

- Origem e História da Capoeira.
- Principais Movimento e Golpes.

## Capoeira

### Capoeira



#### Informação geral

<b>Prática</b>	Dança de golpes sem luta
<b>Foco</b>	Chutes, Socos, Tapas, Cabeçadas, Acrobacias, Joelhadas, Cotoveladas, Quedas
<b>Dureza</b>	sem contato
<b>Local de origem</b>	 <a href="#">Brasil</a>
<b>Praticante</b>	Capoeirista <sup>[1][2]</sup>

#### Grafia

<b>Nome nativo</b>	Capoeira
<b><u>Tradução literal</u></b>	“o que foi mata”

#### Outras informações

<b>Esporte olímpico</b>	não
<b>Praticantes notórios</b>	<a href="#">Manuel dos Reis Machado</a> <a href="#">Vicente Ferreira Pastinha</a> <a href="#">João Grande</a> <a href="#">João Pereira dos Santos</a> <a href="#">Wesley Snipes</a> <a href="#">Anderson Silva</a> <a href="#">Conor McGregor</a> <a href="#">Lateef Crowder</a> <a href="#">Vincent Cassel</a> <a href="#">Joey Ansah</a> <a href="#">Anthony Pettis</a>

**[Cronologia das artes marciais](#) · [Lista de artes marciais](#) · [Projeto Artes Marciais](#)**



Parte da *série* sobre  
**Artes marciais**

[Japonesas](#)<sup>[Expandir]</sup>

[Coreanas](#)<sup>[Expandir]</sup>

[Tailandesas](#)<sup>[Expandir]</sup>

[Vietnamitas](#)<sup>[Expandir]</sup>

[Outras orientais](#)<sup>[Expandir]</sup>

[Ocidentais](#)<sup>[Expandir]</sup>

[Relacionados](#)<sup>[Expandir]</sup>

[Listas](#)<sup>[Expandir]</sup>

A **capoeira** ou **capoeiragem**<sup>[3]</sup> é uma expressão cultural brasileira que mistura arte marcial, esporte, cultura popular e música. Desenvolvida no Brasil por descendentes de escravos africanos, é caracterizada por golpes e movimentos ágeis e complexos, utilizando primariamente chutes e rasteiras, além de cabeçadas, joelhadas, cotoveladas, acrobacias em solo ou aéreas.<sup>[4]</sup>

Uma característica que distingue a capoeira da maioria das outras artes marciais é a sua musicalidade. Praticantes desta arte marcial brasileira aprendem não apenas a lutar e a jogar, mas também a tocar os instrumentos típicos e a cantar. Um capoeirista que ignora a musicalidade é considerado incompleto.<sup>[4]</sup>

Considera-se que a capoeira tenha surgido em fins do século XVI no Quilombo dos Palmares, situado na então Capitania de Pernambuco.<sup>[5]</sup>

A Roda de Capoeira foi registrada como bem cultural pelo IPHAN no ano de 2008, com base em inventário realizado nos estados da Bahia, de Pernambuco e do Rio de Janeiro, considerados berços desta expressão cultural. E em novembro de 2014, recebeu o título de Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO.<sup>[4][6]</sup>

## Etimologia

Existem duas possibilidades comumente aventadas para se explicar a origem do termo "capoeira":

- derivaria do cesto homônimo utilizado pelos escravos para transportar as aves capadas até os mercados onde elas seriam comercializadas: os escravos, no caminho até os mercados, se distrairiam com movimentos de luta, originando, assim, a denominação "capoeira" para os movimentos praticados;<sup>[7]</sup>
- derivaria do termo tupi *kapu'era*,<sup>[3]</sup> que significa "o que foi mata", através da junção dos termos *ka'a* ("mata") e *pûera* ("que foi")<sup>[8]</sup>. Refere-se às áreas de mata rasteira do interior do Brasil onde era praticada agricultura indígena. Acredita-se que a capoeira tenha obtido o nome a partir destas áreas que cercavam as grandes propriedades rurais de base escravocrata. Capoeiristas fugitivos da escravidão e desconhecedores do ambiente ao seu redor frequentemente usavam a vegetação rasteira para se esconderem da perseguição dos capitães do mato.

## História

*Ver também: Cronologia da capoeira no Brasil*

### Origem

Considera-se que a capoeira tenha surgido em fins do século XVI no Quilombo dos Palmares, situado na então Capitania de Pernambuco.<sup>[5]</sup>

No século XVII, era costume dos povos pastores do sul da atual Angola, na África, comemorar a iniciação dos jovens à vida adulta com uma cerimônia chamada *n'golo* (que significa "zebra" em quimbundo).<sup>[carece de fontes]</sup> Durante a cerimônia, os homens competiam numa luta animada pelo toque de atabaques em que ganhava quem conseguisse encostar o pé na cabeça do adversário.<sup>[carece de fontes]</sup> O vencedor tinha o direito de escolher, sem ter de pagar o dote, uma noiva entre as jovens que estavam sendo iniciadas à vida adulta.<sup>[carece de fontes]</sup> Com a chegada dos invasores portugueses e a escravização dos povos africanos, a capoeira foi introduzida no Brasil.<sup>[9]</sup>

No Brasil, assim como no restante da América, os escravos africanos eram submetidos a um regime de trabalho forçado. Eram também forçados a adotar a língua portuguesa e a religião católica. Como expressão da revolta contra o tratamento violento a que eram submetidos, os escravos passaram a praticar a luta tradicional do sul de Angola nos terrenos de mata mais rala conhecidos como "capoeiras" (termo que vem do tupi *kapu'era*, que significa "mata que foi", se referindo aos trechos de mata que eram queimados ou cortados para abrir terreno para plantações dos índios)<sup>[10]</sup>.

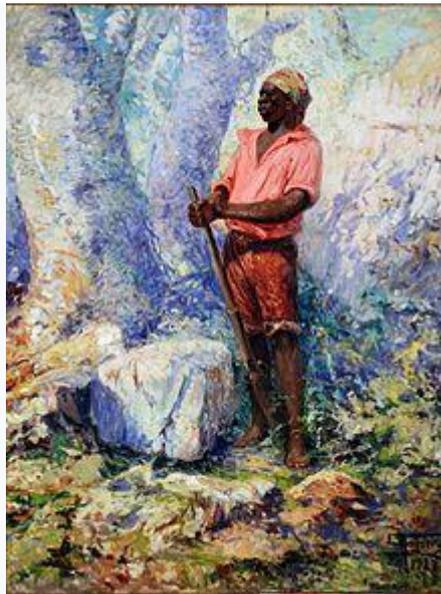


"Jogar Capoeira" ou *Danse de la Guerre*, de Johann Moritz Rugendas, de 1835

A partir do século XVI, Portugal começou a enviar escravos para o Brasil, provenientes primariamente da África Ocidental. Os povos mais frequentemente vendidos no Brasil faziam parte dos povos iorubás e Daomé, guineo-sudanês, dos povos Malesi e hauçás e do grupo banto (incluindo os congos, os quimbundos e os Kasanjes), provenientes dos territórios localizados atualmente em Angola e Congo.<sup>[carece de fontes]</sup>

A capoeira ainda é motivo de controvérsia entre os estudiosos de sua história, sobretudo no que se refere ao período compreendido entre o seu surgimento e o início do século XIX, quando aparecem os primeiros registros confiáveis com descrições sobre sua prática.<sup>[11]</sup> No século XVI, Portugal tinha um dos maiores impérios coloniais da Europa, mas carecia de mão de obra para efetivamente colonizá-lo. Para suprir este déficit, os colonos portugueses, no Brasil, tentaram, no início, capturar e escravizar os povos indígenas, algo que logo se demonstrou impraticável. A solução foi o tráfico de escravos africanos.<sup>[12]</sup>

A principal atividade econômica colonial do período era o cultivo da cana-de-açúcar. Os colonos portugueses estabeleciam grandes fazendas, cuja mão de obra era primariamente escrava. O escravo, vivendo em condições humilhantes e desumanas, era forçado a trabalhar à exaustão, frequentemente sofrendo castigos e punições físicas.<sup>[12]</sup> Mesmo sendo em maior número, a falta de armas, a lei vigente, a discordância entre escravos de etnias rivais e o completo desconhecimento da terra em que se encontravam desencorajavam os escravos a rebelar-se. Neste meio, começou a nascer a capoeira. Mais do que uma técnica de combate, surgiu como uma esperança de liberdade e de sobrevivência, uma ferramenta para que o negro foragido, totalmente desequipado, pudesse sobreviver ao ambiente hostil e enfrentar a caça dos capitães do mato, sempre armados e montados a cavalo.



O líder quilombola Zumbi dos Palmares. A arte da capoeira foi utilizada pelo Quilombo dos Palmares contra as tropas da Capitania de Pernambuco

## Nos quilombos

Não tardou para que grupos de escravos fugitivos começassem a estabelecer assentamentos em áreas remotas da colônia, conhecidos como quilombos. Inicialmente assentamentos simples, alguns quilombos evoluíam atraindo mais escravos fugitivos, indígenas ou até mesmo europeus que fugiam da lei ou da repressão religiosa católica, até tornarem-se verdadeiros estados multiétnicos independentes.<sup>[13]</sup> A vida nos quilombos oferecia liberdade e a oportunidade do resgate das culturas perdidas à causa da opressão colonial.<sup>[13]</sup> Neste tipo de comunidade formada por diversas etnias, constantemente ameaçada pelas invasões portuguesas, a capoeira passou de uma ferramenta para a sobrevivência individual a uma arte marcial com escopo militar.

O maior dos quilombos, o Quilombo dos Palmares, resistiu por mais de cem anos aos ataques das tropas coloniais.<sup>[14]</sup> Mesmo possuindo material bélico muito aquém dos utilizados pelas tropas coloniais e, geralmente, combatendo em menor número, resistiram a pelo menos 24 ataques de grupos com até 3 000 integrantes comandados por capitães do mato. Foram necessários dezoito grandes ataques de tropas militares do governo colonial para derrotar os quilombolas. Soldados portugueses relataram ser necessário mais de um dragão

(militar) para capturar um quilombola, porque se defendiam com estranha técnica de ginga e luta. O governador-geral da Capitania de Pernambuco declarou ser mais difícil derrotar os quilombolas do que os invasores holandeses.<sup>[13]</sup>

## A urbanização

Com a transferência do então príncipe regente dom João VI e de toda a corte portuguesa para o Brasil em 1808, devido à invasão de Portugal por tropas napoleônicas, a colônia deixou de ser uma mera fonte de produtos primários e começou finalmente a se desenvolver como nação.<sup>[11]</sup> Com a subsequente abertura dos portos a todas as nações amigas,<sup>[15]</sup> o monopólio português do comércio colonial efetivamente terminou. As cidades cresceram em importância e os brasileiros finalmente receberam permissões para fabricar no Brasil produtos antes importados, como o vidro.<sup>[11]</sup>

Já existiam registros da prática da capoeira nas cidades de Salvador, Rio de Janeiro e Recife desde o século XVIII, mas o grande aumento do número de escravos urbanos e da própria vida social nas cidades brasileiras deu à capoeira maior facilidade de difusão e maior notoriedade. No Rio de Janeiro, as aventuras dos capoeiristas eram de tal jeito <sup>[16]</sup> que o governo, através da portarias como a de 31 de outubro de 1821, estabeleceu castigos corporais severos e outras medidas de repressão à prática de capoeira.<sup>[11]</sup>

## Libertação dos escravos e proibição



Original da Lei Áurea

No fim do século XIX, a escravidão no Brasil era basicamente impraticável por diversos motivos, entre eles o sempre crescente número das fugas dos escravos e os incessantes ataques das milícias quilombolas às propriedades escravocratas. O império Brasileiro tentou amenizar os diversos problemas com medidas como a lei dos Sexagenários e a lei do Ventre Livre, mas o Brasil inevitavelmente reconhecera o fim da escravidão em 13 de maio de 1888 com a lei Áurea, sancionada pelo parlamento e assinada pela princesa Isabel.

Livres, os negros viram-se abandonados à própria sorte. Em sua grande maioria, não tinham onde viver, onde trabalhar e eram desprezados pela sociedade, que os via como vagabundos.<sup>[17][18]</sup> O aumento da oferta de mão de obra europeia e asiática do período diminuía ainda mais as oportunidades<sup>[19]</sup> e logo grande parte dos negros foi marginalizada e, naturalmente, com eles a capoeira.<sup>[18][20]</sup>

Foi inevitável que diversos capoeiristas começassem a utilizar suas habilidades de formas pouco convencionais. Muitos começaram a utilizar a capoeira como guardas de corpo, mercenários, assassinos de aluguel, capangas. Grupos de capoeiristas conhecidos como maltas aterrorizavam o Rio de Janeiro. Em pouco tempo, mais especificamente em 1890, a República Brasileira decretou a proibição da capoeira em todo o território nacional<sup>[21]</sup>, vista a situação caótica da capital brasileira e a notável vantagem que um capoeirista levava no confronto corporal contra um policial.<sup>[20]</sup>

Devido à proibição, qualquer cidadão pego praticando capoeira era preso, torturado e muitas vezes mutilado pela polícia. A capoeira, após um breve período de liberdade, via-se mais uma vez malvista e perseguida. Expressões culturais como a roda de capoeira eram praticadas em locais afastados ou escondidos e, geralmente, os capoeiristas deixavam alguém de sentinela para avisar de uma eventual chegada da polícia.

## A luta regional baiana

Em 1932, um período em que a perseguição à capoeira já não era tão acentuada, mestre Bimba, exímio lutador no ringue e em lutas de rua ilegais, fundou em Salvador a primeira academia de capoeira da história. Bimba, ao analisar o modo como diversos capoeiristas utilizavam suas habilidades para impressionar turistas, acreditava que a capoeira estaria perdendo sua eficiência como arte marcial. Dessa forma, Bimba, com auxílio de seu aluno José Cisnando Lima, enxugou a capoeira, tornando-a mais eficiente para o combate e inseriu alguns movimentos de outras artes marciais, como o batuque. Mestre Bimba também desenvolveu um dos primeiros métodos de treinamento sistemático para a capoeira. Como a palavra capoeira ainda era proibida pelo código Penal, Bimba chamou seu novo estilo de **Luta Regional Baiana**.<sup>[22]</sup>

Em 1937, Bimba fundou o centro de Cultura Física e Luta Regional, com alvará da secretaria da Educação, Saúde e Assistência de Salvador. Seu trabalho obteve aceitação social, passando a ensinar para as elites econômicas, políticas, militares e universitárias.<sup>[22]</sup> Finalmente, em 1940, a capoeira saiu do código Penal brasileiro e deixou definitivamente a ilegalidade. Começou, então, um longo processo de desmarginalização da capoeira.

Em pouco tempo a notoriedade da capoeira de Bimba demonstrou ser um incômodo aos capoeiristas tradicionais, que perdiam espaço e continuavam a ser malvistas. Esta situação desigual começou a mudar com a inauguração do Centro Esportivo de Capoeira Angola, em 1941, por mestre Pastinha. Localizado no Pelourinho, em Salvador, o centro atraía diversos capoeiristas que preferiam manter a capoeira em sua forma mais original possível. Em breve, a notoriedade do centro cunhou em definitivo o termo "capoeira angola" como nome do estilo tradicional de capoeira. O termo não era novo, sendo, já na época do império, a prática da capoeira apelidada, em alguns locais, de "brincar de angola" e diversos outros mestres que não seguiam a linha de Pastinha acabaram adotando-o.<sup>[23]</sup>

## Atualmente

Hoje em dia, a capoeira se tornou não apenas uma arte ou um aspecto cultural, mas uma verdadeira exportadora da cultura brasileira para o exterior. Presente em dezenas de países em todos os continentes, todo ano a capoeira atrai ao Brasil milhares de alunos estrangeiros e, frequentemente, capoeiristas estrangeiros se esforçam em aprender a língua portuguesa em um esforço para melhor se envolver com a arte. Mestres e contra-mestres respeitados são constantemente convidados a dar aulas especiais no exterior ou até mesmo a estabelecer seu próprio grupo. Apresentações de capoeira, geralmente administradas em forma de espetáculo, acrobáticas e com pouca marcialidade, são realizadas no mundo inteiro.

O aspecto marcial ainda se faz muito presente e, como nos tempos antigos, ainda é sutil e disfarçado. A malandragem é sempre presente, capoeiristas experientes raramente tiram os olhos de seus oponentes em um jogo de capoeira, já que uma queda pode chegar disfarçada até mesmo em um gesto amigável. Símbolo da cultura afro-brasileira, símbolo da miscigenação de etnias, símbolo de resistência à opressão, a capoeira mudou definitivamente sua imagem e se tornou fonte de orgulho para o povo brasileiro. Atualmente, é considerada patrimônio Cultural Imaterial do Brasil.<sup>[24]</sup>

## Roda de capoeira

A roda de capoeira é um círculo de capoeiristas com uma bateria musical em que a capoeira é jogada, tocada e cantada. A roda serve tanto para o jogo, divertimento e espetáculo, quanto para que capoeiristas possam aplicar o que aprenderam durante o treinamento. Os capoeiristas se perfilam na roda de capoeira cantando e batendo palmas no ritmo do berimbau enquanto dois capoeiristas jogam capoeira. O jogo entre dois capoeiristas pode terminar ao comando do tocador de berimbau ou quando algum outro capoeirista da roda "compra o jogo", ou seja, entra entre os dois e inicia um novo jogo com um deles.

Em geral, o objetivo do jogo da capoeira não é o nocaute ou destruir o oponente. O maior objetivo do capoeirista ao entrar em uma roda é a queda, ou seja, derrubar o oponente sem ser golpeado, preferencialmente com uma rasteira. Na maioria das vezes, entre o jogo de um capoeirista mais experiente e um novato, o capoeirista experiente prefere mostrar sua superioridade "marcando" o golpe no oponente, ou seja, freando o golpe um instante antes de completá-lo. Entre dois capoeiristas experientes, o jogo poderá ser muito mais agressivo e as consequências mais graves.

A ginga é o movimento básico da capoeira, mas além da ginga, também são muito comuns os chutes em rotação, rasteiras, floreios (como o aú ou a bananeira), golpes com as mãos, cabeçadas, esquivas, acrobacias (como o salto mortal), giros apoiados nas mãos ou na cabeça e movimentos de grande elasticidade.



Roda de capoeira



Roda de capoeira



roda de capoeira



roda de capoeira

## O batizado

O batizado é uma roda de capoeira solene e festiva, onde alunos novos recebem sua primeira corda e demais alunos podem passar para graduações superiores. Em algumas ocasiões, podem-se ver formados e professores recebendo graduações avançadas, momento considerado honroso para o capoeirista. O batizado parte ao comando do capoeirista mais graduado do grupo, seja ele mestre, contramestre ou professor. Os alunos jogam com um capoeirista formado e devem tentar se defender. Normalmente, o jogo termina com a queda do aluno, momento em que é considerado batizado, mas o capoeirista formado pode julgar a queda desnecessária. No caso de alunos mais avançados, o jogo poderá ser com mais de um formado, ou até mesmo com todos os formados presentes, para as graduações avançadas.

## O apelido

Tradicionalmente, o batizado seria o momento em que o capoeirista recebe ou oficializa seu apelido, ou nome de capoeira. A maioria dos capoeiristas passa a ser conhecida na comunidade mais pelos seus respectivos apelidos do que por seus próprios nomes. Apelidos podem surgir de inúmeros motivos, como uma característica física, uma particular habilidade ou dificuldade, uma ironia, a cidade de origem, entre outros.

O costume do apelido surgiu na época em que a capoeira era ilegal. Capoeiristas evitavam dizer seus nomes para evitar problemas com a polícia e se apresentavam a outros capoeiristas ou nas rodas pelos seus apelidos. Dessa forma, um capoeirista não poderia revelar os nomes dos seus companheiros à polícia, mesmo que fosse preso e torturado. Hoje em dia, o apelido continua uma forte tradição na capoeira, apesar de não ser mais necessário.

## Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade

Em 24 de novembro de 2014, durante a 9ª Sessão do Comitê Intergovernamental para a Salvaguarda, que é realizada na sede da Unesco, em Paris, teve a inscrição para recebimento do título aprovada. Em 26 de novembro, a Unesco declara que a Roda de Capoeira é Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade.<sup>[25][26]</sup>

## Música



Os berimbaus que regem a capoeira

A música é um componente fundamental da capoeira. Foi introduzida como forma de ludibriar os escravizadores, fazendo-os acreditar que os escravos estavam dançando e cantando, quando na verdade estavam desenvolvendo e treinando uma arte marcial para se defenderem. Componente fundamental de uma roda de capoeira, ela determina o ritmo e o estilo do jogo que é jogado. A música é criada pela bateria e pelo canto (solista ou em coro), geralmente acompanhados de um bater de palmas.

A bateria é, tradicionalmente, composta por três berimbaus, dois pandeiros e um atabaque, mas o formato pode variar excluindo-se ou incluindo-se algum instrumento, como o agogô e o ganzuá. Um dos berimbaus define o ritmo e o jogo de capoeira a ser desenvolvido na roda. Desta maneira, é a música que comanda a roda de capoeira, não só no ritmo mas também no conteúdo.

## Canções

As canções de capoeira são divididas em partes solistas e respostas do coro, formado por todos os demais capoeiristas presentes na roda. Dependendo do seu conteúdo, podem ser classificadas como ladainhas, chulas, corridos ou quadras. A ladainha ou lamento é utilizada unicamente no início da roda de capoeira. É parte do longo grito "iê", seguido de uma narrativa solista cantada em tom solene. Geralmente, é cantada pelo capoeirista mais respeitado ou graduado da roda. Neste momento, não existe jogo, não se bate palmas e alguns instrumentos não são tocados. A narrativa é seguida pelas homenagens tradicionais feitas pelo solista (a Deus, ao seu mestre, a quem o ensinou e mais qualquer personagem

importante ou fator relevante à capoeira, como a malandragem), respondidas intercaladamente pela louvação do coro e pelo início das palmas e dos instrumentos complementares. O jogo de capoeira somente pode iniciar após o fim da ladainha.

A chula é um canto em que a parte solista é muito mais longa do que a a resposta do coro. Enquanto o solista canta dez, doze, ou até mais versos, o coro responde com apenas dois ou quatro versos. A chula pode ser cantada em qualquer momento da roda. O corrido, forma musical mais comum da roda de capoeira, é um canto onde a parte solista e a resposta do coro são equivalentes, em alguns casos o número de versos do coro superando os versos solistas. Pode ser cantado em qualquer momento da roda e seus versos podem ser modificados e improvisados durante o jogo para refletir o que está acontecendo durante a roda, ou para passar algum aviso a um dos demais capoeiristas.

A quadra é composta de um mesmo verso repetido quatro vezes, seja três versos solistas e uma resposta do coro, seja a parte solista e a resposta intercaladas. Pode ser cantada em qualquer momento da roda. As canções de capoeira têm assuntos dos mais variados. Algumas canções são sobre histórias de capoeiristas famosos, outras podem falar do cotidiano da comunidade. Algumas canções comentam o que está acontecendo durante a roda de capoeira, outras divagam sobre a vida ou um amor perdido. Outras ainda são alegres e falam de coisas tolas, cantadas apenas por diversão. Basicamente não existem regras e alunos são encorajados a criar suas próprias canções.

Os capoeiristas mudam as canções frequentemente de acordo com o que ocorre na roda ou fora dela. Um bom exemplo é quando um capoeirista novato demonstra notável habilidade durante o jogo e o solista canta o verso "e o menino é bom", seguido pelo coro com o verso "bate palma pra ele". A letra da música é constantemente usada para passar mensagens para um dos capoeiristas, na maioria das vezes de maneira velada e sutil.

## Toques de capoeira

O toque de capoeira é o ritmo tocado pelos berimbaus, seguidos pelos demais instrumentos. Podem ser executados desde bem lentamente (como no toque de Angola), induzindo a um jogo mais lento e estratégico, até bastante acelerados (como em São Bento Grande), induzindo a um jogo rápido, ágil e acrobático. Podem também ter outros significados que vão além do jogo ou comandar uma roda restrita, como o toque de lúna.

**Berimbaus.** Da esquerda para direita: viola, médio e gunga ou berra-boi

Em uma roda de capoeira, a forma mais usual é iniciar com o toque de Angola e subir o ritmo gradualmente, encerrando com o toque São Bento Grande em alta velocidade. Contudo não existem regras, uma roda pode manter sempre o mesmo toque ou mesmo inverter, começando de modo acelerado e terminando de modo lento.

Alguns dos toques mais comumente utilizados:

- [Toque de Angola](#)
- [São Bento Pequeno](#)
- [São Bento Grande de Angola](#)
- [São Bento Grande da Regional](#)
- [Lúna](#)
- [Cavalaria](#)
- [Samango](#)
- [Santa Maria](#)
- [Benguela](#)
- [Amazonas](#)
- [Idalina](#)



## A dança e a capoeira

Devido a sua origem e história, existiu sempre a necessidade de se esconder ou disfarçar o aprendizado e a prática da capoeira. Na época da escravidão, era um risco enorme aos senhores de engenho possuir escravos hábeis em uma arte-marcial. Para evitar represálias por parte de seus senhores, os escravos praticavam enquanto seus companheiros cantavam e batiam palmas. Os golpes e esquivas eram praticados durante uma falsa dança que seria o embrião da atual ginga.

Da falsa dança da época dos engenhos de açúcar até os tempos mais atuais, a ginga evoluiu até se tornar uma estratégia de combate, cujo objetivo principal é não oferecer ao oponente um alvo fixo. Mesmo hoje em dia a maioria dos leigos à primeira vista acredita tratar-se a capoeira de uma coreografia, ou de uma dança acrobática. Outras manifestações culturais como o batuque, o maculelê, a puxada de rede e o samba de roda são danças fortemente ligadas à capoeira, por também terem nascido da mesma cultura.

## Estilos

Falar sobre estilos na capoeira é um argumento difícil, visto que nunca existiu uma unidade na capoeira original, ou um método de ensino antes da década de 1920. De qualquer forma, a divisão entre dois estilos e um subestilo é amplamente aceita.

### Angola

Capoeira Angola refere-se a toda a capoeira que mantém as tradições da época anterior à da criação do estilo Regional. Em outras palavras é a capoeira mais tradicional. Existindo em diversas áreas do país desde tempos mais remotos, notadamente no Rio de Janeiro, em Salvador e em Recife, é impossível precisar onde e quando a capoeira Angola começou a tomar sua forma atual.

O nome "Angola" já começa a aparecer com os negros que vinham para o Brasil oriundos da África, embarcados no Porto de Luanda, que, independente de sua origem, eram designados na chegada ao Brasil de "negros de Angola". Em alguns locais, a população se referia ao jogo de capoeira como "brincar de Angola" e, de acordo com Mestre Noronha, o "Centro de Capoeira Angola Conceição da Praia", criado pela nata da capoeiragem baiana, já utilizava ilegalmente o nome "capoeira Angola" no início da década de 1920.<sup>[27]</sup>

O nome "Angola" foi finalmente imortalizado por Mestre Pastinha, ao inaugurar em 23 de fevereiro de 1941 o "Centro Esportivo de capoeira Angola" (CECA). Pastinha foi conhecido como grande defensor da "capoeira tradicional", prestigiadíssimo por capoeiristas de renome como Mestre João Grande e Mestre Moraes. Com o tempo, diversos outros grupos de "capoeira tradicional" passaram a adotar o nome Angola para seus estilos.

A Angola é o estilo mais próximo de como os escravos lutavam ou jogavam a capoeira. Caracterizada por ser estratégica, com movimentos furtivos executados perto do solo ou em pé dependendo da situação a enfrentar, ela enfatiza as tradições da malícia, da malandragem e da imprevisibilidade da capoeira original. Alguns angoleiros afirmam que seu domínio é muito complicado, envolvendo não só a parte mecânica do jogo mas também características como sutileza, o subterfúgio, a dissimulação, a teatralização, a mandinga ou mesmo a brincadeira para superar o oponente. A bateria típica em uma roda de capoeira Angola é composta por três berimbaus, dois pandeiros, um atabaque, um agogô e um ganzuá.

## Regional

A capoeira regional começou a nascer na década de 1920, do encontro de mestre Bimba com seu futuro aluno, José Cisnando Lima. Ambos acreditavam que a capoeira estaria perdendo seu valor marcial e chegaram à conclusão de que uma reestruturação era necessária. Bimba criou, então, sequências de ensino e metodizou o ensino de capoeira. Aconselhado por Cisnando, Bimba chamou sua capoeira de **Luta Regional Baiana**, visto que a capoeira ainda era ilegal na época.

A base da "capoeira regional" é a capoeira tradicional mais enxuta, com menos subterfúgios e maior objetividade. O treinamento era mais focado no ataque e no contra-ataque, com muita importância para a precisão e a disciplina. Bimba também incorporou alguns golpes de outras artes marciais, notadamente o batuque, antiga luta de rua praticada por seu pai. O uso de acrobacias e saltos era mínimo: um dos fundamentos era sempre manter ao menos uma base de apoio. Como dizia Mestre Bimba, "o chão é amigo do capoeirista". A capoeira regional também introduziu, na capoeira, o conceito de graduações. Na academia de mestre Bimba, existiam três níveis hierárquicos: calouro, formado e formado especializado. As graduações eram determinadas por um lenço amarrado na cintura.

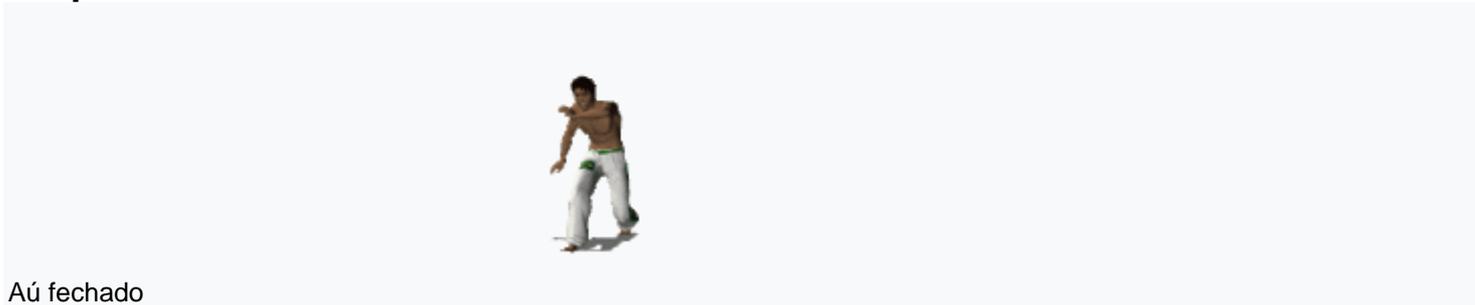
As tradições da roda e do jogo de capoeira foram mantidas, servindo para a aplicação das técnicas aprendidas em aula. A bateria, contudo, foi modificada, sendo composta por um único berimbau e dois pandeiros. Uma das maiores honras para um discípulo era a permissão para jogar iúna. O jogo de iúna tinha a função simbólica de promover a demarcação do grupo dos formados para o grupo dos calouros. A única peculiaridade técnica do jogo de iúna em relação aos jogos realizados em outros momentos da roda de capoeira era a obrigatoriedade da aplicação de um golpe pré-estabelecido no desenrolar do jogo. O jogo também destacava-se pela maior habilidade dos capoeiristas que o executavam. O jogo de iúna era praticado apenas ao som do berimbau, sem palmas ou outros instrumentos, o que reforçava seu caráter solene. Ao final de cada jogo, todos os participantes aplaudiam os capoeiristas que saíam da roda.

A luta regional baiana tornou-se rapidamente popular, levando a capoeira ao grande público e finalmente mudando a imagem do capoeirista, tido no Brasil até então como um marginal. Das muitas apresentações que mestre Bimba fez com seu grupo, talvez a mais conhecida tenha sido a ocorrida em 1953 para o então presidente da república Getúlio Vargas, ocasião em que teria ouvido do presidente: "A capoeira é o único esporte verdadeiramente nacional".

## Capoeira contemporânea

A partir da década de 1970 um estilo misto começou a adquirir notoriedade, com alguns grupos unindo os fatores que consideravam mais importantes da *Regional* e da *Angola*. Notadamente mais acrobático, este estilo misto é visto por alguns como a *evolução natural* da capoeira, por outros como descaracterização ou até mesmo mal-interpretação das tradições capoeirísticas. Com o tempo, toda capoeira que não seguia as linhas da Regional ou da Angola, mesmo as amalgamadas com outras artes marciais, passou a se denominar "Contemporânea".

## Golpes e movimentos



Aú fechado

A capoeira usa primariamente os pés como ataque. Golpes podem ser diretos, como no caso do Martelo, ou giratórios, como no caso da Meia-lua de compasso. A rasteira é de suma importância, considerada por muitos como a melhor arma disponível

para o capoeirista. Desenvolvida para o combate em desvantagem, o ataque do capoeirista deve ser aplicado no momento oportuno e de forma definitiva.<sup>[*carece de fontes*]</sup>

A defesa usa o princípio da não resistência, isto é, evitar um golpe com uma esquiva em vez de apará-lo. Esquivas podem ser executadas tanto em pé quanto com os apoios das mãos no chão. No caso de impossibilidade da esquiva, o capoeirista se defende aparando ou desviando o golpe com as mãos ou as pernas.<sup>[*carece de fontes*]</sup> A ginga é importantíssima para a defesa e para o ataque do capoeirista, tornando o capoeirista imprevisível durante o ataque e dificultando um possível contra-ataque, além de evitar que o capoeirista se torne um alvo fixo.<sup>[*carece de fontes*]</sup> Completam a técnica as cabeçadas, floreios (acrobacias no solo), tesouras, cotoveladas e outras.<sup>[*carece de fontes*]</sup>

## Quadro com os nomes dos golpes

Mortais	Traumatizantes	Desequilibrantes	Esquivas	Fugas	Floreios
Meia-lua de compasso		Rasteira		<u>Aú</u>	Negativa
Rabo de arraia	Martelo	Vingativa		Macaco	Relógio
Aú chibata	Meia-lua de frente	Banda	Esquiva	S-Dobrado	Pião de mão
	Armada	Arrastão	Cocorinha	<u>Aú de cabeça</u>	Saca-rolha
	Queixada	Tesoura	Rolé	<u>Aú sem mão</u>	Mortal
	Ponteira		Queda de quatro		Parafuso
	Bênção		Queda de rins		Folha seca
	Cotovelada				
	Cabeçada				
	Palma				
	Joelhada				

## Gradação

Devido à sua vastidão e à sua origem, a capoeira nunca teve unidade ou consenso. O sistema de gradação segue o mesmo caminho, nunca tendo existido um sistema padrão que fosse aceito pela maioria dos grandes *mestres*. Dessa forma, o sistema de gradação varia muito de grupo para grupo. A própria origem do sistema é recente, tendo partido com a Luta Regional Baiana de Mestre Bimba, na década de 1930. Bimba utilizava lenços de seda para diferenciar seus alunos entre aluno formado, aluno especializado e mestre. Alunos novos não possuíam gradação.

Atualmente, o sistema de gradação mais comum é o de cordas (também chamadas cordéis ou cordões) de diferentes colorações amarrados na cintura do jogador. Alguns grupos usam diferentes sistemas, ou até mesmo nenhum sistema. Existem várias entidades (Ligas, Federações e Confederações) que tentam organizar e unificar a gradação na capoeira. O sistema mais comum é o da Confederação Brasileira de Capoeira, que adota o sistema de gradação feito por cordas seguindo as cores da bandeira brasileira, de fora para dentro

(iniciado na época em que a capoeira oficialmente era considerada parte da Federação Brasileira de Pugilismo).

Apesar de muito difundido com diversas variações, muitos grupos grandes e influentes utilizam cores diferentes ou mesmo graduações diferentes. A própria Confederação Brasileira de Capoeira não é amplamente aceita como representante principal da capoeira.

## Sistemas de graduação

### 1) Confederação Brasileira de Capoeira Graduação básica adulta (a partir de 15 anos)

- Iniciante: sem corda ou cordão
- Batizado: verde
- Graduado: amarelo
- Avançado: azul
- Intermediário: verde e amarelo
- Adiantado: verde e azul
- Estagiário: amarelo e azul

Graduação avançada - docente de capoeira

- Formado: verde, amarelo e azul - 5 anos de capoeira - idade mínima 18 anos
- Monitor: verde e branco - 7 anos de capoeira - idade mínima 20 anos
- Instrutor: amarelo e branco - 12 anos de capoeira - idade mínima 25 anos
- Contramestre: azul e branco - 17 anos de capoeira - idade mínima 30 anos
- Mestre: branco - 22 anos de capoeira - idade mínima 35 anos

### 2) Outro sistema

Sistema mais comumente usado por muitos grupos regularizados, porém não-filiados por opção à Confederação Brasileira de Capoeira por variadas razões. Este sistema utiliza as cores primárias e secundárias, sendo as misturas de cores nas cordas descritas como "Transformações", ou seja, simbolizando a saída de uma graduação e ingresso à outra seguinte.

- Iniciante: sem corda ou cordão
- Batizado: crua (sem coloração)
- Graduado iniciante: crua e amarela
- Graduado: amarela
- Intermediário: amarela e laranja
- Adiantado: laranja
- Estagiário: laranja e azul

Graduação avançada - docente de capoeira

- Formado: azul - 5 anos de capoeira - idade mínima 18 anos
- Monitor trainee: azul e verde - 7 anos de capoeira - idade mínima 18 anos
- Monitor: verde - 7 anos de capoeira - idade mínima 20 anos
- Instrutor trainee: verde e roxa - 12 anos de capoeira - idade mínima 23 anos
- Instrutor: roxa - 12 anos de capoeira - idade mínima 25 anos
- Professor: roxa e marrom - 17 anos de capoeira - idade mínima 28 anos
- Contramestre: marrom - 17 anos de capoeira - idade mínima 30 anos
- Mestrando: marrom e vermelha - 20 anos de capoeira - idade mínima 33 anos
- Mestre: vermelha - 22 anos de capoeira - idade mínima 35 anos
- Grão-mestre: branca - 36 anos de capoeira e pelo menos 18 anos como mestre - idade mínima 55 anos

Graduação infantil (até 14 anos) — idêntica à graduação básica, porém metade da corda possui a cor cinza. A graduação infantil restringe-se até a graduação de estagiário. Para que o aluno se gradue como docente de capoeira deve atingir a idade mínima de 18 anos. O tempo de cada graduação varia conforme sua importância. As cordas iniciais, como a verde e a amarela, podem ser conquistadas em menos de um ano; por outro lado, chegar às cordas avançadas, notadamente as de contramestre e mestre, pode levar anos, e exige-se profundo conhecimento da capoeira para serem conquistadas — esse conhecimento, no entanto, não quer dizer saltos ou acrobacias, mas conhecimento instrumental, teórico, prática de docência, qualidade de jogo, respeito, cursos de aperfeiçoamento e boa índole pessoal são alguns dos requisitos básicos para tais graduações.

Origem: Wikipédia, a enciclopédia livre.

Saltar para a navegaçãoSaltar para a pesquisa

Judô	
<div>Judô, em kanji</div> <div><span><span>柔道</span></span></div>	
<span></span> <div><b>Informação geral</b></div>	
<b>Local de origem</b>	<div><span><span></span></span> <span><span><span></span></span></span> <span><span>Japão</span></span></div>
<b>Criador(es)</b>	<div><span><span>Jigoro Kano</span></span></div>
<div><b>Grafia</b></div>	
<b>Nome nativo</b>	<div>Jūdō</div>
<b>Tradução literal</b>	<div>Caminho suave</div>
<b>PT</b>	<div>Judo</div>
<b>BR</b>	<div>Judô</div>
<div><b>Relação com outras modalidades</b></div>	
<b>Antecedente(s)</b>	<div><span><span><span><span></span></span></span> <span><span>Kito-ryu jujutsu</span></span></span></div>
<b>Influente(s)</b>	<div><span><span><span><span></span></span></span> <span><span>Aikido</span></span></span><span> </span><span><span><span><span></span></span></span> <span><span>Karate</span></span></span></div>
<b>Descendente(s)</b>	<div><span><span><span><span></span></span></span> <span><span>Jiu-jitsu brasileiro</span></span></span></div>
<div><b>Outras informações</b></div>	
<b>Esporte olímpico</b>	<div>Sim</div>
<b>Praticantes notórios</b>	<div><span><span><span><span></span></span></span> <span><span>Mitsuyo Maeda</span></span></span><span> </span><span><span><span><span></span></span></span> <span><span>Yasuhiro Yamashita</span></span></span><span> </span><span><span><span><span></span></span></span> <span><span>Tsunejiro Tomita</span></span></span><span> </span><span><span><span><span></span></span></span> <span><span>Shiro Saigo</span></span></span><span> </span><span><span><span><span></span></span></span> <span><span>Sakujiro Yokoyama</span></span></span><span> </span><span><span><span><span></span></span></span> <span><span>Yoshikazu Yamashita</span></span></span>.</div>
<div><b>Cronologia das artes marciais</b> - <b>Lista de artes marciais</b> - <b>Projeto Artes Marciais</b></div>	

**Judô** (português brasileiro) ou **judo** (português europeu) (柔道, *Jūdō*?, caminho suave, ou caminho da suavidade) é uma **arte marcial**<sup>[1]</sup>, praticada como **esporte de combate** e fundada por Jigoro Kano em 1882. Os seus principais objetivos são fortalecer o físico, a mente e o espírito de forma integrada, além de desenvolver técnicas de **defesa pessoal**.<sup>[2]</sup>



Parte da *série* sobre  
**Artes marciais**

**Chinesas**[\[Expandir\]](#)

**Japonesas**[\[Expandir\]](#)

**Coreanas**[\[Expandir\]](#)

**Tailandesas**[\[Expandir\]](#)

**Vietnamitas**[\[Expandir\]](#)

**Outras orientais**[\[Expandir\]](#)

**Ocidentais**[\[Expandir\]](#)

**Relacionados**[\[Expandir\]](#)

**Listas**[\[Expandir\]](#)

O Judô teve uma grande aceitação em todo o mundo, pois Kano conseguiu reunir a essência dos principais estilos e escolas de jujitsu, arte marcial praticada pelos "bushi", ou cavaleiros durante o período Kamakura (1185-1333), a outras artes de luta praticadas no Oriente e fundi-las numa única e básica. O Judô foi considerado desporto oficial no Japão nos finais do século XIX e a polícia nipônica introduziu-o nos seus treinos. O primeiro clube judoca na Europa foi o londrino *Budokway* (1918).

A vestimenta utilizada nessa modalidade é o *judogi* e que, com a faixa (*obi*), formam o equipamento necessário à sua prática. O *judogi* que é composto pelo *casaco* (*Wagi*), pela *calça* (*Shitabaki*) e também pela faixa, o judogi pode ser branco ou azul, sendo o último utilizado para facilitar as arbitragens em campeonatos e na identificação dos atletas durante as transmissões de televisão (TV).

Com milhares de praticantes e federações espalhados pelo mundo, o Judô se tornou um dos esportes mais praticados, representando um nicho de mercado fiel e bem definido. Não restringindo seus adeptos a homens com vigor físico e estendendo seus ensinamentos para mulheres, crianças, idosos e pessoas com necessidades especiais, o Judô teve um aumento significativo no número de praticantes.

Sua técnica utiliza basicamente a força e equilíbrio do oponente contra ele. Palavras ditas por mestre Kano para definir a luta: "*arte em que se usa ao máximo a força física e espiritual*". A vitória, ainda segundo seu mestre fundador, representa um fortalecimento espiritual.



## História

O Judô é uma arte marcial esportiva. Foi criado no Japão, em 1882, pelo professor Jigoro Kano. Ao criar esta arte marcial, Kano tinha como objetivo criar uma técnica de defesa pessoal, além de desenvolver o físico, espírito e mente. Esta arte marcial chegou ao Brasil no ano de 1922, em pleno período da imigração japonesa no país.

### **Decadência e renascimento do Ju-Jutsu**

Em 1864, o Comodoro Matthew Calbraith Perry, comandante de uma expedição naval americana, obrigou o Japão a abrir seus portos ao mundo com o tratado "Comércio, Paz e Amizade". Abrindo seus portos para o ocidente, surgiu na Terra do Sol Nascente uma tremenda transformação político-social, denominada Era Meiji ou "Renascença Japonesa", promovido pelo imperador Mitsuhyto Meiji (1868-1912). Anteriormente, o imperador exercia sobre o povo influência e poderes espirituais, porém com a "Renascença Japonesa" ele passou a ser o comandante de fato da *Terra das Cerejeiras*.

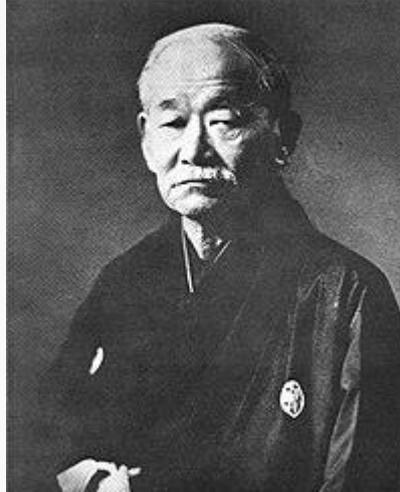
Nessa dinâmica época de transformações e inovações radicais, os nipônicos ficaram ávidos por modernizar-se e adquirir a cultura ocidental. Tudo aquilo que era tradicional ficou um pouco esquecido, ou melhor, quase que

totalmente renegado. Os mestres do jujutsu perderam as suas posições oficiais e viram-se forçados a procurar emprego em outros lugares. Muitos se voltaram então para a luta e exibição feitas.

A ordem proibindo os samurais de usar espadas em 1876 assinalou um declínio em todas as artes marciais, e com o jujutsu não foi uma exceção.

Tempos depois existiu uma onda contrária às inovações radicais. Havia terminado a onda chamada *febre ocidental*. O jujutsu foi recolocado na sua posição de arte marcial, tendo o seu valor reconhecido, principalmente pela polícia e pela marinha. Apesar de sua indiscutível eficiência para a defesa pessoal, o antigo jujutsu não podia ser considerado um esporte,<sup>[3]</sup> muito menos ser praticado como tal. As regras não eram tratadas pedagogicamente, ou mesmo padronizadas. Os professores ensinavam às crianças os denominados golpes mortais e os traumatizantes e perigosos golpes baixos genitais.<sup>[3]</sup> Sendo assim, quase sempre, os alunos menos experientes faixas brancas a machucavam-se seriamente. Valendo-se de sua superioridade física, os maiores chegavam a espancar os menores e mais fracos. Tudo isso fazia com que o jujutsu gozasse de uma certa impopularidade, especialmente entre as pessoas mais esclarecidas.

## Nascimento



Jigoro Kano

Um jovem que na adolescência se sentia inferiorizado sempre que precisava desprender muita energia física para resolver um problema, resolveu modificar o tradicional jiu-jitsu, unificando os diferentes sistemas, transformando-o em um veículo de educação física<sup>[3]</sup>.

Pessoa de alta cultura geral, ele era um esforçado cultor de jiu-jitsu. Procurando encontrar explicações científicas aos golpes, baseados em leis de dinâmica, ação e reação, selecionou e classificou as melhores técnicas dos vários sistemas de jujútsu, juntamente com os imigrantes japoneses dando ênfase principalmente no ataque aos pontos vitais (ver: *Kyusho-jitsu*) e nas lutas de solo do estilo *Tenshin-Shinyo-Ryu* e nos golpes de projeção do estilo *Kito-Ryu*. Inseriu princípios básicos como os do equilíbrio, da gravidade e do sistema de alavancas nas execuções dos movimentos lógicos.

Estabeleceu normas a fim de tornar a aprendizagem mais fácil e racional. Idealizou regras para um confronto desportivo, baseado no espírito do *ippon-shobu* (luta pelo ponto completo). Procurou demonstrar que o jujutsu aprimorado, além de sua utilização para defesa pessoal, poderia oferecer aos praticantes, extraordinárias oportunidades para superar as próprias limitações do ser humano.

Jigoro Kano tentou dar maior expressão à lenda de origem do estilo **Yoshin-Ryu** (*Escola do Coração de Salgueiro*), que se baseava no princípio de "ceder para vencer", utilizando a não resistência para controlar, desequilibrar e vencer o adversário com o mínimo de esforço. Em um combate, o praticante tinha como o único objetivo a vitória. No entender de Kano, isso era totalmente errado. Uma atividade física deveria servir, em primeiro lugar, para a educação global dos praticantes. Os cultores profissionais do jujutsu não aceitavam tal concepção. Para eles, o verdadeiro espírito do jujutsu era o *shin-ken-shobu* (vencer ou morrer, lutar até a morte).

Pelas suas ideias, Jigoro Kano era desafiado e desacatado insistentemente pelos educadores da época, mas não mediu esforços para idealizar o novo jujutsu, diferente, mais completo, mais eficaz, muito mais objetivo e racional, denominado de Judo. Chamando o seu novo sistema de Judo, ele pretendeu elevar o termo "jutsu" (arte ou prática) para "do", ou seja, para caminho ou via, dando a entender que não se tratava apenas de mudança de nomes, mas que o seu novo sistema repousava sobre uma fundamentação filosófica.<sup>[2]</sup>

Em fevereiro de 1882, no templo de Eishoji de Kita Inaritcho, bairro de Shimoya em Tóquio, Jigoro Kano inaugura sua primeira escola de Judo, denominada Kodokan<sup>[4]</sup> (Instituto do Caminho da Fraternidade), já que "Ko" significa fraternidade, irmandade; "Do" significa caminho, via; e "Kan", instituto.

## No Brasil

No fim da década de 1910 e no início da década seguinte, **Takaharu (ou Takaji) Saigo**, 4º dan de Judô, ensinava a arte na cidade de São Paulo, em sua academia localizada na Rua Brigadeiro Luís Antônio. Em 1922 e 1923, ele chegou a fazer demonstrações da arte perante personalidades políticas e militares da época e teve alunos tanto japoneses quanto não japoneses. Diz-se que Takaharu Saigo era neto de Takamori Saigo, um dos homens mais importantes da Restauração Meiji no Japão.

Mitsuyo Maeda, também conhecido *Conde Koma*, fez sua primeira apresentação em Porto Alegre. Partiu para as demonstrações pelos estados do Rio de Janeiro e São Paulo, transferindo-se depois para o Pará em outubro de 1925,<sup>[5]</sup> onde popularizou seus conhecimentos dessa arte. Outros mestres também faziam exibições e aceitavam desafios em locais públicos. Mas foi um início difícil para um esporte que viria a se tornar tão difundido. Essa ida do Conde Koma para o estado do Pará, resultaria em seu contato com Gastão Gracie, dono de circo local. Este contato do Mestre japonês com o Clã Gracie e com Luiz França, outro de seus alunos,<sup>[6]</sup>originaria num futuro próximo o desenvolvimento do Jiu-jitsu brasileiro.

Um dos primeiros torneios de judô foi realizado no dia 01 de maio de 1931 na cidade de Araçatuba, estado de São Paulo. Organizado por **Yuzo Abematsu**, 4º dan e ex-professor de judô da Escola Superior de Agronomia de Kagoshima, da Segunda Escola de Ensino Médio e do Batalhão da Polícia do Exército do Japão, o torneio incluiu lutas contra boxe e luta greco-romana.

O judô no Brasil passou a ser organizado e largamente difundido a partir de agosto de 1933, com a fundação da *Hakkoku Jûkendô Renmei*, a *Federação de Judô e Kendô do Brasil*, por ocasião do 25º aniversário da imigração japonesa ao Brasil. Do lado do judô, foram membros fundadores as seguintes personalidades: **Katsutoshi Naito**, **Tatsuo Okochi**, **Teruo Sakata**, **Zensaku Yoshida** e **Shigueto Yamasaki**.

Nessa época, além dos quatro mestres supracitados, o judô no Brasil contava também com o mestre **Tomio Tomikawa** e com **Shigejiro Fukuoka**, mestre de jujutsu tradicional. Estes seis mestres eram os principais expoentes do judô na época, dentro do âmbito da *Hakkoku Jûkendô Renmei*.

Um fator relevante na história do judô foi a chegada ao país de um grupo de nipônicos em 1938. Tinham como líder o professor **Ryuzo Ogawa** e fundaram a **Academia Ogawa**, com o objetivo de aprimorar a cultura física, moral e espiritual, por meio do *esporte do quimono*. Apesar de Ryuzo Ogawa ser um mestre de jujutsu tradicional, chamou de Judô a arte marcial que lecionava quando este nome se popularizou. Portanto, ensinava um estilo que não era exatamente o Kodokan Judo, o que não diminui sua enorme contribuição ao começo do Judô no Brasil. Daí por diante disseminaram-se a cultura e os ensinamentos do mestre Jigoro Kano e em 18 de março de 1969 era fundada a Confederação Brasileira de Judô, sendo reconhecida por decreto em 1972. Hoje em dia o judô é ensinado em academias desportivas e clubes e reconhecido como um esporte saudável que não está relacionado à violência. Esse processo culminou com a grande oferta de bons lutadores brasileiros atualmente (*ver: lista de judocas do Brasil*), tendo conseguido diversos títulos internacionais.

É o esporte individual brasileiro que mais conseguiu medalhas olímpicas.

## Academia Terazaki

Réplica do primeiro templo de judô do Japão, o Kodokan, a Academia Terazaki, ou Clube Recreativo de Suzano Judô Terazaki, é a primeira academia de Judô da América e começou a ser construída no ano de 1937 por Tokuzo Terazaki, que idealizava difundir os ensinamentos do judô. A conclusão foi em 1952 e na construção contou com o apoio de muitas pessoas ligadas à colônia e até do Japão. A academia fica localizada na cidade de Suzano, região Metropolitana de São Paulo.

Tokuzo Terazaki, ou mestre Terazaki, como é conhecido por seus discípulos, nasceu em 16 de agosto de 1906 em uma aldeia chamada Tominami, entre as cidade de Sihinjo e Yamagata, no Japão. Filho do sr. Tsuruki e D. Shingue, foi o terceiro filho.

Depois de terminar o curso primário, foi para a cidade de Yamagata onde matriculou-se na escola agrícola. Logo depois migrou para Tóquio, onde trabalhava na indústria Kubota de Ferro. Nas horas de folga treinava na academia do sr. Torakiti, Masateru Futakawa, onde aprendeu ju-jutsu com os fundadores do estilo.

Mais tarde no Kodokan, sob a instrução do mestre Mifune conseguiu título de graduado. Atualmente, as aulas na academia Terazaki são ministradas pelo sensei Celso Tochiaki Kano, que foi aluno do mestre Terazaki e segue os passos.

Em 1928, mestre Terazaki casou-se com D. Kiyoe, tendo como padrinho o professor Futakawa. Kiyoe trabalhava na Kanebo, uma empresa de tecelagem e fiação, que mais tarde Terazaki conheceu o presidente por meio da esposa e quando este iniciou a exploração na região da Amazônia, Terazaki colaborou na convocação de voluntários para a imigração. Além de convocar, decidiu participar da imigração chegando em Belém do Pará, em 1929. Sua chegada, marcada pela epidemia de malária e o poço em que utilizavam

para estava infestado de amebas. Na época, dezenas de pessoas morreram, incluindo Teruko, a filha de Terazaki.

Em 1933, da ligação que teve com Katsutoshi Naito em Tóquio no Kodokan, veio a influência da vinda a Suzano, onde após quatro anos na Amazônia, chega a cidade, onde atua no cultivo de morangos na plantação de Naito.

Enquanto atuava na agricultura, crescia a fama de sua técnica como judoca e frequentemente era convidado a ensinar a arte marcial em Suzano. Em 1934, após um ano de trabalho na plantação de Naito, Terazaki compra um terreno no Bairro da Vila Urupês, em Suzano, onde abriu uma academia de judô e também fazia atendimento a todos os casos de fratura óssea e técnica ortopédica em geral de forma voluntária.

Após a II Guerra Mundial, foi organizada uma associação de graduados em judô. O presidente foi Katsutoshi Naito e Terazaki era vice. Com o aumento de adeptos veio a seguir a necessidade de organizar a Federação Nacional de Judô.

Das demonstrações da modalidade a Marinha veio a introdução da modalidade no exército. Na mesma época com o apoio de seus discípulos, amigos, iniciou-se campanha para angariar recursos para a construção da academia. Os resultados São discípulos como Professor kodansha 6º Dan Paulo Graça o único negro na época a praticar e compor a equipe terasaki de judô fundou o Clube Rodoviário de Judô em 1958 onde ministra aulas até hoje na cidade de Jacareí dando continuidade aos ensinamentos de seu sensei tokuzo terasaki e mesmo se orgulha por nunca ter perdido muitos outros abriram academias por Estados brasileiros como Rio de Janeiro. Pelos trabalhos prestados a Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro, a Academia Militar das Agulhas Negras e a policia rodoviária recebeu várias condecorações. Em 1958 recebeu titulo de cidadão suzanense.

## Os três princípios

 Ver artigo principal: Princípios do judô

Os princípios que inspiraram Jigoro Kano quando da idealização do judô foram os três seguintes:

- Princípio da Máxima Eficiência (Seiryoku Zen'Yo).
- Princípio da Prosperidade e Benefícios Mútuos (Jita Kyoei).
- Princípio da Suavidade (Ju).

## Graduações

Os judocas são classificados em duas graduações: *kyu* e *dan*<sup>[2]</sup>.

As promoções no judô baseiam-se em exames que incidem sobre requisitos tais como: duração de tempo de treino, idade, caráter moral, execução das técnicas especificadas nos regulamentos<sup>[2]</sup> e comportamento em competições. No caso de promoção de *kyu* (classificação), faixa branca a marrom, é outorgada pela associação/academia. No caso de promoção das graduações de 1º dan até 5º *dan* são realizadas pela banca examinadora da Liga ou Federação Estadual, as outras graduações superiores pela Confederação Nacional.

Os praticantes de judô se classificam em dois grandes grupos - *kyu* (iniciantes) e *dan* (peritos) -, subdivididos, respectivamente, em seis e dez graduações, e identificados por faixas coloridas (Obi) que usam na cintura. Para os *kyu* a ordem de graduação é decrescente e as faixas têm cores branca (6º), amarela (4º), verde (3º), roxa ou azul (2º) e marrom (1º). A numeração dos *dan* cresce de acordo com o seu valor: 1º a 5º, faixa-preta; 6º a 8, vermelha e branca,rajada; 9º e 10º, faixa vermelha. Fonte:Barsa

As faixas vão na ordem de:

1. Branca 2. Cinza 3. Azul 4. Amarela 5. Laranja 6. Verde 7. Roxa 8. Marrom 9. Preta 10. Branca/Vermelha.

Ao total são 10 faixas

Graduações *kyu*

Há oito graus de *kyu* (seis em Portugal)<sup>[2]</sup>, os quais se distinguem pelas cores das faixas:

### KYU

<b>00 KYU.</b>	<b>Mukyu.</b>	<b>Faixa Branca. (+)</b>
<b>07º KYU.</b>	<b>Nanakyu ou ShichiKyo</b>	<b>Faixa Cinza. - (*)</b>

<b>06º KYU.</b>	<b><i>Rokukyu.</i></b>	<b>Faixa Azul. - (**)</b>
<b>05º KYU.</b>	<b>Gokyu.</b>	<b>Faixa Amarela. (++)</b>
<b>04º KYU.</b>	<b>Yonkyu. ou Shikyu.</b>	<b>Faixa Laranja./ Abóbora.</b>
<b>03º KYU.</b>	<b>Sankyu.</b>	<b>Faixa Verde.</b>
<b>02º KYU.</b>	<b>Nikyu.</b>	<b>Faixa Roxa.</b>
<b>01º KYU.</b>	<b><i>Ikyu.</i></b>	<b>Faixa Marrom. (*+)</b>

- Observações

- (+) Todo judoca inicia no judô nesta faixa
- (\*) Apenas para pessoas com menos de 15 anos de idade
- (\*\*) Segunda faixa para os judocas com mais de 15 anos de idade
- (++) Quarta faixa para os judocas com menos de 15 anos de idade
- (\*+) Última (sétima ou oitava) faixa para o judoca

Cores das Faixas na Europa	
Branca	
Amarela	
Azul Escura	
Laranja	
Verde	
Marrom	
Preta	

[10]

Cores das Faixas em Portugal	
Branca	
Amarela	
Laranja	
Verde	
Azul	
Marrom	
Preta	

[9]

Cores das faixas no Brasil	
Branca	
Cinza	
Azul	
Amarela	
Laranja	
Verde	
Roxa	
Marrom	
Preta	

[11]

## Gradações dan

As graduações de *dan* avançam de modo crescente, ao contrario das graduações kyu, indo do 1º *dan* (*shoudan*) ao 10º *dan* (*juudan*). Esses graus se diferenciam pelas seguintes cores das faixas:

### DAN

<b>1º DAN</b>	<b>Shoudan ou Ichidan</b>	Faixa Preta
<b>2º DAN</b>	<b>Nidan</b>	Faixa Preta

3º DAN	<b>Sandan</b>	Faixa Preta
4º DAN	<b>Yondan</b> ou <b>Shidan</b>	Faixa Preta
5º DAN	<b>Godan</b>	Faixa Preta
6º DAN	<b>Rokudan</b>	Faixa Vermelha e Branca
7º DAN	<b>Nanadan</b> ou <b>Shichidan</b>	Faixa Vermelha e Branca
8º DAN	<b>Hachidan</b>	Faixa Vermelha e Branca
9º DAN	<b>Kyuudan</b> ou <b>Kudan</b>	Faixa Vermelha
10º DAN	<b>Juudan</b>	Faixa Vermelha

## Pontuação

O objetivo é conseguir ganhar a luta valendo-se dos seguintes pontos:

- Yuko - Um terço de um ponto. Um *yuko* se realiza quando o oponente cai de lado. Também ganha *Yuko* se conseguir imobilizar o oponente por 10 a 14 segundos;
- Wazari - Meio ponto. Dois *wazari* valem um *ippon* e termina o combate logo após o segundo *wazari*. Um *wazari* é um *ippon* que não foi realizado com perfeição. Também ganha *wazari* se conseguir imobilizar o oponente por 15 a 19 segundos;
- Ippon - Ponto completo. O nocaute do judô, finaliza o combate no momento deste golpe. Um *ippon* realiza-se quando o oponente cai com as costas no chão, ao término de um movimento perfeito, quando é finalizado por um estrangulamento ou chave de articulação, ou quando é imobilizado por 25 segundos<sup>[12]</sup>.

## Penalizações

- Shido - Infrações leves de regras são penalizadas com *shido*. Ele é tratado como um aviso. *Shido*, o primeiro *Shido* é um aviso, o segundo *shido* é uma pontuação para o adversário que vale um *Yuko*, o terceiro é um *Wazari* para o adversário.
- Hansoku-Make - Uma violação de regras séria resulta em um *hansoku-make* resultando na desqualificação do competidor penalizado. *Hansoku-make* também é dado pela acumulação de quatro *shidos*.

No fim da luta, se a mesma estiver empatada em pontuações, vence quem tiver menos *shidos*.

Se a luta estiver no *golden score* (devido a empate), o primeiro a receber um *shido* perde, ou o primeiro a fazer um ponto, vence.

Antes havia dois níveis de penalização entre o *shido* e o *hansoku-make*: *chui*, equivalente a um *yuko* e *keikoku*, equivalente a um *wazari*.

## Formas de saudação (Rei)

A prática do judô é regida por cortesia, respeito e amabilidade. A saudação é o expoente máximo dessas virtudes sociais. Através dela expressamos um respeito profundo aos nossos companheiros. No judô, há duas formas de expressarmos: *tati-rei* ou *ritsu-rei* (quando em pé) e *za-rei* (quando de joelhos). Esta última é conhecida por saudação de cerimônia. Efetua-se as seguintes saudações:

### **Tachi-rei** ou **Ritsu-rei**

Ao entrar no dojô bem como ao sair; Quando subir no tatami para cumprimentar o professor ou seu ajudante; Ao iniciar um treino com um companheiro, assim como ao terminá-lo.

### **Za-rei**

Ao iniciar, bem como ao terminar o treinamento; Em casos especiais, por exemplo, antes e depois dos *KATA*; Ao iniciar um treino no solo com o companheiro, bem como ao terminá-lo.

# Técnicas

 Ver artigo principal: *Técnicas do judô*

Na aplicação de *waza* (técnicas), *tori* é quem aplica a técnica<sup>[13]</sup> e *uke* é aquele em que a técnica é aplicada<sup>[13]</sup>. As técnicas do judô classificam-se em:

Técnica	Descrição <sup>[14][15][16]</sup>
<u>Nage-Waza</u> <sup>[17]</sup>	técnicas em pé
Te-Waza <sup>[17]</sup>	técnicas de mãos
Tachi-Waza <sup>[17]</sup>	técnicas em pé
Koshi-Waza <sup>[17]</sup>	técnicas de quadril
Ashi-Waza <sup>[17]</sup>	técnicas de perna
Sutemi-Waza <sup>[17]</sup>	técnicas de sacrifício
Mae-sutemi-Waza <sup>[17]</sup>	técnicas de sacrifício para frente
Yoko-sutemi-Waza <sup>[17]</sup>	técnicas de sacrifício para o lado
Katame-Waza <sup>[17]</sup>	técnicas de domínio no solo
Ossaekomi-Waza ou Ossae-Waza <sup>[17]</sup>	técnicas de imobilização
Shime-Waza <sup>[17]</sup>	técnicas de estrangulamento
Kansetsu-Waza <sup>[17]</sup>	técnicas de luxação ou chave de braço
Atemi-Waza <sup>[17]</sup>	técnicas de ataque nos pontos vitais

## Exercícios básicos

No judô cada professor pode estabelecer o seu sistema de exercício, o plano geral de treinamento é o seguinte:

### **Taiso**

Exercício de aquecimento, visa aquecer e tornar o corpo mais flexível, desenvolvendo também a musculatura.

### **Ukemi-No-Waza**

Técnicas de amortecimento de queda (rolamentos).

### **Uchikomi ou Butsukari**

Treinamento de entradas de técnicas de projeção.

### **Dando-Geiko**

Treinamento sombra, também conhecido como Segundo-tenente "sombra". É o equivalente ao Chromium (entrada de golpes) porém sem parceiro.

### **Nane-Ai (pronuncia-se ague ai)**

Projeções alternadas. Treinamento em duplas, alternadamente cada um projeta (derruba) o companheiro de treino.

### **Kakari-Geiko (pronuncia-se kakari gueiko)**

Treinamento defensivo. Nesse tipo de treinamento um dos componentes da dupla é designado a defender e o outro a atacar.

## **Yaku-Soku-Geiko (pronuncia-se yaku soku gueiko)**

Projeções livres com movimentação. Treinamento com muita movimentação e projeção sem defesa ou disputa de pegada.

### **Randori (乱取り)**

Treino livre, "simula" ou reproduz o "Shiai" (competição), pelo qual a aplicação das técnicas é praticada contra um parceiro, atacando e defendendo, a diferença básica é que ocorre de forma mais "solta" mais "livre" que nas competições propriamente ditas.

### **Shiai**

Competição. Exige muita habilidade técnica, tática, preparação física e mental. Atualmente as competições de alto nível envolvem a participação de diversos profissionais, não somente mais de um "Sensei", entre eles: preparador físico (geralmente especialista em fisiologia do exercício e/ou treinamento esportivo) nutricionista, fisioterapeutas, psicólogos, entre outros. As técnicas já dominadas no randori devem ser aplicadas sob um determinado conjunto de regras, sujeitas à pontuações que devem ser avaliadas por três árbitros (um central mais dois laterais).

## **Kata**

---

São conjuntos de técnicas de níveis fundamentais a avançados, sendo métodos de estudo especial, para transmitir as técnicas, o espírito e a finalidade do judô.

São eles: *Nage-no-kata*, *Katame-no-kata*, *Kime-no-kata*, *Ju-no-kata*, *Koshiki-no-kata*, *Itsutsu-no-kata*, *Seiryoku-zenko-kokumin-taiiku-no-kata* e *Kodokan goshin-jutsu*.

### **Nage-no-kata**

É o primeiro *kata* do judô; compõe-se de quinze projeções divididas em cinco grupos de técnicas:

<b>Te-Waza</b>	<i>Uki-otoshi</i>	<i>Seoi-nage</i>	<i>Kata-guruma</i>
<b>Koshi-waza</b>	<i>Uki-goshi</i>	<i>Harai-goshi</i>	<i>Tsurikomi-goshi</i>
<b>Ashi-waza</b>	<i>Okuriashi-harai</i>	<i>Sasae-tsurikomi-ashi</i>	<i>Uchimata</i>
<b>Ma-sutemi-waza</b>	<i>Tomoe-nage</i>	<i>Ura-nage</i>	<i>Sumi-gaeshi</i>
<b>Yoko-sutemi-waza</b>	<i>Yoko-gake</i>	<i>Yoko-guruma</i>	<i>Uki-waza</i>

## **Ideologias e espíritos**

---

- Quem teme perder já está vencido.<sup>[18]</sup>
- Somente se aproxima da perfeição quem a procura com constância, sabedoria e, sobretudo, humildade.
- Quando verificares com tristeza que não sabes nada, terás feito teu primeiro progresso no aprendizado.
- Nunca te orgulhes de haver vencido a um adversário, ao que venceste hoje poderá derrotar-te amanhã.

A única vitória que perdura é a que se conquista sobre a própria ignorância.

- O judoca não se aperfeiçoa para lutar, luta para se aperfeiçoar.
- Conhecer-se é dominar-se, dominar-se é triunfar.
- O judoca é o que possui inteligência para compreender aquilo que lhe ensinam e paciência para ensinar o que aprendeu aos seus semelhantes.

• Saber cada dia um pouco mais e usá-lo todos os dias para o bem, esse é o caminho dos verdadeiros judocas.

• Praticar Judô é educar a mente a pensar com velocidade e exatidão, bem como o corpo obedecer com justeza.

- O corpo é uma arma cuja eficiência depende da precisão com que se usa a inteligência.

## **Cinco fundamentos**

---

- → *Shinsei* (postura)

Existem dois tipos de postura no judô Shisentai, que é a postura natural do corpo e Jigotai, que é a postura defensiva

- → *Shintai* (movimentação)

Ayumi-ashi, andando normalmente.

Suri-ashi, andando arrastando os pés.

Tsugi-ashi (apenas em kata), que anda-se colocando um pé a frente e arrastando o outro, sem ultrapassar o primeiro.

- → *Tai-sabaki* (deslocamento de corpo / *tai* = corpo; *sabaki* = deslocamento)

Pode ser: Mae-sabaki (para frente), Ushiro-sabaki (para trás) ou Yoko-sabaki (para os lados)

- → *Kumi-Kata* (pegadas, formas de pegar)

Existem inúmeros tipos de pegadas, sendo apenas proibida a pegada por dentro da manga e por dentro da barra da calça.

A pegada pode ser feita no eri (gola), sode (manga) e, desde que haja o desequilíbrio do adversário ou o adversário esteja fazendo a pegada cruzada (manga e gola do mesmo lado), no chitabaki(calça).

Pode ser de direita (migui) ou de esquerda (hidari). Variando entre canhotos e destros, embora para algumas projeções se use a pegada de lado contrário ao qual se vai atacar.

- → *Ukemi* (amortecimento de quedas)

Os "rolamentos" são fundamentais para a segurança do praticante, a física explica: estas técnicas "dissipam" a energia cinética que, se fosse transferida na sua totalidade para os órgãos internos, poderia causar prejuízo à saúde.

Os ukemis são :Zenpo kaiten Ukemi → Zenpo ( rolamento) kaiten ( rotação) , logo ukemi que você rola e gira.

Ushiro ukemi → Ushiro ( para trás) , logo ukemi para trás.

Mae ukemi → Mae ( para frente) , logo ukemi para frente.

Yoko ukemi → Yoko ( para o lado) , logo ukemi para o lado.

## Fases da projeção

- 1º *Kuzushi* (desequilíbrio)<sup>[19]</sup>
- 2º *Tsukuri* (encaixe)
- 3º *Take* (finalização)

## Jiu-jitsu

Jiu-jitsu	
	
<b>Informação geral</b>	
<b>Foco</b>	<u>Híbrido</u>
<b>Local de origem</b>	<span style="color: red;">●</span> <u>Japão</u>
<b>Técnica(s) principal(is)</b>	<u>Katame waza</u> <u>Nage waza</u> <u>Ne waza</u> <u>Torite waza</u>
<b>Técnica(s) secundária(s)</b>	<u>Atemi waza</u>

<b>Praticante</b>	<u>Takeda Sōkaku</u> , <u>Seishiro Okazaki</u> , <u>Jigoro Kano</u> , <u>Morihei Ueshiba</u> , <u>Wally Jay</u> , <u>Gokor Chivichyan</u> , <u>Gene LeBell</u> , <u>Lee Hasdell</u> , <u>Carlos Newton</u> , <u>Benny Urquidez</u> , <u>Tim Kennedy</u> , <u>Shonie Carter</u> , <u>Bill Underwood</u> , <u>Harold Howard</u> , <u>Michel van Rijt</u> , <u>Moshé Feldenkrais</u> , <u>Dong Jin Kim</u> , <u>Mikinosuke Kawaishi</u> , <u>Jean-Yves Thériault</u> , <u>Alexis Davis</u> , <u>Stephen Thompson</u> , <u>Serge Mol</u> , <u>Mikhail Zayats</u> , <u>Matt Larsen</u> , <u>Pedro Valente</u>
<b>Grafia</b>	
<b>Nome nativo</b>	Jujutsu (柔術, <i>Jūjutsu</i> <sup>r</sup> )
<b>Tradução literal</b>	arte suave
<b>Outros nomes</b>	Jiu-jitsu, Jiujitsu, Ju-jitsu, Jujitsu, Ju-jutsu
<b>Relação com outras modalidades</b>	
<b>Descendente(s)</b>	<u>Judo</u> , <u>Sambo</u> , <u>Jiu-jítsu brasileiro</u> (via Judo), <u>Aikido</u> , <u>Hapkidô</u> , <u>Bartitsu</u> , <u>Catch Wrestling</u> , <u>Jujutsu alemão</u>
<b>Outras informações</b>	
<b>Esporte olímpico</b>	Judo
<b><u>Cronologia das artes marciais</u> · <u>Lista de artes marciais</u> · <u>Projeto Artes Marciais</u></b>	

**Jujutsu**<sup>[1]</sup> (em japonês: 柔術, *jūjutsu* ♠<sup>2</sup> *ouvir*), (transl. *jū*, "suavidade", "brandura", "flexibilidade" e *jutsu*, "arte", "técnica"), mais conhecido na sua forma ocidentalizada **Jiu-jitsu**, **ju-jitsu**<sup>[1]</sup>,<sup>[a]</sup> é uma arte marcial japonesa (*Budô*) que utiliza tanto técnicas de golpes de alavancas, torções e pressões para derrubar e dominar um oponente.<sup>[2][3]</sup> Sua origem, como sucede com quase todas as artes marciais vetustas, não pode ser apontada com total certeza, o que se sabe por certo é que seu principal ambiente de desenvolvimento e refino foi nas escolas de samurais, a casta guerreira do Japão.<sup>[4][5]</sup> Contudo, outros levantam a hipótese de ter proveniência sínica, posto que sejam também notadas influências indianas.<sup>[6]</sup>

A finalidade e o corolário de sua criação residem na constatação de que, no campo de batalha ou durante qualquer enfrentamento, um samurai poderia acabar sem suas espadas ou lanças, daí que ele precisava de um método de defesa desarmada. Nesta cêrcea, os golpes paulatinamente tenderam para projeções (nage waza) e luxações e torções (kansetsu waza), haja vista que os golpes traumáticos não se mostravam eficazes, pois, no ambiente de luta, os samurais encaminhavam-se às batalhas usando de armaduras. O guerreiro feudal japonês deveria estudar inúmeras modalidades de combate, porquanto deveria estar preparado para quaisquer circunstâncias, sendo obrigado a defender não somente sua vida mas a de seu líder, um daimiô.<sup>[7]</sup>

O romaji *jūjutsu* advém dos kanji **jū** (柔?), que quer dizer suave, macio, flexível, adaptável, e **jutsu** (術?), técnica, arte ou ofício. Considerando um contexto marcial, o suave é impróprio a atividade, portanto poderia se considerar o flexível implicando dizer que a arte permite ao usuário se adaptar a qualquer situação com oponente armado ou não. O "suave" deseja evidenciar a superioridade da técnica sobre a força, onde movimentos precisos e rápidos sobrepõem qualquer força muscular e a rigidez que o excesso desta imprime ao corpo. A despeito de ser reconhecida como utilizadora de técnicas de agarramento, o seu repertório de golpes de controle (gyaku waza) e submissão (katame waza) incluem também golpes traumáticos (ate waza). O que vai dizer quais golpes serão estudados será a escola, ou linhagem, que se aprende.<sup>[8]</sup>

É um postulado basilar desta arte marcial o emprego da própria força e, quando possível, da força do adversário, em alavancas, que possibilita a um lutador, mesmo com compleição física inferior à do oponente, conseguir vencer. No chão, com as técnicas de estrangulamento e pressão sobre articulações, é possível submeter o adversário fazendo-o desistir da luta (competitivamente), ou (em luta real) fazendo-o desmaiar ou torná-lo incapacitado com a quebra das articulações.

## História[[editar](#) | [editar código-fonte](#)]

A denominação "jiu jitsu", é o resultante de um duplo erro: um de tradução devido ao sistema fonético europeu VS sistema fonético Japonês que fez com que **jū** (柔?)**jutsu** (術?) se tornando Ju-Jitsu nos países europeus

onde primeiramente migrou. O segundo erro é oriundo do conhecimento imperfeito da escrita Hiragana: a sílaba "Ju" não existe na sua forma pura em japonês, ela é a contração das sílabas "Ji" e "Yu". A junção das duas sílabas formam o **jū** (柔?) e não "Jiu". O "Jiu" é a forma chinesa de pronúncia da mesma escrita.

Ju-Jutsu, no Japão, foi composto para designar técnicas de combate que envolvem a utilização de armas pequenas e técnicas desarmadas. Nesse contexto, o termo acabou por reunir grande variedade de estilos de combate, que se tinham desenvolvido até aquele momento.

A palavra Ju-Jutsu, historicamente tem seu primeiro registro escrito no século XIV, durante o período Sengoku quando o país vivia um violento período de guerra civil, por outro lado não se pode apontar em qual momento histórico esse processo se iniciou nem qual foi a semente, embora há relatos de lutas ou duelos desde 500 AEC. É aceite, contudo, o facto de que as culturas que entraram em contacto intercambiavam elementos e dentro desses elementos estavam as disciplinas marciais. Destarte, posto que não formalmente, existiu esse contubérnio porque havia a migração de pessoas, comerciantes, pescadores, agentes diplomáticos etc. Ou, ainda, durante os conflitos e encontros bélicos em que se envolveu o Japão, porque, depois dum embate, vencedores e vencidos, como consequência lógica, buscavam aprender e apropriar-se daqueles métodos eficazes no campo de batalha.<sup>[9][10]</sup>

A Índia, China, Mongólia e demais países da região, entraram em conflito, pelo que as artes marciais eram um importante aspecto de suas culturas. De qualquer forma, houve enfrentamentos, tendo como atores forças militares, armadas, a luta desarmada formou-se e não somente composta por golpes traumáticos mas com golpes de arremesso e imobilização, como era o jiadixi mongol. Na China, no Templo Shaolin, surgia o chuan fa (em chinês: 拳法), isto é, o kung fu (denominação mais comum no Ocidente), como arte marcial mas também esporte e condicionamento físico, que, na verdade, é mais um gênero, pois sob essa denominação coexiste uma grande miríade de estilos variados, que praticam exercícios e golpes também muito variados, como maior ou menor ênfase em determinado conjunto de movimentos ou forma de os aplicar.<sup>[9]</sup>



Parte da série sobre  
**Artes marciais**

**Chinesas**<sup>[Expandir]</sup>

**Japonesas**<sup>[Expandir]</sup>

**Coreanas**<sup>[Expandir]</sup>

**Tailandesas**<sup>[Expandir]</sup>

**Vietnamitas**<sup>[Expandir]</sup>

**Outras orientais**<sup>[Expandir]</sup>

**Ocidentais**<sup>[Expandir]</sup>

**Relacionados**<sup>[Expandir]</sup>

**Listas**<sup>[Expandir]</sup>

- v
- d
- e

Recuando um pouco, há menção de que, entre os séculos **III** e **VIII AEC**, uma arte de combate corpo a corpo sabe-se que era praticada na China e essa arte era impregnada de técnicas similares às do jujutsu.<sup>[11]</sup>

Algumas das habilidades treinadas eram, sem dúvida, golpes de luxação, controle e projeção. Tanto que se desenvolveu uma arte marcial particular, a qinna (ou *chin-na*), e nesta podem ser encontradas as raízes do que viriam a ser o judô e o Aikidô.<sup>[12]</sup> Mas o conjunto chamado de qinna era mais propriamente uma das disciplinas marciais que compunham o kung fu de Shaolin, ou seja, esse tipo de golpe era praticado como mais uma das habilidades que os monges deveriam exercitar. Com o tempo, porém, passou a trilhar uma via mais ou menos particular: dependendo de onde se treinava (um mosteiro, por exemplo), o instrutor (ou mestre encarregado) dava maior ou menor a certo currículo, em decorrência de suas experiências pessoais ou dos mestres anteriores.<sup>[13]</sup>

Certas técnicas e/ou artes marciais parecem ter migrado às terras nipônicas desde Índia e China, principalmente, já em meados do segundo século AEC, sendo adaptadas ao feitio local, com o descarte de movimentos plásticos e, eventualmente, desnecessários, para a compilação de conteúdo mais pragmático e voltado ao resultado eficaz num ambiente de conflito.<sup>[11]</sup>

No entanto há diferenciações sutis entre o jutsu e as artes chinesas como: o foco e o tipo de movimentação, artes chinesas preferenciam movimentos circulares enquanto artes japonesas preferenciam deslocamentos angulares.

No Japão feudal, que, *grosso modo*, foi marcado pela predominância de uma classe guerreira, os samurais, seu modo de vida (*Bushido* (組討<sup>?</sup>)) estabeleceu-se para atribuir a cada classe social uma função típica e essencial para o funcionamento como um todo do sistema, mais ou menos enrijecido.

Deste modo, a sociedade foi organizada tendo como o topo a figura do imperador, que detinha tanto os poderes político e militar quanto a supremacia religiosa, mas, dependendo da época, esse poder militar e conseqüentemente o político eram assumidos pelo xogum. Em nome desde, e eventualmente do imperador, existiam os daimiôs, os senhores feudais propriamente ditos, e estes controlavam um séquito de samurais. Abaixo destes, quando sem um líder, vinham os Ronin. Sustentando a economia, vinham os camponeses, a grande maioria, que incluía desde os agricultores e pecuaristas aos pescadores e demais pessoas sem posses. Depois, vinham os artesãos que, apesar de fazerem os utensílios e ferramentas usados pelos demais, porque não produziam alimento eram mal-vistos. Por fim, vinham os mercadores.<sup>[14]</sup>

A despeito de sua condição privilegiada, pela qual um samurai não deveria ocupar-se com atividades produtivas, tais como agricultura, mineração ou pastoreio, e seria sustentado por um senhor, e as classes abaixo de si deviam-lhe respeito e deferência no cotidiano, durante os momentos em que não eram necessárias suas habilidades de combate, não lhes era permitido procurar outras atividades que não as próprias de sua classe/condição.<sup>[15]</sup>

Os guerreiros japoneses viviam para um único propósito: atuar no campo de batalha. Bem assim, praticavam diversas disciplinas: kenjutsu (manuseio de espada - katana), battojutsu (corte com a espada), jaijutsu (saque da espada), kyujutsu (emprego de arco), bojutsu (emprego de bastões), nanginata (emprego da alabarda — naginata), sojutsu (emprego da lança - yari) e a luta desarmada.<sup>[16]</sup> Entrementes, a luta desarmada não recebia o nome jujutsu ainda, mas se desenvolveu como as demais disciplinas em escolas ou linhagens particulares, conhecidas por koryu ou kobudo.<sup>[17]</sup>

Nesse meio tempo, as lutas desarmadas (ou que se tornaria o jujutsu) eram identificadas por vários nomes, como torite (捕手<sup>?</sup>), kumiuchi (組討<sup>?</sup>), taijutsu (体術<sup>?</sup>), kogusoku koshinomawari (小具足腰之廻<sup>?</sup>) ou wajutsu (和術<sup>?</sup>).<sup>[18][19]</sup>

O combate corpo a corpo desarmado evoluiu, portanto, como consequência natural de um processo de aperfeiçoamento. Esse movimento repetiu-se em diversas paragens, no Japão e noutros países, tal como sucedeu em Okinawa, onde era praticada uma arte marcial muito próxima em características ao jujutsu, o gotende, que era típica da elite do reino de Ryukyu e conhecida como exclusiva da corte e muitas vezes referida como torite.

O termo jujutsu não foi cunhado senão até o século XVI, quando surgiu o koryu Takenuchi-ryu, reunindo os golpes aplicados com as mãos desnudas, uma arte suave, e para diferenciar das disciplinas consideradas rígidas. Ou seja, além das habilidades com armas, como a katana ou a jitte, que seriam as artes duras ou rígidas, ou kojutsu (固術<sup>?</sup>), que visavam provocar uma ferida cortante, contundente, perfurante etc., dever-se-ia estudar as lutas sem armas, que seriam por sua vez as artes suaves, ou jiu-jítsu, que não buscavam exatamente magoar seriamente o adversário mas subjugar-lo com o menor gasto de energia.<sup>[9]</sup>

Houve vários fatores que influíram no surgimento da arte. Durante Idade média, Idade moderna, quando não havia guerras ou querelas nas quais se necessitava dos préstimos dos samurais, estes eram vistos ou se sabia de seu envolvimento em confusões e maus hábitos, como a embriaguez. Esse tipo de acontecimento veio tornar-se mais comum e aparente por ocasião do Xogunato Tokugawa, no século XV, quando, após o estabelecimento de um governo central forte, houve um longo período sem disputas maiores. Se os maus comportamentos dos samurais eram tolerados as épocas anteriores, o mesmo não se deu com a aproximação da Idade contemporânea.

Ficheiro:Morihei-Ueshiba.jpg

Morihei Ueshiba



Gichin Funakoshi

Sucedeu, contudo, que sobreveio a Restauração Meiji, pelo que o último *shogun* perdeu prestígio e poder político-militar e com esse advento todo o modo de vida pretérito, a restarem em posição marginal tudo aquilo que o simbolizava: os samurais desceram na escala social.<sup>[20]</sup> Os acontecimentos daquele período foram o último catalisador.

Por fim, durante a transição do século XIX ao XX, um mestre de jiu-jitsu com reconhecimento veio a modificar a arte marcial, inserindo-lhe e dando maior relevo a princípios filosóficos e pedagógicos: mestre Jigoro Kano criou o que, por motivos políticos, ficou conhecido como judô.<sup>[4]</sup>

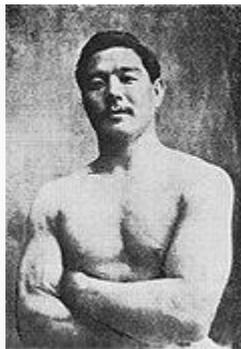
E outro grande mestre, Morihei Ueshiba, reuniu seus conhecimentos de jiu-jítsu, tendo por espeque o estilo Daito-ryu, e, de modo expletivo, a outras artes marciais e formou uma nova modalidade, o Aikido, que é uma forma de *jujutsu* bem mais suave que o Judo, com ênfase no controle da energia (*ki*), conceitos sobre a maneira dessa energia fluir, como dosen e tai sabaki, e projeções focadas mais no próprio adversário.<sup>[21]</sup>

Ambos os mestres foram alunos de Takeda Sōkaku, criador da Daitō-ryū Aiki-jūjutsu.

Além de evoluir na direção de modalidades neófitas, o ju-jitsu, no começo do século XX, sofreu grande influência do Karate, pelo que notáveis mestres de jiu-jítsu passaram a praticar e estudar profundamente a arte "Okinawense", tornando com o tempo grandes mestres também nas duas vertentes, como foi o caso dos mestres Yasuhiro Konishi e Hironori Otsuka, que criaram respectivamente dois estilos de Karate, Shindo jinen ryu e Wado-ryu, que mesclam aspectos de ambas. Não se pode olvidar ainda que o mestre Gichin Funakoshi, maior divulgador do karate no Japão, ensinou seu estilo no centro Kodokan e, eventualmente, estudou com Jigoro Kano, e até adoptou algumas técnicas de nage waza.

## **Brasil**[\[editar | editar código-fonte\]](#)

 *Ver artigos principais: Comparação entre Jiu-jitsu e Brazilian jiu-jitsu, Jiu-jitsu brasileiro e Morganti ju-jitsu*  
*Ver também: Artes marciais brasileiras*



Mitsuyo Maeda

Com o surgimento do judô, o mestre Kano buscou promover seu estilo, que no começo não era reputado como uma arte marcial autônoma. Em 1913, um dos destacados instrutores do centro Kodokan, Mitsuyo Maeda, também conhecido como «Conde Koma», foi enviado ao Brasil em missão diplomática com o objetivo de receber os imigrantes japoneses e fixá-los no país.

Em Belém, o Conde Koma teve entre seus alunos, Carlos Gracie e Luiz França.<sup>[22]</sup> Carlos foi ensinado em virtude da afinidade entre seu pai, Gastão Gracie, e Maeda. Carlos, por sua vez, ensinou a seus demais irmãos, em especial a Hélio Gracie. Maeda ensinou somente o judô de Jigoro Kano a Carlos, e esse o repassou a Hélio, que era o mais franzino dos Gracies, adaptando-o com grande enfoque no ne waza — técnicas de solo — com o fito de compensar seu biótipo, pelo uso ostensivo do dispositivo de alavanca, dando-lhe a força extra que ele não dispunha. Numa entrevista, Hélio Gracie afirma que "Carlos lutava judô", que "Não 'existe' mais Jiu-Jítsu no Japão, e que os lutadores de *Newaza* japoneses que praticam MMA hoje em dia são essencialmente Judocas" e finalmente que "Criou o Jiu-Jítsu existente hoje". É certo que o jiu-jítsu tradicional muito difere do praticado e criado por Hélio e Carlos no Brasil atualmente.<sup>[23]</sup>

Luiz França, colega de turma de Carlos na escola de Maeda, foi responsável pelo nascimento de outro ramo do jiu-jitsu no país.<sup>[24]</sup> Além de aprender judô/jiu-jitsu com o Conde Koma, inicialmente treinou com Soishiro Satake em Manaus, concluindo sua formação com Geo Omori, em São Paulo.<sup>[24]</sup> França fixou-se no Rio de Janeiro, onde ensinou a arte para militares e moradores carentes do subúrbio carioca.<sup>[24]</sup> Seu mais importante aluno foi Oswaldo Fadda, que posteriormente tornou-se mestre. Na zona Norte da cidade, Fadda desenvolveu uma escola de jiu-jitsu independente da família Gracie.<sup>[25]</sup>

## Japão[[editar](#) | [editar código-fonte](#)]

Actualmente, ainda se pratica o jujutsu' associado aos samurais do antigo Japão. Note-se que, no caso dessa arte tradicional, as palavras *ju* (flexibilidade, gentil, suave) e *jitsu* (arte, técnica) são as mesmas do jiu-jítsu mais utilizado para classificar o chamado jiu-jitsu brasileiro, criado pelos irmãos Gracie. Crê-se que essa vertente tenha sido propagada na Europa por Minoru Mochizuki.

No caso da prática do jujutsu tradicional, a essa são associados disciplinas que usam de armas, como o tanto (faca), o tambo (bastão), o kubotan ou kashinobo(semelhante a uma caneta), a tonfa (utilizada pelas forças policiais), o bo (bastão comprido) e a katana, entre outros (ver: lista de armas de artes marciais).

Tendo a vertente de defesa pessoal, militar ou policial compreende técnicas de batimento, projeção, imobilização, controle, estrangulamento e reanimação, além de poder ser combinado com as técnicas de massagem terapêutica (shiatsu ou seitaï).

A maior diferença entre os estilos tradicional e brasileiro talvez seja o uso de diferentes armas (bukiwaza) e também uma menor utilização da luta no chão no jujutsu tradicional, sendo que esse utiliza também técnicas de controle como o hojojutsu. Nessa arte também as graduações são diferentes, além de um maior vínculo aos usos e tradições japonesas. A ligação ao mestre é muito forte e são utilizadas com muita frequências expressões e nomes japoneses no tocante às técnicas.

## Características[[editar](#) | [editar código-fonte](#)]

A arte marcial usa de todo o corpo como instrumento de combate e pretende ainda beneficiar-se do oponente também, utilizando sua energia e seu próprio corpo, por intermédio de projeções, imobilização, contusões etc. Daí que, a depender de qual tradição (estilo) seja praticada, haverá maior ênfase em determinado gênero de golpes.<sup>[26]</sup>

Uma característica fundamental é a necessidade de domínio e equilíbrio do corpo. Acredita-se, segundo reza a lenda, que essa concepção surgiu a partir da observação de um médico japonês, Shirobei Akiyama, que percebeu que os galhos mais fortes de uma árvore não suportam o peso da neve por muito tempo, ao contrário dos galhos mais fracos e finos, que por serem flexíveis fazem com que a neve escorra, a partir dessa análise o medico formulou mais de trezentos golpes.

## Graduação

Os estilos tradicionais (melhor dizendo, kobudo) adoptam o sistema menkyo e as escolas modernas, o sistema Kyu Dan criado pelo mestre Jigoro Kano, composto de faixas coloridas (Obi), que segue a seguinte ordem:<sup>[27][28][29][30]</sup>

Branca	A partir dos 4 anos de idade
Cinza e branca	A partir dos 4 anos até 15 anos de idade
Cinza	A partir dos 4 anos até 15 anos de idade
Cinza e preta	A partir dos 4 anos até 15 anos de idade
Amarela e branca	A partir dos 7 anos até 15 anos de idade
Amarela	A partir dos 7 anos até 15 anos de idade
Amarela e preta	A partir dos 7 anos até 15 anos de idade
Laranja e branca	A partir dos 10 anos até 15 anos de idade

Laranja	A partir dos 10 anos até 15 anos de idade
Laranja e preta	A partir dos 10 anos até 15 anos de idade
Verde e branca	A partir dos 13 anos até 15 anos de idade
Verde	A partir dos 13 anos até 15 anos de idade
Verde e preta	A partir dos 13 anos até 15 anos de idade
Azul	A partir dos 16 anos de idade, permanência mínima de 2 anos
Roxa	A partir dos 16 anos de idade, permanência mínima de 1 ano e meio
Marrom	A partir dos 18 anos de idade, permanência mínima de 1 ano
Preta	A partir dos 19 anos de idade, permanência mínima de 3 anos
Preta 1º grau	Permanência mínima de 3 anos
Preta 2º grau	Permanência mínima de 3 anos
Preta 3º grau	Permanência mínima de 5 anos
Preta 4º grau	Permanência mínima de 5 anos
Preta 5º grau	Permanência mínima de 5 anos
Preta 6º grau	Permanência mínima de 7 anos
Vermelha e preta 7º grau	A partir dos 50 anos de idade, permanência mínima de 7 anos, chama-se: mestre
Vermelha e branca 8º grau	A partir dos 57 anos de idade, permanência mínima de 10 anos, chama-se: mestre
Vermelha 9º grau	A partir dos 67 anos de idade, chama-se: grande mestre

Da faixa azul até a marrom os períodos não são fixos e sim mínimos necessários, então cada professor determina o tempo que cada praticante deverá permanecer em cada faixa. Da faixa preta até a faixa vermelha 9º grau leva-se um tempo total de 48 anos de pratica.

Em homenagem e respeito aos criadores e difundidores do Jiu-jitsu brasileiro; a graduação de faixa vermelha 10º grau de Jiu-jitsu limita-se apenas aos irmãos Gracie: Carlos Gracie e Hélio Gracie.

## Lista de faixas vermelhas 9º grau certificados pela IBJJF

- Alvaro Claudio de Mello Barreto
- Amelio Arruda Camara
- Armando Wriedt
- Carlson Gracie
- Deoclecio Paulo
- Flavio Behring
- Francisco Jose Mansor
- Julio Frederico Secco

- Nilton Pereira da Silva
- Osvaldo Alves de Albuquerque
- Oswaldo Baptista Fadda
- Reyson Gracie
- Wilson Pereira Mattos *Atualizada em 5 de julho de 2018* <sup>[28]</sup>

## Lista de faixas vermelha e branca 8º grau certificados pela IBJJF

- Carlos Gracie Júnior
- Derval Luciano Rêgo
- Edison Leandro da Silva
- Edyr Moreira da Silva
- Fernando de Melo Guimarães
- Frederico Barros Pimentel
- Helio Batista Fadda
- Hilton Leão da Silva
- Luis Fernando Pereira Costa
- Marcio Stambowsky
- Mauricio Robbe de Almeida
- Maurício Motta Gomes
- Orlando Saraiva do Nascimento
- Osvaldo Gomes da Rosa
- Otávio de Almeida Júnior
- Pierino De Angelis
- Ricardo Paranhos Murgel
- Romero Cavalcanti
- Sergio Luiz da Penha
- Valdemar dos Santos Abraão *Atualizada em 5 de julho de 2018* <sup>[28]</sup>

## Lista de faixas vermelha e preta 7º grau certificados pela IBJJF

- Silva Neto
- Banni Scovsck Cavalcanti dos Santos
- Celio Caneca
- Charles Gracie
- Eloi Moreira
- Francisco José Pessoa Fernandes
- Heleno de Souza Maia
- Hércules Baptista
- Jorge Pereira Pinto
- Jose Adilson Ferreira
- Jose Carlos de Souza Rollyson
- José Henrique Leão Teixeira Filho
- José Jairo Moura
- João Rezende de Souza Filho
- Julio Cesar Pereira
- Luiz Eduardo de Mello Palhares
- Marcio Simas
- Marcus Vinícius de Macedo Soares
- Pascoal Magalhães Duarte
- Redley Vigio Gomes
- Ricardo De La Riva Goded
- Rilion Gracie
- Vasco Bento Filho *Atualizada em 5 de julho de 2018* <sup>[28]</sup>

## Notas

<sup>[a]</sup> **Gráfia:** também são aceitas as **grafias jujutsu** ou **ju-jitsu**, para designar o nome da arte marcial. Este fato advém do problema de se transliterar os sons originais da **língua japonesa**. <sup>[31][32]</sup>

<sup>[b]</sup> **Caratê de Oquinawa**, segundo a mentalidade do fim do **século XIX** e começo do **século XX**, tratava-se de mais um estilo de **jujutsu**, chamado por alguns de **tejutsu**, haja vista que suas técnicas são exactamente as mesmas desenvolvidas no Japão em luta desarmada, diferenciando-se apenas no foco. <sup>[33][34]</sup> Ao tempo da introdução do **karate** no Japão, muitas escolas de **jujutsu** treinavam com maior foco em pancadas do que em arremessos e imobilizações. <sup>[35]</sup>

# Herança e filosofia[[editar](#) | [editar código-fonte](#)]

A cultura e a religião japonesas tornaram-se entrelaçadas nas artes marciais. **Budismo**, **Xintoísmo**, **Taoísmo** e **Filosofia confucionista** coexistem no Japão, e as pessoas geralmente se misturam e combinam para se adequar. Isso reflete a variedade de perspectivas que se encontra nas diferentes escolas.

Jujutsu expressa a filosofia de ceder à força de um oponente em vez de tentar opor-se à força com força. Manipular o ataque de um oponente usando sua força e direção permite ao jiujiteiro (*jujutsuka*) que controle o equilíbrio de seu adversário e, portanto, evite que o adversário resista ao contra-ataque.

## Muay thai

### Muai thai มวยไทย



Combate de Muay thai no Rajadamnern Stadium (2007-05-20).

#### Informação geral

<b>Prática</b>	<u>Desporto de combate</u>
<b>Foco</b>	<u>Golpes</u> , <u>Combate em pé</u>
<b>Dureza</b>	<u>Contato pleno</u>
<b>Escopo</b>	<u>Marcial</u>
<b>Criador(es)</b>	<u>Tailandeses</u>
<b>Praticante</b>	Nak muay (tailandês) Nak muay farang (estrangeiro)

#### Grafia

<b>Tradução literal</b>	Arte Marcial Tailandesa
-------------------------	-------------------------

#### Outras informações

<b>Esporte olímpico</b>	Não
<b>Praticantes notórios</b>	<u>Remy Bonjasky</u> , <u>Peter Aerts</u> , <u>Apidej Sit Hrun</u> , <u>Buakaw Por. Pramuk</u> , <u>Changpuek Kiatsongrit</u> , <u>Ramon Dekkers</u> , <u>Diesel Noi</u> , <u>Daniel Ghiță</u> , <u>Ernesto Hoost</u> , <u>Alexey Ignashov</u> , <u>Tony Jaa</u> , <u>Rob Kaman</u> , <u>Giorgio Petrosyan</u> , <u>Saenchai Sor. Kingstar</u> , <u>Samart Payakaroon</u> , <u>Yodsanklai Fairtex</u>

#### **[Cronologia das artes marciais](#) - [Lista de artes marciais](#) - [Projeto Artes Marciais](#)**

**Muay thai** (em tailandês: มวยไทย; **RTGS**: **muai thai**; **IPA**: [muɛj tʰāj]; lit. **arte marcial tailandesa**) é uma arte marcial originária da Tailândia, onde é considerado desporto nacional.<sup>[1][2][3]</sup> Esta disciplina física e mental que inclui golpes de combate em pé, é conhecida como "a arte das oito armas", pois caracteriza-se pelo uso combinado de punhos, cotovelos, joelhos, canelas e pés, estando associada a uma boa preparação física que a torna uma luta de contato total bastante eficiente.<sup>[4]</sup>

Assemelhando-se a outras artes marciais como o pradal serey do Camboja, o tomoi da Malásia, o lethwei da Birmânia e o muay lao de Laos, o muay thai foi desenvolvido há cerca de dois mil anos, sendo atualmente considerada uma das mais poderosas lutas de contato do mundo, que para além de utilizar elaboradas técnicas de punhos e pernas, é encarada como uma das artes marciais que mais faz uso eficiente dos joelhos e cotovelos. O muay thai tornou-se popular no século XVI, contudo começou a ser internacionalmente difundido apenas no século XX, quando inúmeros lutadores tailandeses conquistaram diversas vitórias sobre representantes de outras artes marciais. O desporto desenvolve um ótimo condicionamento físico, concentração e autoconfiança ao praticante. A maioria das associações e confederações mundiais não aprovam o uso das cotoveladas em lutas oficiais mantendo assim a integridade

física dos atletas, sendo estas técnicas consideradas somente nas regras asiáticas, embora ultimamente as mesmas se encontrem cada vez mais em evidência.<sup>[6]</sup>

O desporto de muay thai é exclusivamente regido pela Federação Mundial de Muay Thai (WMF) e pelo Conselho Mundial de Muay Thai (WMC).<sup>[6][7]</sup> Requistando a legitimidade internacional e um público mais amplo, contudo prejudicado por disputas internas, o muay thai tem desenvolvido várias concorrentes de órgãos sociais, profissionais e amadores, para a sanção de lutas e campeonatos. Embora politicamente hostis, todos os corpos de sanção compartilham o objetivo de reforçar a participação internacional do muay thai, mantendo a sua identidade cultural e reafirmando a Tailândia como seu criador cultural.<sup>[8][9]</sup>

Hoje em dia o muay thai ter-se-á convertido num símbolo nacional do reino da Tailândia, sendo o desporto mais praticado no país. As suas raízes encontram-se no muay boran, uma arte ancestral que foi desenvolvida a partir de uma forma de luta designada de *chupasart*. Esta arte deu origem ao atual muay thai e ao krabi krabong. Atualmente, o muay thai é visto como sendo um desporto radical que favorece a realização de apostas com ênfase no sudeste asiático.<sup>[10]</sup>

## Etimologia

A palavra *muay*, que se refere a "combate", "luta" ou "boxe", deriva do sânscrito *Mavya* que significa "unir". A palavra *thai* é contudo um adjetivo de origem nacional, cujo significado é "[pessoa] livre" (semelhante à significação do termo "francos").<sup>[11]</sup> O termo "muay thai" é então traduzido como "boxe tailandês" ou "luta tailandesa".<sup>[12]</sup> Em português e inglês, o termo é frequentemente traduzido como "boxe tailandês". Tanto o termo "muay thai" como o "boxe tailandês" possuem a mesma aceção sendo portanto sinónimos, referindo-se à mesma disciplina. Um praticante de muay thai é conhecido por *nak muay*. Os praticantes ocidentais são por vezes chamados de *nak muay farang* que significa "lutador estrangeiro".<sup>[13]</sup>

## Muay Boran

*Muay boran* é o antecessor da arte marcial conhecida mundialmente pelo nome de muay thai. O muay boran é um antigo estilo de luta tailandesa que deu origem ao muay thai. Registos históricos revelam que a arte tem pelo menos 2000 anos de idade, no entanto acredita-se que esta arte teve a sua origem e evolução conjuntamente com o Reino do Sião (a Tailândia) há alguns milhares de anos atrás. Agora o nome muay boran geralmente vem indicando em verdade uma mistura de elementos característicos de várias técnicas definidas como Estilos Regionais de muay boran (como é exemplo o *muay chaiya*, *muay korat*, *muay luang*, etc). Cada nome designa a província onde se originou o estilo. Em suma, hoje em dia o muay boran significa o muay thai antigo. Pode-se considerar que este estilo ficou conhecido mundialmente através do filme *Ong Bak*, protagonizado pelo tailandês Tony Jaa. Neste filme ele utiliza algumas técnicas de muay boran em combate, para além de técnicas aplicadas no Krabi Krabong.<sup>[14]</sup>

## História e evolução

O muay thai, também conhecido por *thai boxing* (boxe tailandês) em países como os Estados Unidos e Inglaterra, é uma arte marcial cuja precedência remota de aproximadamente dois mil anos atrás. A sua origem encontra-se enraizada com os primórdios históricos do povo tailandês. Esta forma de luta havia sido utilizada enquanto método de defesa sobre lutas e possíveis invasões dos povos oriundos das planícies do curso inferior do rio Chao Phraya, denominados de *Ao Lai*.<sup>[15]</sup> Apesar de grande parte das escrituras que documentavam toda a sua história terem sido perdidas quando Ayutthaya foi saqueada e devastada pelo exército birmanês na Guerra birmano-siamesa (1759-1760), aquilo que é hoje em dia conhecido advém dos escritos da Birmânia, Camboja, através dos primeiros visitantes Europeus e algumas crónicas do reino de Lanna, atual Chiang Mai. Contudo existem várias versões sobre a origem do muay thai. A teoria considerada a mais credível pela maioria dos mestres de muay thai assim como por vários historiadores tailandeses fundamenta que a origem do seu povo encontra-se na província de Yunnan, nas margens do rio Yangtzé na China Central.<sup>[16][17]</sup>

Por volta do século II a.C, os antecessores do povo tailandês, com as pressões políticas e culturais do norte da China, viram-se obrigados a migrar para o sul em busca de liberdade e de terras férteis para agricultura. De acordo com a lenda *khun borom*, os primeiros povos thai estabeleceram-se em *mueng thaen* (tailandês: เมืองแก่น) a atual cidade Dien Bien Phu. Progressivamente, foram conquistando os antigos reinos do sudeste asiático, até à fundação da atual Tailândia.<sup>[16][18]</sup>



Baixo-relevo retratando combates entre antigos povos do sudeste asiático.

Do seu local de origem, a China, até ao seu destino, os tailandeses foram constantemente hostilizados sofrendo vários ataques de bandidos, de Senhores Feudais Chineses, de animais, sendo que também foram cometidos de inúmeras doenças. Para se protegerem e conquistarem os vários territórios do sudeste asiático, os siameses haviam formado milícias, criando e desenvolvendo um método de luta designado de chupasart, a partir da sintetização de várias técnicas de combate das tribos que compunham o povo tailandês. Este método de luta e auto-defesa, eminentemente de influência militar, fazia uso de diversas armas nomeadamente espadas, facas, lanças, bastões, escudos, machados, arco e flecha, entre outros.<sup>[16][18]</sup> O treino e prática do chupasart, impulsionavam ao surgimento de graves ferimentos aos praticantes. Assim, e com o propósito de reduzir essas mesmas estropiações, os tailandeses criaram um método de luta sem armas, o muay boran, o precursor do atual muay thai.<sup>[17]</sup>

Inicialmente, o muay thai era bastante semelhante ao kung fu chinês (wushu), um facto normal tendo em conta a origem do povo tailandês. O antigo muay thai utilizava-se de golpes com as palmas das mãos, ataques com as pontas dos dedos, imobilizações incluindo o uso de mãos em garra para imobilizar o oponente. Ao longo dos tempos, esta arte marcial foi-se modificando, tornando-se no estilo de luta que é hoje.<sup>[19][17]</sup>

Durante o reinado do rei Naresuan (1550-1605), o muay thai tornou-se parte do regime de treino militar.<sup>[16]</sup> Este foi praticado segundo os ensinamentos do antigo chupasart. Este regulamento seguia o uso de armas (krabi krabong) assim como técnicas de combate de mãos livres, o que sugere que a prática moderna do muay thai havia sido desenvolvida a partir destes mesmos ensinamentos.<sup>[17]</sup> O rei Naresuan também lutador deste estilo, participou em inúmeras competições, sendo que em 1577 foi declarado herói nacional.<sup>[16]</sup>

Em muitos períodos da história tailandesa o muay thai foi bastante popular entre os tailandeses, principalmente no período do rei Pra Chao Sua (r. 1703–1709), mais conhecido por Rei Tigre. O rei teria sido um dos maiores lutadores de muay thai de toda a história. Durante o seu reinado o muay thai para além de fazer parte da preparação militar, era ensinado em inúmeras escolas tailandesas. Um outro documento histórico descreve um único combate em 1560 entre o príncipe tailandês Naresuan (conhecido como o Príncipe Negro) e o sucessor ao trono birmanês, filho do rei Bayinnaung. O duelo teria durado várias horas, terminando com a morte do príncipe birmanês. No entanto, uma vez sem líder, a Birmânia decidiu não atacar a Tailândia.<sup>[16][17]</sup>

Outro grande lutador foi Nai Khanom Tom, considerado o "criador do muay thai", uma figura chave da história tailandesa.<sup>[20]</sup> Em inícios do século XVIII, o rei havia-se tornado num grande mestre de muay thai, sendo portanto um período significativo para o desenvolvimento desta arte. Segundo a lenda, ele havia sido capturado pelos birmaneses durante um dos inúmeros conflitos entre a Birmânia e o Reino do Sião. Quando capturado, foi-lhe oferecida a liberdade caso conseguisse derrotar alguns lutadores birmaneses. O resultado reflectiu-se na vitória e subsequentemente na obtenção da liberdade após vencer seguidamente doze desses lutadores.<sup>[16]</sup>

O muay thai foi ensinado em diversas escolas até 1921, quando foi proibido devido à extensão de ferimentos que eram bastante comuns, isto porque até então não eram utilizadas luvas, nem qualquer outro tipo de protecção.<sup>[21]</sup> Eram apenas empregues tiras de algodão, cânhamo ou de crina de cavalo. Apesar de não ser totalmente confirmado pela maioria dos historiadores, alguns antigos treinadores referem o uso de cola e vidro moído nesses ligamentos com o propósito de ferir violentamente o adversário.<sup>[17]</sup> As cascas de cocos ou conchas eram também empregues como método de protecção dos órgãos genitais.<sup>[17]</sup> Não eram consideradas as divisões por pesos assim como não existiam interregnos no período de contenda. Os lutadores combatiam até que um fosse nocauteado, sofresse uma lesão grave ou morresse. As velhas regras do muay thai consistiam na simples proibição de golpear a virilha, arrancar os olhos, bater no oponente caído e puxar os cabelos. Categorias por peso não existiam assim como os ringues hoje conhecidos. Só mais tarde, foram aplicados rounds às regras de combate. A cronometragem do tempo consistia na utilização de uma metade da casca de um coco, com um furo central. A mesma era colocada em água, sendo que, aquando a sua total submersão, era tocado um tambor ditando o início do intervalo de tempo e o fim do round.<sup>[16]</sup>



Intervalo para recuperação, com duração de 1 minuto cada.

Devido ao elevado grau de lesões que ocorriam entre os lutadores, após o ano de 1920, algumas regras do boxe inglês foram adaptadas ao muay thai. Entre elas podem ser referidas as divisões por peso, o uso de luvas, a inclusão dos rounds, assim como o envolvimento de um árbitro central juntamente com os juízes laterais. Entretanto, algumas particularidades do ancestral boxe tailandês permaneceram, como por exemplo a participação de um conjunto musical com antigos instrumentos que tocam a conhecida música sarama. Transmitindo ritmo ao combate, dependendo contudo da impetuosidade deste, os músicos aceleram ou diminuem o ritmo da sua música conforme a eficácia dos lutadores. Este conjunto é constituído por três tipos de tambores, címbalos e flautas (*Pi Java*).<sup>[22]</sup> Outra tradição mantida é o uso do *wai kru*, uma dança ritualista com o propósito de homenagear o treinador, os seus pais, a sua escola de muay thai, os antigos lutadores do seu ginásio e os professores do mesmo. Outra tradição que é mantida nesta antiga arte marcial é o uso do *mongkon* e da *praiat*. O *mongkon* refere-se uma faixa aplicada na cabeça dos lutadores por forma a protegê-los antes da luta sendo retirada posteriormente ao ritual do *wai Kru*. A *praiat* é uma corda trançada que é colocada em um ou nos dois braços do lutador também com o objetivo de o proteger. A graduação não é distinguida por nenhum destes acessórios como é frequentemente considerado. As suas cores estão relacionadas com as preferências do lutador ou do treinador e não com a graduação do atleta. A *praiat* não é retirada após o *wai kru*, como o *mongkon*, ela permanece com o lutador durante todo o confronto.<sup>[22][23]</sup>

Na Tailândia as academias e ginásios são denominados de campos. Nesses espaços de treino diário, a rotina de preparação em ginásios diferencia-se expressivamente da dos existentes no ocidente. Os lutadores geralmente encetam em treinos de muay thai com idades próximas dos seis e sete anos. Subsiste o princípio de se estabelecerem em alojamentos nos próprios campos juntamente com outros lutadores. Enquanto que o treinador providência comida, roupas, acompanhamento médico, e estudo aos lutadores, estes devem simplesmente cumprir um treino intensivo contribuindo em tarefas de limpeza e higiene do alusivo ginásio. O maior comprometimento da parte do lutador consiste no esforço veemente ao alcance do título de campeão. Competindo em média uma vez por mês, o lutador é compensado com uma remuneração caso perspetive o título. Este prémio é distribuído entre o lutador e o seu treinador. Na Tailândia, é permitida a aposta de lutas, onde o treinador pode apostar no seu próprio atleta. Com a subsistência de milhares de campos de treino no país, cada campo é dirigido pelo treinador principal, que conta com o apoio dos seus auxiliares e com a gerência de um promotor, o qual promove os lutadores do mesmo campo. Contudo, são frequentes os casos em que o treinador é o promotor do próprio ginásio.<sup>[24][25]</sup>

Na atual capital da Tailândia, Banquecoque, existem dois grandes estádios designadamente o Lumpinee e o Ratchadamnoen que concedem o desenrolar de disputas ao título na competição de muay thai. Cada um deles apresenta regularmente eventos de combate em dias diferenciados. Principalmente aos domingos, a televisão nacional filma os vários combates desta modalidade.<sup>[9][24]</sup>

Apesar de na Tailândia o muay thai ser um desporto predominante, existem inúmeros outros países que qualificam significativamente a modalidade entre os quais se destacam a Austrália, Inglaterra, Holanda, França, Japão, Coreia, Estados Unidos, Portugal e Brasil, que providenciam uma significativa participação de atletas.<sup>[26]</sup>

# Rituais



Wai kru e ram muay.

A tradição de uma série de rituais é referência no muay thai desde os seus primórdios até aos dias de hoje, sendo que continuam reverenciados enquanto parte fulcral desta tradicional arte marcial.<sup>[27]</sup> Para o praticante de muay thai esta disciplina, mais do que um desporto de combate, é considerada uma filosofia, sendo adoptada por muitos como um estilo de vida.<sup>[22]</sup> Através de rituais realizados antes dos combates, os atletas procuram saberes fundamentais relacionados com a verdade, com a mente, com o conhecimento, onde demonstram e procuram *forças e proteção espiritual* para o combate respetivo. Cada um destes elementos do muay thai tradicional está profundamente ligado com a religião budista e crenças particulares do povo tailandês.<sup>[28]</sup> A devoção budista desta nação pode ser observada na prática e nos seus costumes. Os templos budistas continuam a ser diariamente frequentados por lutadores e treinadores que neles realizam as suas preces, solicitando proteção e sucesso nas suas carreiras. Muito antes da religião budista ter chegado ao povo tailandês, este já possuíam uma cultura, crendo completamente na existência da vida após a morte e nos seus próprios espíritos protetores, que acreditam estarem presentes no muay thai. A religião do povo tailandês abrange mais do que a simples devoção budista e isto pode ser observado na prática quotidiana dos templos. Muito antes do budismo se instaurar nas terras de Sião, o povo thai era animista, ou seja, acreditava na existência de espíritos presentes em toda a parte.<sup>[28]</sup> O budismo foi ocupando progressivamente o seu lugar de uma forma organizada mas sem eliminar por completo a crença anterior. Um dos costumes religiosos do povo tailandês consiste na utilização de um altar conhecido como *casa dos espíritos*, por eles designado de san phra phum (em tailandês: ศาลพระภูมิ). Cada centro de treino tem o seu pequeno local de culto sendo este adornado todos os dias com grinaldas de jasmin frescas e com oferendas de comida e bebida. Paralelamente, o povo tailandês acredita em amuletos da sorte e para o lutador tailandês existem dois dos quais este nunca se separa: o *mongkon* (coroa) e o *kruang Ruang* (bracelete). Não se sabe com precisão quando é que estes dois objectos sagrados se tornaram parte integrante do muay thai. A opinião geral é de que os mesmos foram introduzidos pelo *Príncipe Negro*, por volta do século XVI, como um elemento essencial dos rituais de combate.<sup>[22][27][28][29]</sup>

## Wai kru[[editar](#) | [editar código-fonte](#)]

 *Ver artigo principal:* Wai kru

O *wai kru* também designado de *khuen kru* refere-se a uma cerimónia que tem como objetivo homenagear o mestre. Todos os anos é feita uma homenagem ao mestre do respetivo campo, a que se denomina *yohk kru*. Contudo, sempre que os pupilos queiram usar o conhecimento que lhes foi ensinado, começam por mostrar o seu respeito homenageando o seu mestre com uma dança previamente desenvolvida, que antecede o combate.<sup>[30]</sup> Assim, o *wai kru* consiste numa primeira parte da dança, durante a qual o lutador percorre o ringue caminhando ao longo do perímetro circunscrito pelas cordas. Este atua com uma pausa em cada um dos cantos, rezando uma pequena oração. O ato de percorrer o ringue apresenta como simbolismo o delimitar o mesmo, conjurando infortúnios e protegendo o lutador durante todo o confronto.<sup>[30]</sup> Seguidamente, o atleta dirige-se ao centro do ringue, ajoelhando-se voltado para o seu campo de treino. Pausadamente, une as suas luvas em frente da sua face, começando a inclinar-se enquanto reza pequenas orações budistas. Este conjunto de movimentos é repetido por três vezes, prestando homenagem a três entidades divinas. Durante estas preces o lutador dignifica Buda, a Sangha (ordem dos monges) e o Darma (os ensinamentos de Buda). Simultaneamente, o atleta dá graças ao seu mestre, ao seu campo e aos seus antepassados do muay thai. Quanto à etimologia do nome, *wai* significa "retribuir respeito" enquanto que *kru* significa "professor"; conjugando, obtém-se aceção de "retribuir respeito ao professor".<sup>[30][31][32]</sup>



## Ram muay

Ram muay empregue antes do combate iniciar. Um ritual realizado antes de cada disputa como forma de preparação dos lutadores para o confronto.

Subsequentemente ao ritual *wai kru*, e em movimentos sequenciais, o lutador começa a desenvolver uma lenta série de movimentos estilizados, o *ram muay*, sendo este executado ao ritmo da música que conduz o lutador em direcção às quatro cordas do ringue em busca de protecção. Cada atleta elabora uma dança própria que se diferencia de qualquer outro.<sup>[30]</sup> Alguns dos lutadores incorporam movimentos únicos da região de onde são oriundos, enquanto que outros atletas simplesmente acrescentam movimentos próprios. O ritual tem como objetivo manter afastados os espíritos do mal, sendo empregue sempre antes dos confrontos com o propósito de que nenhum mal ocorra para com o lutador e o seu mestre. Em suma, o *ram muay* tornou-se um entretenimento adicional para o espectador do muay thai e um alongamento que consiste em desenvolver uma série de movimentos previamente estabelecidos ou improvisados dentro do ringue.<sup>[30]</sup> Além de ser uma tradição litúrgica, esta série ritmada de gestos e de passos serve também como aquecimento antes do início do combate, sendo igualmente uma forma de relaxamento que prepara o competidor física e mentalmente. Os lutadores que apresentam o mesmo estilo de dança são da mesma escola. Existe a crença que a prática do *ram muay* traz sorte e protege contra acontecimentos funestos. O *ram muay* é executado de acordo com as instruções e estilo do treinador, variando de região para região e de treinador para treinador. Em todo o treino de muay thai, o *ram muay* constitui uma parte fundamental da aprendizagem.<sup>[33][34]</sup>

Para que o preceito seja possível, existe um costume aplicado previamente que determina a relação futura entre o aluno e o mestre. O *khuen kru* ou *yohk kru* é denominado aquando o instrutor aceita o estudante, assim como quando o estudante aceita o instrutor para treiná-lo. No passado, o aluno era obrigado a servir o seu mestre por um determinado período de tempo antes do treino propriamente dito ter início. Durante este período o mestre observava o aluno assegurando-se a confiabilidade do mesmo, da sua honestidade e capacidade, atributos estes de alguém digno à aprendizagem desta arte. Uma vez correspondidas as expectativas quanto ao desempenho do aluno, o treinador determinaria administrar o *khuen kru*.<sup>[30]</sup> Esta cerimónia marca o ponto em que mestre e aluno se aceitam mutuamente para o exercer de uma aprendizagem útil e proveitosa. O estudante passa ao dever de cumprir as regras e regulamentos estatuídos pelo seu mestre. O *ram muay* era executado no passado como forma de prestar homenagem ao rei que era normalmente um espectador assíduo das grandes competições. Consequentemente, o *ram muay* tornou-se uma tradição que preserva a arte do muay thai, não permitindo a perda da sua autenticidade. Este rito de passos e gestos cadenciados, é pois a primeira etapa a ser transmitida ao principiante da belicosa arte tailandesa.<sup>[30][33][34]</sup>

## Saudação

Depois de completos os rituais *wai kru* e *ram muay*, tanto o lutador como o seu mestre realizam uma saudação. Comum entre os praticantes da religião budista, esta saudação é efectuada com as mãos juntas à frente do rosto, seguindo-se uma pequena flexão frontal com a cabeça e tronco.<sup>[30]</sup> As mãos devem estar posicionadas mais à frente dependendo da importância da pessoa que se cumprimenta. Esta saudação realiza-se em todas as ocasiões de encontro, pronunciando-se as palavras *sawadee krap* (ou *kaa*) *kru muay*. Por sua vez, aquando a saudação feminina, são proferidas as palavras *sawadee kaa* como cumprimento feminino.<sup>[30][35]</sup>

## Mongkon

O *mongkon* refere-se a uma coroa usada pelos lutadores quando entram no ringue. Este objecto sagrado é tradicionalmente benzido em sete mosteiros budistas, sendo colocado na cabeça do lutador antes do mesmo entrar no ringue de combate e, naturalmente, de serem executados os rituais *wai kru* e *ram muay*.<sup>[36]</sup> O *mongkon* pertence ao mestre e ao campo de treino do lutador. Todos os atletas de determinado campo utilizam o mesmo *mongkon*.<sup>[30]</sup> Este é colocado na cabeça do lutador antes do mesmo se deslocar para o ringue, precedido de uma breve oração, que se acredita que protegerá o lutador de graves lesões, sendo que expulsará os espíritos negativos da área de combate. Por fim, o sagrado objecto é removido do lutador quando este termina uma série de movimentos sequenciais que completam o *wai kru* e o *ram muay*. A colocação e remoção do *mongkon* é executada, geralmente, pelo treinador do ginásio, contudo pode também ser efectuada pelo pai do lutador ou alguém bastante próximo do mesmo. O *mongkon* é único para cada campo.<sup>[37][38]</sup> Este objeto purificado permite que, através da sua posição e formato, seja possível distinguir o respectivo local da

Tailândia de onde o atleta é proveniente. No passado, caso a parte de trás do *mongkon* estivesse apontada para cima, significava que o lutador era originário do norte da Tailândia. Uma vez que a parte de trás estivesse apontada para baixo, então o mesmo pertencia ao sul do país. Adicionalmente, se a extremidade posterior estivesse apontada para trás, então o atleta pertencia à zona centro da Tailândia.<sup>[30]</sup> Outrora, os lutadores estavam deveras interditos de transportar ou colocar em si mesmos este objeto. Contudo, é hoje comum que o *mongkon* seja já segurado pelos atletas, sobretudo no ocidente. Como peça sagrada, e de acordo com as tradições budistas, o *mongkon* é sempre guardado acima da cabeça de todos na sua presença e nunca é suposto que o mesmo toque o solo.<sup>[30][37][38]</sup>

## Paprachiat

O *paprachiat* também conhecido por *prajied* ou *kruang ruang* refere-se a uma corda trançada colocada no braço do lutador. Ao contrário do *mongkon* este é um objeto pessoal.<sup>[30][39]</sup> O amuleto sagrado é oferecido ao lutador antes de este iniciar a sua carreira no campo de treino durante o seu período de formação espiritual que deve ocorrer por um tempo de aproximadamente seis meses num mosteiro. Ao longo da cerimónia final no mosteiro, o amuleto é benzido pelos monges, transformando-se num importante talismã. Ao longo do tempo, e principalmente em regiões fora da Tailândia, estes formalismos foram-se perdendo, no entanto outros ainda se mantêm. O *kruang ruang* é consumado a partir de tecido proveniente de roupas sagradas de um monge, assim como de roupas de um membro da família do lutador. Este pode usar o *kruang ruang* em apenas um dos braços, evidenciando qual dos seus braços é o mais forte. Porém, alguns estádios exigem que o objecto deva ser utilizado em ambos os braços, como é exemplo o estádio Lumpinee. Tal como no *mongkon*, acredita-se que o amuleto providência sorte, protegendo o lutador durante o combate.<sup>[30][38][40]</sup>



Mondam S. Weerapol a realizar o ram muay preparando-se para o combate.

## Phuang malai

Também dentro das tradições está presente o *phuang malai*, uma grinalda de flores que é colocada no pescoço do lutador. O *phuang malai* é oferecido pelos colegas ao lutador como forma de amuleto e desejo de sorte. Estas flores, normalmente de jasmin, são firmadas entre si, formando uma gargantilha suficientemente grande para que o lutador a possa usar à volta do seu pescoço. Na tradição budista, as flores simbolizam a vida, a morte e a volatilidade da existência.<sup>[30]</sup> O *phuang malai* não é oriundo do muay thai, tal como o *mongkon* e o *kruang ruang*, este foi incorporado no desporto por influência da cultura tailandesa, no entanto, é frequente o lutador transportar o *phuang malai* para dentro do ringue, onde é retirado depois das danças cerimoniais e antes do combate.<sup>[38][41]</sup>

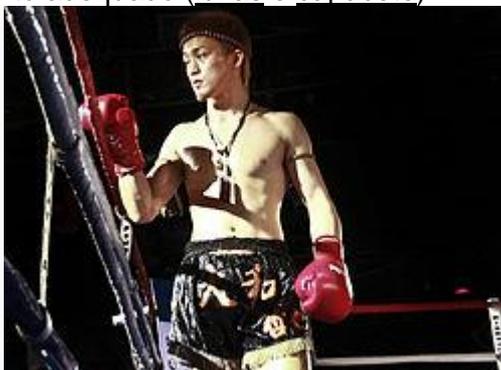
## Música tradicional do muay thai

A música de muay thai, designada de *sarama* é uma característica única desta arte marcial, sendo tocada antes e durante toda a sessão de combate. Apesar do muay thai ter vindo a sofrer um constante desenvolvimento desde o seu surgimento até à actualidade, a música empregue desde há centenas de anos atrás prevaleceu inalterada até aos dias de hoje. A utilização da flauta e acompanhamento musical de percussão durante o combate,<sup>[42]</sup> é considerada uma particularidade do muay thai. No espaço de tempo em que decorre a dança é frequentemente utilizado um gravador (cassete, CD) para transmissão da música, no entanto durante o confronto físico tornou-se imprescindível a música ao vivo.<sup>[42][43]</sup> Enquanto decorrem os rituais preparatórios para o combate do lutador, o ritmo da música aumenta e diminui, como modo de encorajamento dos lutadores. Mais lenta para o *ram muay* e *wai khru* e mais impetuosa no decorrer do combate, esta música é interpretada ao vivo por um grupo de quatro músicos, em que cada um toca um instrumento particular. Estes instrumentos são empregues na realização da música para o muay thai designadamente a *Pi Java*, um clarinete, o qual é fundamental para a melodia; um par de tambores designado de *klog kaak*; *ching* que se trata de pequenos pratos em ferro, bronze ou latão; e outro tipo de tambor originário do sul da Tailândia, denominado de *mong kong*.<sup>[43][44]</sup>

# O lutador de muay thai

Na Tailândia crianças são principiadas em aulas de muay thai por volta dos cinco e seis anos, aprendendo a arte da luta e acalentando o sonho de se tornarem grandes lutadores do Ratchadamnoen ou do Lumpinee.

Muitas crianças e adolescentes vivem no próprio campo de treino, sob a tutela de um instrutor (em tailandês *krukroo*), onde se ausentam somente para frequentar as horas de escola. Geralmente, os treinos nos campos tailandeses têm início por volta das quatro da manhã, sendo-lhes propostos treinos com corrida e boxe de sombra. O trabalho no saco faz também parte da preparação, seguido do estilo livre de sparring e exercícios de boxe com o equipamento adequado (luvas e capacete).<sup>[5]</sup>



Atleta de muay thai Tetsuya Yamato executando o wai kru.

As pernas de um lutador tailandês, são desenvolvidas com treinos de corrida assim como com o persistente exercer de técnicas sendo estas as partes do corpo mais sofridas por contusões musculares, apesar dos danos mais graves ocorrerem no rosto pela utilização das cotoveladas e punhos. Exercícios diferentes, como defesa a ataques com armas brancas, dependem de cada instrutor não sendo algo pertencente à modalidade. Os principiantes são treinados no domínio do jogo de pernas, nas combinações de socos, cotoveladas, joelhadas e pernas, sobretudo os circulares.<sup>[5]</sup> Para o atleta adquirir uma aptidão física básica considera-se que sejam necessários um mínimo de dois meses de treino intensivo. Em seis meses, o praticante deve já possuir capacidades que o distinguem pela eficácia enquanto lutador. Uma vez que se considera supérfluo trabalhar atletas que não demonstram futuro na arte, só os melhores são elegidos para competir no ringue de apostas. Os treinos diários variam de seis a oito horas, apresentando um mínimo de seis dias por semana. Existe inúmeras formas de apurar os melhores lutadores. Uma das mais utilizadas consiste na inclusão de, após o treino de resistência, um cumprimento na execução de cerca de quinhentos circulares no saco de treino. Aqueles capazes de superar a marca de, pelo menos, trezentos golpes consecutivos, demonstram então um espírito forte, intrepidez e auto-motivação, atributos fundamentais para um atleta de alta competição.<sup>[5][45]</sup>

Apesar de tudo, somente um pequeno número de atletas profissionais tailandeses estão presentes no pódio das mais conceituadas competições da Tailândia, Europa e América. Em média, um lutador tailandês de muay thai é capaz de se manter em competições profissionais cerca de quatro anos. A austeridade dos combates são o motivo paradigmático responsável pelo significativo desgaste dos atletas.<sup>[45]</sup>

Para além de um desporto altamente exigente e perigoso (em nível de competições), o muay thai é para muitos um estilo de vida sendo que para participar num combate é necessário que um lutador respeite determinadas normas. Segundo o manual médico do Conselho Mundial de Muay Thai, cada atleta não deve apresentar qualquer deficiência física; a participação é completamente proibida a menores de quinze anos de idade; e o peso mínimo permissível orienta-se pelos quarenta e cinco quilogramas, sendo que a um peso inferior, o atleta é interdito de participar em qualquer combate internacional.<sup>[46]</sup>



Circular em salto, com bloqueio defensivo do adversário.

Quanto ao equipamento, apenas as luvas, que se encontrem certificadas pelo Conselho Mundial de Muay Thai, são permitidas. Todos os praticantes devem utilizar luvas de combate, sendo que o peso de cada uma obedece à categoria de peso em que o desportista se insere. As luvas devem apresentar o seu formato original, de modo a que os lutadores partam em igualdade de circunstâncias. Antes do início de cada combate, um membro da comissão do jogo inspeciona as luvas de cada atleta.<sup>[45]</sup>

Existem algumas regras específicas no que diz respeito à indumentária de um lutador, nomeadamente, o que pode ou não utilizar. De acordo com o regulamento, podem ser utilizados apenas calções próprios do desporto, sendo que a sua cor depende do canto a que o lutador pertence no respetivo combate. Para garantir a segurança do atleta é necessário que cada lutador utilize proteção genital (conquilha) de aço para proteção genital. A utilização de cabelos longos e/ou barba é absolutamente proibida no oriente, já no ocidente existe um ténue consentimento em relação ao tema. Seguindo a tradição, um cordão sagrado conhecido como *mongkon* pode ser usado em torno da cabeça durante o ritual inicial, onde os desportistas homenageiam os mestres ancestrais do muay thai, assim como a própria arte e sua filosofia. Também podem ser utilizadas ligaduras elásticas nos braços, nos tornozelos ou nas pernas, contudo, não podem ser utilizados protetores nas canelas.<sup>[45]</sup> A utilização de ligaduras elásticas nos tornozelos por forma a proteger os pés, é opcional ao atleta. É completamente proibida a utilização de qualquer tipo de jóias ou materiais metalizados. O uso de vaselina, gordura ou qualquer tipo de substância similar é proibido, uma vez que o lutador não deve ganhar qualquer vantagem desleal sobre o seu oponente. Quanto ao protector bucal, este deve ser usado em todos os combates, sendo pois inspecionado e aprovado pelo médico presente no evento. Se o protetor cair involuntariamente durante a competição, o árbitro deve pedir tempo, limpá-lo e reinseri-lo na boca do competidor que a perdeu, no primeiro momento oportuno, sem interferir na ação imediata. Qualquer tipo de infração ao código de vestimenta pode resultar na desqualificação de um lutador antes mesmo de o combate começar.<sup>[45][46][47]</sup>

## Condicionamento físico do atleta

Ver também: Capacidade motora, Coordenação motora, Flexibilidade, e Resistência física

O método de treino do muay thai para além de incrementar a aptidão física geral e combater o sedentarismo oferece a possibilidade de desenvolver força e explosão, flexibilidade ativa, velocidade e excelente resistência cardiovascular. O atleta é condicionado ao espírito de luta sendo-lhe adestrada a capacidade própria de relaxar e de lidar com o stress, habilitando-se a técnicas de relaxamento ou de treinamento autógeno.<sup>[48]</sup> O treino de muay thai apresenta hoje em dia a segurança adequada graças a sofisticadas e úteis proteções empregues nos treinos, que foram evoluindo correspondendo às necessidades dos atletas, reduzindo assim a probabilidade de danos aos lutadores entre as competições. O muay thai também prova a eficácia do praticante fora do ringue. Esta arte foi, por isso, abraçada entusiasticamente por praticantes de diversas atividades de defesa pessoal, desportivas, militares e de imposição da lei.<sup>[48]</sup>

O boxe tailandês tem vindo a ligar cada vez mais praticantes a esta forma de luta, por proporcionar uma aprendizagem relativamente agressiva que desenvolve um significativo condicionamento físico e mental, concentração e auto-confiança. O tipo de treino desta modalidade ajuda as crianças e adolescentes a ganharem maior poder de concentração nas suas atividades paralelas, tal como a maioria dos desportos de combate.<sup>[47][48]</sup> O atleta é submetido a uma preparação de elevado acondicionamento físico, apto para um combate impetuoso, lesivo e veloz. Para além disto, o pugilista é compelido a um temperamento sagaz e uma interpretação de luta distinta. Sem a ideal condição física e psicológica, o atleta possuiria dificuldades em realizar os movimentos técnicos e táticos, isto pode influenciar diretamente no resultado de cada disputa.<sup>[48]</sup> O muay thai é um desporto complexo, podendo-se diferenciar dependendo da região, conforme o método de ensino aplicado. Isto pode ser perceptível na diferença de treino entre o seu país de origem em relação ao empregue na Europa e América. Os praticantes carecem de variadas qualidades, entre as quais força, resistência e suplementos estratégicos. A boa coordenação, ritmo, tempo e o balanço são especificidades fulcrais ao bom desempenho. Todos esses fatores físicos contribuem para o sucesso no muay thai.<sup>[48]</sup>

Actualmente as artes marciais têm vindo a ter grande procura no mundo inteiro. Com os torneios a decorrerem, assim como a profissionalização dos atletas e com as elevadas bolsas e premiações, o incentivo instala-se cada vez mais à prática desta tradicional arte marcial. É uma das lutas com mais contato físico existente, apresentando eminente agressividade. Os atletas necessitam de imensa resistência e força, além de uma coragem invulgar para a prática profissional.<sup>[47][48][49]</sup>

## Técnica

Por técnica manifesta-se o modo pelo qual uma habilidade é desempenhada. Técnica, na verdade, é o componente que claramente diferencia um atleta do outro, pois engloba todas as estruturas e elementos técnicos em movimentos precisos e eficazes, por meio do qual um atleta realiza uma tarefa desportiva. A técnica é uma sequência de movimentos baseados na física e na biomecânica.<sup>[50]</sup> A preparação técnica, objetiva aprender a técnica desportiva de forma racional. É um processo a longo prazo, sem interrupções. Ela deve ser sempre aperfeiçoada, dependendo muito da condição de preparação física do praticante. As técnicas

do muay thai são consideradas pelos mestres desta arte, das mais eficazes formas de combate sem elementos associados, seja pois sem armas brancas, porretes entre outros.<sup>[50]</sup> Este tecnicismo destaca o muay thai entre as outras formas de luta, nomeadamente os seus derivados (como o kickboxing, full contact, entre outros). Técnicas de ataque e defesa são comuns neste tipo de arte marcial uma vez que existe bastante atrito entre os adversários. O muay thai é uma arte de combate de contato, onde a troca de golpes dos lutadores é constante.<sup>[50][51]</sup>

## Técnicas de defesa[[editar](#) | [editar código-fonte](#)]

O muay thai é uma arte de luta bastante particular na forma como desfere os seus golpes, assim como as suas técnicas defensivas. Inicialmente a posição básica era ligeiramente diferente da atual uma vez que as proteções – principalmente as luvas – contribuíram em muito para essa mesma modificação. A posição antiga consistia numa colocação veemente e exagerada dos braços por forma a que a eficácia da respetiva defesa fosse melhor conseguida. As pernas eram mais flectidas e distanciadas, características que podem ser olhadas no ancestral do muay thai, o muay boran.<sup>[50]</sup>



Atleta E golpeando com um *low kick* a parte interna da perna esquerda do seu adversário.<sup>[51]</sup>

A posição básica do muay thai é conseguida com o braço e a perna esquerda à frente, para quem é destro. O canhoto deve adquirir uma posição em que o braço e a perna direita se encontra à frente. As mãos devem-se posicionar mais ou menos na altura das sobrancelhas, fechadas ou semifechadas. Os cotovelos devem ficar "para dentro", ou seja, mais encostados no corpo, sem contudo ser uma posição desagradável. A tranquilidade é muito importante para o praticante, não só na forma como dispõe a própria posição, como na atitude de ataque.<sup>[51][50]</sup> As pernas encontram-se ligeiramente flexionadas não tanto quanto no muay thai tradicional e os pés não devem nunca ficar na mesma direção, ou seja em linha reta, mas sim relativamente considerados à largura dos ombros.<sup>[50]</sup> O queixo não apresenta uma posição alta, mas sim quase encostado ao peito por forma a que os ombros o protejam. A técnica de defesa é portanto fundamentada nesta posição base para a proteção dos golpes do adversário. No entanto outros movimentos devem ser utilizados nomeadamente as esquivas dos respetivos golpes, ou o ato de desviar os golpes da direção inicialmente intencionada. Quando são desferidos circulares baixos (*low-kick*)<sup>[int 1]</sup> ou circulares médios<sup>[int 2]</sup> (ao tronco) estes são obstruídos normalmente com a canela, flexionando a articulação do joelho e elevando a perna ao encontro do cotovelo do lado correspondente. Esta é uma das várias técnicas das quais o muay thai encontra a sua particularidade, embora muitas outras artes marciais tenham empregue algumas destas como método de defesa. Os golpes na parte superior do corpo são obstruídos geralmente com o antebraço, ou se possível com a canela. Os circulares médios são frequentemente agarrados, travando o oponente, e assim permitindo um ataque para derrubá-lo ou mesmo golpear o oponente à distância. Algumas denominações de técnicas de defesa como os bloqueios, desvios, paradas com desvio, deslocações, projeções são regularmente utilizados em treino e combate.<sup>[50][51]</sup>

A arte de bloqueio é uma habilidade crucial que deve ser desenvolvida a fim de organizar uma defesa útil contra um ataque. Os membros do corpo são eficazes ferramentas usadas nas técnicas de bloqueio no muay thai. Durante a competição, as mãos enluvadas são comumente empregues para proteger a cabeça dos golpes do oponente. Os antebraços são utilizados para bloquear ataques ao tronco, protegendo o concorrente de chutes, socos, joelhadas e cotoveladas.<sup>[5]</sup> As pernas são também parte fulcral para o bloqueio de ataques, sendo estas utilizadas como método de bloqueio de pontapés ao tronco e às partes externas ou internas das coxas. A capacidade de evitar os golpes do adversário é uma habilidade fundamental para o praticante. Os desvios com a cabeça são formas eficazes de evitar golpes que visam a mesma. Utilizando as deslocações o praticante pode movimentar e afastar todo o seu corpo esquivando-se do ataque adversário. Outras técnicas empregues consistem na interrupção dos ataques. Estas são técnicas de defesa e ataque, sendo que antes do golpe do adversário, o praticante antecipa-se do mesmo bloqueando-o e posteriormente investindo adequadamente contra o oponente. Aqui a observação é elementar para que esta técnica seja possível.<sup>[55]</sup>

## Técnicas de pernas[[editar](#) | [editar código-fonte](#)]

Ver também: Pontapé



Bloqueio de circular alto. O ataque foi interrompido pelo atleta A, sendo que este se prepara para uma investida ao atleta B.

Uma das principais armas do muay thai são os seus poderosos jogos de pernas.<sup>[nt.3]</sup> Os pontapés exigem a movimentação do tronco e quadril para colocar mais força e firmeza nos golpes. Estes tipos de golpes do muay thai são patenteados de um modo superficialmente diferente das demais artes marciais.<sup>[56]</sup> É plausível considerar que grande parte de outros estilos atualmente exequíveis, basearam-se em algumas das técnicas do muay thai.<sup>[5]</sup> Existe vários tipos de golpes de pernas que são utilizados neste estilo de luta, como são exemplo os seguintes:<sup>[55][57][58]</sup>

Português	Tailandês	Romanização	IPA
Frontal <sup>[nt.4]</sup>	เตะตรง	<i>Tei-trong</i>	[tèʔ tron]
Circular ao tronco	เตะตัด	<i>Tei-chiyang</i>	[tèʔ tɕʰiəŋ]
Circular alto	เตะตัด	<i>Tei-kan-kro</i>	
Low-kick (Circular baixo)	เตะตัด	<i>Tei-tat</i>	[tèʔ tət]
Semi-circular	เตะเฉียง	<i>Tei-rid</i>	
Circular cima-abaxio	เตะกด	<i>Tei-kot</i>	[tèʔ kòt]
Circular em escada	เขยิบเตะ	<i>Yiep-tei</i>	[tèʔ jìəp]
Circular em salto	กระโดดเตะ	<i>Kra-tote-teii</i>	
Lateral	ถีบข้าง	<i>Tip-kang</i>	
Rotativo de calcanhar	ถีบกลับหลัง	<i>Tip klap lang</i>	[tʰi:p klàp lǎŋ]
Rotativo de calcanhar em gancho	เตะกลับหลัง	<i>Tei klap lang</i>	[Tèʔ klàp lǎŋ]
Cima-abaxio ou Pontapé descendente	เตะ เข่า	<i>Tei khao</i>	[Tèʔ kʰAW]

Tal como nos socos, antes da adoção das regras internacionais de boxe no muay thai, existiam outros tipos de chutes, os quais podem ser verificados nas raízes desta arte, como é exemplo o muay boran. Após a adoção das regras internacionais, o muay thai aprimorou as técnicas e por conseguinte os golpes de pernas.<sup>[57]</sup> O pontapé circular usa um movimento rotatório do corpo inteiro. Os lutadores de muay thai são treinados para bater sempre com o osso medial e maior abaixo do joelho, a tíbia, uma vez que esta é a parte mais dolorosa com que se pode infligir um golpe com o referente membro inferior. O pé contém inúmeros ossos finos sendo por isso muito mais propenso a lesões. Um lutador pode se ferir quando usa somente o pé como área de impacto. Para isso, os atletas de muay thai condicionam cuidadosamente as suas tíbias em treinos no saco pesado e em sparring, melhorando assim a resistência e força das áreas de impato, fundamentais para o combate. O referente treino é exercido com base no praticar das caneladas em superfícies duras, como o fazem alguns dos tailandeses.<sup>[55][58][60]</sup>

## Joelhadas[[editar](#) | [editar código-fonte](#)]

Ver também: *Joelhada*

A articulação óssea formada pela extremidade distal do fémur, pela extremidade proximal da tíbia (e pela patela (rótula)) consiste numa arma ofensiva de grande importância no muay thai. As técnicas de joelhos são parte essencial desta arte tailandesa.<sup>[5]</sup> O joelho é uma das armas mais letais deste estilo de luta. A sua eficiência compara-se com a do cotovelo quando o atleta o utiliza devidamente. Este tipo de golpes possuem uma maior eficácia quando é empregue a curta distância, contudo, não é incomum os atletas, quando em

combate, utilizarem-se de joelhadas a média e longa distância, usando para isso deslocamentos rápidos e/ou saltos como forma de alcance ao alvo. Não obstante, é no clinch que o uso de joelhadas se torna mais frequente, sendo que o oponente uma vez preso, geralmente com as mãos na altura do pescoço, é golpeado sequencialmente com esta técnica de ataque. Os joelhos podem ser utilizados de diversas formas, para atacar variadas partes do corpo.<sup>[56]</sup> O mais comum são os ataques direcionados às coxas, ao tórax e a cabeça, tendo como objetivo nocautear o adversário.<sup>[51][61][62]</sup>

Português	Tailandês	Romanização	IPA
Joelhada frontal <sup>[Int 5]</sup>	เข่าตรง	Khao trong	[kʰàw tɔŋ]
Joelhada lateral	เข่าตัด	Khao Tat'	[kʰàw tàt]
Joelhada circular	เข่าเฉียง	Khao chiyang	[kʰàw tɕʰiəŋ]
Joelhada em salto	เข่าลอย	Khao loy	[kʰàw lɔːj]
Joelhada frontal (penetrante)	เข่ายาว	Khao-youn	[Kʰ AW ja : w]
Joelhada em escada	เข่าเหยียบ	Yiep-khao	[kʰàw jìəp]

## Técnica de braços[[editar](#) | [editar código-fonte](#)]

Ver também: [Soco](#)

Este é um dos temas mais polémicos do muay thai. Existe pequenos pormenores que ditam diferenças nos socos do muay thai em relação ao kickboxing. A flexão dos braços emprega a pronação dos antebraços, ou seja, a rotação medial dos mesmos. Isto vai interferir na forma de golpear, pois no boxe assim como no kickboxing, é feita a supinação do antebraço, seja pois a rotação lateral deste a partir da posição pronada de modo a que a palma da mão esteja voltada anteriormente.<sup>[6]</sup> O método de treino dos socos é também uma diferença que se vai pronunciar igualmente no modo de desferir-los e aplicá-los em luta. Para um leigo, torna-se imperceptível a distinta técnica utilizada no muay thai, contudo para alguém conhecedor desta arte torna-se fácil distinguir a forma como são desferidos os golpes. São pequenos detalhes que na maioria das vezes são imperceptíveis.<sup>[63][64]</sup>

Uma das técnicas distintas do muay thai, é o *movimento da cobra*. Este consiste no movimento equiparável ao de uma cobra, que aquando a receção de um circular alto, o lutador executa um desvio para trás e volta repentinamente golpeando o adversário com um direto. Existem várias técnicas de braços utilizadas no muay thai, entre as quais:<sup>[63]</sup>



Jab de esquerda seguido de um low kick.

Português	Tailandês	Romanização	IPA
<u>Jab</u> <sup>[Int 6]</sup>		Mat nueng	
<u>Direto</u> <sup>[Int 7]</sup>	หมัดตรง	Mat trong	[Mat Tron]
<u>Uppercut</u> <sup>[Int 8]</sup>	หมัดเสย (หมัดสอยดาว)	Mat Soei / Mat soi dao	[Mat sǎj] , [Mat sǎj da : w]
<u>Cruzado</u> <sup>[Int 9]</sup>	หมัด ตรง	Mat trong	[Mat Tron]
<u>Gancho</u> <sup>[Int 10]</sup>	หมัด เหวี่ยง สั้น	Mat wiang san	[Mat wiəŋ San]
<u>Soco em salto</u>	กระโดดชก	Kradot chok	[kradò:t tɕʰók]
Gancho descendente (salto)	กระโดดชก	Kradot chok	[kradò:t tɕʰók]
Punho rotativo <sup>[Int 11]</sup>	หมัดเหวี่ยงกลับ	Mat wiang soi	[Mat wiəŋ sǎj]

## Cotoveladas[[editar](#) | [editar código-fonte](#)]

Ver também: [Cotovelada](#)

As técnicas de cotovelos<sup>[Int 12]</sup> utilizadas no muay thai são um elemento importante no que caracteriza esta arte marcial. Consideradas enquanto armas de significativo perigo, os cotovelos podem causar graves lesões.<sup>[70]</sup> Nenhuma outra técnica do muay thai se compara ao cotovelo devido à sua grande capacidade de

contusão. A utilização dos cotovelos nesta arte tailandesa, caracteriza diferentemente o muay thai de todas as demais artes marciais. Estas armas possuem grande eficácia mesmo quando utilizadas a curtas distâncias, possuindo também larga flexibilidade de angulação podendo ser utilizado em diversas direções assim como com métodos variados.<sup>[64][70]</sup>



Durante um intercâmbio cultural foi realizada uma demonstração de muay thai na área de treino *Ban Chan Krem* a 15 de fevereiro de 2012, onde fuzileiros navais dos Estados Unidos e da República da Coreia realizaram um treino trilateral no decorrer da *Cobra Gold '12*.

Português	Tailandês	Romanização	IPA
Cotovelo horizontal	ศอก ตัด	Sok tat	[Sɔːk tət]
Cotovelo oblíquo	เข่าเฉียง	Khao Chiang	[kʰəw tɕʰiəŋ]
Cotovelo circular ao tronco	ศอกตี	Sok ti	[sò:k ti:]
Cotovelo cima-abaxo (descendente) 45 <sup>o</sup> <sup>[nt 13]</sup>	ศอก ตี	Sok ti	[Sɔːk ti:]
Cotovelo de baixo-acima (ascendente)	ศอก งัด	Sok Ngat	[Sɔːk NAT]
Cotovelo frontal (Ataque)	ศอก ฟุง	Sok phung	[Sɔːk pʰ ONU]
Reverso de cotovelo horizontal	ศอกเหวี่ยงกลับ	Sok wiang klap	[sò:k wiəŋ klàp]
Cotovelo rotativo	หมัดเหวี่ยงกลับ	Mat wiang klap	[màt wiəŋ klàp]
Cotovelo rotativo com retorno	ศอกกลับ	Sok klap	[sò:k klàp]
Dupla cotovelada	ศอกกลับคู่	Sok klap khu	[sò:k klàp kʰú:]
Cotovelo em salto descendente	กระโดดศอก	Kradot sok	[kradò:t sò:k]

## Clinch

O *clinch* ou *plam*, como se diz na Tailândia, é uma forma de livrar-se de uma eventual sequência de ataques desferidos pelo oponente imobilizando os braços do mesmo adversário. No muay thai é comum o adversário ser agarrado ou puxado pela cabeça, para que lhe sejam desferidas joelhadas tanto no tórax quanto em outras partes do corpo, assim como cotoveladas. É normal os lutadores permanecerem um tempo relativamente superior comparativamente com outras formas de luta, visto ser considerado também como um ataque ao oponente.<sup>[73]</sup> O clinch pode durar entre três a dez segundos. Este tempo é apenas considerado se os lutadores estiverem estáveis sem desenvolverem a ação de ataque conforme o pretendido. O *plam* pode ser um ponto inicial para a projeção do adversário ao chão. Esta forma de ataque e defesa é frequentemente utilizada num combate de muay thai.<sup>[73][74][75]</sup>

## Outras técnicas

É permitido "agarrar as pernas" quando o oponente desfere um pontapé. A perna pode ser agarrada durante três segundos ou enquanto se exerce até dois passos em frente podendo contra-atacar com as várias técnicas permitidas no muay thai.<sup>[73]</sup> As projeções são permitidas e significantes para o resultado final, sendo que é atribuído uma pontuação por cada projeção bem conseguida. Empurrar o adversário é um dos métodos mais eficazes para conseguir desequilibrar o oponente e conseqüentemente desferir golpes. Já os bloqueios são empregues precisamente para bloquear os golpes atacantes como são exemplo os *low-kicks*, defendidos com a tíbia. Qualquer bloqueio bem efectuado permite que esse mesmo golpe bloqueado seja considerado neutro.<sup>[73]</sup>

## Pontos de ataque

Podem ser desferidos ataques na cabeça somente na parte frontal e lateral, ou seja, é estritamente proibido golpear na nuca.<sup>[76]</sup> Igualmente, no tronco, as áreas frontal e laterais são válidas à recepção de golpes, enquanto que a grande área posterior, as costas, são portanto uma zona interdita a qualquer golpe.<sup>[56]</sup> Já as pernas, todas as superfícies das mesmas podem ser um alvo para o atacante.<sup>[76]</sup>

## Respiração

A respiração é um processo natural que se encontra descrito em ventilação pulmonar. É comum que na vida cotidiana não seja outorgada significativa importância à respiração, pois é um reflexo natural que envolve processos neuro-muscular-torácico-pulmonar e físicos os quais são processados instintivamente. No entanto, quando submetidos a elevado esforço físico, o atleta vê-se confrontado com alguns obstáculos que dificultam gravemente a espontaneidade de todo esse processo. A necessidade de manter os dentes cerrados para evitar o nocaute, assim com a presença do protetor bucal, origina dificuldades acrescidas ao lutador. Para além do aperfeiçoamento das técnicas de Muay Thai, o treino foca-se também na aprendizagem gradual de controlar o sistema respiratório, alcançando resultados úteis que se vão reflectir principalmente na resistência física do atleta.<sup>[77]</sup>

Na prática do muay thai, a respiração é controlada através de métodos específicos pelos quais o lutador deve-se utilizar na execução da técnica de combate. Exalar fortemente o ar pelo nariz é comum entre os praticantes tanto de muay thai como de outras artes marciais, pois ajuda a libertar o dióxido de carbono dos pulmões.<sup>[77]</sup> A respiração é uma importante ferramenta para os atletas amadores ou profissionais. Nas artes marciais japonesas, considera-se que o *Kiai* (espécie de vocalização utilizada geralmente aquando golpes traumáticos), aumenta a potência do indivíduo na execução de um golpe ou técnica.<sup>[77]</sup> Entre as artes marciais coreanas, similarmente, é utilizado o *Kihap*. Quando utilizado correctamente, o *kiai* conecta os elementos físicos e mentais de uma técnica, e serve tanto para ações defensivas como ofensivas. O significado do próprio termo denota um conceito de um sistema unificado ou integrado em que o "ki" corresponde à "mente" ou "energia interior" e "ai" significa "unir". Ou seja, a energia flui pelos processos metabólicos e fisiológicos da respiração, daí a sua essência e também a sua naturalidade. Os grandes mestres afirmam que o *kiai* é um aspecto do controlo da respiração, é a extensão audível do nível de energia aplicado numa determinada técnica.<sup>[77]</sup>

No muay thai, os atletas recorrem à expiração enquanto desferem um golpe. Este processo da respiração promove a saída do ar dos pulmões, somada à contração muscular abdominal e do diafragma. Assim, defensivamente, a expiração previne o nocaute uma vez que a contração muscular protege os órgãos internos do golpe adversário. Enquanto ataque ofensivo, a expiração, para além de utilizada como forma de distrair o oponente, fortalece a cadeia cinética uma vez contraída a região central do corpo, promovendo o aumento da potência do golpe.<sup>[77]</sup>

Para o controlo da respiração, existem vários exercícios de treino, tanto estáticos como dinâmicos. Os exercícios estáticos consistem em estabelecer determinadas posições hirtas, comuns em diferentes tipos de meditação, ou até mesmo desenvolver processos de combate estáticos sob pressões físicas adversas. Os exercícios de respiração dinâmicos são praticados durante a formação do atleta, no decorrer dos variados treinos físicos de combate e força. Existe também exercícios emparelhados como é exemplo o sparring. Estes tipos de treinos são bastante eficazes para o atleta, o qual adquire a capacidade de respirar ritmicamente, mesmo sob algumas pressões externas. Conseguir respirar naturalmente aquando submetido a situações adversas de combate é um procedimento que requer experiência.<sup>[77]</sup>

## **Conjuntos de técnicas do Muay Thai tradicional**[\[editar | editar código-fonte\]](#)

### **Mae Mai Muay Thai**[\[editar | editar código-fonte\]](#)

*Mae Mai* ("técnicas principais")<sup>[78]</sup> refere-se às principais séries de movimentos técnicos de combate, consideradas manobras básicas empregues num confronto de muay thai. As técnicas desta arte tradicional são agrupadas de forma distinta dependendo dos professores e suas respectivas escolas.<sup>[79]</sup> Em inúmeros manuais de muay thai, as técnicas são claramente classificadas de acordo com as suas características funcionais.<sup>[80]</sup> Considera-se o *Mae Mai Muay Thai* um conjunto de técnicas provenientes do muay thai tradicional. Os principiantes do muay thai aprendem primeiramente estas técnicas antes dos treinos de *Look Mai Muay Thai*, tratando-se de técnicas de ataque e defesa consistem em quinze movimentos mais detalhados do desporto.<sup>[5][80]</sup>

### **Look Mai Muay Thai**[\[editar | editar código-fonte\]](#)

*Look Mai* ou *luk muay* consiste em quinze séries de movimentos de menor importância do muay thai tailandês.<sup>[78]</sup> *Look Muay* são um conjunto de manobras básicas do muay thai, que derivam do *Mae Mai Muay Thai*. Esta divisão de técnicas apresenta sequências mais detalhadas de ataque, defesa e contra-ataque. Antes de se iniciar o treino destes movimentos técnicos, o atleta deve possuir primeiramente a experiência do *Mae Mai Muay Thai*.<sup>[80]</sup> As qualificações dos antigos treinadores de muay thai seguiam técnicas de boxe tailandês em quinze movimentos caracterizados por se tratarem de técnicas complementares do muay thai.<sup>[78][5]</sup>

Tanto o *Mae Mai* como o *Look Mai* são susceptíveis a diferentes interpretações. Estas sequências de técnicas, cuja codificação remonta, segundo os especialistas, até ao século XIX, adestram, por exemplo, o processo necessário para desenvolver habilidades singulares, tais como o aperfeiçoamento sobre o momento de acção do praticante no que se refere à defesa e ataque, para além que transmitir noções de distância com objectivos ofensivos e defensivos.<sup>[81]</sup> Estas técnicas seriadas traduzem instruções sobre os pontos vitais e mais sensíveis do corpo humano associando movimentos capazes de alcançar os referentes alvos, golpeando-os de forma eficaz e obtendo um significativo efeito quando desferido com sucesso cada golpe.<sup>[82]</sup>

Todas as técnicas de *Mae Mai* assim como de *Look Mai* são minuciosamente estudadas, não só sobre as suas formas básicas, já estabelecidas, como também sobre as suas variações.<sup>[79][80]</sup> No total, todas as formas básicas tal como suas variantes, constituem cerca de cem séries de movimentos técnicos, representando uma autêntica plataforma técnica do estilo actualmente empregue entre as escolas tailandesas.<sup>[82]</sup> O estudo destes princípios e conjuntos de técnicas resume-se a uma fonte imensa de informação sobre a arte marcial com considerável utilidade e importância. O atleta adquire, portanto, um desempenho distinto quando em combate, uma vez aplicadas soluções técnicas que demonstrem grande domínio da disciplina. São pois, noções fulcrais ao entendimento deste desporto de combate.<sup>[79][81][82]</sup>

## Khon Muay Thai



Competição de 2007 no estádio *Rajadamnern*, em *Bangkok*, Tailândia.

O ataque e contra-ataque é chamado de *Khon Muay* tratando-se de estratégias de muay thai. *Khon Muay* refere-se, pois, à nomenclatura dos movimentos (ataque e contra-ataque utilizando-se de socos, cotoveladas, entre outros) do muay thai. A característica do uso, seguindo os métodos de ataque e defesa, define os estilos de cada escola. Cada local de ensino possui a sua característica particular, sendo que o *khon muay* é utilizado para distinguir cada estilo. Cada termo abaixo referido designa um conjunto de técnicas de ataque e contra-ataque existentes no muay thai tailandês.<sup>[80]</sup>

- *Kon Jujom'* = ataque
- *Kon Kae Mad'* = defesa
- *Kon Louko'* = punhos
- *Kae Thao'* = pernas
- *Kon Kae Khao'* = joelhos
- *Kon Kae Sok'* = cotovelos



Muay thai no estádio *Aonang Krabi*, em *Ao Nang*, *Krabi* (província), Tailândia.

## Cherng Muay[[editar](#) | [editar código-fonte](#)]

*Cherng Muay* é um método de utilização dos punhos, das pernas, dos joelhos e dos cotovelos enquanto a habilidade de defesa e ataque. Mr. Uthai Sindhusan dividiu o Cherng Muay em quatro métodos (4 Cherng). Os seguintes termos caracterizam técnicas únicas do muay thai tradicional, sendo utilizados no seu país de origem enquanto designações próprias para cada conjunto de técnicas de cotovelos, joelhos, punhos e pernas.<sup>[80]</sup>

- *Cherng Thao 15 Cherng* (técnicas de punhos);
- *Cherng Sok 24 Cherng* (técnicas de cotovelos);
- *Cherng Khao 11 Cherng* (técnicas de joelhos);
- *Cherng Mad 15 Cherng* (técnicas de pernas).

## Regras e regulamento

O muay thai trata-se de um desporto de combate muito feroz e o seu domínio está ao alcance dos melhores praticantes. Isto justifica a existência de regras fundamentais enquanto desporto de alta competição.<sup>[83]</sup> Nesta modalidade desportiva as regras podem variar conforme a entidade organizadora, país ou mesmo ginásio. O Comité de Jogo do muay thai é composto por três juizes, um árbitro de ringue e um responsável máximo pela supervisão do confronto. Cada um tem funções específicas na observação do combate, no cumprimento das

suas regras e na atribuição da vitória a um lutador.<sup>[84]</sup> Num combate de muay thai, a atribuição da vitória está sujeita às regras e aos seguintes regulamentos:<sup>[56]</sup>

- É declarada vitória quando o oponente sofre um **knockout**. Esta situação acontece quando um lutador é derrubado e é incapaz de continuar o combate dentro da contagem de dez segundos;
- Quando é atribuído um KO técnico, este pode ser validado nas respetivas condições:
  - Quando um lutador é seriamente ferido ou debilitado;
  - Quando um lutador não consegue continuar depois de um intervalo;
  - Por recomendação do médico, quando o árbitro não tem a certeza que um lutador pode continuar o jogo devido a lesão;
  - Quando um jogador está incapacitado de continuar o combate.
- Quando ambos os jogadores estão seriamente feridos e não podem continuar o combate. Se tiverem sido realizados menos de três rounds, o empate é declarado, caso contrário decide-se o vencedor através do sistema de pontuação;
- Quando um adversário se retira do combate devido a uma lesão;
- Quando alguém não cumpre com as regras da modalidade;
- Se os oponentes não estiverem a combater corretamente ou se estiverem a tentar enganar todas as partes, é declarado pelo árbitro do combate o veredicto de “sem decisão”;
- Quando ocorre um evento externo ao combate que o leva a ser interrompido. Nestas situações, o árbitro do combate declara que o mesmo ficou "sem competição";
- Em igualdade pontual: quando as pontuações de ambos os lutadores são iguais; quando os dois boxeadores recebem uma contagem de dez segundos.<sup>[84]</sup>

## Categorias de peso

As regras mundiais de muay thai em classes de peso conjunto não se encontram disponíveis, como resultado, o peso do lutador pode estar sujeito a diferentes categorias, dependendo da região. As seguintes tabelas apresentam as categorias de peso de acordo com o regulamento de competição da Federação Portuguesa de Kickboxing e Muay Thai<sup>[85]</sup> e da Federação Internacional de Muay Thai, World Boxing Council (WBC Muay Thai).<sup>[86][87]</sup> A data de pesagem pode também variar. O atleta pode ser submetido à pesagem tanto um dia anterior ao combate, como horas antes do mesmo tomar início.<sup>[84]</sup>

Categorias de peso de acordo com a Federação Portuguesa de Kickboxing e Muay Thai	
Categoria	Peso (Kilos)
Mosca Ligeiro	45 – 48 kg
Mosca	48–51 kg
Galo	51 – 54 kg
Pena	54 – 57 kg
Leve	57 – 60 kg
Super Leve	60 - 63,5 kg
Meio Médio Ligeiro	63,5 – 67 kg
Meio Ligeiro	67 – 71 kg
Médio	71 – 75 kg
Meio Pesado	75 – 81 kg
Cruzador	81 – 86 kg
Pesado	86 – 91 kg

Categorias de peso de acordo com a Federação Internacional de Muay Thai World Boxing Council	
Peso (kilos)	Categoria
45.5 - 47.7 kg	Mini Flyweight
47.7 - 49.0 kg	Light Flyweight
49.0 - 50.8 kg	Flyweight
50.8 - 52.2 kg	Super Flyweight
52.2 - 53.5 kg	Bantamweight
53.5 - 55.3 kg	Super Bantamweight
55.3 - 57.2 kg	Featherweight
57.2 - 59.0 kg	Super Featherweight
59.0 - 61.2 kg	Lightweight
61.2 - 63.5 kg	Super Lightweight
63.5 - 66.7 kg	Welterweight

Super Pesado	91 kg - em diante
--------------	-------------------

66.7 - 69.0 kg	Super Welterweight
69.0 - 71.6 kg	Middleweight
71.6 - 76.2 kg	Super Middleweight
76.4 - 79.4 kg	Light Heavyweight
79.4 - 86.2 kg	Cruiserweight
86.2 - 95.5 kg	Super Cruiserweight
95.4 - 104.5 kg	Heavyweight
104.5 kg - em diante	Super Heavyweight

## Ringue

O ringue é o local onde se desenrola a ação e tem regras específicas no que diz respeito às suas dimensões. O tamanho de um ringue de combate de muay thai pode ter um tamanho pequeno de 6 a 10 metros ou, um grande de 7 a 30 metros. No entanto, e de acordo com o *World Muaythai Council* (WMC), o ringue atribuído às competições variam entre os 6.10 x 6,10 metros e os 7.30 x 7,30 metros para o tamanho máximo. As medidas são sempre contabilizadas a partir das cordas. Quanto ao pavimento, este deve ter uma extensão mínima de 50 centímetros e máxima de 91 centímetros além das cordas. Os postes que se encontram nos cantos do ringue apresentam um diâmetro de 10 a 12,70 centímetros e devem estar sempre almofadados. A sua altura varia entre os 1,22 metros e os 1,48 metros.<sup>[84]</sup> O piso deve ser preenchido por qualquer tipo de amortecimento, como a borracha, tapete de borracha, ou algum material similar. A sua espessura varia entre os 2,5 e os 3,75 centímetros. Por conseguinte, o preenchimento deve ser coberto com uma lona específica. Um ringue tem quatro cordas e cada uma apresenta um diâmetro de 3 a 5 centímetros. Elas devem estar esticadas, sendo revestidas por um material macio e acolchoado. Existem medidas que regulamentam a distância das cordas: na primeira corda, a distância entre o piso do ringue até à parte inferior da corda é de 46 centímetros; na segunda corda a distância é de 76 centímetros; na terceira é de 107 centímetros; a última corda deve distar 137 centímetros do chão do ringue. São exigidos pelo menos três conjuntos de degraus e a largura de cada um é de 1,07 metros.<sup>[84]</sup>



Treino de muay thai no saco de boxe.

## Nocaute

O nocaute (ou *knock-out*, KO em inglês)<sup>[88]</sup> ocorre quando um dos lutadores aplica um golpe que derruba o seu adversário no chão, incapacitando-o de terminar o combate. É considerado um nocaute completo qualquer golpe ou combinação legal de golpes que torne o oponente incapaz de continuar em combate. Caso o lutador esteja visivelmente atordoado pelos golpes do adversário, mas ainda permaneça de pé, o árbitro pode interromper a luta, o que configura um **nocaute técnico** (também designado de "T.K.O"), onde a vítima é eliminada. Num combate com a ocorrência de três knock downs consecutivos do mesmo atleta, o árbitro pode encerrá-lo seguidamente. Portanto, um nocaute técnico é declarado quando o juiz, paramédico, lutador, ou treinador decide que não é mais possível para que o atleta continue em segurança, sendo então impedido de continuar.<sup>[84]</sup>

**Vozes de comando**[\[editar | editar código-fonte\]](#)

As vozes de comando poderão ser dadas em tailandês ou em inglês. São reconhecidas cinco ordens verbais entre as quais *shake hands* que consiste num termo inglês proferido pelo árbitro antes de começar o combate propondo a que os atletas se cumprimentem. *Ohok* (fight) que define o início do combate, ou seja consiste numa permissão dada pelo árbitro da partida para que os atletas comecem o confronto. Este pode ser proferido tanto no começo como ao longo de toda a disputa. O termo *yud* (stop) significa a paragem de combate por diversos motivos que são relativamente frequentes.<sup>[84]</sup> Este termo é utilizado quando os lutadores devem parar de proferir golpes. O *yuddti* (stop) é empregue no final de cada assalto sendo que, para além da campainha, o árbitro assinala o fim do tempo com o referente termo. E *yack* (break) é utilizado aquando o juiz do combate ordena a separação dos lutadores. Quando aos atletas é dada a voz *yack*, ambos devem recuar um passo atrás até que o árbitro decida que podem continuar a combater.<sup>[84]</sup>

## Faltas e violações às regras[[editar](#) | [editar código-fonte](#)]

Segundo o regulamento mundial de muay thai, morder, ejetar saliva, ou projetar cabeçadas no oponente é estritamente proibido.<sup>[56]</sup> Uma vez em competição de muay thai, o lutador deve cumprir com as técnicas específicas da arte marcial, sendo interdito o exercer de técnicas próprias de outros desportos de combate, designadamente o wrestling ou judo, sendo absolutamente impedido as chaves aos braços ou pernas, ou agarrar o adversário pela cintura com o propósito de efetuar uma projeção ao solo.<sup>[84]</sup> Cair sobre o adversário ou deixar-se cair para o tapete em repetições deliberadas, assim como agarrar as cordas, por qualquer motivo, deve redundar para desqualificação do lutador. A penalização pode ser revertida para o atleta que expelir intencionalmente o protector de boca.<sup>[84]</sup> É considerado falta quando o lutador age, gesticula ou fala de forma desrespeitosa para com o adversário, corner, árbitros, organização do evento ou público. Atingir o adversário após o árbitro dar ordem de paragem do combate ou quando este estiver no tapete, pode, dependendo do caso, levar à desclassificação do mesmo, uma vez que existe uma violação dos princípios básicos do muay thai. A violação das regras é também valorizada caso o lutador golpeie deliberadamente a área genital do adversário.<sup>[84]</sup>

## Pontuação[[editar](#) | [editar código-fonte](#)]



Símbolo oficial da modalidade.



Exemplo de calção utilizado em muay thai.

Para o vencedor de cada round, é-lhe atribuído cinco pontos no final do mesmo, sendo que o derrotado do mesmo assalto angaria somente quatro pontos. Caso existam quedas, por arremesso ou qualquer outro ataque do oponente, são deduzidos um ponto por cada ida ao tapete. Todas as técnicas legais, que efectivamente atinjam áreas permitidas de ataque com velocidade, foco, equilíbrio e potência, serão avaliadas com um ponto. As técnicas devem ser executadas em potência, uma vez que qualquer técnica que apenas toque levemente o adversário não será pontuada.<sup>[84]</sup> Resumindo, pontuar consiste na utilização de golpes eficazes e objectivos que atinjam o oponente. Assim, a forma mais útil de pontuar encontra-se em:

- Qualquer técnica, ou combinação de técnicas, que leve o juiz a dar uma contagem ao adversário.
- Qualquer técnica, ou combinação de técnicas, que cause desequilíbrio ao adversário.
- Qualquer técnica, ou combinação de técnicas, que leve o adversário ao chão.
- Qualquer técnica, ou combinação de técnicas, que leve a o adversário a virar as costas ao seu oponente.
- Levar o adversário continuamente ao chão, por exemplo através do clinch.

Se um atleta é forçado a dar sinais de fraqueza, cansaço ou alguma evidência de querer fugir ao combate, a sua derrota é evidente. Ou seja, um atleta perderá o assalto caso:<sup>[84]</sup>

- Invariavelmente virar as costas ao seu adversário.
- Evite combater.
- For incapaz de impedir que a sua cabeça seja continuamente puxada para baixo no clinch.
- Use estratégias desleais para evitar ser atingido. Por exemplo atirar-se para o chão quando a sua perna é agarrada pelo adversário evitando assim receber um golpe e/ou agarrar-se às cordas para de alguma forma tirar vantagem da situação e/ou agarrar-se às cordas para obrigar o juiz a interromper o clinch, entre outros.<sup>[84]</sup>

## Duração do combate[[editar](#) | [editar código-fonte](#)]

No muay thai profissional, cada combate tem a duração de cinco rounds separados por um minuto de recuperação, sendo que cada round abrange um tempo de três minutos.<sup>[3]</sup> Em competições amadoras, cada combate é constituído por quatro rounds separados, por um intervalo de tempo previamente definido. Qualquer período de paragem não é contabilizado como tempo de combate e no final de cada round existe um período de descanso de dois minutos. Este serve para que os lutadores limparem as suas feridas e recuperarem as suas forças.<sup>[84]</sup>

## Graduação[[editar](#) | [editar código-fonte](#)]

### Classes de atletas[[editar](#) | [editar código-fonte](#)]

Sendo que não existe uma graduação no muay thai original da Tailândia, os atletas são classificados de uma forma particularmente simples. Aqueles que nunca participaram em qualquer competição ou que detém no máximo um combate, encontram-se classificados na *classe I*, de estreantes. Entre os dois e os cinco combates em competição os praticantes residem na *classe C*, seja pois a de iniciantes. Atletas que permanecem na ordem de seis a dez disputas, são considerados intermediários, salientados então na *classe B*. Já os que obtiveram um número de combates superior a onze estão pois classificados na *classe A* de profissionais.<sup>[89]</sup> Desmistificando as variadas graduações do muay thai pelo mundo, deve ser considerado o fato de que não existe uma graduação na Tailândia. As faixas empregues à cintura como em outras artes marciais não são utilizadas no muay thai.<sup>[90]</sup> Na Tailândia os lutadores são distinguidos somente pelas categorias de amador e profissional, uma vez que não existe preocupação em atribuir especificamente cada atleta a um grau de classe de escalonamento. Para os tailandeses aquilo que verdadeiramente conta é a experiência de combate do lutador. De outro modo, na Tailândia, as categorias de amador e profissional só existem no papel, pois na maioria das vezes rapazes de dez ou doze anos são já lutadores profissionais. A categoria de lutador amador é mais comumente atribuída a estrangeiros que lutam na Tailândia e não a tailandeses. Nem mesmo as faixas utilizadas no braço possuem qualquer sentido de classificação. Estas, são usadas meramente por tradição e misticismo (para proteção do lutador) e não para demonstrar algum tipo de graduação.<sup>[84][90]</sup>

### Sistema de graduação no ocidente

No ocidente, devido à necessidade cultural de graduar e avaliar alunos, algumas federações e alguns mestres criam sistemas de graduação para as respetivas circunstâncias. Estes sistemas são muito utilizados na Europa, principalmente nos países como a Inglaterra e França. O mais usual consiste na faixa de braço (*prajiad*) com a cor correspondente ao nível do aluno segundo a avaliação do mestre ou federação.<sup>[91]</sup> As cores variam de federação para federação ou de mestre para mestre. Uma coisa que definitivamente o muay thai não usa em nenhum país do mundo são as faixas na cintura enquanto sistema de graduação. Com a expansão do muay thai pelo mundo, foi criado um sistema de graduações que tem como critério a evolução do praticante dentro desta arte marcial. A graduação simbolizada pelo *prajiad* resume-se a uma espécie de tarja colocada nos dois ou apenas no braço direito do praticante (bícep) com a respectiva cor do sistema de classificação.<sup>[91]</sup>

Existem quinze tipos de *prajiad* divergentes na cor, empregues de acordo com o grau de habilidade e tempo de prática do adepto desta arte marcial.<sup>[92]</sup> O seguinte sistema de graduação rege-se segundo a *Liga Brasileira de Muay Thai Tradicional* (LBMTT). No entanto, a relação das cores abaixo referidas pode variar levemente dependendo da região ou federação.<sup>[93][94]</sup>

Khan	Prajied	Cor	Experiência	Tempo
1	Khan Nueng	Branco	Iniciante	3 meses
2	Khan Song	Amarelo	Iniciante	3 meses
3	Khan Sam	Amarelo e Branco	Iniciante	3 meses
4	Khan Sih	Verde	Iniciante	3 meses
5	Khan Hah	Verde e Branco	Intermediário	6 meses
6	Khan Hok	Azul	Intermediário	6 meses
7	Khan Jed	Azul e Branco	Intermediário	6 meses

8	Khan Pad	Castanho	Avançado	6 meses
9	Khan Kaoh	Castanho e Branco	Avançado	6 meses
10	Khan Sib	Vermelho	Avançado	6 meses
11	Khan Sib Ed	Vermelho e Branco	Professor em Treinamento (Kru Fueng Sorn)	12 meses Idade: 18 anos
12	Khan Sib Song	Preto	Professor Auxiliar (Kru Puh Chuay)	24 meses Idade: 20 anos
13	Khan Sib Sam	Preto e Branco	Professor (Kru)	36 meses Idade: 22 anos
14	Khan Sib Sih	Prata	Mestre (Arjarn)	Nomeado pela IFMA ou pela WMC
15	Khan Sib Hah	Ouro	Grão-Mestre (Arjarn Yai)	Nomeado pela IFMA ou pela WMC
16	Khan Sib Hok	Ouro e Prata	Grão-Mestre de Honra (Por Ra Ma Jarn)	Nomeado pela IFMA ou pela WMC

## Muay thai na Tailândia

Atualmente, não existem campeões nacionais nem campeões estaduais, como noutros desportos de combate. Existem dois estádios principais na Tailândia, o "*Lumpinee*" e o "*Radatchamnoen*", designados de *campos*, sendo que possuem lugares para cerca de 20 mil pessoas. Existem, assim, dois campeões, o de Lumpinee e o de Radatchadamnoem, formando-se um ranking para cada um deles, o qual é bastante disputado.<sup>[16]</sup> A luta na Tailândia é, para muitos, um meio para a sobrevivência, principalmente em épocas de seca.<sup>[95]</sup> Os lutadores vão para os campos instalando-se neles, onde, por vezes, lutam em troca de comida e alojamento.<sup>[16]</sup> Os jovens começam geralmente a praticar muay thai por volta dos seis e sete anos, sendo que aos quinze anos de idade muitos alcançam o estatuto de profissionais, conseguindo até títulos de campeões. A partir daí, só combatem pela disputa do dinheiro. O muay thai é levado tão a sério que grande autoridade da Tailândia é convidada a entregar a premiação aos campeões. Durante cada combate é adjudicada uma música de fundo que aumenta ou diminui o compasso da mesma conforme o ritmo da luta. Antes de cada luta é executado um ritual, solicitando proteção e sorte aos lutadores, onde por vezes é assim homenageado o técnico. Esse ritual é chamado de "ram muay", diferenciando-se conforme cada escola e região.<sup>[16][96][97]</sup>

### Particularidades sobre o muay thai[[editar](#) | [editar código-fonte](#)]

Na Tailândia o dia 17 de março é considerado o dia do muay thai a nível nacional e a quinta-feira é encarada como o dia dos mestres e dos professores de muay thai. Outrora, a designação desta arte marcial era *ram mad muay*, contudo a denominação *muay thai* começou a ser pronunciada a partir do rei Rama II (Pra Buddha La Napa-Lai) (2352-2367 do calendário budista, 1809-1824 d.C.). Quando jovem, o rei havia estudado no centro de treino Bang Wa Yai (Wat Rakangkositaram) com o mestre e general do exército, Somdet Prawanarat (Tong You). Aos 16 anos de idade, teria aprendido mais aprofundadamente esta arte marcial no departamento de boxe da época. Foi então que alterou o nome *ram mad muay* para *muay thai*.<sup>[16]</sup>



Devoto do templo budista Wat Bang Phra coberto com tatuagens sak yant.

A naja (cobra comum na Índia e sudeste asiático) é o réptil que representa o muay thai por ser a única entre os répteis a reunir sozinha todos os recursos mitológicos que um praticante se torne um atleta quase imbatível,

segundo as crenças tailandesas. Tal como o ataque da cobra naja, os golpes do muay thai devem ser velozes e precisos, aliados a um reflexo instintivo para a obtenção do resultado desejado na disputa, seja pois a vitória. Relatos afirmam que alguns lutadores tailandeses bebiam o sangue da referente cobra naja antes de cada competição, como forma de encorajamento e proteção dos "maus espíritos", segundo os costumes milenares.<sup>[98]</sup> Na entrada do lutador tailandês para o ringue, este jamais passa por entre as cordas do tablado. A entrada é efetuada sempre por cima da corda mais alta, isto porque para os tailandeses a parte mais importante do corpo é a cabeça. Esta é considerada como um elemento sagrado do corpo humano. Os pés pelo contrário são considerados partes do corpo insignificantes, indecorosos e humildes. O lutador antes do combate dirige-se ao centro do ringue e saúda os quatro cantos do mesmo, demonstrando respeito a todo o público ali presente.<sup>[98]</sup> Na Tailândia, os monges budistas mantêm a tradição dos antigos guerreiros tatuando o próprio corpo como forma de encontro à proteção divina. As tatuagens designadas de sak yant,<sup>[99][100]</sup> destinam-se à atribuição de sorte, proteção, sucesso e outros atributos ao atleta. Esta tradição é só realizada por monges budistas que, com uma agulha de bambu, criam representações artísticas desde formas geométricas, mantras e figuras animais.<sup>[99][101][102]</sup> Uma das mais populares tatuagens consistem nas chamadas "cinco linhas sagradas" (*hah taew*) onde cada uma das linhas transporta diferentes significados dependendo da variação artística da mesma. Estas interpretações são normalmente referentes à atribuição de bondade, sorte e proteção contra maus espíritos.<sup>[101][102]</sup>

No dia 23 de dezembro o estádio Ratchadamnoen foi oficialmente aberto. O Sr. Pramote Puengsoonthorn foi o seu dono e Praya Chindharakak o administrador. O promotor era o Sr. Chit Ampolsin "Kru Chit".<sup>[103]</sup> O muay thai é considerado único apresentando particularidades diversas. Com a utilização dos punhos, cotovelos, joelhos e pernas, todos os membros são empregues, sendo a eficácia de todos os golpes o expediente máximo para a vantagem sobre o oponente, como foi exemplo o conhecido Nai Khanom Tom que no ano de 1774 foi considerado o primeiro lutador de muay thai que imprimiu a arte com dignidade, levando a sua reputação enquanto lutador para além das fronteiras da Tailândia, após derrotar nove lutadores de Myanmar num mesmo evento. Todos os nove lutadores da Birmânia foram derrotados.<sup>[104]</sup>

## Participação feminina



Duas mulheres, atletas de muay thai em competição amadora.

Outrora, as mulheres eram estritamente proibidas de tocar ou até de se aproximarem de um ringue de muay thai. O mito de que a presença da mulher em áreas de luta acarreariam azar aos atletas assim como aos espectadores que presenciassem o mesmo combate, era rigorosamente considerado. Atualmente existem alguns locais no oriente onde a presença das mulheres num confronto entre lutadores do referente estilo, continua a ser um tema a desconceituar.<sup>[105]</sup> Na Tailândia e em alguns outros países é frequentemente estabelecida a tradicional regra que normaliza o fato de que os homens não podem treinar ou lutar nos ringues das mulheres e vice-versa. Outro aspeto que de distinto modo posiciona a mulher numa apreciação divergente do homem refere que as mulheres devem entrar no ringue entre as cordas do meio ou pelas cordas de baixo. A mulher está, portanto, condicionada à proibição de entrar no ringue por cima das cordas assim como fazem os lutadores do sexo masculino.<sup>[84][105]</sup> Apesar desta regra tradicional do seu país de origem, este costume tem vindo progressivamente a ser desconsiderado, uma vez que um grande número de países tem permitido cada vez mais que as mulheres tenham a oportunidade de competir ao nível de regras e espaço equitativo ao dos homens. É comum hoje em dia, a publicidade associar a beleza da mulher aos seus produtos, uma vez que é de vulgar conhecimento os benefícios físicos que podem ser adquiridos através da prática constante do muay thai entre as mulheres.<sup>[84][105]</sup>

## História[editar | editar código-fonte]

Primitivamente, quando o muay thai era simplesmente um meio marcial de ataque e defesa empregue pelos ancestrais tailandeses, mulheres conhecidas por *Khunying Mae Yamo*, lutavam conjuntamente com os homens pelas suas terras, repelindo os povos invasores dos seus territórios que posteriormente viriam a constituir a região da Tailândia. Contudo, ao longo do tempo, este estilo de luta foi-se convertendo ao domínio dos guerreiros do sexo masculino.<sup>[106]</sup> Segundo registos, nos princípios do século XX mulheres haviam combatido em inúmeros locais de Banguete porém sem ter coexistido qualquer base completamente organizada de tais competições. A resistência em relação a mulheres praticantes da arte na Tailândia, fundamenta-se em convicções budistas que consolidam a crença de que a simples presença das mulheres resulta inevitavelmente numa afrontação às forças espirituais que protegem o ringue.<sup>[107]</sup>

Presentemente, mulheres competem por títulos na Tailândia sob as mesmas regras exigidas aos homens. Apesar de tudo, existe uma desvalorização orçamental comparativamente com os homens, visto que as atletas não lucram bolsas tão significativas quanto os do seu sexo oposto. Tal veracidade significa que a maioria das mulheres continuam a possuir empregos secundários, ou ainda tendo de conciliar as atividades domésticas com os treinos e combates. Num país onde são tradicionalmente mantidas distanciadadas da maior parte dos desportos, combater num ringue, traduz a terebração de um forte modelo tradicional em relação às mulheres. Jovens atletas, maioritariamente estudantes, não são frequentemente vistas em competições no estrangeiro, isto pela evidente condição em que se encontram na china.<sup>[107][106]</sup>

## Estilos de muay thai

Ver também: *Muay Boran*

Em qualquer academia, os ritos de *kru* possuem algumas peculiaridades que definem e caracterizam o estilo de luta de cada uma. Estas nuances podem-se evidenciar quando se atenta nas bases e posturas dos lutadores tailandeses. De entre os estilos, devem ser citados:

- **Muay Chaiya** - Um estilo do sul da Tailândia, criado na cidade de Chaiya da provincia de Surat Thani.
- **Muay Maa Yang** - É um estilo subestimado de muay thai original do sul. Apelidado de *maa yang* vem da expressão *jaunts*.
- **Muay Khorat** - Com mais de mil anos, o muay khorat apresenta o nome do lugar de sua origem, em Khorat Rachasima que fica situado na região leste da Tailândia.
- **Muay thasao** - Da região norte da Tailândia este estilo tem ênfase na velocidade, especialmente pontapés rápidos. Esta variação de muay boran foi apelidada de *ling lom* (lit. macaco ventoso).<sup>[108][109][110]</sup>

## Terminologia

Por meio de pesquisa e análise dos termos em contexto, com a finalidade de documentar e promover seu uso correto, tradutores profissionais dedicaram-se ao estudo de termos utilizados na Tailândia alguns dos quais são frequentemente empregues no muay thai. A especificação de palavras simples e compostas que são comumente usadas em contextos específicos são normalmente empregues em documentos e escolas dirigidas ao muay thai. As demais designações abaixo expostas são exemplos de palavras úteis a este desporto de combate. Os seguintes termos limitam-se apenas à língua tailandesa.<sup>[111]</sup>



Combate tradicional da modalidade em Wat Kungtaphao localizado na aldeia de Ban Khung Taphao, provincia Uttaradit, Tailândia

- *Aenken* - Tronozelo
- *Andap* - Classificação
- *Baak* - Boca
- *Bat* - Desviar
- *Chaikrong* - Costela flutuante
- *Chiang Mai* - Cidade do norte da Tailândia
- *Choraked Faad Haang* - Pontapé circular
- *Dadsin* - decisões de juiz
- *Daihuachai* - Zona abaixo do coração, ponto vulnerável
- *Dermpan* - Apostar
- *Faad* - Varrimento (golpe)
- *Faidaeng* - Canto vermelho
- *Fainamnem* - Árbitro
- *Gamagan* - Juiz
- *Gaandadsin* - Calção de muay thai
- *Gangkeng Muay* - Conquilha (proteção para virilha)
- *Grajab* - Extremidade superior da cabeça
- *Grammonsrisa* - Saco de boxe
- *Grasawb* - Cabeça
- *Hua* - Coração
- *Hook* - Gancho

- *Jad* - Organizar/promover
- *Jamook* - Nariz
- *Kaa* - Perna
- *Kai* (Muay) - Campo (academia/escola)
- *Kao* - Joelho
- *Kao Tone* - Joelhada frontal
- *Khuen Kru* - Cerimonial do novo estudante
- *Kruang Ruang* - Amuleto do braço (bracelete)
- *Kru Muay* - Mestre de muay thai
- *Kua* - direto de direita
- *Lang Tao* - Peito do pé
- *Lop* - Esquiva
- *Look Kang* - Queixo
- *Mat* - Punho
- *Mongkon* - Coroa sagrada
- *Muay thai* - Boxe tailandês
- *Nakaeng* - Tíbia
- *Ram muay* - Dança de combate
- *Sai* - direto de esquerda
- *Sok* - Cotovelo
- *Tae* - Pontapé
- *Tae Laa* - Circular baixo (low kick)
- *Tae Lam Tua* - Circular médio (ao tronco)
- *Tae Kaen Ko* - Circular alto (à cabeça)
- *Ti Kao* - Joelhada
- *Tiip* - Pontapé frontal
- *Ti ok* - Cotovelada
- *Uppercut* - Uppercut (Punho baixo-acima)
- *Wai kru* - Homenagem ao mestre
- *Yaed* - Jab
- *Yaek* - "Break", parar (ordem do árbitro)
- *Yok* - round (ordem para intervalo)
- *Yud* - Stop (ordem de final do combate)<sup>[111]</sup>

## Ver também

---

- [Yaw-Yan](#), nas Filipinas
- [Musti-yuddha](#), na Índia
- [Lethwei](#), em Mianmar
- [Muay Lao](#), em Laos
- [Pradal serey](#), no Camboja
- [Tomoi](#), na Malásia
- [Ratchadamnoen Boxing Stadium](#)
- [Lumpinee Boxing Stadium](#)
- [Federação Internacional de Muay Thai Amador](#)
- [Artes marciais indochinesas](#)
- [Bokator](#)
- [Muay Thai Chaiya](#)
- [Federação Portuguesa de Kickboxing e Muay Thai](#)
- [Cultura da Tailândia](#)
- [K-1](#)

## Notas

---

1. Ir para cima↑ O *low kick* caracteriza-se pelo golpear as pernas do adversário com a canela numa rotação veemente da [cintura pélvica](#), que enfatiza o referente movimento transmitindo-lhe força e precisão.<sup>[52]</sup>
2. Ir para cima↑ Esta é a técnica de chute mais utilizada no boxe tailandês. Utiliza-se a canela para golpear o adversário com potência máxima no tronco do oponente.<sup>[53][54]</sup>
3. Ir para cima↑ Existem três níveis de altura dos pontapés no muay thai, designadamente o baixo (pernas, incluindo a [panturrilha](#) e parte anterior do joelho); médio (costelas e tronco); e alto ([pescoço](#) e cabeça).<sup>[54]</sup>
4. Ir para cima↑ O pontapé frontal é um golpe que tem por função parar o ataque de um adversário ou de preparação para um segundo golpe.<sup>[59]</sup>

5. Ir para cima↑ A joelhada frontal em clinch, é normalmente usada após o lutador agarrar o oponente pelo pescoço e puxando a cabeça para baixo e jogando o joelho em direção a cabeça do adversário.<sup>[62]</sup>
6. Ir para cima↑ Consiste num soco do braço da frente (considerando pela posição base sendo o esquerdo para quem é destro e o direito para quem é canhoto) usado para determinar a distância de luta e fechar a visão do adversário para a mais fácil aplicação dos outros golpes.<sup>[65]</sup>
7. Ir para cima↑ Caracteriza-se por um golpe forte com o punho direito (para quem é destro) ou esquerdo (para quem é canhoto), o qual se utiliza a rotação de quadril e tronco, aplicando o peso do corpo sobre o soco, é o braço contrário do Jab.<sup>[66]</sup>
8. Ir para cima↑ O uppercut é um golpe que executado de baixo para cima tendo como alvo o queixo do oponente. É executado a média distância.<sup>[67]</sup>
9. Ir para cima↑ O cruzado é um golpe que cruza a linha frontal da guarda do oponente, objetivando o golpear da facelateral da cabeça. O punho parte da posição voltada para o plano mediano, atingindo a zona lateral do adversário.<sup>[66]</sup>
10. Ir para cima↑ Semelhante ao cruzado, o gancho é um golpe que cruza a linha frontal da guarda do oponente. É executado a média distância. O gancho distingue-se do cruzado através do movimento de supinação do antebraço e punho, por forma a que a palma da mão parta da posição voltada anteriormente.<sup>[66][68]</sup>
11. Ir para cima↑ Numa rotação de 360° a partir da posição base, é realizada uma punção com um círculo completo sobre si mesmo. Este golpe é altamente eficaz, ocasionando frequentemente nocautes quando bem sucedido.<sup>[69]</sup>
12. Ir para cima↑ As cotoveladas são golpes impulsionados pelos quadris utilizando as pontas dos cotovelos como armas. Podem ser lançados de todas as direções possíveis.<sup>[70]</sup>
13. Ir para cima↑ Em posição de luta na guarda convencional é levantado o braço a um ângulo de 90° em seguida curvando o cotovelo em 45° na direção do supercílio.<sup>[71][72]</sup>