

**Projeto
O Caminho
Do Guerreiro**

Na garagem de minha residência, montei um pequeno dojô com o intuito de treinar com meus familiares e amigos mais chegados.

Entre os diversos equipamentos e ornamentos decorativos, há um mural na parte superior com o retrato de todos os grandes mestres que ao longo da história, contribuíram para o desenvolvimento das artes marciais.

Foi interessante que ao olhar para eles, pude perceber que cada um a sua maneira, viveu em nações, épocas e situações diferentes. Cada um deles com propósitos, dificuldades e conquistas.

Foi com essa curiosidade que decidi criar esse projeto. Meu pequeno centro de treinamento foi transformado em um laboratório com o objetivo de descobrir a eficiência por trás de cada um dos métodos de luta desenvolvido por eles, assim como suas possíveis falhas quando aplicadas nas mais diversas situações de conflito.

Espero que com isso, possamos vivenciar o máximo de experiências possíveis, absorvendo uma grande quantidade de conhecimento para a contribuição de todos a nossa volta.



Nai Kanom Tom (1750? - 1800?)

1º TREINO: MUAY THAI/MUAY BORAN DE NAI
KHANOM TOM

"A dor é meramente a fraqueza saindo de um corpo."
AQUECIMENTO INTENSO-ALONGAMENTO

INTENSO-EXERCÍCIOS FÍSICOS
PROJETO "O CAMINHO DO GUERREIRO" 26/01/2013
TREINO DE SOCOS

2º TREINO SHORINJI KEMPO DE DOSHIN SO " Viva
TREINO DE COTOVELADAS

metade de sua vida para você, e metade para os
TREINO DE ESQUIVAS

outros." AQUECIMENTO LEVE-ALONGAMENTO
TREINO DE CHUTES

LEVE-RESPIRAÇÕES-MEDITAÇÃO PALESTRA
TREINO DE JOELHADAS

SOBRE ARMAS:
LUTAS

CONCEITOS, CATEGORIAS, FINALIDADES TREINO

COM JÔ-ESTOCADA-GOLPE FRONTAL-GOLPE

LATERAL APLICAÇÕES DO JÔ CONTRA ESPADA

TREINO COM SAI-DUAS APLICAÇÕES TREINO COM

TONFA-ATAQUE-DEFESA-APLICAÇÕES TREINO COM

NUNCHAKO-PREPARAÇÃO-ATAQUE-APLICAÇÕES

ATAQUES-APLICAÇÕES REGISTRAR RESULTADOS:

"SHORINJI KEMPO É O DIALETO JAPONÊS PARA

KUNG FÚ DE SHAOLIN COMO IREMOS TREINAR

VÁRIOS ESTILOS DE KUNG FU NO DECORRER DO

PROJETO OPTAMOS EM APROVEITAR ESSA

OCAÇÃO PARA TREINAR O KOBUDÔ DE OKINAWA

APÓS UM INTENSO RELATO SOBRE O MUNDO DAS

ARMAS TREINAMOS COM ALGUMAS QUE SE

COMPARAM A MUITOS OBJETOS SIMPLES E DE

FÁCIL ACESSO NO NOSSO COTIDIANO OS ALUNOS

TIVERAM UM ÓTIMO DESEMPENHO COM AS

DE MAIS HORAS SEM DIAS E DURTA SEM
PROJETO "O CAMINHO DO GUERREIRO" 02/02/2013
CONTINUA PARA BEM, MENTE, DE BUDO E TAE KWON DO
3º TREINO: TAEKWONDO DE GENERAL CHOI " Seja
FRANCO E MENTRE OS AS ARMAS

gentil com os fracos e duro com os fortes."
ARTICULADAS, EXIGINDO ASSIM, UMA BUSCA
AQUECIMENTO INTENSO-ALONGAMENTO
MAIOR DA PARTE DELES PARA O
INTENSO-RESPIRAÇÕES TREINO DE CHUTES-
APRIMORAMENTO DAS MÊSMAS. NOSSO
EXECUÇÃO DAS 30 VARIACÕES (5 X1) TREINO DE
CONHECIMENTO E COMPREENSAO DO UNIVERSO
COMBINAÇÕES TREINO DE PONTARIA COM
DAS ARMAS ORIENTAIS CRESCER DE MODO
BAQUETES TREINO DE POTÊNCIA NO SACO DE
BASTANTE SATISFATORIO, POREM, POR SE TRATAR
PANCADAS LUTAS REGISTRAR RESULTADOS:
DE UMA HABILIDADE COM UM NIVEL DE
"NOSSO OBJETIVO ERA TRABALHAR SOMENTE AS
DIFICULDADE RELATIVAMENTE ALTO, SERA
PERNAS PARA ISSO, FOI NECESSARIO ALONGÁ-LAS
NECESSARIO DEDICARMOS UMA ATENCAO MAIOR
DE MODO INTENSO PARA GARANTIR MELHOR
A ESSE TEMA.

RENDIMENTO. REVISAMOS TODAS AS TRINTA
VARIACÕES DE CHUTES COMUNS NA MAIORIA DOS
ESTILOS, EMBORA HAJA ALGUNS QUE POSSUEM
ATÉ SETENTA VARIACÕES. ABRIMOS ALGUMAS
EXCEÇÕES EM CERTOS CHUTES, DOS QUAIS NÃO
TÍNHAMOS HABILIDADE SUFICIENTE PARA
EXECUTÁ-LOS COM
PRECISÃO. PORÉM, CONSEGUIMOS EXECUTAR A
MAIORIA COM GRANDE HABILIDADE, BOA
PONTARIA E NOTÁVEL POTÊNCIA.
PREVISIVELMENTE, SURTIU ALGUMA
DIFICULDADE COM OS CHUTES AÉREOS E

GIRATÓRIOS. EM CONTRAPARTIDA, NÃO APRESENTAMOS MAIORES PROBLEMAS COM AS TÉCNICAS DE FINTA. MAS DEVIDO AO POUCO ESPAÇO, NÃO FOI POSSÍVEL EXPERIMENTAR TODAS ELAS. TAMBÉM FOMOS AFETADOS PELA FALTA DE EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO PARA A PRÁTICA DE LUTAS. NOTO QUE COMETEMOS O ERRO DE NÃO TREINAR TÉCNICAS DE COMBINAÇÕES E SEQUÊNCIAS, ENTRETANTO, FOI UM ÓTIMO TREINO, DO QUAL TIVEMOS UM RESULTADO ACIMA DO ESPERADO.”