



André Bertel

Este artigo foi escrito por André Bertel, 6º Dan de karate Shotokan, seguidor e discípulo do falecido Mestre Tetsuhiko Asai. André Bertel possui muitos outros artigos, que poderão encontrar no seu blogue em www.andrebertel.blogspot.com.

Escrito a: 21 de Julho de 2007

Traduzido por: Rui Silva

A Importância dos *Kata Junro*

De acordo com o meu Mestre e Instrutor Chefe da Japan Karate Shotorenmei, Tetsuhiko Asai, “Junro” significa à letra “passo a passo”. Esta designação será certamente adequada, como provavelmente saberão, sendo uma das frases preferidas do Sensei Asai. O Sensei Asai desenvolveu os *kata Junro* como base para os *kata koten* (antigo/clássico), e para introduzir o *neko-ashi dashi* (a posição da perna do gato) e os *kaiten* (voltas/rotações) de 360º numa fase mais inicial. Tenho esperança de que este simples artigo possa ajudar os karatecas da JKS a compreender a importância dos *kata Junro*.

A introdução precoce do *neko-ashi dashi* e do *sanbyaku-rokuju-do kaiten*

O Sensei Asai salienta o facto do *neko-ashi dashi* ser absolutamente essencial para o *kihon-tachikata* (posições base) e necessita de ser treinado pelos karatecas ainda nas graduações intermédias de *kyu*. A sua razão para o treino desta posição surge da necessidade de criar uma poderosa “posição relaxada” para poder haver explosividade no combate. Baseando-se nisto, o Sensei Asai explica que, quando executado correctamente, o *neko-ashi dashi* é a posição clássica mais adequada para o desenvolvimento deste poder. Da mesma forma ele defende que *sanbyakuju-do kaiten* (rotações de 360º) e *gyaku-kaiten* (rotações inversas) devem ser treinados como parte do *kihon* para todas as graduações. Quando introduzido cedo, na carreira de cada karateca, o desenvolvimento do equilíbrio poderá ser extraordinário, para não falar no aumento da precisão das posições (parar rapidamente nas posições correctas); postura exacta (mantendo a coluna direita para a utilização do balanço do corpo); e desenvolver as habilidades naturais do *tai-sabaki* (treinar estratégias mais circulares, ao contrário das deslocações lineares). Outra técnica, que não foi mencionada acima, caracterizada extensivamente nas séries dos *kata Junro* é o *kizami mae geri* (pontapé frontal com a perna adiantada) a partir do *neko-ashi dashi*. Esta técnica é bastante útil como medida defensiva, pois é difícil para que um oponente agressivo consiga ter uma leitura desta, e desenvolve a velocidade e a potencia dos pontapés.

Os *kata* Junro são *shitei kata* da JKS

Adicionalmente aos benefícios marciais óbvios de praticar as séries de *kata* Junro, também é importante compreender que estes *kata* fazem parte dos *shitei kata* (*kata* obrigatórios) nos exames de graduação de *kyu* e de *dan*, e também nas competições da JKS. Actualmente, quando se compete a nível mundial, se houver um empate numa primeira eliminatória, será pedido pelo árbitro um *kata* Junro, escolhido de forma aleatória. Esta regra foi implementada no Japão no ano 2003 nos campeonatos All-Japan Championships em Tóquio. Portanto, qualquer pessoa que pretenda competir nestes campeonatos tem agora de preparar 15 *kata shitei* (5 Heian, Tekki-shodan, 5 Junro, Bassai-dai, Kanku-dai, Empi e Jion) e ainda os seus *kata tokui* (*kata* preferidos/especialidade) para a final.

O objectivo de cada *kata* Junro

De seguida irei descrever os objectivos específicos do Sensei Asai para cada *kata* Junro:

Junro Shodan: O *kata* Junro Shodan treina *hikioshi* (puxar e empurrar). Essencialmente é a flutuação de *maai* (distância) através do controlo das ancas e das pernas. O controlo da perna de apoio é o cerne deste *kata*. O *gyaku tzuki* é o soco principal em oposição ao *oi tzuki* na Heian Shodan.

Junro Nidan: Este *kata* desenvolve várias *morote waza* (técnicas com as duas mãos). São usados ambos os braços para um bloqueio e um ataque em simultâneo, ataques com as duas mãos ou bloqueios com as duas mãos, devendo manter-se uma postura correcta através de um correcto alinhamento pélvico.

Junro Sandan: O *kata* Junro Sandan treina várias *uchi waza* básicas (técnicas de ataque). O Sensei Asai desenvolveu este *kata* para implementar as técnicas de ataque que são esquecidas por muitos karatecas. São treinadas técnicas de ataque verticais, horizontais, provenientes do interior, do exterior, lineares, em rotação, em rotação inversa, utilizando as várias armas fundamentais do corpo.

Junro Yondan: O *kata* Junro Yondan tem uma grande quantidade de rotações forçando desenvolvimento de *koshi-kaiten* (rotação da anca) mais aprofundado. Apenas mantendo o nível das ancas o karateca conseguirá desenvolver o máximo de força e de velocidade, enquanto mantém um equilíbrio perfeito.

Junro Godan: O último *kata* Junro treina *unsoku* (movimentos das pernas) nomeadamente os seguintes: *aiyumi-ashi* (andamento directo), *kosa-aiyumi-ashi* (andamento directo cruzado); *yori-ashi* (andamento a deslizar), *okuri-ashi* (andamento em rotação) e *tsugi-ashi* (andamento de passo intermédio).

Conclusão

Além do facto de que os *kata* Junro são parte integrante quer dos exames, quer da competição da JKS no Japão e a nível internacional, eu acredito que eles fornecem aos karatecas do novo milénio um pico. Da minha prática pessoal destes *kata*, e de os ensinar aos meus alunos de *kyu* e de *dan*, descobri que estes aumentam bastante a habilidade técnica daqueles que os praticam. Tal com o seu nome sugere, as séries de *kata* Junro são uma introdução “passo a passo” ao karate do Sensei Asai. Eles ajuda os karatecas a isolar pontos fracos específicos na sua técnica e a corrigi-los. As contribuições inovadoras do Sensei Asai para a arte do Karate, como os *kata* Junro, têm vindo a refinar o Karate Shotokan como uma arte marcial cada vez mais eficaz.

Retirado do blogue: *Andre Bertel's Karate-Do* em www.andrebertel.blogspot.com

Traduzido por: *Rui Silva*