olímpia, que homenageavam Zeus, o “pai dos deuses”, supera dois milênios. Registros oficiais remontam a 776 antes de Cristo. No intervalo entre as celebrações, os competidores treinavam em suas cidades, culminando num período de “concentração”: faltando 60 dias para os Jogos, deslocavam-se para a cidade de Elis, totalmente dedicados à “Olimpíada”, a preparação do atleta, no caminho para Olímpia. As mulheres eram proibidas de ingressar, infração punida com a morte.

Apenas os cidadãos livres e gregos natos, inscritos para a competição, podiam participar das disputas, conforme estabelecido por um Código de conduta rígido, cuja infração era punida com rigor, fonte histórica do Direito Disciplinar Desportivo.

As disputas reuniam atletas e espectadores de todas as cidades gregas, que simplesmente paravam. Guerras e combates eram interrompidos. Qualquer semelhança com o Brasil, em dias de jogos da Seleção, na Copa de Futebol, não é coincidência!

Nos Jogos modernos, o vencedor recebe uma medalha com, no mínimo, seis gramas de ouro. Nos antigos jogos gregos, o vencedor era laureado com uma coroa de folhas de louro, símbolo da vitória, sem valor comercial. Contudo, tornava-se um ídolo, glorificava sua cidade. Todos se deslocavam para assistir aos Jogos. O vencedor era venerado como “semi-deus”, sendo uma honra para qualquer cida-

dão ofertar algo ao “herói”. A expectativa de vida, em anos, era muito inferior aos dias atuais; assim, pelo resto de seus dias, o herói desfrutava, em sua cidade, de uma vida confortável, com alimentação e todas as regalias.

Registros oficiais apontam que a celebração dos Jogos Olímpicos durou até o ano de 394 depois de Cristo, quando o Imperador Teodósio, que havia oficializado o Cristianismo, banuiu os Jogos “pagãos”; em troca do esquecimento da crença reencarnacionista, a celebração dos Jogos Olímpicos ficou adormecida por 1500 anos!

A mesma Paris que assistiu ao renascimento da crença reencarnacionista na Doutrina Kardecista, viu ressurgir o movimento olímpico, graças aos esforços do pedagogo e esportista francês, Barão Pierre de Coubertin, nascido Pierre de Fredy em 1º de janeiro de 1863, descendente de família próspera - seus antepassados receberam, em 1471, do Rei Luís XI, o título da nobreza e em 1567 adquiriram o Senhorio de Coubertin, perto de Paris, e adotando o nome da localidade. Estudou na Universidade de Ciências Políticas, mas recusou a carreira militar, movido pelo ideal pedagógico. Trabalhou pela



Reprodução

Barão Pierre de Coubertin.

texto: Dr. Luiz Roberto Nuñez Padilla



reforma do sistema educacional da França e viu no esporte, sobretudo nos ideais olímpicos gregos, uma fonte de inspiração para o aperfeiçoamento do ser humano.

Em 1892, durante conferência na Universidade Sorbonne, em Paris, apresentou estudo sobre “Os exercícios físicos no mundo moderno”, anunciando o projeto de restabelecer os Jogos Olímpicos, ideia que naquele momento fracassou, diante da incompreensão geral, ficando, todavia, plantado o ideal.

Dois anos depois, em 23 de junho de 1894, durante congresso de educação e pedagogia, na mesma universidade, Coubertin defendeu a criação de um órgão internacional, que unificaria diferentes esportes e promoveria, a cada quatro anos, competição entre atletas amadores, ampliando para o mundo todo o que acontecia na Grécia Antiga.

A concepção moderna do Olimpismo, filosofia que sintetiza a “relação amigável entre as pessoas de diferentes países a partir do esporte”, foi aceita pelos congressistas,

e dois anos depois aconteciam os “I Jogos Olímpicos da Era Moderna”. Nascia o Comitê Olímpico Internacional (IOC), do qual o Barão de Coubertin foi presidente entre 1896 e 1925. Coubertin faleceu repentinamente em 2 de setembro de 1937, em Genebra. Conforme testamento, seu corpo foi enterrado na Suíça, país que havia oferecido compreensão e abrigo à sua obra, mas seu coração foi sepultado num obelisco de mármore no santuário de Olímpia, na Grécia.

Na competição seguinte, realizada no ano de 1900, Paris receberia quase o dobro de países (24), e mais que o quádruplo de atletas, 1.225. Também nesta competição houve a primeira participação feminina nos Jogos Olímpicos, com a presença de 19 atletas mulheres. Quebrou-se assim a tradição milenar, pois na Grécia antiga as mulheres eram proibidas até mesmo de assistir às disputas, sendo que as casadas, caso fossem flagradas nos locais de competição, eram condenadas à morte. ■



## Movimento Olímpico

O esporte é o maior acontecimento social, e os Jogos Olímpicos são o evento com maior número de espectadores, envolvendo mídia bilionária. O orçamento dos jogos supera o da agência espacial norte-americana, a NASA; somando os recursos que circulam entre praticantes e espectadores, supera o PIB de diversos países.

O IOC (*International Olympic Committee* - Comitê Olímpico Internacional), organização não-governamental e sem fins lucrativos, que nasceu em 23 de junho de 1894 sob comando do Barão Pierre de Coubertin e tem sede em Lausanne, na Suíça, é a entidade máxima do esporte mundial. Reúne centenas de Federações Internacionais e todos os países filiados através de cada respectivo Comitê Olímpico nacional, promovendo o Olimpismo e o Movimento Olímpico Internacional, estimulando a prática do esporte para desenvolvimento sadio e aproximação e congregação entre os povos, raças e religiões. A Carta Olímpica, conjunto de regras adotadas pelo IOC, resume os princípios fundamentais do Olimpismo, a organização e funcionamento do Movimento Olímpico e as condições para celebração dos Jogos Olímpicos.

Em 1913 foi criado o símbolo da competição, os cinco anéis olímpicos, representando todos os continentes, entrelaçados pelo esporte: África (preto); Ásia (amarelo); Oceania (azul); América (vermelho) e Europa (verde). O movimento olímpico para união dos povos através do esporte é tão expressivo que os arcos olímpicos, idealizados há apenas um século, alcançam reconhecimento superior a símbolos milenares, como por exemplo a cruz, símbolo do Cristianismo. Pesquisa realizada pela empresa de *marketing global Sponsorship Reserch International* em nove países de cinco continentes identificou os anéis olímpicos como o logotipo com o mais alto índice de associação do mundo. Praticamente 80% da população do mundo o reconhece, espontaneamente. As empresas que mais investem em publicidade ficaram em segundo plano: a concha da Shell e os arcos amarelos da McDonald's alcançaram 70% de identificação.

Os membros do Comitê Olímpico Internacional votam a Sede Olímpica sete anos antes da data prevista para a realização dos Jogos, entre as cidades candidatas. Há acirrada disputa:

ao sediar os Jogos, a cidade ganha visibilidade na mídia, facilitando a colocação dos produtos locais no mercado internacional, recebe milhões de visitantes, atletas, dirigentes, árbitros, médicos, preparadores, imprensa (repórteres, cinegrafistas equipe técnica), além, é claro, dos espectadores, todos consumidores de produtos e serviços como estadia, alimentação, transporte, vestuário, lembranças e muitos outros.

Atenas, na Grécia, realizou os primeiros Jogos Olímpicos da era moderna, em 1896, com apenas 245 atletas de 14 países. Em 2004, a mesma cidade recebeu mais de 50 mil pessoas envolvidas no evento entre profissionais de mídia, técnicos, voluntários, e os 11.099 atletas, além das centenas de milhares de espectadores, terminando por enfrentar dificuldades para promover as reformas necessárias aos deslocamentos com segurança e relativa rapidez devido aos sítios arqueológicos.

Há jogos regionais e continentais, além outros eventos preparando e selecionando os melhores, que disputarão os Jogos Mundiais. Atualmente, cresce a importância dos Jogos Para-Olímpicos, voltados às pessoas portadoras de inabilidades físicas.

Desde 1995, o Brasil prepara-se para sediar os Jogos Olímpicos. Realizamos os Jogos Olímpicos de Verão (Copacabana/ RJ, 1995, e 1996) e Jogos Olímpicos de Inverno (Ibirapuera, SP, 1995), e a Magna Carta, desde antes, em 1988, ordena a “proteção e o incentivo às manifestações desportivas de criação nacional”.

Os jogos serão realizados entre os dias 5 e 21 de agosto de 2016, sendo o local de abertura e encerramento o Estádio do Maracanã, no Rio de Janeiro. A escolha foi feita durante a 121ª Sessão do Comitê Olímpico Internacional, que aconteceu em Copenhague, Dinamarca, em 2 de Outubro de 2009. Serão disputadas 28 modalidades, duas a mais em relação aos Jogos Olímpicos de Verão de 2012. O Comitê Executivo do COI sugeriu as inclusões do Rugby Sevens e do golfe, que foram aprovados durante a 121ª Sessão. O programa dos Jogos ainda poderá ser expandido, após o sucesso de novas modalidades incluídas nos primeiros Jogos Olímpicos da Juventude, realizados em Cingapura em 2010. Os Jogos Paraolímpicos, também organizados pelo Comitê Olímpico Internacional, serão sediados na mesma cidade entre 7 e 18 de setembro do mesmo ano.



## Psicologia do Esporte

# A influência do equilíbrio emocional

**E**nganam-se “redondamente” aqueles que acreditam que as artes marciais, por exigirem um excelente preparo físico, limitam-se ao mero exercício e à simples execução dos golpes. O termo “psicobioespiritual”, bastante divulgado no meio marcial, conhecido como “a essência da arte e harmonização desta e de seu praticante com o universo”, nada mais é do que uma expressão relacionada à psicologia. Aliás, uma das crenças basilares desta ciência determina que o homem em seu perfeito estado é aquele que consegue absoluta harmonia entre corpo e mente. A própria expressão “psicologia do esporte” demonstra que esta ciência do comportamento é amplamente aplicada aos esportes em geral, e em especial às artes marciais, que por sua própria tradição e natureza já transcendem o aspecto unicamente físico. A psicologia do esporte tem por objetivo discutir e desenvolver vários aspectos da vida do atleta, tais como valores pessoais, motivação e percepções.

A Psicologia do Esporte é tão antiga quanto à psicanálise; seus primeiros estudos tiveram origem no Século XIX, porém sua divulgação tomou força no final da década de 60 no mundo, sendo que no Brasil, somente a partir dos anos 80. A matéria faz parte da grade curricular de grande parte das faculdades de educação física. Esta área já dispõe também de alguns cursos de pós-graduação em universidades. Uma das grandes pesquisadoras brasileiras sobre o tema é a Dra. Kátia Rubio, cientista, integrante do corpo docente da Universidade de São Paulo, e autora de vasta obra relacionada aos esportes de alto rendimento, em especial as competições olímpicas. Em sua obra intitulada “O Imaginário da Derrota no Esporte Contemporâneo”, constata que a derrota é, erroneamente, considerada algo abominável, a ser evitada a todo custo, e portanto é um assunto que deve ser muito trabalhado junto aos atletas. Este tema, extremamente delicado, chega a atingir patamares preocupantes quando os atletas, mesmo após conquistar posições de destaque e até mesmo subir ao pódio, não se sentem vitoriosos; ao contrário, sentem-se fracassados por não conquistar a medalha de ouro.

A análise do estudo da Dra. Katia mostra que o esporte, a despeito de todos os seus incontáveis e já bem conhecidos benefícios, pode também revelar aspectos contraditórios. Quem poderia afirmar que a prática de atividade tão benéfica quanto o esporte poderia ocasionar, por exemplo, problemas de auto-estima ao atleta? Daí é fácil constatar a importância da psicologia do esporte, que por tantos anos



permaneceu relegada ao segundo plano, até se descobrir que o próprio rendimento do atleta pode ser severamente alterado por condições psíquicas desfavoráveis.

Segundo o Dr. Renato Miranda, outro estudioso do assunto, “a ideia de associar eventuais derrotas ao fracasso gera sentimentos bastante negativos, além de excessiva ansiedade. No entanto, todos nós sabemos que a derrota faz parte de nossas vidas, afinal, às vezes, mesmo os melhores cometem erros”.

A prática de esportes, assim como a maioria dos aspectos da vida humana, deve ser encarada como um aprendizado contínuo, buscando sempre a superação. As derrotas ocupam uma posição muito importante neste aprendizado, pois, somente com o reconhecimento destas, com inteligência e equilíbrio emocionais, é possível direcionar a experiência, transformando-a de negativa em positiva, com a consequente melhora, tanto na vida quanto no desempenho do atleta.

Por último, é importante salientar que o trabalho do psicólogo do esporte é desenvolvido em conjunto com a equipe, e exige que as atitudes do grupo sejam coerentes com objetivo traçado. ■



Consultoria: Rodrigo Scialfa Falcão - Psicólogo do Esporte.  
[www.psicologianoesporte.com.br](http://www.psicologianoesporte.com.br)  
ABRAPESP - Associação Brasileira de Psicologia do Esporte - [www.abrapesp.org.br](http://www.abrapesp.org.br)

# Karate CEMC, forte até no nome!



Arquivo pessoal

O Centro Marcial de Caçapava, mais conhecido como Equipe CEMC de Karate, vem trabalhando com o Karate desde 1992 na Cidade de Caçapava, região do Vale do Paraíba, destacando-se em competições nacionais e internacionais da modalidade.

A força do Karate CEMC está principalmente em sua equipe feminina, destaque em todos os tatames por onde passa. O Centro Marcial de Caçapava é formado em 70% de seus alunos pelo público feminino, sendo uma das maiores e mais fortes do Estado de São Paulo.

Iniciativa inédita desde 2007, o CEMC ainda oferece Karate para crianças à partir de dois anos de idade, mesclando a parte técnica e recreação, como principal objetivo da iniciação esportiva e desenvolvimento da disciplina.

O Professor Gilles Willemin, titular do CEMC, é formado em educação física pela USP, fisioterapeuta pelo Clube Náutico Mogiano, faixa preta 6º dan em Karate Goju Ryu.

Com sua academia filiada à Federação Paulista e Confederação Brasileira de Karate Interestilos (FPKI-CBKI) e ainda internacionalmente na WUKF (World Union of Karate Do Federation), ocupa os cargos de Supervisor Técnico de Seleções FPKI-CBKI e Diretor de eventos nas 3 entidades, nacional e internacional, desenvolvendo competições em todos os continentes do Mundo, ao lado do Kyoshi Osvaldo Messias de Oliveira.

**CONTATO:** R. Desembargador Alípio Bastos, 103. Vila Resende - Caçapava/ SP CEP: 12282-260 - Tel: (12) 9162 3874 - karatecemc@yahoo.com.br www.ceemc.com.br.

# Instituto Takemussu - Brazil Aikikai



INSTITUTO  
TAKEMUSSU

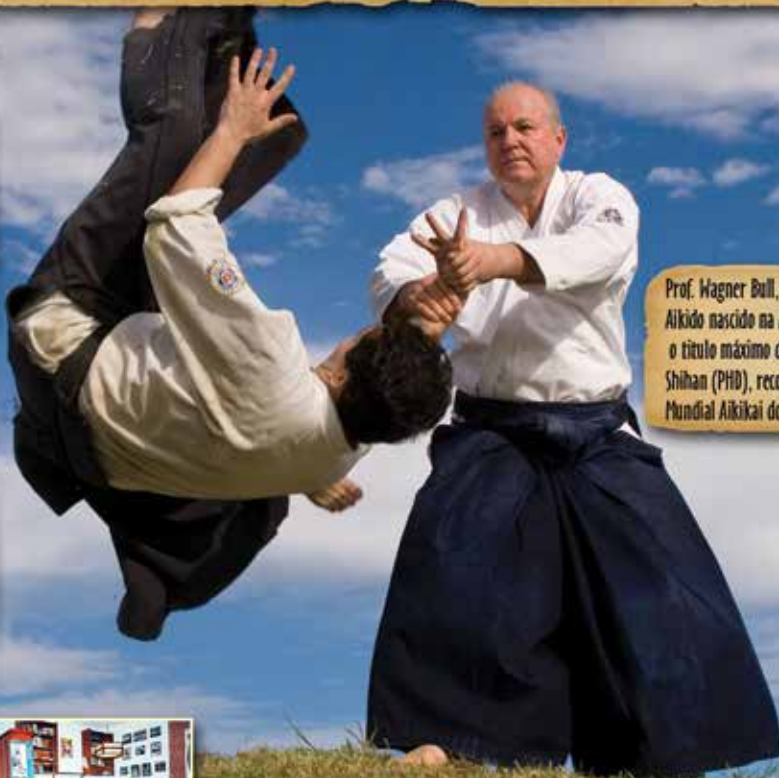
Para treinar diretamente no Dojo do Shihan Wagner Bull, que fica a 200m da estação Saúde do Metro, contatar o e-mail:

inst.takemussu@aikikai.org.br  
ou ver o site www.aikikai.org.br

Um dos mais tradicionais dojos de Aikido do Brasil, com sede própria e amplas instalações



Para se associar, filiar, e fazer exames de faixas reconhecidos nacional e internacionalmente procure a Confederação Brasileira de Aikido - Brazil Aikikai  
www.aikikai.com.br - secretaria.brazil@aikikai.com.br  
fone (11) 2577 5069



Prof. Wagner Bull, o primeiro professor de Aikido nascido na América Latina a conseguir o título máximo de professor de Aikido, Shihan (PHD), reconhecido pela Central Mundial Aikikai do Japão.



O VERDADEIRO AIKIDO É RECONHECIDO OFICIALMENTE

# UFC

## de volta ao Brasil!

As Américas  
se rendem ao  
talento dos  
brasileiros

**José Aldo**

**Maurício  
Shogun**

MASTER  
8





# Anderson Silva

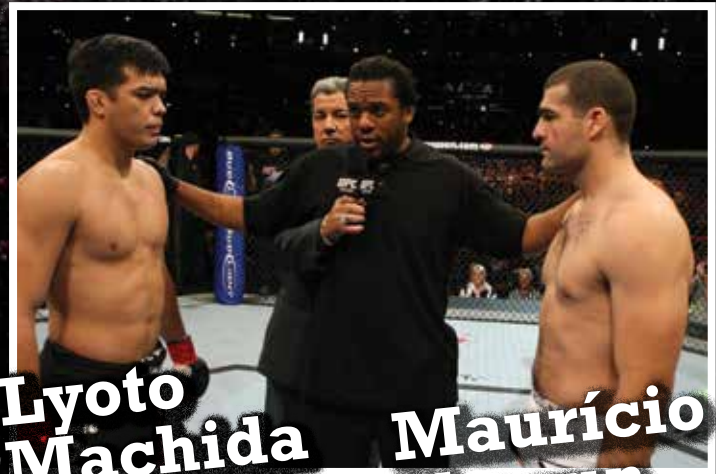
**N**ão poderíamos abrir essa matéria com outra pessoa, senão este atleta, que já é o maior expoente brasileiro no UFC. Paulistano indomável, praticante de artes marciais desde os sete anos de idade, acumulou em sua carreira várias graduações de faixa-preta (*Taekwondo, Muay Thai, Judo e Jiu Jitsu*).

“The Spider” como é conhecido no cenário mundial das lutas é um dos atletas brasileiros mais notáveis que despontaram no UFC (*Ultimate Fighting Championship*).

Sua técnica e concentração são insuperáveis. Sua presença no Octógono é considerada desafiadora ao público e, é claro, ao oponente, no final dos combates consegue subtrair gestos da mais profunda admiração e aplausos devastadores. Não se trata de sorte, já que em seu cartêl encontramos 28 vitórias contra quatro derrotas, mas sim, de um exímio lutador que sabe aproveitar com frieza e eficiência qualquer ponto falho do adversário. É possível comprovar esta afirmação através das variadas técnicas utilizadas para finalizar seus combates, entre elas, o uso de socos, joelhadas e TKO (golpes/ nocaute técnico) que deixam os oponentes incapacitados para lutar. Outro ponto importante e que demonstra seu alto nível técnico prende-se ao fato de que a maioria de seus combates foi decidido por unanidade pelos juizes.

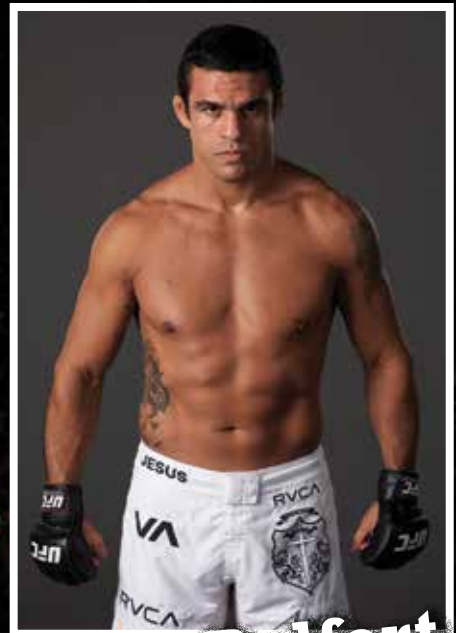


**A** exemplo de outros grandes nomes inesquecíveis do MMA brasileiro, que ficaram registrados na história como campeões do UFC, não podemos esquecer o notável Royce Gracie, três vezes campeão, Marco Ruas; um dos primeiros a mostrar o Vale Tudo ao público em seu confronto com o gigante Paul Varelans na década de 80, Murilo Bustamante e seu *Brazilian Jiu Jitsu* arrasador, fundador do *Brazilian Top Team* e grande educador da arte, Vitor "The Phenom" Belfort, o campeão mais jovem da história do UFC (com apenas 20 anos) e famoso por seus nocautes técnicos, Minotauro (Nogueira) em seu combate histórico contra o gigante Bob Sapp, Maurício "Shogun" Rua, considerado pelo saudoso Mestre Carlson Gracie como um fenômeno, como afirmou em entrevista a *Premiere Combate* ao ser indagado sobre o desempenho do lutador (atualmente, este atleta é um dos poucos que nunca foi nocauteado no MMA); Lyoto "The Dragon" Machida e seu famoso *Karate* Machida que honrou a arte do *Karate* com sua técnica ampliada do estilo



Lyoto Machida

Maurício Shogun



Vitor Belfort

Wanderley Silva

*Shotokan*, escolhido como uma das 100 pessoas mais influentes no Brasil pela revista *Época* no ano de 2009 pela repercussão de seu trabalho no mundo e no Brasil ao lado de grandes estadistas, banqueiros e artistas, Jose Aldo, o "Scarface", considerado o melhor lutador pela *Sherdog* e *World MMA Awards* e recorde em vitórias consecutivas do WEC.

Não há como contestar a liderança absoluta dos Estados Unidos nas competições, os números mostram o quanto ainda deve ser feito pelo MMA no Brasil para desenvolver e descobrir maiores quantidades de campeões no futuro, porém no *ranking* geral o Brasil figura em 2º lugar com 12 conquistas seguido de longe por outros países que tem apenas três em relação ao país anfitrião do evento que acumula 65 títulos.

O evento, previsto para acontecer no Rio de Janeiro este ano, promete ser um dos grandes acontecimentos para o MMA. Em conferência com jornalistas do mundo inteiro, o presidente do UFC, Sr. Dana White, afirmou que o evento no Brasil servirá de exemplo para outros países.

O primeiro UFC no Brasil aconteceu em 1998 e marcou época com o aparecimento de grandes nomes como Pedro Rizzo e Wanderlei Silva. Naquele evento o destaque foi a vitória do jovem Vitor Belfort, então com 21 anos de idade aos 44 segundos de luta, contra Wanderlei Silva.

O coração dos brasileiros já esta ansioso pelo grande evento e esperançoso que esta festa do esporte no Brasil perdure para sempre e quem sabe nos brinde com novos talentos, fenômenos e personalidades que mostrem ao mundo um pouco de nossa cultura e principalmente nossa força, garra e determinação.

Atualmente, dentre as sete categorias de peso adotadas pelo UFC, estamos com três campeões: Mauricio Shogun, Jose Aldo e Anderson Silva.

Vamos contar os dias e segurar a tensão para os espetaculares combates que acontecerão na "cidade maravilhosa" este ano. Nós, brasileiros, estamos ávidos por informação sobre este grande evento mundial que servirá de palco para ícones já conhecidos, e principalmete para o surgimento de novos talentos. ■



**Minotouro  
Nogueira**



**Minotouro  
Nogueira**



**José Aldo**

Os interessados em participar da enquete para ajudar a escolher o *card* das lutas no Brasil, acessem o site: [www.ufc.com](http://www.ufc.com)

# Marcelo Dourado

Marcelo Pereira Dourado, gaúcho de 38 anos de idade, é faixa preta de *Judo* e *Jiu Jitsu*, faixa roxa de *Shorinji Kempo*, e graduado em Educação Física pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Em entrevista à REVISTA MASTER, este grande lutador contou um pouco de sua trajetória de sucesso, com exclusividade. Nas próximas edições, Dourado assinará uma editoria fixa. Confira:

**Master:** Qual a origem do nome Dourado?

**Dourado:** É o meu nome de família, que é tipicamente brasileira, ou seja, uma grande miscigenação. Tenho ascendência árabe, italiana, portuguesa, espanhola, alemã e índia.

**M.:** Desde sua infância, você é praticante de artes marciais. Quais foram os benefícios deste treinamento para sua vida?

**D.:** Com a prática das artes marciais, melhorei minha concentração, desenvolvi meu autocontrole, minha confiança e entendi que, com treino, estudo e dedicação é possível romper qualquer barreira. Os treinos contribuíram também para a manutenção da minha tranquilidade em determinados momentos.

**M.:** Comente um pouco a respeito de sua trajetória nas artes marciais:

**D.:** Primeiramente, aprendi *Karate Kyokushin Kai* com meu pai, Marcão Dourado, depois passei a treinar com o *Sensei* Fernando Lemos, faixa preta de *Judo* e *Jiu Jitsu*, a quem considero uma verdadeira “enciclopédia” das artes marciais. Em suas aulas, adquiri conhecimentos sobre vale tudo, boxe, filosofia oriental, meditação e luta olímpica, entre outros. Naquela época eu treinava no CETE (Centro Estadual de Treinamento Esportivo), que oferecia diversas modalidades esportivas gratuitamente, com o nobre objetivo de inclusão social, livrando diversas crianças do caminho do crime, oferecendo um futuro vencedor. Um exemplo de talento descoberto neste CETE foi a ginasta Daiane dos Santos. Com o tempo, passei a me interessar por lutas que envolvessem golpes contundentes. Então, eu e meus amigos do bairro Menino Deus, com 17 anos de idade e cheios de confiança, começamos a “invadir” as academias de Porto Alegre para conhecer outras modalidades, como *Capoeira*, *Karate* e *Taekwondo*, buscando os melhores professores. Encontramos *Sensei* Belarmino Souza, meu terceiro

Marcelo Dourado em treinamento de MMA.

mestre, que, em sua genial simplicidade, nos ensinou com humildade que não devemos subestimar nenhum oponente, mesmo que seja de porte físico inferior ao nosso. As aulas com altíssimo contato nos ensinaram muitas lições valiosas. Seu Luizinho, do Boxe do Estádio dos Eucaliptos, era da mesma academia onde treinei *Shorinji Kempo* com Belarmino *Sensei*, e passei a praticar também Boxe como complemento. Por fim, quando cheguei ao Rio de Janeiro, tive a honra de treinar com Mestre Royler Gracie, de quem recebi as faixas azul e roxa de *Jiu Jitsu*. Atualmente venho treinando com meus amigos Marcelo Nigue, Theodoro e Leopoldo Canal.

**M.:** Quais as diferenças que você vê entre um lutador profissional e um amador?

**D.:** A diferença mais óbvia é o fato de o profissional utilizar as artes marciais como ferramenta de sobrevivência, ou, como diz a própria expressão, a sua profissão. Mas, na minha opinião, a diferença não se limita a isso. Para mim, o profissional é aquele que “faz acontecer”. Explico: no Brasil, quando comparado a países desenvolvidos, os incentivos para que um lutador abrace a profissão, como, por exemplo, acesso a bolsas de estudo, atendimento médico, planos de saúde, patrocínios e outros, são extremamente precários. Assim, para que o atleta resolva fazer das artes marciais a sua profissão, é necessário muito comprometimento, muita garra, muita determinação, objetivando muito mais a realização profissional do que as vantagens materiais. Nossos lutadores são “feras”, o comprometimento, por vezes, é maior que a recompensa.

**M.:** Como surgiu sua relação com o MMA?

**D.:** Ao entrar no *Judo*, a primeira coisa que meu *Sensei* me incentivou a fazer foi treinar bastante para tornar-me um



Marcelo Nigue (Treinador), Fábio Bueno (Revista Master) e Marcelo Dourado.

lutador de competição, que não era minha intenção inicial, pois comecei a praticar artes marciais como forma de defesa pessoal. Assim, vislumbrei a possibilidade de competir, primeiramente em *Judo*, e depois em “Vale Tudo”, como era chamado o MMA à época. Na realidade, a ideia me agradou desde o começo pois sempre busquei ser um lutador completo, o melhor que conseguisse ser, independentemente da modalidade. Essa soma natural sempre acaba no MMA, que como diz o próprio nome, é uma modalidade que permite a mistura de várias artes marciais.

**M.: Quais são os seus maiores ídolos nas artes marciais?**

**D.:** Sem dúvida aquele que inspirou várias gerações de admiradores que posteriormente se tornaram lutadores: Bruce Lee. Muhammad Ali é outro que sempre esteve presente no meu imaginário durante a infância e adolescência. Eu lia os feitos de ambos, e nunca deixava de me assombrar, por sua personalidade e postura, tanto em relação às artes marciais quanto à própria vida. Mas eu era fã mesmo dos meus amigos lá do Menino Deus (bairro de Porto Alegre/RS). A “galeira” tinha grande talento para lutar. É uma pena que muito poucos tenham se dedicado às artes marciais profissionalmente, talvez por falta de incentivos, como falamos antes. Lamentável desperdício de talento.

**M.: Qual a sua opinião sobre a volta do UFC ao Brasil e dos Jogos Olímpicos do Rio em 2016?**

**D.:** São eventos importantíssimos, tanto para as artes marciais quanto para o esporte em geral. A melhoria da infraestrutura também será bastante benéfica para o Rio de Janeiro. É claro que é bom para o país o desenvolvimento do turismo, do parque hoteleiro, a construção de estádios, reforma de ruas, aeroportos...mas o que eu gostaria mesmo de ver é uma melhoria nos projetos de inclusão social através do esporte, voltados à descoberta e desenvolvimento de novos talentos, suporte e incentivo para os atletas, programas de bolsas de estudo e outros, nos moldes dos países desenvolvidos, como os EUA, por exemplo.

**M.: Atualmente, quais são suas atividades?**

**D.:** A prática do *Jiu Jitsu* reorientou minha rotina. Minha alimentação melhorou, assim como meu sono. Estou me dedicando à conclusão de minhas palestras, onde abordarei detalhadamente minha trajetória e a ligação da arte marcial com as minhas vitórias. Tenho ministrado seminários sobre Luta e Ginástica Funcional, além de desenvolver minha marca “Força & Honra” de camisetas *Street Wear*, voltada para quem gosta de lutas e é guerreiro de coração.

**M.: Quais são suas metas para 2011?**

**D.:** Se eu conseguir um bom time para treino, e ganhar alguns “*Jiu Jitsu Champs*”, é possível que eu volte a lutar MMA. Sobre os projetos mais próximos, tenho muita vontade de voltar a dar aulas, montar uma equipe de lutadores, não necessariamente para competir, mas para preparar com calma uma safra de lutadores no Rio de Janeiro. Ao grande público que nunca lutou, desejo proporcionar um contato saudável com as artes marciais. Com certeza vou devolver tudo que aprendi à comunidade em geral, na forma de um projeto social. Acredito que a inclusão social livra muita gente do mau caminho, assim quero fazer minha parte para construir um País melhor.

**M.: Você gostaria de deixar uma mensagem para a comunidade marcial?**

**D.:** Sim. Vamos nos unir, parar de “lutar fora do ringue”, entre nós mesmos, e identificar os reais inimigos do esporte para poder combatê-los. Enquanto ficamos de “picuinha”, reivindicando um lugar isolado, algumas pessoas, que ocupam posições estratégicas, trabalham somente a favor de seus próprios interesses, em prejuízo do esporte. Enquanto não nos unirmos, nunca teremos poder para enfrentá-los, nem para transformar o esporte brasileiro naquilo que os atletas merecem. ■





# Krav Maga

## Arte marcial israelense para defesa pessoal

**Q**uando fomos solicitados a apresentar o *Krav Maga* nesta revista, julgamos que seria uma excelente oportunidade para mostrar aos leitores o processo de criação da arte marcial israelense, voltada à defesa pessoal, hoje em dia uma das mais populares no mundo. Para entender o *Krav Maga*, todavia, precisamos primeiramente conhecer o seu criador, Sr. Imi Lichtenfeld. Por esse motivo, o presente artigo concentra-se mais nas explicações escritas do que nas fotos de técnicas.

Imi chegou em Israel no ano de 1945, no final da Segunda Guerra Mundial, depois de ter participado de diversas batalhas, como parte de seu serviço militar na Legião Tcheca (que por sua vez era parte do Exército Britânico). Quando desembarcou em Israel, já possuía vasta experiência em artes marciais e lutas, sendo detentor do título de campeão europeu de luta greco-romana, notório pugilista peso-pesado e faixa preta de *Judo* e *Ju Jitsu* Japonês tradicional. Assim que pisou em solo israelense, recebeu imediatamente a função de instrutor-chefe de defesa pessoal do exército (que estava ainda em processo de formação), posição que veio a ocupar nos 20 anos seguintes. Ao se aposentar do serviço militar, começou a realizar seu antigo sonho de fazer do conjunto de técnicas de defesa pessoal que ensinou nas forças armadas uma verdadeira e completa arte marcial, baseada nos princípios das tradicionais modalidades do Oriente. Assim, começou a criar o *Krav Maga*.

Segundo Imi, o processo de desenvolvimento em uma arte marcial assemelha-se a descascar uma cebola: para chegar ao seu núcleo, é necessário remover totalmente uma camada de cada vez. Essa analogia é bem adequada ao *Krav Maga*: o desenvolvimento é feito em fases, sendo que não se pode alterar ou omitir nenhum detalhe no início do treinamento, ou corre-se o risco de posteriormente não ser possível executar movimentos e exercícios mais complicados.

Para ilustrar este artigo, elegemos como exemplo as técnicas de chutes que Imi incluiu no *Krav Maga*, que representam muito bem a complexidade desta arte, e mostram o motivo pelo qual é considerada uma das melhores no mundo para defesa pessoal. Existem 78 técnicas de chutes; há chutes para frente, para cima, para as laterais, para trás, voadores, e para “varrer” as pernas do oponente. Há três justificativas para a inclusão de tantas técnicas de chutes no *Krav Maga*: em primeiro lugar, as pernas são mais longas que os braços; em segundo, são sete vezes mais fortes, e em terceiro, chegam onde os braços não alcançam.



Grão-Mestre Yaron Lichtenstein/ 9º dan e Sensei Rotem Lichtenstein/ 5º dan

Na rua, nunca conhecemos nosso oponente. Cada um tem seu estilo de ataque e prefere usar um tipo de chute e, portanto, nós no *Krav Maga*, como praticantes de defesa pessoal, precisamos primeiramente aprender todas as formas possíveis de ataque com a perna, para posteriormente estudar as defesas contra cada chute. Para isso foram desenvolvidas algumas técnicas de chutes que são encontradas exclusivamente no *Krav Maga*.

A primeira coisa que o aluno aprende é sempre chutar com a “bola” (peito) do pé, por razões originadas nos mecanismos biomecânicos do corpo humano. Imi usou bastante seus profundos conhecimentos no assunto, baseando os movimentos de sua arte marcial sobre estes princípios. A segunda técnica, que é fortemente ligada e fundida com a primeira, consiste em quatro “fases”, ou movimentos, que compõem quase todos os chutes no *Krav Maga*. A terceira etapa é conhecida como a “técnica do quadril”; segundo Imi, a maioria das pessoas, quando chutam, passam o peso do corpo para trás, e isso diminui a força e o impacto do



chute, e causa ainda a perda do equilíbrio. A técnica do quadril mostra e ensina como chutar “dentro” do oponente, sem dobrar o tronco para trás. Nas fotos 1 a 5 vemos como girar o quadril para o lado, e ao mesmo tempo (foto 3) levar o corpo todo para a frente, no intuito de alcançar equilíbrio total e máxima concentração de força na “bola” do pé que atinge o inimigo. Nas fotos 4 e 5 podemos observar o uso da incrível força natural denominada “Ki”, muito utilizada em todas artes marciais tradicionais japonesas, como o *Aikido*, *Kendo*, *Iaido*, também usada no *Krav Maga*.

Na foto número 6, já passamos a outra técnica criada por Imi com o objetivo de levar o praticante de *Krav Maga* à perfeição, chamada de “Técnica de Ficar”, que consiste em parar o movimento no final do chute, deixando a perna no ar (fotos 6, 7 e 8). Através dessa técnica, nós “congelamos” completamente o nosso corpo por 3/4 segundos; não existe melhor método para aprimorar o equilíbrio.

Um olhar mais cuidadoso poderá notar a distinção entre as posições dos pés nas fotos 7 e 8: na primeira o pé está posicionado para chute *Magal*, e na segunda já está na posição de *Sakin*. Estas posições são parte de uma técnica também desenvolvida por Imi para o *Krav Maga*, chamada de “controle sobre as quatro posições do pé”.

Por último, saindo um pouco do foco nos chutes, decidimos incluir mais um exercício – *Guilgul Lefanim* (rolamentos para a frente), que também é ligado ao método de trabalho com os pés. Temos 16 técnicas diferentes de rolamentos no *Krav Maga*, para todos os lados e todas as situações possíveis. Na foto número 9 podemos observar um deles. ■



Arquivo pessoal

# Clube de Karate União

Fundado em 09/09/1988 · Mestres Fundadores: Edson de Souza e Isamar Rosário



O Karate União, desde seu início nunca deixou de participar dos Campeonatos Sergipano e Brasileiro. Desde 1999 participa de eventos internacionais, sendo um dos clubes mais atuantes do Brasil com vitórias expressivas em eventos.

Projetos do Clube: “Pão nosso de cada dia” (doação de alimentos p/ famílias carentes); Guerreiros do Karate (atende crianças carentes) e Vida alegre (Secretaria de Esporte e Lazer de Sergipe e União/ trabalho voluntário).



Governador do Estado do Sergipe Sr. Marcelo Deda e o atleta Yoakan Jocélis.

**PARCEIROS:** Banguelo Sound; EF Multiplicidade Artística; Indaiá; Colégio Salesiano (Aracajú); e a Viação Progresso, patrocinadora oficial do maior atleta da União, Yoakan Jólcelis.

**DOJO MARACAJU**  
Av. Visconde de Maracaju, 272  
Bairro 18 do Forte - Aracajú/SE

[www.clubedekarateuniao.blogspot.com](http://www.clubedekarateuniao.blogspot.com)  
[orkut:clubedekarateuniao@hotmail.com](mailto:orkut:clubedekarateuniao@hotmail.com)  
[emails:yoakan@hotmail.com](mailto:emails:yoakan@hotmail.com)

[yoankarate@click21.com.br](mailto:yoankarate@click21.com.br)  
(079) 88090037/ 99387934



# A revolução do HAPKIDO

## no Brasil

Arte marcial ou esporte? Tradição ou competição? São polêmicas que circundam algumas modalidades de artes marciais no Brasil. Conheça a trajetória deste mestre, que com seu trabalho, está revolucionando o *Hapkido* no país



Arquivo pessoal

Grão-Mestre  
Dr. Hong Soon Kang  
10° dan HKD e 9° dan TKD

Por: Elaine Ferreira







- MINHA VIDA NO TAEKWON-DO
- BUSHIDO
- TON LON KUNG FU (Gafanhoto)
- ESCUDO DE TAEKWON-DO

Grão-Mestre Kang posa para a capa da revista Do, executando um belíssimo *Yop Tchagui* (chute lateral com a faca do pé).

## Chegada ao Brasil

**A**o longo das últimas décadas a história das artes marciais foi escrita no Brasil. O movimento marcial em nossa nação começou com a Capoeira, na época dos escravos, e a maioria das modalidades praticadas conta com aproximadamente 50 anos de introdução em nosso país. Grandes nomes, Grandes Mestres fixaram suas residências em nossa terra com o nobre objetivo de ensinar e valorizar princípios e valores morais tais como respeito, disciplina, determinação, união, paz e solidariedade.

Em 1978, época da Copa do Mundo, eleições indiretas para Presidente, quando a famosa frase do então presidente João Figueiredo foi pronunciada "... deste país uma democracia", desembarcou no aeroporto do Rio de Janeiro, o coreano Hong Soon Kang, então com 34 anos de idade. Faixa Preta de *Taekwondo*, ex-instrutor do Exército Coreano, Árbitro Internacional da WTF (*World Taekwondo Federation*) e Médico Militar, Mestre Kang efetuou diversas apresentações de artes marciais coreanas ao público brasileiro, com o objetivo de divulgação das modalidades. Graças ao seu alto nível técnico e impressionante desempenho, apresentado em diversos quebramentos e chutes voadores através de anéis de fogo, Mestre Kang tornou-se notável ao alto comando militar, sendo que a "Do", melhor revista de arte marcial da época, pouco tempo depois, o convidou para participar de uma edição posando para a capa, em frente ao Cristo Redentor. Apesar do



Mestre Kang efetuou diversas apresentações ao público brasileiro com o objetivo de divulgação das modalidades, entre elas impressionantes quebramentos e chutes voadores entre anéis de fogo.



desembarque na "terra maravilhosa", ao conhecer a cidade de Curitiba, no Paraná decidiu fixar residência em território paranaense. Há mais de 30 anos, Mestre Kang desenvolve seu trabalho em prol das artes marciais, em especial o *Taekwondo* e o *Hapkido*. Atualmente, em sua trajetória marcial no *Taekwondo*, conta com inúmeras participações como Árbitro Internacional em Campeonatos Mundiais e Copas do Mundo, Diploma de Melhor Mestre Mundial *Taekwondo* WTF, entre outros méritos conferidos por grandes entidades internacionais em reconhecimento ao seu trabalho e empenho. Já no *Hapkido*, desenvolveu o sistema Olímpico de *Hapkido*, com a fundação da *World Olympic Hapkido Federation*, com os *hian* (formas), *ho shin sull* (torções e imobilizações), *tchagui* (chutes) *napo* (rolamentos e quedas) além de técnicas de energia e armas, formatando um método de combate com técnicas para competição que é a nova tendência do *Hapkido* Mundial.

Grão-Mestre Dr. Hong Soon Kang, Ph. D, é Presidente e Fundador da WOHF, Instrutor, Examinador e Árbitro Internacional (1ª classe) *Kukkiwon* (Quartel General Mundial do *Taekwondo*), 10º *dan* em *Hapkido* pela W.O.H.F, Faixa Preta 9º *dan* em *Taekwondo* pela WTF, aprovado pela *Kukkiwon/ Seul/ Coréia*, em 21 de agosto de 1995, Certificado N° 50000096 conferido pelo então presidente Um Yong Kim. Também ocupa o cargo de Presidente da Câmara do Comércio e Indústria Brasil/ Coréia, com sede no Paraná.

arquivo pessoal

arquivo pessoal



7º World Hapkido Championship & 17º World Open Taekwondo Championship - Evento realizado nos dias 29 e 30 de maio de 2010, no Ginásio Oswaldo Cruz, em Curitiba/ PR.



arquivo pessoal

8º World Taekwondo Championship - 1987, Barcelona/Espanha. Mestre Kang arbitrando a luta final entre Espanha e Estados Unidos.

## World Olympic Hapkido Federation

Na década de 90 aconteciam vários treinamentos, cursos e seminários de *Hapkido*. Alguns mestres e professores sentiram a necessidade de criar uma organização internacional para regulamentar a modalidade. Por essa razão em 1995 foi fundada a *World Olympic Hapkido Federation* (W.O.H.F.), que teve seu registro jurídico efetivado no ano de 1999, na cidade de Curitiba/ PR.

A W.O.H.F. foi criada para modificar a visão do *Hapkido* no mundo. Na época de sua fundação não existiam competições, apenas apresentações de *Hapkido* em festivais de outros estilos. Com a intervenção da W.O.H.F ocorreram às primeiras competições de luta na América do Sul a exemplo dos eventos que aconteciam na Coreia na década de 60 e 70 como é possível constatar em vídeos exibidos via internet através do *You Tube*. Esta entidade certifica professores, mestres e Grão-Mestres a nível internacional.

Os alicerces técnicos e filosóficos da W.O.H.F tiveram influências de vários mestres coreanos. Podemos citar por exemplo o mestre Hwan Lee Choi, amigo de Mestre Kang, que indicou seu aluno, Itagiba Vitorio, que treinava Hapkido com Choi desde 1987 na fronteira do Rio Grande do Sul com a Argentina. Mestre José Simões, que treinava desde 1976 com Mestre Lin na Bahia, primeiro Mestre coreano de *Hapkido* no Brasil que integra a diretoria da entidade. Mestre José Carlos Coutinho de Minas Gerais, que havia treinado *Hapkido* entre os anos de 1978 e 1990 com o Grão-Mestre Yong Min Kim, que à época ministrava aulas de *Taekwondo* e *Hapkido* ao exército brasileiro. Um grande

mérito de Mestre José Carlos foi conquistar a faixa vermelha e preta de *Hapkido* com este Mestre. Outros mestres que também treinavam outros estilos colaboraram com a fundação da *World Olympic Hapkido Federation*, porém acabaram se desligando da entidade e formaram seus próprios estilos, enquanto outros migraram para outras modalidades. Com a organização da entidade, vários mestres conceituados do *Hapkido* no Brasil aderiram ao estilo olímpico.

Com a *World Olympic Hapkido Federation*, e posteriormente a fundação da Confederação Brasileira de *Hapkido* Olímpico (CBHO), em agosto de 2005, Mestre Kang conciliou todos os princípios do *Hapkido* ortodoxo, agregando os *Poomse* e as regras de competição, seguindo o exemplo do que aconteceu com o *Taekwondo*, após tornar-se esporte olímpico. Este trabalho visa fortalecer e ampliar o crescimento da modalidade no mundo agregando para isso o aspecto esportivo à arte marcial.

Já a Confederação Brasileira de *Hapkido* Olímpico (CBHO) nasceu para dar suporte às Federações estaduais, que atualmente somam 21 entidades, e apoiar o Campeonato Brasileiro de *Hapkido*, a Copa do Brasil de *Hapkido* e os Campeonatos Estaduais. Em 2006 foi fundada a Federação Latino Americana de *Hapkido* Olímpico (FLAHO) com registro oficial em 2008 para servir de apoio e reconhecer os eventos, professores, mestres, grão-mestres e federações da América Latina.

Além de certificar os praticantes, as entidades representativas do *Hapkido* citadas fornecem assessoria em Cursos de Árbitro, Cursos Técnicos, promovendo o desenvolvimento técnico dos praticantes e organizando vários campeonatos oficiais tais como o *World Hapkido Championship*, Campeonato Brasileiro de *Hapkido*, Campeonato Latino Americano de *Hapkido* e Campeonato MERCOSUL de *Hapkido*.

## Filiações

Vantagens: reconhecimento nacional e internacional por entidade com registros jurídicos; acesso a cursos de árbitro, seminários, cursos técnicos e participação em campeonatos. O contato com diferentes estilos possibilita o intercâmbio de conhecimentos e técnicas com atletas de vários países.



Da esq. para a dir. Mestre Simões/ BA, Grão-Mestre Kang/ PR, Grão-Mestre Itagiba Vitorio/ RS e Mestre Carlos Coutinho/ MG.

## Exigências para a filiação:

Ser praticante de *Hapkido*, com reconhecimento de graduação por outro estilo, ou faixa preta em qualquer outra arte marcial. Neste caso, o interessado deverá se adaptar ao *Hapkido* participando de alguns seminários técnicos dentro da WOHF para após a conclusão dos treinamentos ser reconhecido com instrutor.

## Diretoria da Confederação Brasileira de Hapkido Olímpico (CBHO)

Presidente: Grão-Mestre Hong Soon Kang.  
Vice-Presidentes: Mestre José Simões/ BA, Mestre José Carlos/

MG, Mestre White Wagner/ SP, Mestre Valdir Eufrásio/ SC e Grão-Mestre Itagiba Vitorio/ RS que acumula as funções de Diretor, Coordenador de Registro e Diretor de Arbitragem.

## Diretoria da Federação Latino Americana de Hapkido Olímpico (FLAHO)

Presidente: Grão-Mestre Itagiba Vitorio/ RS.  
Presidente de Honra: Grão-Mestre Hong Soon Kang.  
Vice-Presidente: Mestre José Carlos Coutinho/ MG.  
Secretário Geral: Mestre José Simões/ BA.

Contato: [cbho.brasil@gmail.com](mailto:cbho.brasil@gmail.com)  
[mestrekangtkd@yahoo.com.br](mailto:mestrekangtkd@yahoo.com.br)

Fábio Bueno

Fábio Bueno



Fábio Bueno

Marcelo Dourado, Barreto, Anassiel Kin, Elton dos Anjos e Marcelo Nigue.

# Hapkido Yu Sul

Anassiel Kin é Grão-Mestre de *Hapkido* estilo *Yu Sul*, é integrante da equipe Memorial. Iniciado na famosa Academia Liberdade em São Paulo, detém também a faixa preta de *Taekwondo*, diplomado pelo Mestre Sang Min Cho, sendo um dos primeiros Mestres atuantes em Santos/SP. Convidamos o Mestre Anassiel Kin, um de nossos grandes incentivadores, a contar um pouco de sua vivência nas artes marciais coreanas e seus projetos

**MASTER:** Mestre Anassiel Kin, como surgiu seu interesse pelas artes marciais?

**Anassiel Kin:** Surgiu num momento muito difícil de minha vida, em razão do falecimento de meu pai. Nesta época, resolvi buscar um objetivo para minha vida e trabalhar minhas aptidões físicas, pois sempre me interessei por práticas que envolviam luta. Com o objetivo de melhorar meu desempenho e desenvolver novas atividades pratiquei diversas modalidades para enfim encontrar as artes marciais coreanas. A escolha pelo *Taekwondo* e *Hapkido* ocorreu em conjunto, já que sempre me interessei por torções e chutes. Naquela época todos praticavam a modalidade ITF, pois o esporte passou a ser olímpico após algum tempo. Lembro que existiam muitas demonstrações de artes marciais, na praia, em clubes e em locais públicos, e os movimentos acrobáticos, quebramentos, chutes aéreos me impressionaram bastante.

No *Taekwondo*, na década de 90, minha aluna Leonildes da Silva Santos foi a primeira mulher a conquistar um título mundial, além de tricampeã brasileira e da Copa Brasil, bem como pan-americana e sul-americana.

**M:** Em que época o senhor conheceu o *Hapkido*?

**A.K.:** Juntamente com o *Taekwondo*, pois meu Mestre Sang Min Cho era amigo de Yun Sik Kim, e frequentemente treinávamos nas duas academias. Permanecíamos o dia inteiro participando de cursos de instrutores, demonstração de arbitragem, preparação para competições etc.

**M:** Qual diferença o Senhor percebe nos treinamentos atuais em relação ao passado?

**A.K.:** Hoje o número de pessoas que buscam a arte marcial como filosofia é menor em relação àquelas que tem interesses estéticos, condicionamento físico. Somente com o tempo na prática do *Hapkido* é que percebem o caráter filosófico da arte, em prol da qualidade de vida e do caráter. Muitos Mestres Coreanos deixaram de dar aulas de *Hapkido* por conta desta mudança no interesse dos praticantes.

**M:** A que tipo de exigências físicas o atleta de *Hapkido* deve se adaptar?

**A.K.:** Qualquer pessoa pode praticar, entretanto somente aqueles que se dedicam conseguirão posições de destaque em competições. Como qualquer esporte de alto rendimento, a parte técnica do *Hapkido* desenvolve a elasticidade, força, musculatura e ressalta as diferenças do praticante, a medida que aflora suas aptidões físicas individuais.

**M:** Em 2010 o Senhor enviou três alunos ao Mundial em Curitiba da *World Olympic Hapkido Federation*; todos retornaram campeões. A que o Senhor atribui essa conquista?

**A.K.:** Determinação, força de vontade, assiduidade nos treinos, e o nível do treinamento intensificado antes do campeonato.

**M:** Paralelamente ao *Hapkido* e o *Taekwondo* o Senhor desempenha outras atividades?

**A.K.:** Sim, sou ex-militar e trabalho na área de segurança, ministrando cursos para capacitação e formação profissional. Em parceria com Marcelo Nigue e Amaury Bitetti, duas lendas do *Jiu Jitsu* e MMA brasileiro, fornecemos treinamentos, seminários, cursos e palestras sobre *Jiu Jitsu* e MMA para atletas de alto nível que têm interesse em lutar em competições no UFC.

**M: Como surgiu a parceria com o Instituto Anjos de Treinamento Tático do Dr. Elton dos Anjos?**

**A.K.:** Atuando com o Instituto há alguns anos, sempre na área de segurança, resolvi desenvolver em conjunto com o Elton, a equipe "Anjos de *Hapkido*", com o objetivo de formação de atletas, profissionais de segurança, professores; desenvolver um trabalho social desportivo, voltado a comunidade carente, segurança pública, militar e empresas particulares. Para a polícia também oferecemos treinando especializado em "*Hapkido* Policial".

**M: Quais treinamentos o Senhor oferece no Instituto?**

**A.K.:** Para policiais oferecemos capacitação e treinamento tático: técnicas de imobilização, defesa contra armas curtas para segurança de autoridades, combate com faca, combate com faca avançado, defesa contra faca, combate corpo a corpo, manuseio tático de tonfa e bastão retrátil e defesa urbana feminina (com a instrutora Andreza Greco, campeã mundial). Para grupos fechados atendemos de 20 a no máximo 30 pessoas, em qualquer lugar do Brasil e exterior.

**M: Quais são seus planos para 2011?**

**A.K.:** Trabalhar bastante na área social junto às comunidades carentes da Baixada Santista em parceria com o Grupo Me-

morial, Marcelo Dourado e Instituto Anjos, descobrindo novos talentos e atletas com a inclusão social pelo esporte. Por outro lado meu mais novo aluno faixa-preta, Raphael Bicca estará se especializando para a criação dos jogos militares na região.

**M: Deixe uma mensagem para a comunidade marcial.**

**A.K.:** Conheça o trabalho do Instituto Anjos e participe, seja também um "Anjo", gerando ações que ajudem a desenvolver uma sociedade fundada nos valores da ética, paz, cidadania, dos direitos humanos, da democracia, da diversidade, da participação, da solidariedade, do respeito às leis e outros valores universais. Visite o site: [www.institutoanjos.org](http://www.institutoanjos.org) com o Dr. Elton dos Anjos, o Sargento Barreto, ou ainda o investigador Varella, que juntos foram a equipe 1º colocada no curso tático promovido pela SWAT nos Estados Unidos. Endereço: Academia Agonn. Rua Jorge Tibiriçá, 9, Santos/ SP (Instrutores Cleber Reis/ campeão mundial, Raphael Bicca/ campeão mundial e Andreza Greco/campeã mundial).

Meus agradecimentos ao Grupo Memorial, Grupo Soldier, PROTEK, KNC Sports, Academia Agonn, Lavanderia Nova e a Associação 3ª Via Santista. Agradeço também a visita do atleta campeão olímpico Humberto Norambuena (Chile) e do conceituado Grão-Mestre Chang Hak Kim na sede da Federação Panamericana de *Hapkido*, e meus respeitos ao Grão-Mestre Kwan Jang Lee e ao Grão-Mestre Kang. ■

**MEMORIAL**  
SANTOS - BRASIL



**Treinador de  
Tropas de Elite do Brasil**



**DAYVERSON WÄGNER**

**Monte  
agora sua  
turma e  
agende um  
curso**

**COMBATE COM FACAS  
BASTÃO DUPLO E RETRÁTIL  
AÇÕES TÁTICAS  
TONFA TÁTICA**

**CONTATO: [dwfcastro@ig.com.br](mailto:dwfcastro@ig.com.br)**

**cursos para a área de segurança (civil,  
privada e militar) e para artistas marciais**





# Dieta para praticantes de artes marciais



**A** dieta do indivíduo que pratica esporte de força e agilidade como os esportes marciais deve ser bem equilibrada, para que o exercício esteja aumentando a massa muscular e nunca a consumindo. O que se sabe é que a necessidade calórico-protéica de quem pratica treinamento intensivo pode ser atendida com dieta balanceada, e que suplementos nutricionais são necessários nos exercícios de alto rendimento e intensos.

Os treinadores, profissionais da área de atividade física e da saúde precisam reconhecer o valor de uma boa avaliação do estado nutricional dos praticantes de artes marciais.

Não devem faltar na sua dieta alimentos ricos em potássio. Como exemplo podemos citar:

**Frutas:** abacate, banana, cereja, damasco, laranjas, limão, mamão, mexerica, morango, pêsego, tangerina, uva, frutas secas.

**Vegetais:** agrião, batata, beterraba, cenoura crua, couve, ervilha, espinafre, feijão, grão-de-bico, lentilha, tomate.

**Outros:** café torrado, chocolate, leite em pó, passas.

Fábio Bueno



**Dr. Miguel Naveira**  
Especialista em Clínica Médica - SBCM  
Diplomado em Microscopia Médica - EUA  
Pós-graduado em Medicina Esportiva - UNIFESP  
Mestre em Saúde Coletiva - UNISANTOS  
Doutorando em Medicina Preventiva - UNIFESP

Por: Dr. Miguel Naveira

## Quanto aos atletas de artes marciais, estes devem consumir diariamente os seguintes alimentos:

Leite magro ou meio gordo	500 ml.
Ovos	1 – 2 unidades.
Pão integral	300g.
Carnes e/ou peixe	300g.
Frutas	4 unidades.
Óleo vegetal	10 ml.
Compota de fruta	50g.
Sucos naturais	2 copos.
Cereais em flocos ou farinha	50g (5 colheres de sopa).
Legumes verdes ou tubérculos	300g.
Batatas, arroz, macarrão e massas	400g.
Mel	20ml.

## Antes do evento esportivo

A refeição antes do evento esportivo é uma importante fonte de energia, mas é importante salientar que a energia necessária para este dia é resultado, no mínimo, da ingestão dos dois ou três dias que antecedem o evento. Mesmo assim, a refeição “pré-competição” tem um valor psicológico muito grande para o atleta.

A refeição pré-competição deve ser ingerida de uma a duas horas antes do evento, e deve conter 200g de carboidratos. As gorduras devem ser limitadas, porque retardam o esvaziamento no estômago e levam mais tempo para serem digeridas. Deve-se acrescentar as proteínas, para evitar a perda de massa muscular (catabolismo).

### Exemplos de refeições pré-competição:

- cereal com leite desnatado;
- torradas com geléia;
- iogurte sabor frutas com açúcar;
- macarrão com requeijão *light* ou atum em lata;
- batata assada ou purê de batata.

## Durante o evento esportivo

A necessidade de líquido e nutriente durante o evento depende da intensidade e duração da atividade física e da temperatura ambiente, não podendo o atleta depender da sede para indicar a reposição de líquidos durante um exercício.

Além da reposição hídrica, a ingestão de carboidratos (sob a forma de frutose ou Maltodextrina) durante o exercício mostra-se favorável ao aprimoramento do rendimento atlético. Porém, deve-se verificar a composição presente no rótulo das bebidas denominadas isotônicas. Por exemplo, o conteúdo de carboidrato deve ser de 6 a 8% (6 a 8g por 100 ml), pois uma bebida nesta concentração chega à corrente sanguínea na mesma velocidade que a água pura, possuindo a vantagem de estar associado com a melhora do desempenho devido à disponibilidade de carboidrato. Por outro lado, o consumo de bebidas energéticas ou isotônicas com concentração de carboidrato superior a 10% está associado com cólicas abdominais, náusea e diarreia.

Quanto ao tipo de carboidrato, a presença de frutose (frutas e mel) pode ser útil em eventos de longa duração,

pois essa é absorvida mais lentamente, enquanto que a presença de glicose e sódio aumenta bastante sua absorção.

Quanto à temperatura, a bebida deve estar gelada, pois, desta forma, a ocorrência de náuseas é menor. A re-hidratação deve continuar por várias horas após o exercício para repor completamente as perdas que podem exceder dois litros por hora.

## Depois do evento esportivo

A ingestão nutricional após o evento deve ser enfocada:

**Re-hidratação:** é muito importante, especialmente se as perdas pelo suor forem grandes e se o atleta tiver uma nova competição no dia seguinte. É fundamental o restabelecimento do equilíbrio hidro-eletrolítico (ou seja, de água e eletrólitos como sódio, potássio, cloro).

**Reposição de glicose (açúcares):** dieta rica em carboidratos (massas, frutas, arroz e batata).

Os praticantes de artes marciais, como os de outros esportes, precisam de um plano para atingir os seus objetivos. Para isso, é preciso ter como meta uma boa alimentação, um rígido programa de treinamento (inclusive com atividades complementares, como musculação e exercícios cardiovasculares) e uma boa suplementação.

Além disso, procure sempre ingerir os nutrientes necessários para conseguir o melhor desempenho. É preciso muito treinamento para conseguir ter um bom rendimento no esporte, mas procure sempre dar uma atenção especial à alimentação.

Os praticantes, na maioria das vezes, precisam fazer uso de suplementos alimentares com as seguintes finalidades:

- Reduzir peso ou gordura corporal (uso dos chamados termogênicos ou queimadores de gordura), com a transformação das calorias provenientes da gordura corporal em energia.
- Aumento da massa muscular – através da utilização de suplementos como precursores de óxido nítrico (NO<sub>2</sub>), Creatina.
- Recuperação da reserva de energia – através da suplementação com açúcares, glutamina e aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA).
- Recuperação pós-treino – através do uso de *pool* de aminoácidos, conhecido no mercado como albumina, proteína hidrolizada e *Whey protein*.
- Reposição das perdas de vitaminas e minerais – através da utilização de complexos de vitaminas e minerais largamente difundidos no mercado de suplementos nutricionais.

Verifica-se, portanto que, a nutrição

apropriada e o auxílio de suplementação alimentar orientada por profissionais da área, pode potencializar os efeitos dos exercícios físicos e minimizar a perda de energia e massa muscular em atletas de artes marciais.



© Gordon Gleditsch/fotolia.com



# Shitai-Do

## A essência do sistema para defesa pessoal urbana

O aumento da procura e a necessidade de profissionalização dos agentes de segurança (público ou privado) são os indicadores do constante acréscimo na violência e na insegurança que oprime o cidadão comum. Neste cenário, as técnicas de defesa pessoal são uma resposta social capaz não só de resolver ou dirimir a violência, mas capacitar pessoas de forma física e psicológica a lidar com a insegurança, o medo e proporcionar a possibilidade de autodefesa diante de um ato de agressão. Em outro plano, essas técnicas fornecem também aos profissionais e agentes de segurança, os meios necessários para preservar a vida, capacitando-os para a execução de suas tarefas funcionais.

Essa questão social motivou o Grão-Mestre em *Taekwondo* e *Hapkido*, Rogério da Costa, há mais de 10 anos em Sintra, Lisboa, a reunir diversas técnicas e escolas de artes marciais em um tratado que foi denominado *Shi*, que significa dedo, *Tai* que significa saltar ou pular, e *Do* que significa arte ou caminho. Desta forma nasceu o *Shitai-Do*. Esta modalidade de defesa pessoal urbana proporciona à potencial vítima ou ao agente de segurança a capacidade de ampliar sua atitude defensiva, utilizando qualquer meio ou instrumento disponível no momento do incidente.

O *Shitai-Do*, assim como o *Hapkido* e outras artes da escola oriental se preocupa com os valores éticos, morais e filosóficos, bem como prioriza a disciplina, desenvolvendo não somente a autoconfiança, mas acima de tudo o respeito à essência humana como energia ou entidade universal. Cada uma das escolas tradicionais, como o *Kung Fu* e até mesmo as mais modernas como *Aikido* e *Taekwondo*, reúnem elementos e ensinamentos de grande valor, e cada uma encerra em si técnicas complementares de extrema importância sem, no entanto, ter características técnicas voltadas à defesa pessoal para aplicação urbana. Diferentemente das práticas esportivas ou artes marciais tradicionais com métodos de treinamento específicos, a defesa pes-



Grão-Mestres: Rogério da Costa e Antônio Silva.

soal urbana é desenvolvida para ser eficiente em um cenário sem regras, onde o objetivo não é ganhar e sim manter a segurança e preservar a vida humana. Apesar do *Shitai-Do* ser uma modalidade voltada à defesa pessoal, pode ser considerada como uma fusão entre todas as modalidades.

No início do ano 2000, quando esteve no Brasil, Grão-Mestre Rogério da Costa, ao encontrar seu amigo Antônio da Silva apresentou-lhe o *Shitai-Do*. Grão-Mestre Antonio, com mais de 30 anos dedicados às artes marciais, impressionou-se pelas técnicas e princípios ainda em estado embrionário, e logo começou a se dedicar ao seu desenvolvimento e ensinamento. Reunindo e potencializando seus treinamentos a partir da fusão do *Kung Fu*, *Taekwondo*, *Hapkido* e *Aikido* e em nível mais avançado, a utilização de pontos vitais e do fluxo e contraposição da energia *Ki*, (energia vital que flui em todo ser), o estilo se consolidou.

A eficiência do *Shitai-Do* em comparação às outras técnicas de defesa pessoal é um tema bastante complexo. No Brasil, a vítima que reage a uma agressão de tapa com golpes de martelo certamente teria problemas em justificar esta reação em Juízo. A força excessiva empregada na defesa transformaria a vítima em agressor. O emprego adequado da força diante de uma agressão é importante e requer muito treinamento, disciplina e o equilíbrio mental. Tirar a vida de alguém somente em última instância ou em defesa da própria vida ou de familiares. O *Shitai-Do*, diferentemente de uma arte marcial e de um curso de defesa pessoal é um "Sistema" para defesa pessoal. Um curso por definição é: "Uma disciplina ou conjunto de disciplinas em que alunos se matriculam para aprender um determinado tema, direção ou rota tomada ou a ser tomada".



Arquivo pessoal



Ou seja, um curso sobre defesa de faca, imobilização ou outras técnicas. Já um "Sistema" é por definição: "Um conjunto de partes coordenadas, que concorrem para a realização de um conjunto de objetivos ou um objetivo comum".

O *Shitai-Do* é um sistema de defesa pessoal urbana que desenvolve inúmeras habilidades, potencialidades e capacidades que serão necessárias e fundamentais à aplicação de determinadas técnicas para a defesa pessoal. Observando os instrutores de diversos cursos oferecidos no mercado, percebe-se que, todos, sem exceção, têm em comum a formação em artes marciais tradicionais. Isto se deve ao fato de que devemos desenvolver antes de tudo tais habilidades, técnicas e capacidades básicas para que estejamos preparados integralmente para a necessidade de se defender em um cenário real da vida urbana. Para exemplificar, o praticante de *Shitai-Do* analogicamente é como um jogador de futebol que desenvolve diversas habilidades básicas em seu treinamento diário tais como, correr com a bola, cabecear, chutar de primeira, com bola parada, de voleio, para então estar apto para uma partida. Para quem já tem as diversas habilidades em artes marciais e as mantém, um curso poderá funcionar adequadamente, porém para quem ainda não as desenvolveu ou deseja aprimorá-las, somente a partir de um treinamento sistêmico será possível desenvolver os elementos necessários e o condicionamento adequado para a defesa contra um agressor em um cenário real.

O *Shitai-Do* desenvolve primeiro habilidades de múltiplas técnicas como velocidade, amplitude de chute (*Taekwondo*), a mobilidade e a transferência de energia (potentes golpes do *Kung Fu*), a agilidade para aplicar torções e projeções do agressor (*Hapkido* e *Aikido*). As habilidades básicas potencializam a capacidade necessária para que os movimentos fiquem vigorosos e eficazes, logo, estes se tornam automáticos e não há mais necessidade de concentração para executá-los. Somente ao atingir esse nível de treinamento e habilidade é que o indivíduo estará pronto para a defesa.

Defesa de faca, defesa de arma de fogo, projeção do agressor, torções e quebras de articulações, técnicas de defesa e contra-ataque com potentes chutes e socos, técnicas de defesa e ataque com bastões longos e curtos (cassete-



Arquivo pessoal

Grão-Mestres Rogério da Costa e Antônio Silva com instrutores e alunos de *Shitai-Do*.

te), imobilizações, uso de diversos objetos do dia-a-dia para a defesa (mochila, bolsa, cadeira, caneta, chaveiro etc.), são alguns dos elementos dinâmicos desta nova e promissora arte de defesa, que desperta grande interesse e satisfação na prática pelos alunos, que em menos de um ano passam de quatro, para mais de uma centena, e de apenas um Centro de Treinamento, para quase uma dezena em todo o Rio de Janeiro, no Brasil e na Europa, em particular na Inglaterra, onde fica a sede mundial da *World Shitai-Do Federation* - WSF. A aplicação deste sistema está se difundindo em Centros de Treinamento da Polícia Especial, na Marinha de Portugal e fundamentalmente aqui no Brasil, graças ao desenvolvimento e dedicação do Grão-Mestre Antônio da Silva e da Confederação Brasileira de *Shitai-Do*. ■



**FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE SHITAI-DO**

Grão-Mestre: Antonio Silva 5º dan

Presidente F.B.S/ Presidente da Liga de Taekwondo do Estado do Rio de Janeiro

Credenciado pelo Conselho de Educação Física: 13. 297/ RJ

Grão-Mestre em Taekwondo/ W.T.F e CBTKD

TEL: (21) 3685 5876/ 7875 1690 ID. 12\* 9480

Rua 24 de Maio nº 1321 - Meier CEP: 20725-00 Rio de Janeiro/ RJ

www.leterj.webs.com leterj\_tkd@hotmail.com

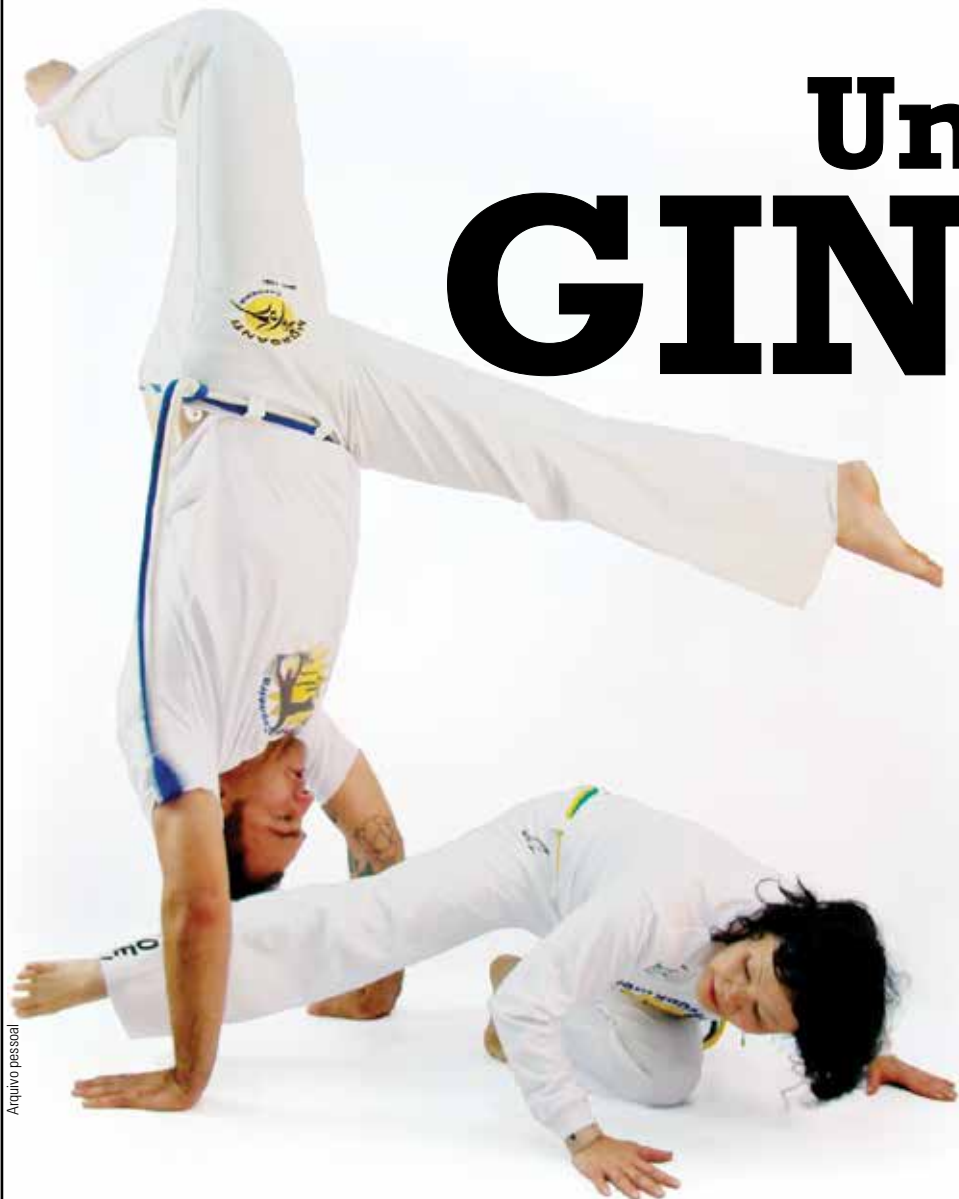


**Filosofia do Karate: Respeito • Disciplina • Responsabilidade • Harmonia • Humildade**



**KARATÊ . KOBU-DO . DEFESA PESSOAL . MUSCULAÇÃO  
DANÇA DO VENTRE . DANÇA DE SALÃO . BALÉ . AXÉ  
Com Faixas Pretas 1º Dan, 2º Dan, 3º Dan e 4º Dan. Direção Amarildo Sensei**

**(34) 3314-6844 / 9994-8187 Av. José Valim de Melo, 1096 - Gameleira**



Arquivo pessoal

# Uma boa GINGA não tem idade

Aos 53 anos de idade, casada e mãe de um filho, Neide Shanaye Hanaya deixa claro que para ser uma capoeirista, a idade não importa. Amante da prática do mergulho autônomo e sempre disposta a conhecer coisas novas, esta jovem senhora, quando se trata de Capoeira, deixa muito praticante mais jovem para trás

**T**reinando há apenas um ano e meio, sem nunca ter praticado outra arte marcial, Neide já esteve entre os melhores capoeiristas em um campeonato e é motivo de orgulho para seu Mestre Ivanildo.

Praticante do método Morganti de Capoeira, desde que iniciou os treinos na modalidade obteve destaque, e suas habilidades foram precocemente reconhecidas pelo seu Mestre: "Percebo desde cedo quando um aluno obterá destaque e, sem sombra de dúvida, Neide foi um desses casos".

A Morganti Capoeira tem como base os movimentos da Capoeira Regional e, além das acrobacias, esquivas e movimentos desequilibrantes, têm como forte os golpes traumatizantes. Apesar das peculiaridades da arte, Neide nunca teve receio, e nem encarou com dificuldade a execução dos movimentos necessários. Sempre com um simpático sorriso no rosto, entra na "roda" sem medo, tentando tirar o melhor do jogo, de si mesma e de seus oponentes.

A determinação de Neide é invejável. Sua assiduidade é exemplar, demonstrando sempre disposição durante os treinos com duração de uma hora e meia e às vezes duas horas, três vezes por semana, inclusive aos sábados. Apesar de sua rotina atarefada, sempre encontra tempo e guarda um pouco de energia e disposição para executar com precisão todos os

martelos, parafusos, meias-luas, paradas de mão e tantos outros golpes e movimentos durante as aulas à noite.

Para Neide, a Capoeira é além de tudo um momento para se soltar, dançar, lutar, cantar e, principalmente, se divertir com pessoas queridas. Com muita disciplina, entusiasmo e determinação aliada ao prazer que tem em praticar esta arte, Neide é uma pessoa que sempre consegue ver o melhor das coisas da vida e das pessoas. Seu relacionamento é exemplar, tanto pelo carinho e atenção, quanto pela vontade de ensinar e dividir suas experiências com os outros. Por essas e outras razões, Mestre Ivanildo se sente muito orgulhoso e demonstra todo o seu carinho: "A Neide é amada por muitos e respeitada por todos! Aqui todos são bem-vindos, desde que queiram se desenvolver na Capoeira e se divertir! Venha fazer parte da nossa família!" ■

Mestre Ivanildo  
Fone: (11) 5524 3690/ 5523 9604/ 3501 9829  
Email: mestreivanildo@hotmail.com



Arquivo pessoal



## Direito Desportivo

# O esporte e a regra



**C**omo conceituar o esporte? Abater um animal, para se alimentar, é ato da vida real, que praticamos há milhões de anos. A competitividade é inerente à vida, e assim vem sendo através dos quatro bilhões de anos de evolução. Está em cada célula dos seres vivos. Contudo, em épocas em que há abundância de alimentos, assim como complexa organização social, a competitividade acaba sendo “sufocada”. Assim, a necessidade de competição, inerente aos seres humanos, em conflito com a maneira mais estável de viver, estimulou a adaptação e a criatividade, resultando na criação de outras espécies de competição, impulsionadas pelo ganho emocional. Esta criação é uma distorção da vida real. Nasce assim o esporte, atividade física onde regras criam uma alteração da realidade, voltada ao ganho emocional de quem participa ou assiste.

Assim, o esporte é uma distorção da realidade, criada por regras, para ganho emocional e descarga da competitividade. Sem regra, não há desporto. E o direito desportivo é o ramo do conhecimento que trata das relações entre o esporte e os demais planos da atuação humana.

O desporto é espécie do gênero esporte. Podemos diferenciar esporte e desporto? Sim, o desporto é um esporte qualificado por regras rígidas, previamente definidas, de complexidade proporcional ao tipo de atividade física realizada naquela modalidade, concebidas sobre a experiência prévia e informadas pelo ganho emocional de quem participa e /ou de quem assiste. A atividade esportiva é lúdica. Há flexibilidade nas regras, que tanto podem ser alteradas no meio da atividade, quanto sequer serem consideradas, porque o principal objetivo é o ganho emocional de quem participa. A desportiva, por sua vez, é revestida de rigidez nas regras, e necessita de um quadro de árbitros que dirige, interpreta e aplica as regras que definem o ganhador.

Assim, embora a prática do esporte seja aparentemente caótica e desordenada, é imprescindível definir quem ganha ou perde. O esporte é estruturado sobre regras de competição, incorporadas por estatutos e regimentos de entidades, regulamentos (como os de *doping*), transferência de atletas, normas de prevenção e punição à violência, Código de Justiça Desportiva e muitos outros, atividade nenhuma congrega tanta intimidade com o Direito. Sem regra, não há desporto: o esporte é uma distorção da realidade, criada pelas regras. ■



# As artes marciais e o CREF

## (Programa de Instrução para Provisionados)

**D**e acordo com a Resolução 045/02 do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), o requerente ao registro profissional, que não seja graduado em curso superior de Educação Física, deverá apresentar frequência, com aproveitamento, em programa de instrução orientado pelo respectivo Conselho Regional de Educação Física (CREF), que inclua conhecimentos pedagógicos, ético-profissionais e científicos, objetivando a responsabilidade no exercício profissional, bem como a segurança dos beneficiários.

Por esta razão, o CREF-13 (Conselho Regional de Educação Física - 13ª Zona - Bahia e Sergipe) enfatiza a necessidade de participação dos profissionais ligados ao ensino de atividades físicas no Programa de Instruções para Provisionados (PIP), organizado por este Conselho, e desenvolvido em parceria com algumas instituições de ensino superior no Brasil.

O Dr. José Augusto Maciel Torres, pioneiro e coordenador do PIP, através da Faculdade de Ciências da Bahia (FACIBA), vem esclarecer algumas questões sobre o tema, que tem causado grande polêmica no meio marcial. Em primeiro lugar, esclarece que os cursos ministrados no programa têm o intuito de servir como mecanismo de capacitação profissional e acesso a conteúdos programáticos que irão complementar a atividade profissional de docência marcial e esportiva.

O treinamento atende profissionais de várias áreas esportivas, principalmente artes marciais, musculação e futebol, e seu conteúdo tem sido aprovado pela maioria dos

participantes. Desde 2004, na FACIBA, já foram capacitados mais de 2.000 alunos, que concluíram o curso em 15 meses, com uma aula presencial mensal aos finais de semana (sábado ou domingo).

Frente à cada vez maior exigência, tanto por parte dos alunos quanto em relação ao nível técnico das competições, somada à dificuldade enfrentada por muitos mestres e professores de artes marciais em graduar-se em um curso superior, Dr. José Augusto ressalta a importância deste treinamento. Para ele, a frequência no curso não deve ser imposta, mas uma iniciativa do próprio profissional, pois trata-se de uma excelente oportunidade de ampliar seus conhecimentos, recebendo as mais atualizadas informações sobre avanços tecnológicos e científicos das atividades relacionadas ao esporte.

Para o profissional de artes marciais que deseja estar sempre à frente, a participação em cursos, palestras e seminários é fundamental, pois agrega cada vez maior valor ao seu trabalho. Incluem-se nestes os cursos de anatomia, fisiologia (do exercício em especial), psicologia, ética e outras. Na opinião do Dr. José Augusto, estes recursos auxiliam de uma maneira geral, desde o maior conhecimento técnico até a captação e fidelização dos alunos.

Os paradigmas da docência marcial, bem como seus processos, mudaram muito neste novo século. Hoje encontramos várias características novas no ensino das artes marciais, como por exemplo, os projetos sociais, nos quais são necessários 80% de conhecimentos filosóficos, éticos e psicológicos e apenas 20% de conhecimentos técnicos. Neste tipo de trabalho, o professor, de certa forma, exerce

grande influência nas crianças, muitas vezes fazendo o papel de pai, em situações de ausência deste.

Vale lembrar que somente os mais preparados conseguirão destaque frente à demanda do mercado marcial atual, inclusive em relação às grandes competições desportivas que ocorrerão no Brasil, e que provavelmente mudarão o rumo do esporte no país, como por exemplo o UFC.

Dr. José Augusto não julga prejudicial a relação das artes marciais com os conselhos regulamentadores da educação física. Opina: "Nós, marcialistas, pecamos pelo fato de não termos nos organizado anteriormente à regulamentação profissional da educação física, feita através da Lei nº 9.696 de 01 de setembro de 1998. Preocupamo-nos somente com a liberdade da legislação esportiva brasileira, e com a criação de ligas, federações e confederações, deixando em segundo plano o mais importante, a organização e regulamentação das artes marciais. Nos artigos que escrevia para uma extinta revista especializada, defendi inúmeras vezes a regulamentação dos profissionais de artes marciais, tentando evitar a tensa relação atualmente existente entre os marcialistas e os Conselhos Regionais de Educação Física em todo o Brasil.

Acredito que as artes marciais devem profissionalizar-se, e, para tanto, a interferência dos Conselhos, com a devida moderação, pode ser benéfica. Deve-se lembrar que a maioria dos recursos financeiros para as atividades marciais, tais como projetos, competições e outros provém das esferas governamentais, a título de incentivo ao esporte. Se excluirmos as artes marciais do contexto esportivo, o aces-

so a essas verbas será prejudicado, e como sabemos, elas são essenciais ao desenvolvimento de todos os estilos marciais. Portanto, julgo mais interessante que os marcialistas passem a ser agentes das necessárias mudanças, ao invés apegar-se a ideias ultrapassadas, que poderão resultar não somente em prejuízos profissionais individuais como também às artes marciais como um todo".



Fábio Bueno

**José Augusto Maciel Torres**  
Doutor (Ph.D.) em Psicologia e em Filosofia,  
Professor Universitário e Provisionado em  
Educação Física através do Conselho Regional  
de Educação Física da Bahia e Sergipe (CREF-  
13), sob nº1288. Criador e Coordenador  
desde 2004, do Programa de Instrução para  
Provisionados (PIP), realizado pela Faculdade  
de Ciências da Bahia (FACIBA), ministra cursos  
destinados a todos os Provisionados em  
Educação Física, filiados ao CREF-13.  
Contato: josemtorres@ig.com.br



## **OKINAWA SHORIN-RYU KARATE-DO JYUREIKAN BRASIL** **OKINAWA KOBUDO JINBUKAI - FILIAL DO BRASIL**

沖縄小林流空手道重礼館ブラジル支部  
沖縄古武道神武会ブラジル支部

### **Karate e Kobudo Original de Okinawa**

Associação filiada à Associação Okinawa Shorin-Ryu Karate-Do Kyokai Japão Okinawa  
*Sensei Flavio Vicente de Souza 5º dan Okinawa Shorin-Ryu Kyokai e 4º dan Okinawa Kobudo Jinbukai*  
Anualmente visita Okinawa no Japão para aperfeiçoar suas técnicas de *Karate* e *Kobudo*.  
Venha treinar conosco!

### **Associação Okinawa Kobudo Jinbukai - filial do Brasil**

Foi oficializada e fundada em 11/11/2007, tem como dirigente o *Sensei Flavio Vicente de Souza*, nomeado em outubro de 2006 pelos Mestres Tetsuo Kawakami presidente da matriz em Okinawa Japão e pelo *Sensei Anken Moromoziatto*, chefe da matriz regional para América do Sul.

### **Associação Okinawa Shorin-Ryu Karate-Do Jyureikan Brasil.**

Em 1 de outubro de 2009, incorporava-se a *Jinbukai* do Brasil, a Associação *Jyureikan* de Okinawa Karate Shorin-Ryu, que tem como presidente da matriz no Japão, o *Sensei Mitsuo Ishibashi*. No Brasil, o *Sensei Flavio Vicente* atua como dirigente da escola *Jyureikan* que tem a missão de divulgar e manter a tradição do *Karate* de Okinawa. Neste ano de 2010 tivemos a fusão das duas associações, formando-se desta forma a Associação Okinawa Shorin-Ryu Karate-Do Jyureikan e *Kobudo Jinbukai* do Brasil, que atualmente possui filiais em vários Estados como São Paulo (capital e interior), Rio Grande do Sul, Paraíba e Paraná, e conta com mais de 300 alunos associados.



*Sensei Flavio Vicente de Souza*  
Pres. Okinawa Kobudo Jinbukai  
Filial - Brasil

Rua Nhandeara, 239, Vila Carrão, São Paulo/ SP CEP 03424-040

Tel:(11)2724 4363 (11) 9604 7640 jinbukaibrasil@hotmail.com

www.jinbukaikobudo.com.br



# O amadurecimento de um *Shifu*

*Shifu* Gilberto Giovani, após 15 anos afastado da mídia e de seu mestre *Sikung* Li Hon Ki, quebra o silêncio e volta a falar sobre suas experiências, filosofia de vida e sobre seu desentendimento pessoal com o introdutor na América do Sul dos estilos de *Kung Fu Hung Gar*, *Wing Chun* e também do estilo de *Tai Chi Chuan* conhecido como *Tai Chi* de *Wudang*

**Master:** *Shifu* Giovani como está sua relação com o *Kung Fu*, e que atividades vem desenvolvendo junto às artes marciais?

***Shifu* Gilberto:** Durante toda a minha vida, desde que conheci meu Mestre Li Hon Ki, tenho praticado *Kung Fu*. Respiro *Hung Gar* há muito tempo. Tenho dedicado minha vida em prol do desenvolvimento filosófico e científico do estilo *Hung Gar*.

**Master:** Após seu desentendimento com o *Sikung* Li Hon Ki, qual a razão que o levou a voltar atrás?

***Shifu* Gilberto:** Finalmente compreendi a causa de minha ignorância. Durante os anos vividos ao lado do meu Mestre, apesar de receber conhecimentos valiosos relacionados à arte e a ciência do *Hung Gar*, não consegui sintetizá-los e colocá-los em prática naquele momento. Com o tempo, na medida em que exercitava esses ensinamentos e formava meus alunos, percebi que as atitudes praticadas por meu Mestre no passado, àquela época, incompreendidas por mim, de fato tinham razão de ser. Neste momento, tal qual uma árvore que para crescer tem que começar como uma semente, para finalmente crescer e produzir bons frutos, percebi o amor de meu mestre, e meu ser encheu-se de gratidão por este tesouro valioso que levarei comigo por todos os dias da minha vida.

**Master:** Ao que o Senhor atribui a conquista desta maturidade no aprendizado do *Hung Gar*?

***Shifu* Gilberto:** Como já disse, a compreensão dos ensinamentos transmitidos pelo meu Mestre, assim como o tempo e vivência na arte do *Kung Fu*. Quando se atinge 10 anos de treino, o praticante começa a compreender alguns aspectos da arte, mas 25 anos depois percebe que é apenas o início de tudo. Este é o princípio da sabedoria!

**Master:** A partir do entendimento da situação, qual foi sua atitude?


***Shifu* Gilberto:** A atitude mais correta e sensata a ser tomada foi procurar novamente o meu Mestre, me curvar à sua autoridade e implorar seu perdão por minha ausência durante esses anos e por minha ignorância diante do aprendizado tão nobre, tão autêntico que ele me transmitiu e eu não soube ter o entendimento necessário naquele momento para valorizar.

**Master:** Gostaria de aproveitar a oportunidade e mandar uma mensagem ao seu Mestre?

***Shifu* Gilberto:** “- Grão Mestre Li Hon Ki, peço perdão publicamente por ter abandonado a nossa família *Kung Fu*. Peço perdão por minha ousadia e atrevimento em formar, naquela época, um trabalho paralelo ao seu e por me unir a um grupo de professores que também desprezaram e não souberam valorizar a grandeza de seus ensinamentos. Hoje entendo que um discípulo NUNCA é maior que seu Mestre. Mesmo o discípulo que atinge a perfeição na arte será apenas semelhante à seu Mestre e nunca maior”. Enfim, declaro publicamente a minha insignificância diante da grandeza do meu Mestre Li Hon Ki e registro aqui minha eterna gratidão por tudo que dele recebi.

**Master:** O Senhor informou que está treinando novamente com o Mestre Li Hon Ki. Comparado aos treinamentos de 15 anos atrás, o Senhor percebe alguma diferença?

***Shifu* Gilberto:** Atualmente o trabalho desenvolvido é muito superior ao modo como era executado anteriormente. Hoje, por exemplo, são percebidos nitidamente os quatro princípios básicos de comportamen-



“Tenho dedicado minha vida em prol do desenvolvimento filosófico e científico do estilo *Hung Gar*”

*Shifu* Gilberto Giovani

to, postura e ética entre os membros da família *Kung Fu* do Grão-Mestre Li Hon Ki:

- Profissional: que norteia a postura dos alunos, instrutores e professores no que se refere à idoneidade financeira pessoal e da instituição.

-Espiritual: refere-se ao sacrifício individual de cada um em prol do desenvolvimento do *Kung Fu*. É o desenvolvimento pessoal, dedicação à prática da arte marcial e o respeito a hierarquia, onde cada indivíduo possui seu papel dentro da família *Kung Fu*.

-Informal: É o comportamento ético dentro de certo limite de liberdade onde todos podem se relacionar e manter um vínculo de amizade. Ao partilhar idéias e preferências pessoais, por exemplo gastronomia, literatura, filme preferido, músicas, viagens, entre outros, o praticante tem condições saudáveis de estreitar seus relacionamentos.

-Pessoal: Este é o aspecto mais íntimo, o ponto crítico de cada um, e que de preferência deve ser preservado e compartilhado apenas com a esposa, filhos, e familiares.

Há 15 ou 20 anos, o aspecto PESSOAL foi o principal motivo do afastamento, expulsão e separação de muitos professores da família do Grão-Mestre Li Hon Ki, assim como a causa da divisão de muitas outras famílias no *Kung Fu*. Naquele período tão conturbado e confuso, o respeito ao mestre muitas vezes foi negligenciado.

**Master: Para finalizar, que mensagem o Senhor gostaria de transmitir aos praticantes do *Kung Fu* do Brasil?**

**Shifu Gilberto:** "Um filho que se reconcilia com o pai. Um pai que perdoad, ama, compreende e recebe seu filho de braços abertos, fortalece a família e toda vez que isso acontece, quem vence é o *Kung Fu*. A árvore de *Shaolin* sendo fortalecida e preservada será transmitida com fidelidade às nossas próximas gerações".



Para eventuais esclarecimentos entre em contato pelo email: [gilbertogiovani@gmail.com](mailto:gilbertogiovani@gmail.com)

# ANUNCIE NA REVISTA MASTER



## E SEJA UM VENCEDOR!

TELS.: (13) 3345-3241 • 3345-4041  
[vendas@buenoeditora.com.br](mailto:vendas@buenoeditora.com.br)

# SOTAI

## O CAMINHO DA SOBREVIVÊNCIA

SOTAI é um método inovador de defesa pessoal que agrega vários conhecimentos de diversas modalidades de artes marciais com o objetivo de desenvolver uma atitude preventiva frente à violência.

Os cursos são desenvolvidos para atender as necessidades específicas de cada cliente. Defesa Pessoal / Defesa e Combate com Armas / Atividade de Inteligência / Segurança Atendemos empresas, particulares e grupos fechados em todo o Brasil.

[www.sotai.com.br](http://www.sotai.com.br)



Prof. Ricardo Nakayama



# Alessandro Lucas



Arquivo pessoal



Mestres: Alessandro Lucas e Alexandre Gomes na Coreia.

Centro de Estudo e Treinamento  
das Artes Marciais  
Fones: (53) 3227 0498 e 9116 0603  
institutohwarang@yahoo.com.br  
contato@giat.com.br  
www.hapkidors.com.br  
www.giat.com.br



Arquivo pessoal

**F**aixa preta 5ºdan em *Hapkido Um Yang Kwan*, Campeão Estadual de Artes Marciais, Interestadual e Brasileiro de *Hapkido* e duas vezes Campeão Mundial na Coreia do Sul (2004 e 2008), Mestre Alessandro Lucas é reconhecido internacionalmente, por sua dedicação, conhecimento e domínio na arte marcial. Praticante há 30 anos, graduou-se faixa preta nos estilos *Karate Shotokan* (1ºdan), *Combat Hapkido* (3ºdan), *Haedong Kumdo* (1ºdan) e em *Gong Kwon Yu Sul* (1ºdan).

Mestre Lucas, como é conhecido por seus discípulos, é incansável quando trata-se no aperfeiçoamento e refinamento técnico nas artes marciais. Foi duas vezes escolhido em seminário na Coreia do Sul, pelo *Grandmaster* 8ºdan Steve Seo, filho do *Grandmaster* In Sun Seo, como seu *sparring*, devido a seu alto nível técnico. Viajou para vários países em busca de conhecimento e aprimoramento técnico, tendo experiências ímpares como treinar na escola de *Sunmudo*, a arte marcial dos monges budistas na Coreia, conhecer e treinar pessoalmente com mestres renomados mundialmente como *Grandmaster* In Sun Seo, 10ºdan (presidente da *The World Kido Hae Federation* e *Hanminjok Association - Korea*), *Grandmaster* Jonh Pellegrini, 9ºdan (fundador da *The World Combat Hapkido Federation - EUA*), *Grandmaster* Serge Baubil, 9ºdan, (fundador da *Hoshin Kido Federation - Canada*), *Grandmaster* Rudy Timmerman, 9ºdan, (*Kuk Sool Won - Canada*), *Grandmaster* Kim Jeong Seong, 10ºdan (presidente da *United World Haedong Kumdo Federation - Korea*), entre outros.

Criador de um sistema de defesa pessoal para agentes de segurança, militares e também ao público externo e às instituições de segurança, denominado *GIAT- Brazilian Self Defense System* e *GIAT Treinamento Policial*, juntamente com seu grupo de professores graduados em *Hapkido Um Yang Kwan*

Elton Dobke policial Civil, faixa preta 3ºdan, Adolfo Trindade, Policial Rod. Federal, faixa Preta 1ºdan, Franklin Bosa, policial militar, faixa preta 1ºdan, Diego Lucas, agente de segurança faixa preta 2ºdan, Alexandre Lucatelli, agente de segurança faixa preta 1ºdan, Fabiano Sena, advogado especialista em segurança, faixa preta 1ºdan, Enrique Saldaña, médico especialista em segurança, faixa preta 1ºdan, desenvolvem um sistema realístico e efetivo, desenvolvido por policiais da ativa, com mais de 25 anos de atuação e treinamento, uma inquestionável experiência no combate a criminalidade, investigação, busca e captura de foragidos.

O principal objetivo do sistema GIAT é preparar as pessoas não somente tecnicamente, mas também psicologicamente, para reagir com proficiência a uma ameaça ou agressão, tendo uma resposta rápida, diminuindo o espaço entre o pensar e o agir. Suas técnicas foram estudadas, analisadas e praticadas pelos instrutores do GIAT, que praticam diversas modalidades de artes marciais a quase 30 anos. Concebida através de uma seleção de técnicas efetivas e eficazes a qualquer porte físico, buscando simplicidade, porém sempre levando em consideração o aspecto legal da defesa, o sistema GIAT é desenvolvido de maneira consciente e racional, proporcionalmente ao ataque recebido, ou seja, evitando que o ato de se defender incorretamente gere um processo legal por excesso de violência.

O sistema GIAT é desenvolvido por policiais ativos que conhecem como ninguém o perigo das ruas. Ensinando as pessoas a se prepararem para uma situação real de perigo, é possível ir além do uso das técnicas e assumir um novo estilo de vida. Assim como o tripé de sustentação humana do *Hapkido* (físico, mental e espiritual) este método tem o objetivo de transformar o dia-a-dia dos praticantes. ■





# Seminário Shinzato Rio 2010

Karatê -Do Shinshu -Kan Shorin -Ryu Kobu -Do



Mestres Masahiro Shinzato e Hirokazu Shinzato



Homenagem aos participantes

## OLYMPICO CLUB

Academia de Artes Marciais - Karate Do Shorin Ryu - Kobu Do Shinshu Kan

R. Pompeu Loureiro, 116 - Copacabana - RJ

[artemarciaisortiz.blog.terra.com.br](http://artemarciaisortiz.blog.terra.com.br)

[ortiz.pesquisa@terra.com.br](mailto:ortiz.pesquisa@terra.com.br)

"Ser professor de artes marciais é exercer o fascínio pelos processos da natureza"

Luis Rodolfo de Aragão Ortiz



## Grandes Mestres das Artes Marciais do Brasil

A 2ª edição (2010) contou com 71 mestres e 21 professores homenageados. Este trabalho, inédito no Brasil, faz parte de um projeto maior que a Bueno Editora está desenvolvendo no país, voltado às artes marciais e ao resgate de valores morais e históricos da comunidade marcial. “A melhor referência de um Mestre é seu trabalho, seu conhecimento, sua técnica e suas habilidades em transmitir esta bagagem para desenvolver seus alunos. Todo o empenho, dedicação e determinação dos artistas marciais não podem ser esquecidas”.

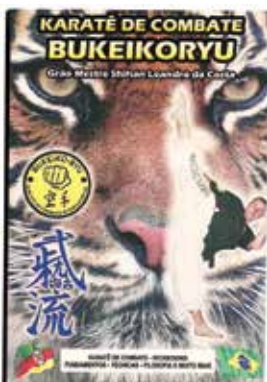
**Autores:** Fábio Amador Bueno e José Augusto Maciel Torres  
**Site:** [www.grandesmestresmarciais.com.br](http://www.grandesmestresmarciais.com.br)



## O Zen nas Artes Marciais

O Zen se encontra acoplado a marcialidade de forma ímpar. Jamais podemos afastar o aspecto da meditação, que leva o nome de ZEN em japonês, das artes marciais em todo o Oriente. Nesta obra o autor consegue, em apenas 149 páginas, demonstrar uma viagem metafísica dentro de todos os conceitos psicobioenergéticos marciais.

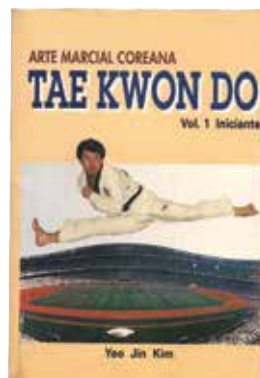
**Autor:** Joe Hyams  
**Site:** [www.pensamento-cultrix.com.br](http://www.pensamento-cultrix.com.br)



## Karate de Combate Bukeikoryu

A obra apresenta, de forma clara e objetiva, toda a essência teórica e prática do Karate, estilo *Bukeikoryu*. É uma obra inédita que leva o leitor a penetrar no amplo universo marcial nipônico. Uma leitura indispensável para todos aqueles que são amantes do Karate de contato pleno.

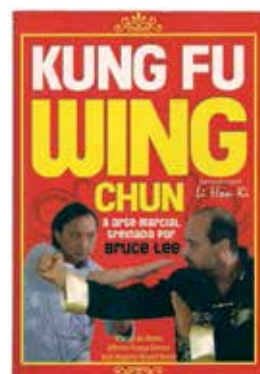
**Autor:** Leandro da Costa  
**Site:** [www.karatedecombate.com.br](http://www.karatedecombate.com.br)



## Taekwondo

O autor desta obra é o Mestre Yeo Jin Kim, que se caracteriza por ser um ícone do Taekwondo brasileiro. Esta obra apresenta o contexto filosófico, educacional, marcial e esportivo do Taekwondo. É um clássico da arte marcial coreana e todos os amantes do Taekwondo não podem deixar de ler.

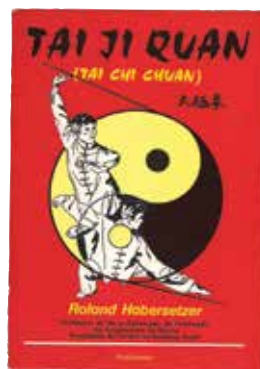
**Autor:** Yeo Jin Kim  
**Site:** [www.tkd.com.br](http://www.tkd.com.br)



## Kung Fu Wing Chun

Obra inédita entra com força total no mercado editorial marcial brasileiro. Produzida e editada por Fábio Bueno, este livro mostra de forma clara a essência marcial do Wing Chun, a arte marcial praticada pelo lendário Bruce Lee. Outro detalhe é a participação especial do Mestre Li Hon Ki, que é um dos ícones do Wing Chun no mundo.

**Autores:** José Augusto Maciel Torres, Marcos de Abreu e Alberto França Gomes.  
**Site:** [www.escala.com.br](http://www.escala.com.br)



## Tai Ji Quan

Esta arte marcial, de origem chinesa, muito conhecida por seu contexto terapêutico, que tornou o Tai Chi Chuan um método voltado para o equilíbrio mental, espiritual e somático, afastando-o plenamente da marcialidade. Neste livro é exposto, de forma clara e objetiva, todos os aspectos teóricos e práticos que envolvem esta atividade marcial e terapêutica originária na China.

**Autor:** Roland Habersetzer  
**Site:** [www.pensamento-cultrix.com.br](http://www.pensamento-cultrix.com.br)



# QUAL O VALOR DA FAIXA PRETA?

Homenageie seu filiado/aluno com certificados de qualidade.  
**Um diploma é para a vida toda!**

Certificados exclusivos e desenhados a mão



(13) 3345 3241  
fabio@buenoeditora.com.br

# Biografias de Grandes Mestres das artes marciais do Brasil reunidas em uma belíssima obra

Este trabalho, inédito no Brasil, faz parte de um projeto maior que a Bueno Editora está desenvolvendo no país voltado às artes marciais e ao resgate dos valores morais e históricos. O livro segue firme, registrando mestres, homenageando professores e divulgando as artes marciais no Brasil e no exterior, com a intenção de, além de divulgar os grandes nomes, também dar oportunidade a todos os mestres que desejam registrar sua trajetória. Participe!

Inscrições para a terceira edição podem ser feitas no site:  
[www.grandesmestresmarciais.com.br/contato.php](http://www.grandesmestresmarciais.com.br/contato.php)

O sucesso  
continua!  
3ª edição  
em produção!



“O Grande Mestre não está apenas vinculado à sua graduação, nem aos títulos ou troféus, mas à coragem e ao compromisso assumido perante a opinião pública e a sociedade em geral pela nobre missão de educador da segurança pessoal e do comportamento disciplinado através das artes marciais, com ética, dignidade e conteúdo cultural.”

Luiz Rodolfo Aragão Ortiz  
7º dan Okinawa Shoryn Ryu Karate Do Shinshu Kan



**BUENO EDITORA, DESIGN & COMUNICAÇÃO**  
Tels.: (13) 3345-3241 e 3345-4041  
[vendas@grandesmestresmarciais.com.br](mailto:vendas@grandesmestresmarciais.com.br)  
[www.grandesmestresmarciais.com.br](http://www.grandesmestresmarciais.com.br)

