



KICKBOXING





HISTÓRIA DO KICKBOXING

O kickboxing é uma modalidade esportiva de luta, surgiu na década de 70, nos Estados Unidos, quando os caratecas tradicionais estavam cansados das competições que não permitiam um contato pleno, e começaram a adaptar protetores de pés e mãos para que os contatos fossem permitidos, só que com pouco risco de lesão.

A modalidade competitiva que recebeu o nome de "Karatê Full Contact" (Karatê de Contato Total), com o passar dos tempos, fez com que estes mesmos atletas comesçassem a entender que aquela modalidade era outro tipo de luta, que não tinha nada a ver com o "Karatê de Competição", recebeu então o nome de "Full Contact", que traduzia muito mais o espírito deste novo esporte.

Dominique Valera, um dos maiores nomes do Karatê Mundial de todos os tempos, com mais de mil vitórias e vários títulos europeus e mundiais, começou a treinar a modalidade nos Estados Unidos com Bill Wallace e Jeff Smith.



No seu retorno à Europa, reestruturou o esporte, chamando-o de Kick Boxing, isto é: chutar boxeando, tornando-o como é hoje, **DIVIDIDO EM 7 (SETE) MODALIDADES:**

1 - MUSICAL FORMS: Apresentado no tatame. O Musical Forms é uma espécie de luta imaginária contra um ou mais adversários em que o atleta utiliza técnicas provenientes das Artes Marciais ao som de uma música especificamente escolhida.

2 - POINT FIGHT: Lutado no tatame. Point Fight é uma disciplina de luta onde o objetivo principal dos dois lutadores é marcar pontos Definidos / utilizando técnicas legais controladamente com agilidade e foco. A principal característica de Point Fight é a colocação de golpes, técnica e velocidade. A competição em Point Fight deve ser executada em sua forma verdadeira com impacto dos golpes bem controlados. É uma modalidade técnica com igual ênfase em técnicas de socos e chutes, de um ponto de vista atlético. Técnicas de (Socos e Chutes) são estritamente controladas.

A cada ponto válido (ponto concedido, com partes legais das mãos ou pé em áreas legais de contato com técnicas válidas) o árbitro central irá parar a luta com o comando de "STOP", e ao mesmo tempo os dois jurados, mostra seus dedos com o número de pontos concedidos na direção do lutador que conquistou os pontos naquele momento.

3 - LIGHT CONTACT: Lutado no tatame. Light Contact deve ser executada como o próprio nome indica, com técnicas bem controladas. No Light Contact os competidores lutam continuamente até o Árbitro comandar STOP ou BREAK. Usam-se técnicas de Full Contact e Point Fight, mas, essas técnicas devem ser bem controladas quando acertam as partes do corpo autorizadas para tal. Deve ser colocada ênfase igual em ambas às técnicas, de socos e chutes. A modalidade de Light Contact foi criada como um estágio intermediário entre Point Fight e Full Contact. É realizado com um tempo de execução.



O Árbitro Central não julga os lutadores, mas apenas certifica-se de que respeitem as regras. Três Juízes tomam as decisões sobre a pontuação nas súmulas de pontuação normais da WAKO ou pelo sistema de pontuação eletrônica.

4 - KICK LIGHT: Lutado no tatame. As competições de Kick Light devem ocorrer como o nome diz, em condições de grande controle de técnicas. Os atletas lutarão de forma contínua até que o Árbitro comande STOP ou BREAK. Eles devem usar as técnicas de combate com muito controle e sempre de encontro a locais permitidos, sendo a mesma ênfase para socos e chutes. A modalidade de Kick Light foi criada como um estágio intermediário entre o Point Fight e o Low Kicks. No Kick Light, somente são permitidos os chutes nas coxas, que atinjam a parte externa e interna do adversário, nunca atrás ou contra articular e acima da linha dos joelhos, respeitando ainda distância das partes genitais. O combate acontece com a intermediação de um árbitro central que não julga, mas é responsável pelo bom andamento da luta, certificando-se que os lutadores respeitem as regras estabelecidas. Três juízes laterais julgam a luta através de marcação eletrônica ou clickers.

5 - FULL CONTACT: Lutado no Ringue. O Full Contact é uma disciplina de Kickboxing onde a intenção do lutador é acertar seu oponente com força e potência máxima. Socos e chutes devem ser conectados em áreas legais com foco, velocidade e determinação, conseguindo contato sólido. Socos e chutes são permitidos acertar na frente e lateral da cabeça, frente e lateral do corpo (acima da cintura) e rasteira também é permitido. A luta acontece em um ringue. O Árbitro é responsável pela segurança dos lutadores e respeito às regras. Os jurados contam técnicas legais e anotam os pontos na ficha de pontuação ou marcam pontos com ajuda do sistema eletrônico de pontuação aberta



6 - LOW KICK: Lutado em Ringue. O Low Kicks pode ser definido como Full Contact no qual também existe a possibilidade de atacar as coxas do oponente com chutes limpos, seja na parte interna e externa da coxa e obedecendo à linha do joelho para cima). Todas as outras definições são iguais as de Full Contact.

7 - K1 RULES: Lutado em Ringue. A modalidade de K1 Rules se caracteriza por um combate de contato pleno. Podem ser aplicados todos os golpes do Full Contact e do Low Kicks e são permitidos ainda, joelhadas e socos giratórios. Diferentemente do FC e LK, os chutes podem ser aplicados acima da linha do tornozelo (nas pernas), articulações dos joelhos (somente lateralmente, nunca contra articular), coxas, tronco e cabeça.





■ OSS... O VERDADEIRO SIGNIFICADO:

Quando começamos em uma arte marcial, nos deparamos com diversas coisas diferentes em relação à vida de um cidadão comum, e que muitas vezes podem ser confusas, seja a forma de cumprimentar as pessoas, seja a maneira de se comportar dentro do tatame, seja as palavras específicas utilizadas no mundo das artes marciais. E é sobre uma dessas palavras que vamos falar, a palavra OSS! Você sabe o que é OSS? Qual a origem da palavra OSS? Qual o significado da palavra OSS? se você não sabe, está no lugar certo! **Aproveite a leitura!**

• O QUE É OSS? E QUAL O SIGNIFICADO DA PALAVRA OSS?

Muito se fala sobre o que é a palavra OSS, alguns acham que significa **O**usadia, **S**uperação e **S**ucesso, mas, o que pouca gente sabe é que OSS pode ser diversas coisas e pode ser utilizada em diversas situações.

OSS, pode significar "Sim", "Obrigado", "Por favor", "entendi", "Com licença";

A palavra OSS é praticamente uma palavra coringa dentro das artes marciais, e como seu significado sempre é "para o bem", você pode utilizar sempre que achar propício!

• QUAL O A ORIGEM DA PALAVRA OSS?

As primeiras utilizações do famoso OSS foram na escola naval japonesa, e era usada para expressões do dia a dia como "por favor", "obrigado", "por gentileza", "entendi", "desculpe-me", para cumprimentar alguém, etc.

Mas a sua origem ainda é controversa, pois muitos atribuem que OSS seja uma abreviação da palavra japonesa "**ONEGAI SHIMASSU**", que a tradução literal para



português é um pouco confusa, mas na língua japonesa é utilizada basicamente como **"um sentimento de boa vontade em relação ao encontro em um futuro próximo"**

A segunda suposta origem da palavra **OSS** seja apenas uma expressão fonética, onde a palavra correta seria **OSSU**, que em Japonês é a junção de dois caracteres:

O primeiro caractere é **"OSU"** que significa **"PRESSIONAR"** e o segundo caractere é **"SHINOBU"** que significa **"SUPORTAR"**, **"PERSEVERAR"** etc., a tradução literal não condiz com o contexto, mas a ideia final da junção dos dois caracteres é a de **"perseverar enquanto se é empurrado"** ou ainda **"Suportar sob pressão"**, ou seja, não desistir jamais, ter determinação, disposição e suportar o mais árduo dos treinamentos, continuar sem desistir, sob qualquer pressão, ou seja toda aquela ideia de força interior, típica da cultura oriental.





▣ GRADUAÇÃO

No Kickboxing a graduação em todas as modalidades é com Faixa na cintura.

A graduação utilizada pela Confederação Brasileira de Kickboxing é:

   Graduação KICKBOXING			
GRADUAÇÃO	COR DE FAIXA	TEMPO APROX. DE PRÁTICA	CLASSIFICAÇÃO
7º Kyu		3 Meses	Iniciante
6º Kyu		4 Meses	Iniciante
5º Kyu		6 Meses	Intermediário
4º Kyu		8 Meses	Intermediário
3º Kyu		10 Meses	Avançado/Instrutor
2º Kyu		12 Meses	Auxiliar do Prof.
1º Kyu		15 Meses	Professor
1º Dan		2 Anos	Professor
2º Dan		2 Anos	Professor
3º Dan		3 Anos	Professor
4º Dan		3 Anos	Professor
5º Dan		3 Anos	Mestre
6º Dan		4 Anos	Mestre
7º Dan		4 Anos	Mestre
8º Dan		4 Anos	Mestre
9º Dan		5 Anos	Grão Mestre
10º Dan		5 Anos	Grão Mestre Honra





Significado das graduações do KICKBOXING

	MATURIDADE, AUTOCONTROLE E CONHECIMENTO
DISCIPLINA, DEDICAÇÃO E SENSATEZ	
	HUMILDADE, DIGNIDADE E AUTO-CONHECIMENTO
ESPERANÇA, EQUILÍBRIO E PERSEVERANÇA	
	ENCORAJAMENTO, ESTIMULAÇÃO E OTIMISMO
RENASCIMENTO, DESCOBRIMENTO E CRIATIVIDADE	
	INGENUIDADE, PURIFICAÇÃO E TRANSFORMAÇÃO



■ GOLPES:

No Kickboxing existem os golpes de ataque e defesa.

- **SOCOS:** Jabb, Direto, Cruzado, Upper, Hook, Swing, Soco Giratório;
- **CHUTES:** Frontal, Lateral, Circular, Giratório, Cobertura; Lowkick, Ura Mawashi e Ashi Barai;
- **JOELHADAS:** Frontal, Lateral (somente no clinchê).
- **ESQUIVAS:** Lateral, Giratória (pendulo), para trás.





▣ BENEFÍCIOS:

Constituindo-se como uma atividade física e desportiva bastante completa o kickboxing quando praticado com regularidade promove um aumento dos índices físico e psíquico como:

- Coordenação;
- Equilíbrio;
- Velocidade de reação;
- Agilidade;
- Força;
- Capacidade cardiorrespiratória;
- Autocontrolo;
- Autoconfiança;
- Concentração;
- Fatores determinantes para uma boa qualidade de vida.



A prática do kickboxing, à imagem de outras modalidades pode ser praticada em qualquer idade, desde que os conteúdos técnicos e pedagógicos e os métodos de ensino e aprendizagem estejam devidamente adaptados às características dos respectivos escalões etários. Por isso a modalidade está aberta á crianças com idade a partir de 07 anos.

Cada vez mais ela é praticada pelo sexo feminino, que reconhece no kickboxing um conjunto de qualidades capazes de proporcionar, simultaneamente, uma melhora da condição física, inclusive estética.



KICKBOXING NO BRASIL

O kickboxing se difundiu no Brasil no início dos anos 80, com sua antiga denominação de Full Contact (Contato Completo). Dois lutadores foram marcantes na disseminação desta modalidade de arte marcial americana em território brasileiro.

Sérgio Batarelli, paulistano, nascido em fevereiro de 1960, começou sua prática esportiva nas artes marciais em 1970 com o kung fu, na qual se tornou professor em 1978 onde neste mesmo ano fundou sua própria academia.

Como dirigente esportivo foi convidado para regulamentar o Full Contact criando a Associação Brasileira de Full Contact e posteriormente em 1991 a Confederação Brasileira de Full Contact - Kickboxing. Além de presidir estas entidades foi atleta por longos anos chegando a conquistar o título mundial.

Outro imponente nome no cenário do Kickboxing nacional foi o Tri Campeão Mundial, Paulo Zorello. Igualmente a Sergio iniciou sua carreira marcial no Kung Fu, e logo depois passou a treinar Full Contact na década de 80 com o Prof. Marcus Tullius. Inspirado em Bruce Lee decidiu participar de competições amadoras estreando no profissional em 1987, tornando-se o atleta que ostentou o título mundial por mais tempo, durante 10 anos, nas categorias pesado e super pesado.



Atualmente é presidente da Confederação Brasileira de Kickboxing - CBKB, e responsável pela WAKO no continente Panamericano e presidente da Confederação Panamericana de Kickboxing.

É verdade que na época houve muita emulação entre os dois excepcionais lutadores, pois ambos eram dignos de seus cartéis.

Diante do pioneirismo deles, havia basicamente duas vertentes do Full Contact brasileiro uma encabeçada pelo Batarelli e outra pelo Zorello.

Apesar de ter tido a satisfação de conhecer os dois mestres, Sensei Marcio Machado teve sua primeira interação com o Full Contact no ano de 1985 através de um legítimo discípulo de Batarelli que viera há falecer poucos anos mais tarde.

Mesmo sem maiores propósitos participava das aulas ajudando seus colegas de academia, pois esta representava a modalidade do momento. Em suas peregrinações conheceu o Tri Campeão Mundial Paulo Zorello, no ano de 1989 em sua academia no bairro do Ipiranga em São Paulo.

Sensei Marcio continuou sua trajetória no campo das lutas onde anos mais tarde passou a praticar o Kickboxing com fins estritamente esportivos. Atualmente é professor e administra sua equipe de lutas intitulada Brazilian Martial Arts Team distribuída em vários núcleos na cidade de São Paulo contribuindo na difusão da modalidade em todas as classes etárias e sociais da comunidade paulistana.