

Tradução do livro intitulado "Kung Fu TOA in Germany"

QUARTO CAPÍTULO

Explicação das Técnicas de Defesa e Ataque de Mãos



Filosofia do TOA, aquecimento e estiramentos do corpo sem utilização de equipamento de fitness, posições no TOA, elaboração de técnicas de defesa e de ataque de pés e mãos, endurecimento do corpo no TOA, auto-defesa, combate e armas brancas no TOA.

Neste livro também poderá ser lido também as três primeiras formas (fases) do TOA chamadas Anatoa, Atado e Suto respetivamente. No mínimo todos os 702 pontapés nas 7 formas (fases) serão apresentados com as direções onde serão aplicados.

Copyright 2004 pelo autor do livro: Babak Tawassoli
Tradutor: Helder Valente

Este livro é o resultado de anos de exercício, experiência, aprendizagem sob supervisão de mestres e veteranos no TOA e outros artistas marciais e também anos de investigação e estudo de livros relacionados. Como resultado, o autor adquiriu todo o seu conhecimento neste livro mas não se responsabiliza sobre o uso do seu conteúdo.

Este livro foi escrito na Alemanha em 2004 e traduzido para Persa no ano a seguir, 2005.
Este livro foi traduzido para Inglês em 2013 e para Português em 2014.

Para mais informações:
Website: www.kungfuto-a.de
e-mail: babakt64@yahoo.de



Na
Alemanha

Índice do Quarto Capítulo

	Página
Técnicas de defesa e ataque de mãos na arte marcial TOA	2
As significativas técnicas de defesa de mãos	3
Chinno	4
Técnica de defesa Bloquear	7
Técnica de defesa “Duma”	8
Técnica de defesa “Afma”	9
Técnica de defesa “Oranto”	10
Técnica de defesa “Orato”	11
Técnica de defesa com a parte exterior do antebraço	12
Técnica de defesa “Vayma-Duma”	13
Técnica de defesa “Vaysa”	13
Técnica de defesa “Soyetto”	14
Técnica de defesa “Soyetto Cruzado”	15
Técnica de defesa “Hotto”	17
Técnica de defesa “Matô cruzado”	17
As mais importantes técnicas de ataque de mãos	18
Técnica de ataque “Matô”	18
Técnica de ataque “Matô lateral”	20
Técnica de ataque “Matô em gancho”	20
Técnica de ataque “Matô para cima”	21
Técnica de ataque “Yete Matô	21
Técnica de ataque “Matô golpe baixo”	23
Técnica de ataque “Do Matô”	24
Técnica de ataque “Taysabaki”	25
Técnica de ataque “Duma-Matô”	26
Técnica de Ataque “Matô Vietnamita”	26
Técnica de Ataque “Matô não clássico”	27
Técnica de Ataque “Toranma Matô”	28
Técnica de Ataque “Picada de dedos”	29
Técnica de Ataque “Garra de Tigre”	30
Técnica de Ataque “Dois Dedos”	31
Técnica de Ataque do “Escorpião” ou “Um Dedo”	32
Técnica de Ataque da “Serpente”	32
Técnica de Ataque do “punho da Serpente”	33
Técnica de Ataque por fora “Soyetto”	34
Técnica de Ataque “Soyetto” cruzado	35
Técnica de Ataque por dentro “Soyetto”	35
Técnica de Ataque “Pata de Leopardo”	36
Técnica de Ataque “Palma da Mão”	37
Técnica de Ataque “Punho de Vayma-Bato” ou “Garra da Morte”	38
Técnica de Ataque “Bico de Pássaro”	39
Técnica de Ataque “Hotto”	41

Técnicas de defesa e ataque de mãos na arte marcial TOA

Num combate mano a mano, as mãos são consideradas as mais rápidas e praticamente são os membros mais simples do corpo. As partes mais sensíveis do corpo tais como os olhos, nariz, ouvidos, fontes, queixo, maçã de Adão, podem ser bem protegidas pelos ombros, braços, antebraços, palmas e costas das mãos.

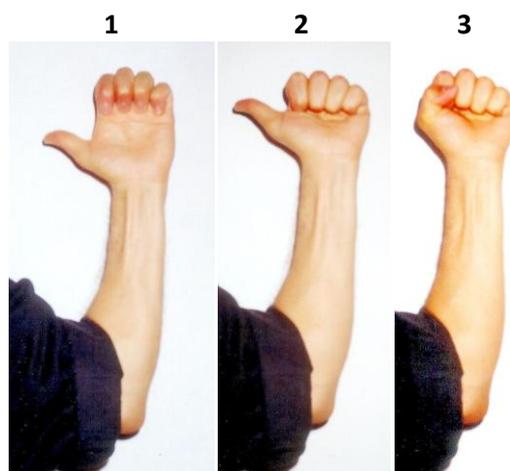
Por experiência própria, a maior parte dos lutadores de categoria pesos leves ou fisicamente pequenos frente a frente com lutadores maiores necessitam não só de técnicas de defesa mas também de técnicas de ataque para se aleijar o menos possível. Como resultado, aprender técnicas de defesa juntamente com as de ataque e combinações de ambas são muito importantes nas artes marciais.

Deve-se ter em mente que a força não é apenas um fator chave num bom combate mas deverá haver harmonia juntamente com a força, velocidade, precisão, intuição, tática, calma e experiência durante os combates (de treino).

Aqui, irei explicar a todos os leitores as técnicas de defesa e ataque.

Antes de aprender técnicas variadas de mãos na arte marcial TOA, ensinarei como fechar a mão para prevenir que se aleijem durante as defesas e ataques.

Fechar o punho: dobramos os 4 dedos para dentro de modo a que não existe espaços livres. Depois colocamos a ponta do dedo polegar sobre a segunda dobra do dedo indicador. Ter em mente que durante o murro não devemos fazer muita pressão na mão e músculo do braço visto que irá afetar negativamente a velocidade e rotação da mão durante o treino. (fotos 1 a 3)



Nota: o termo “Matô” que é usado em alguns ataques de mãos na arte marcial TOA, significa de facto, “tu e eu” ou “vocês e nós” que é um lembrete da união entre os praticantes do TOA em prol do progresso do TOA.

As significativas técnicas de defesa de mãos

Concentração e meticulosidade dos praticantes de kung fu durante os treinos é um dos pontos de destaque que mais interessam. Por isso é que após o aquecimento e primeiros exercícios exclusivos do TOA, é útil sentar-se em Zennai para descansar e manter a mente em paz. Todas as técnicas deverão ser ensinadas devagar uma após outra, visto que um rápido progresso a aprender TOA apenas é possível através de treino constante e permanente.

Para que todos os ataques de mãos sejam executados com potência e velocidade no momento desejado, deverão ser feitos com ajuda da reação da outra mão. No caso de ambas as mãos estarem envolvidas ao mesmo tempo, o corpo, através da flexibilidade, podem fazer essa reação.

Um golpe de mão pode ser defensiva, ataque ou as duas em simultâneo.

Sabendo que nos golpes de mãos não só os braços e força de ombros é que são úteis, mas também peito, cintura, costas, estômago, anca, músculos dos pés e grito de guerra (técnica de respiração) estão envolvidos.

Técnicas sombra: abrange a parte do leão do TOA que é feita no ar e não bate em lado algum. Concentração e olhar (observação pertinente) nas técnicas sombra são importantes e podem ser usadas para desenvolver a força do corpo na ausência de oponente (especialmente em idade avançada).

Choque ou bloquear a técnica: significa técnicas de pressão de defesa e ataque de mãos e de pés focadas num ponto no ar. Esta função não só adiciona beleza, força e velocidade, mas também, falando por experiência própria, evita que as articulações se lesionem e ajuda a que os praticantes veteranos do TOA estejam aptos a continuar a treinar em idades mais avançadas.

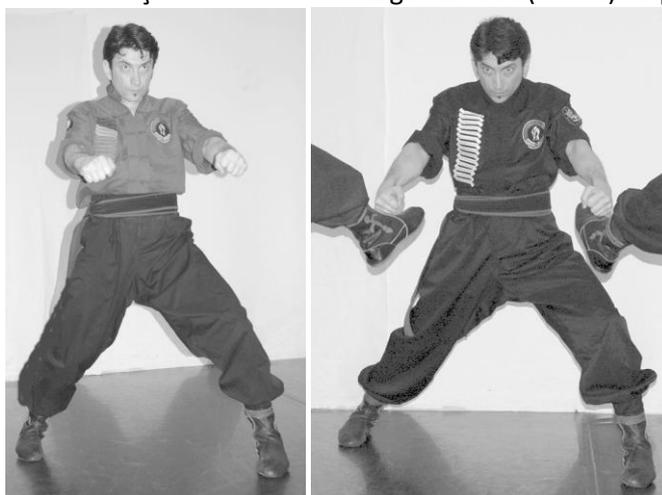
CHINNO

“Chinno” na arte marcial TOA é conhecido em três estados (Chinno de Anatoa, Chinno de Atadô, Chinno de Sutô). A técnica Chinno é também chamada como “divisão de força”. Chinno é o final de combinação de técnicas. No Chinno de Anatoa, o ângulo do punho contra o corpo é de 45 graus. Na minha opinião, Chinno é usada como técnica de defesa com ambas as mãos.

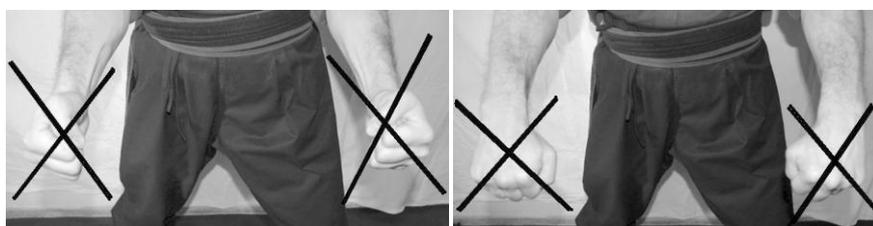


No “Chinno de Atadô” a distância entre punhos é da largura dos ombros. Chinno é explicado como técnica de defesa e de pressão em simultâneo. (Na escola de TOA na Alemanha)

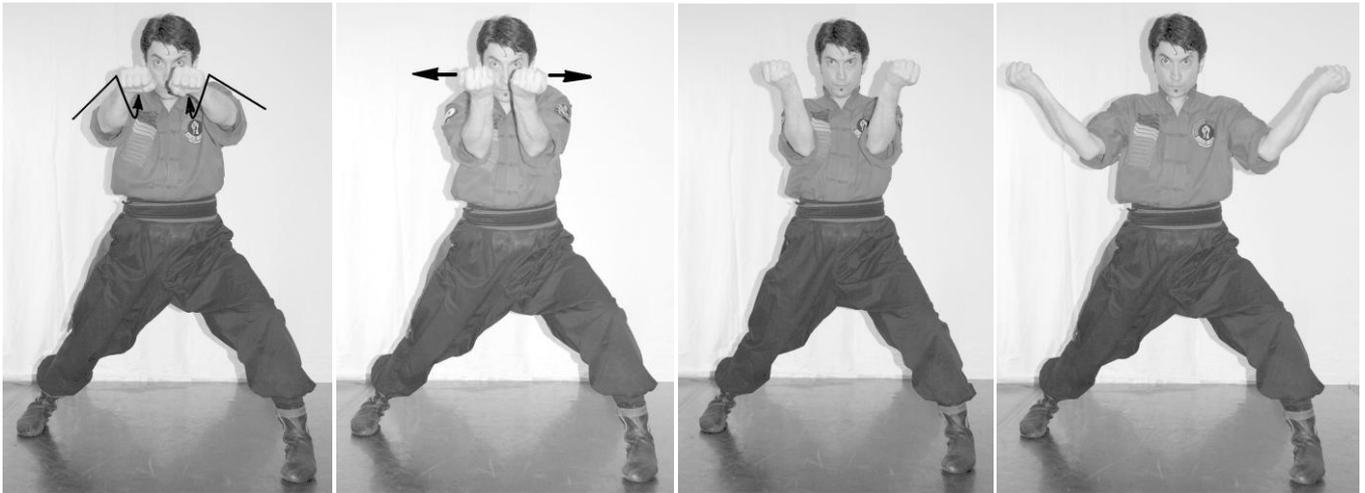
As fotos abaixo mostram a divisão de força ou “Chinno” da segunda fase (Atadô) na posição de Ratô.



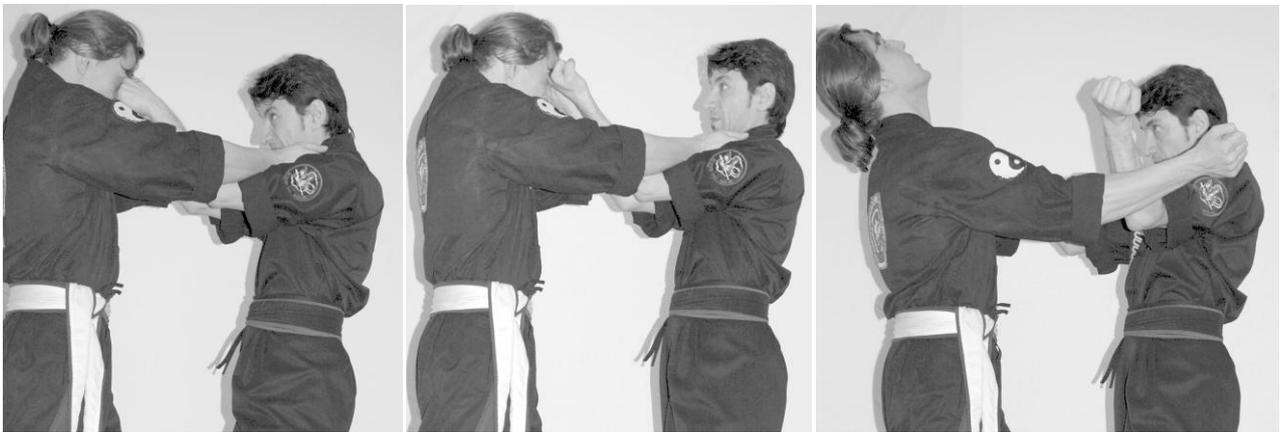
O Correto Chinno de Atadô



As fotos abaixo mostram a divisão de força ou Chinno na terceira fase (Sutô) na posição de Ratô.



Chinno na escola TOA na Alemanha é explicado como duas técnicas de defesa e pressão em simultâneo com ambas as mãos.



Gadô

“Gadô” são diferentes estados das mãos que ao mesmo tempo são usadas nas posições em pé para começar, finalizar ou efetuar uma pausa entre técnicas de mãos e de pés. Na arte marcial TOA existem diferentes “Gadôs”.

Gadô de “Hayma” na primeira fase

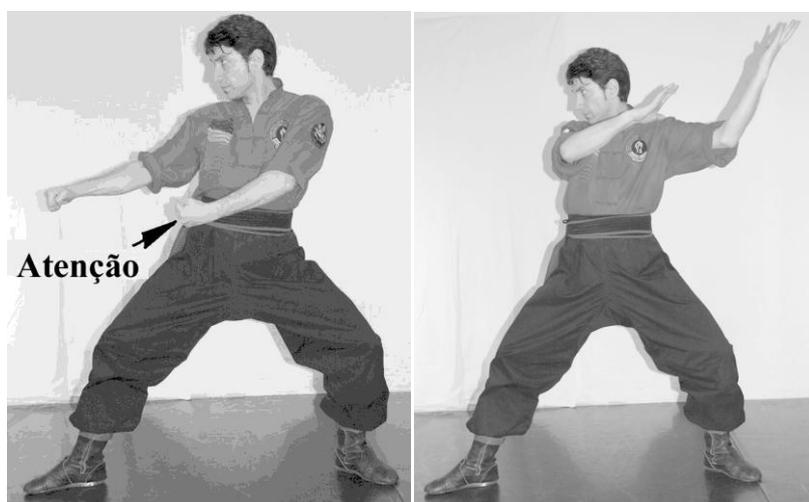
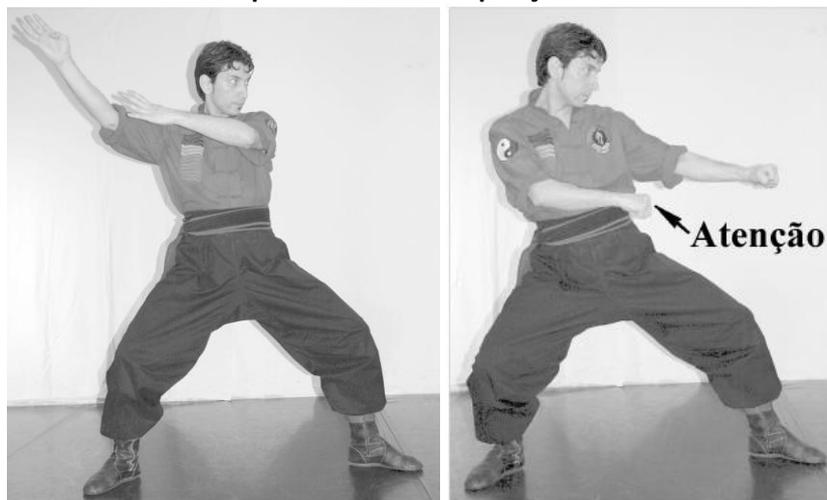


Gadô de “Do Matô” na segunda fase

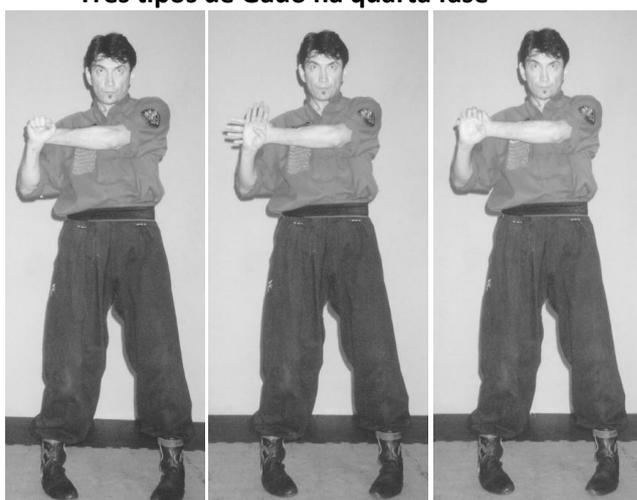


“Gadô de Sutô” na terceira fase: Este Gadô é usado na terceira fase e nas fases mais avançadas e também usado no início e no fim das técnicas de pé na posição vertical de “Horayma-Ratô”. Nas fotos abaixo são mostrados dois tipos de “Gadô de Sutô”.

Por favor olha para as diferentes posições da mão de trás



Três tipos de Gadô na quarta fase



Um dos Gadôs da quinta fase



Um dos Gadôs da sexta fase



Dois tipos de Gadôs da sétima fase



Técnica de defesa Bloquear

Aqui os braços estão em frente da cara e do corpo e estão pressionados um no outro verticalmente e os punhos estão dobrados um no outro a partir do pulso de modo que os músculos dos braços fiquem fortes e resistentes contra um ataque de um oponente. Enquanto se executa esta técnica, puxamos o corpo para trás como reação e afastamos o mais possível das mãos. Esta técnica de defesa é usada contra rápidos ataques de mão e pé do oponente direcionados ao rosto e corpo e é usado para proteger a parte da frente do rosto e pescoço. É usado, também, para proteger contra objetos duros como o pau comprido. (fotos 1 a 5)

1



2



3



4



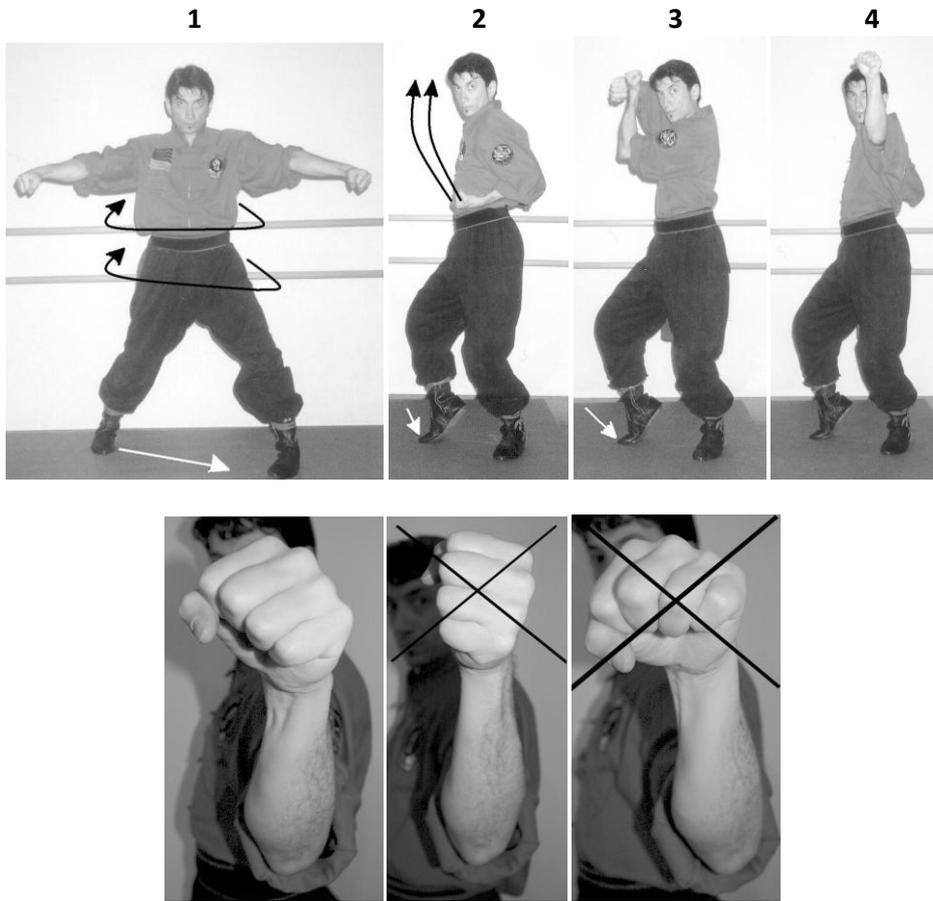
5



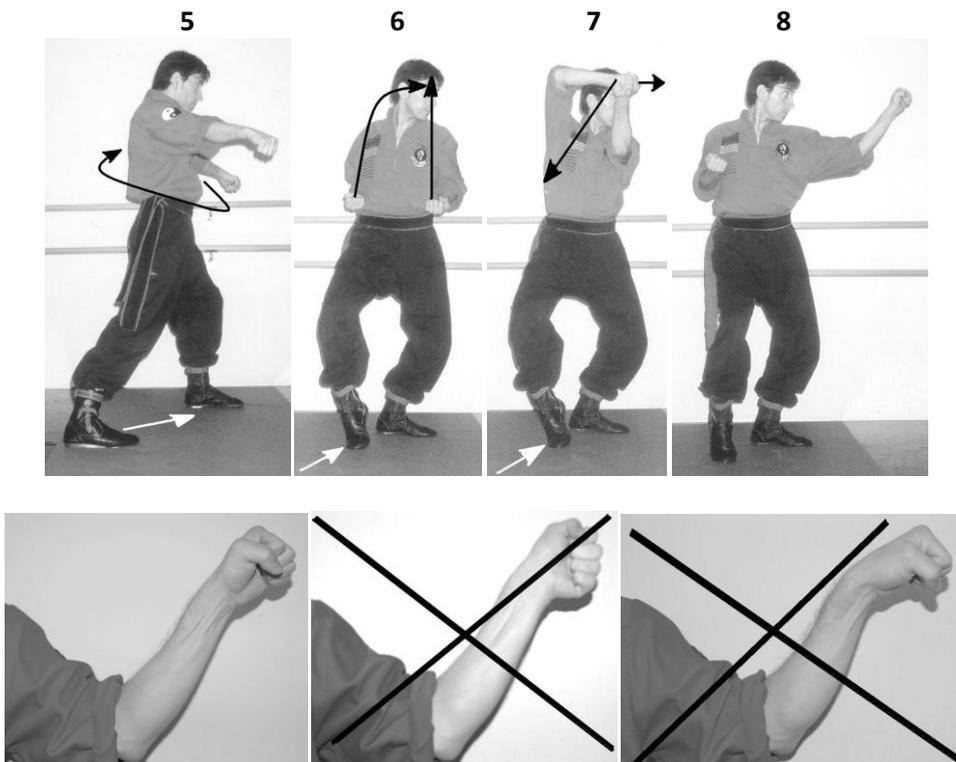
Técnica de defesa Duma

Esta técnica de defesa é usada para enfrentar o golpe de punho do oponente direto ao rosto ou pescoço e pode ser combinado com a técnica de defesa de bloqueio. Avançamos com a perna de trás, vindo da posição de "Chinno" e os punhos de ambas as mãos juntam-se. A mão da frente com a parte de fora do punho vindo de dentro do corpo para fora executa a técnica "Duma". A seguir, como reação, colocamos o braço de trás nas costelas. O ângulo da mão na técnica Duma é quase 135 graus e o corpo mantém-se vertical em relação ao chão.

As fotos 1 a 4 mostram a técnica Duma de frente



As fotos 1 a 4 mostram a técnica Duma de lado



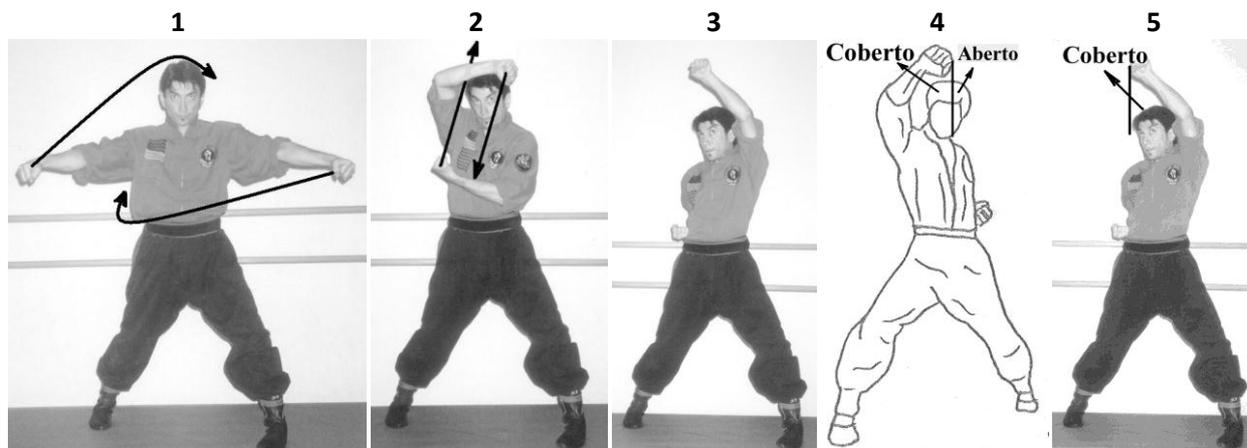
As fotos 1 e 2 mostram a técnica Duma frente a frente com o adversário. A foto 3 mostra que a outra mão pode ser usada como reação e está preparada para executar a técnica de defesa Duma nesse momento.



Técnica de defesa Afma

Esta técnica de defesa é usada frente a frente ao ataque direto do adversário ou vindo de cima para a cabeça, pescoço e tronco e pode ser combinada com a técnica de defesa de bloquear.

Os braços chegam perto um do outro vindos da posição de "Chinno" e a mão que defende segue até ao cimo da cabeça por dentro da outra mão e a outra mão, como reação, vai para o lado. O punho da mão que defende dobra para fora e os músculos do braço ficarão tensos para aumentar a potência da técnica Afma. A harmonia da força da anca com a rotação do corpo à volta do seu eixo tem um papel importante no fortalecimento e a executar a técnica Afma. (fotos 1 a 3) A quarta foto mostra qual a parte da cabeça está protegida, enquanto que a quinta foto mostra a correta postura da técnica Afma.



A foto abaixo mostra a técnica de defesa Afma contra um ataque de uma vara longa.



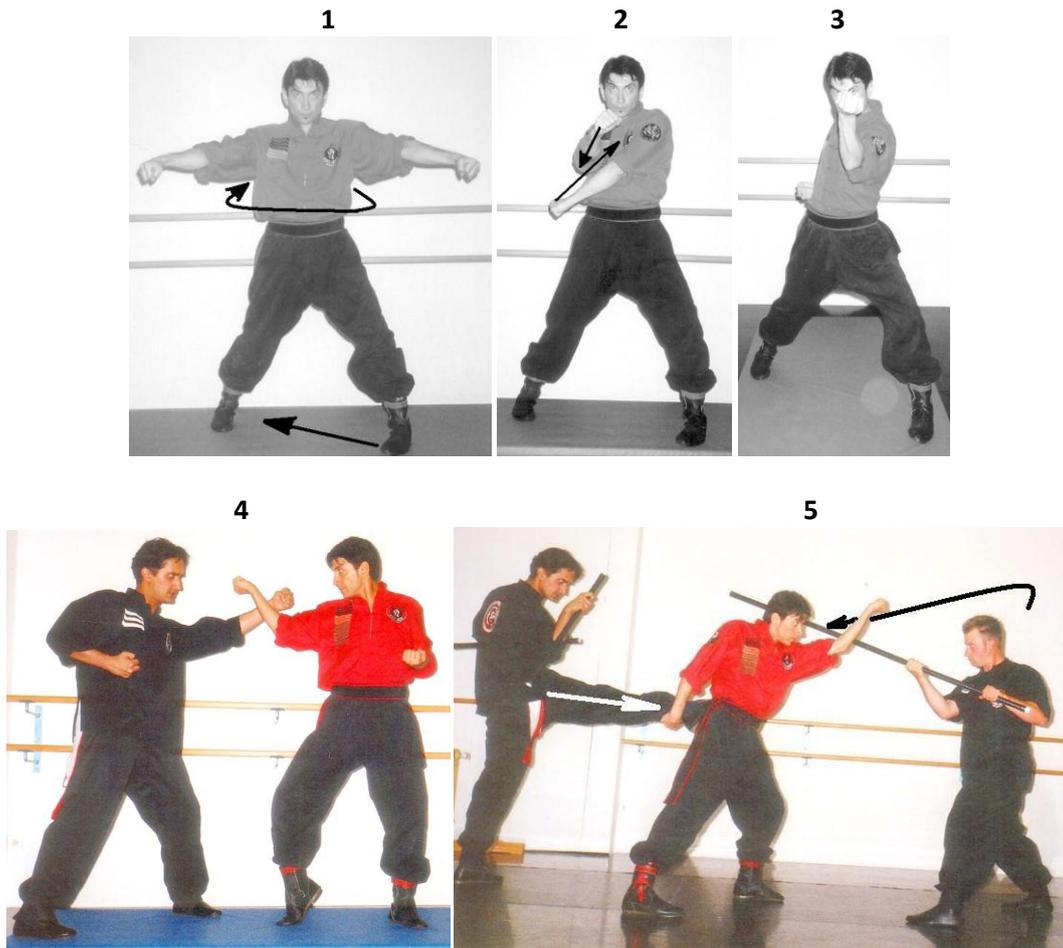
Técnica de defesa Oranto

Falando no geral a técnica de defesa Oranto é de dois géneros. Em ambos os géneros o pulso é torcido para dentro para fortalecer os músculos do braço e resistirá melhor contra os ataques do adversário. O ângulo da mão em Oranto é quase 135 graus e o corpo a executar a técnica de defesa em círculo a partir do seu eixo é de 45 graus.

Nota: esta técnica na quarta fase (Samsamae) é usada numa combinação de golpes de defesa e ataque.

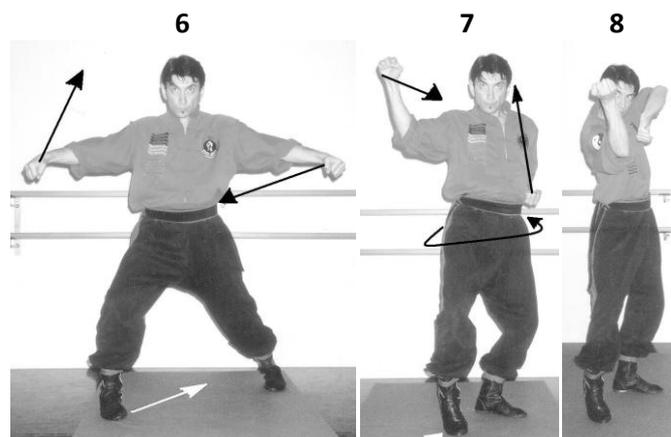
Primeiro tipo de Oranto:

Os dois braços juntam-se um ao outro vindos da posição de Chinno e a mão que defende com o interior do antebraço (de dentro para fora) executará o Oranto. A outra mão age como reação ao mesmo tempo. (foto 1 a 3) As fotos 4 e 5 mostram a aplicação da técnica de defesa Oranto contra os seus adversários.

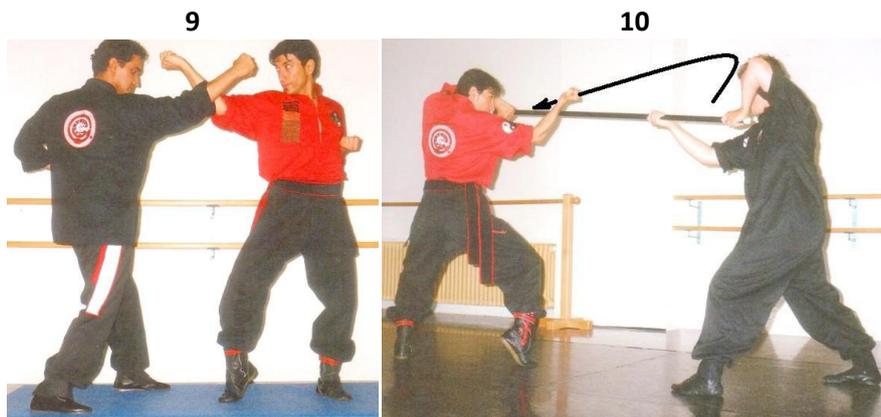


Segundo tipo de Oranto:

Vindo da posição de Chinno, a mão que defende com a parte de fora do antebraço (de fora para dentro) executa o Oranto. A outra mão move-se para o lado como reação ou defesa para proteger as têmporas. (fotos 6 a 8)

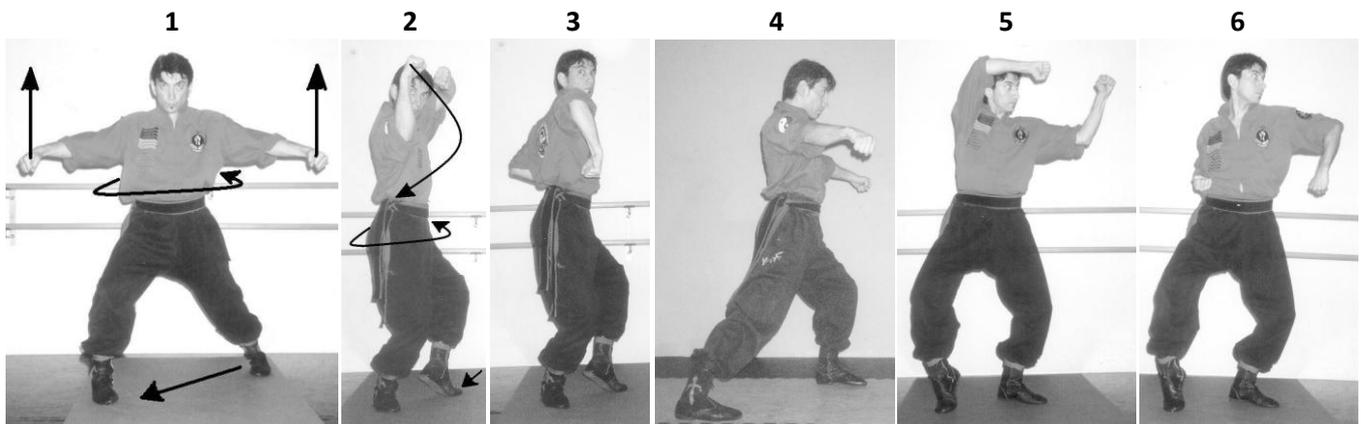


As fotos 9 e 10 mostram a aplicação da técnica de defesa Oranto contra o adversário



Técnica de defesa Orato

Para executar esta técnica, a perna de trás é puxada para junto da perna da frente e o corpo vira no seu eixo 90 graus. Depois uma mão é usada para proteger o corpo de lado e a outra, como reação, de cima para baixo executa a defesa Orato. O ângulo da mão que defende é quase 90 graus. (fotos 1 a 3) As fotos 4 a 6 mostram a execução da técnica Orato de lado.



A foto abaixo mostra a execução da técnica Orato contra um adversário



Técnica de defesa com a parte exterior do antebraço

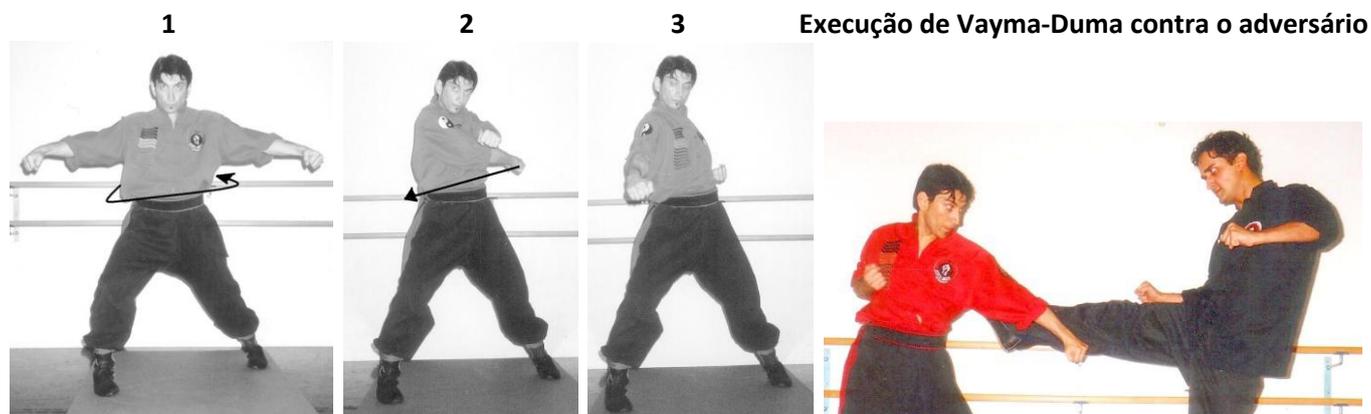
Para executar esta técnica, o pé da mão que executa a defesa mantém-se em bico e vai para a posição de um pequeno Ratô não clássico. Simultaneamente, o corpo roda no seu eixo quase 90 graus e a mão que defende com a parte exterior do antebraço executa a defesa de fora para dentro. A força desta técnica vem da rotação do corpo e da pressão da palma da mão. O ângulo da mão de defesa, como na técnica de defesa Orato é de 90 graus. (foto 1 a 3).

Nota: está técnica é usada em Samsamae, Mayanna e Dam



Técnica de defesa Vayma-Duma

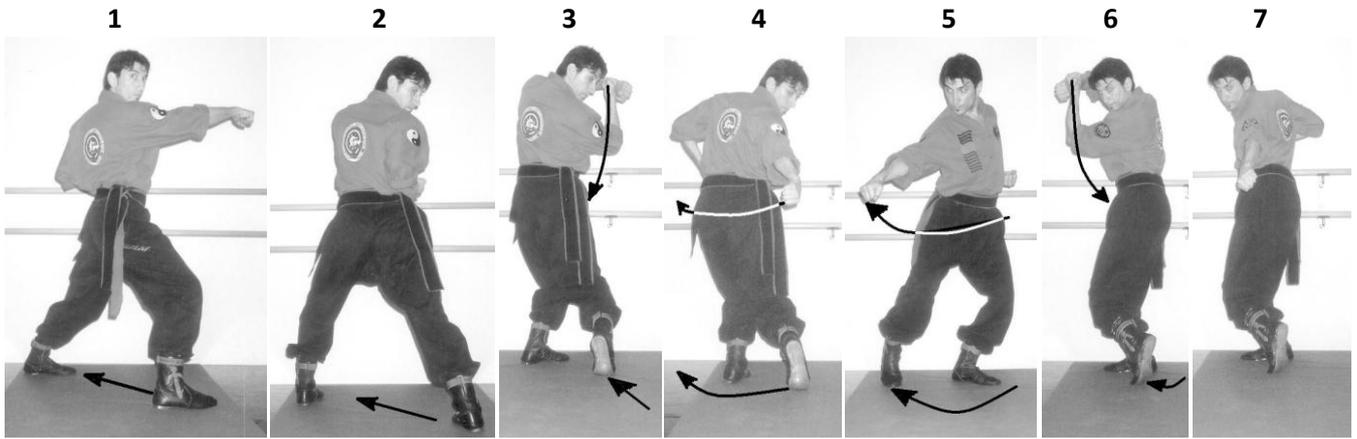
Esta defesa é para ir ao encontro do ataque de pé que é dirigido para a parte da frente do corpo (Estômago e abaixo do Estômago). Esta técnica é feita com a parte exterior do punho e do antebraço. O corpo na técnica de Vayma-Duma fica 90 graus em relação ao chão e entre 45 a 90 graus à volta do seu eixo. (fotos 1 a 3)



Técnica de defesa Vaysa

Esta técnica é idêntica a Vayma-Duma e é indicada para defender contra ataques de pés dirigidos ao Estômago, abaixo do Estômago, partes laterais do corpo e especialmente ataques vindos de trás para a anca e cintura. Quando se sente o perigo dos lados ou costas, o pé que está mais perto do adversário recolhe para junto do outro pé e os joelhos juntam-se um ao outro. Simultaneamente, a mão que defende da perna esticada ganha força de dentro e o pulso e antebraço neutraliza o ataque de pé do adversário. Com uma rápida troca de pés, pode-se executar a técnica Vaysa com a outra mão. (Fotos 1 a 7)

Nota: rodando e dobrando o pulso da mão de defesa aumentará a força do pulso e antebraço na execução da técnica Vaysa.



Execução de Vaysa contra o adversário



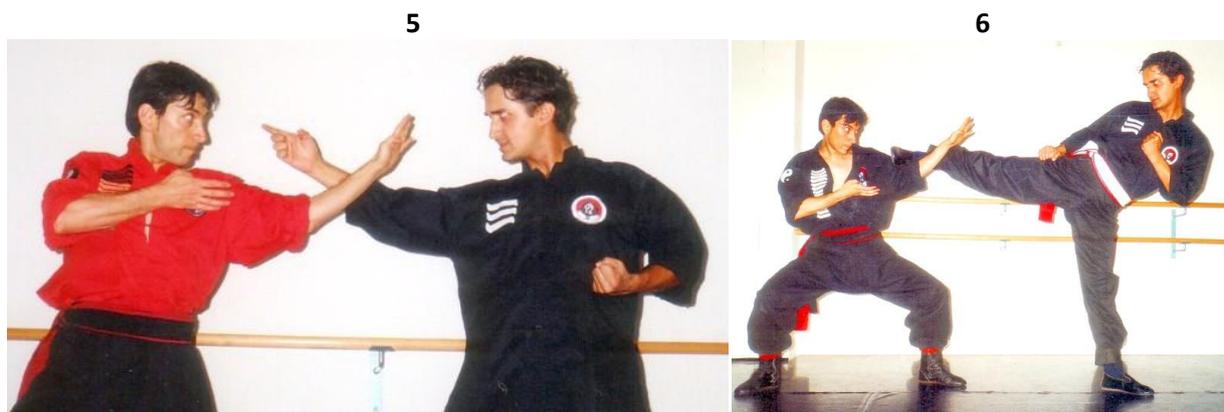
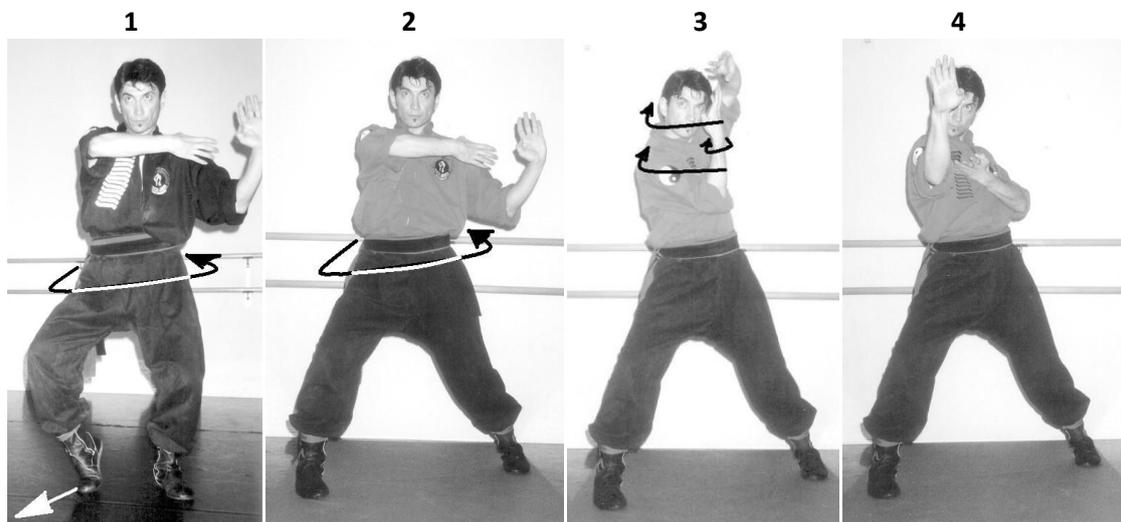
Técnica de defesa Soyetto

Falando no geral, todas as técnicas feitas com a parte exterior ou interior da mão chamam-se Soyetto.



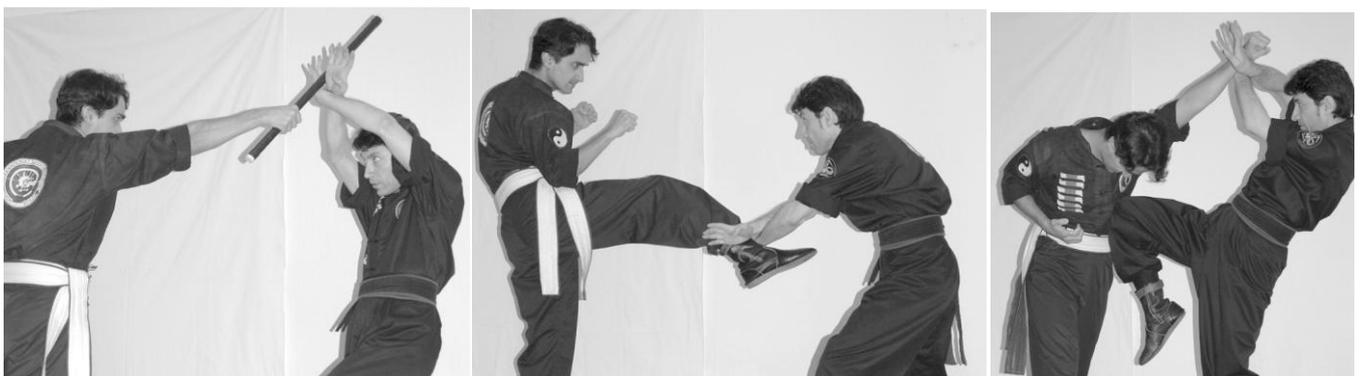
Duas das mais importantes técnicas de defesa Soyetto são “Hayma” (usada na primeira fase) e “Hat-Toyo” (usada na terceira fase).

O ângulo do tronco em ambas as posições são de 45 a 90 graus relativamente ao eixo do seu corpo. Na defesa Hayma, a reação da mão é no peito da posição de defesa, mas na defesa Hat-Toyo, a reação da mão é no externo. 60% do peso do corpo na defesa Hayma está na perna da frente e em Hat-Toyo 60% estará na perna de trás. (fotos 1 a 6)



Técnica de defesa Soyetto cruzado

Esta técnica é usada para defender contra ataques frontais. Para executar esta técnica de defesa usamos a parte exterior das mãos (Soyetto) ao mesmo tempo contra o ataque do adversário e encontram-se ao mesmo tempo no ponto de defesa. Esta técnica está adaptada para desarmar o adversário desde que as mãos estejam abertas. (fotos abaixo)



Técnica de defesa com a Palma da Mão

Para que o polegar não seja lesionado esticamo-lo (não dobrado) e colocamo-lo por cima dos outros dedos. A técnica da palma da mão tem muitas aplicações na arte marcial TOA e é usada como ataque em combates livres. As fotos abaixo mostram aplicações defensivas desta técnica na terceira fase (Sutô).



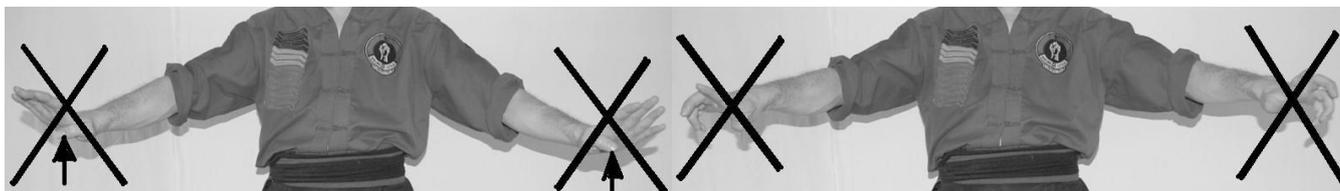
O Kamisema de Sutô é explicado na escola TOA como uma defesa. A palma das mãos juntam-se e a mão direita encaixa na mão esquerda como uma tesoura e estão encaixadas via polegares.



A foto abaixo mostra a postura do poderoso Falcão na terceira fase (Sutô) na posição vertical de Ratô. Esta técnica é explicada na escola de TOA alemã como duas técnicas de defesa em simultâneo em duas direções diferentes.



Na postura correta desta técnica o polegar não está dobrado mas em linha com os outros dedos.



Postura de defesa da técnica "palma da mão"



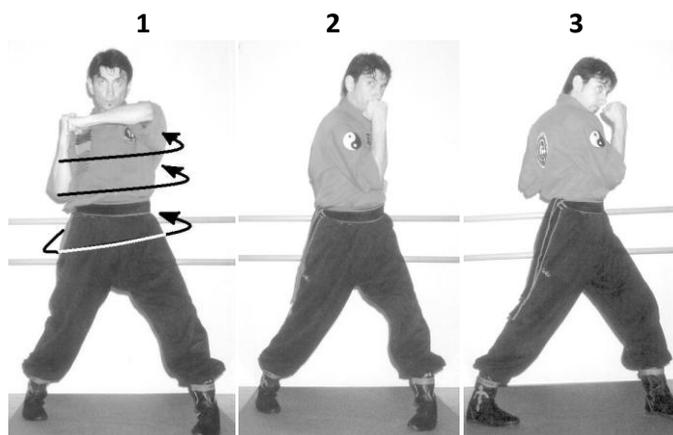
A mão direita mostra a técnica de defesa da palma da mão na sexta fase "Kuane"



Técnica de defesa Hotto

Todas as técnicas de mãos tanto de ataque como de defesa, na arte marcial TOA, que são feitas com diferentes partes dos cotovelos são chamadas Hotto.

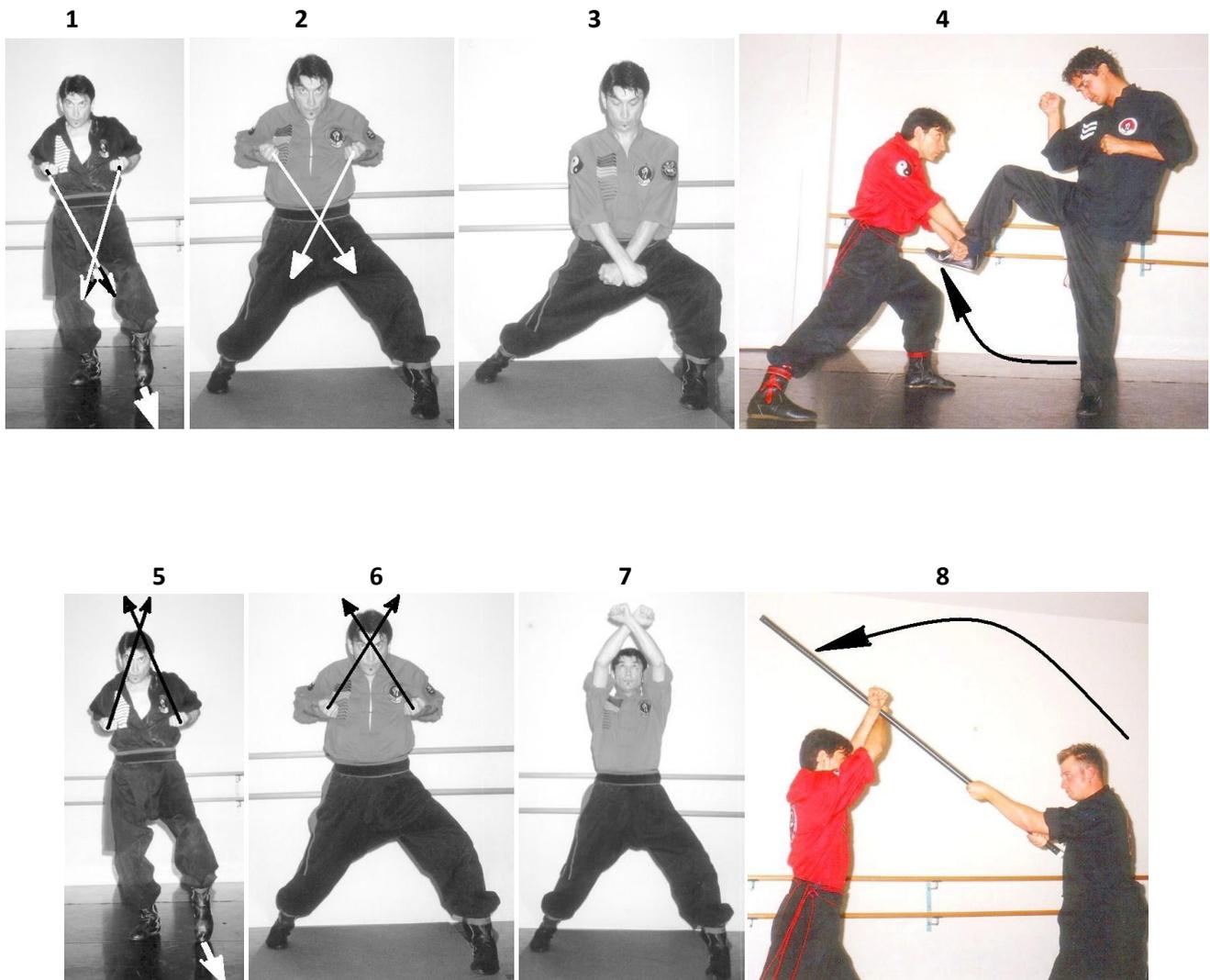
O cotovelo Hotto é a parte mais dura do braço e interessa mais em combates mano-a-mano. A força desta técnica ganha-se com a rotação do tronco e anca que fortalece a defesa e o ataque contra o adversário. (fotos 1 a 6)





Técnica de defesa Matôs cruzados

Esta técnica é usada contra ataques para o baixo estômago ou cabeça. Para executar esta técnica, ambos os punhos contra o ataque do adversário, movem-se e encontram-se no ponto de defesa com maior resistência. (fotos 1 a 8)



Aqui, é necessário frisar, que continuam a existir muitas técnicas de defesa na arte marcial TOA que são conhecidas como técnicas de ataque. Isto porque elas são abordadas na seção de técnicas de ataque com as mãos.

As mais importantes técnicas de ataque de mãos

Como dissemos anteriormente, executando um potente ataque de mão não só a força do braço, antebraço e ombro tem um papel importante, mas também a força do peito, cintura, estômago, anca, pés e diferentes movimentos do corpo rodando à volta do seu eixo e técnicas de respiração importam.

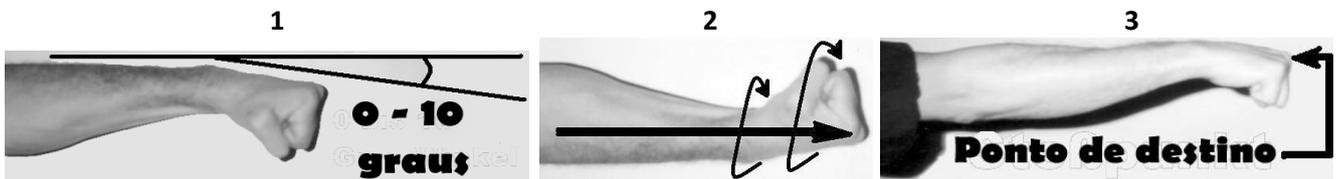
A rotação correta na execução da técnica, e a sua reação com a ajuda de uma correta rotação do corpo e a sua pressão (dar o choque) no momento certo e no ponto certo, prova o correto controlo dessa técnica.

Aqui vou tomar a liberdade de sugerir a todos os artistas marciais para executar todas as técnicas e movimentos devagar e um a um para que o corpo se habitue a elas e as aprenda corretamente. Além disso, sentar-se na posição Zen entre o treino físico para o corpo descansar, ajuda a mente a ficar em paz (ex: para aliviar o stress e esquecer os problemas diários).

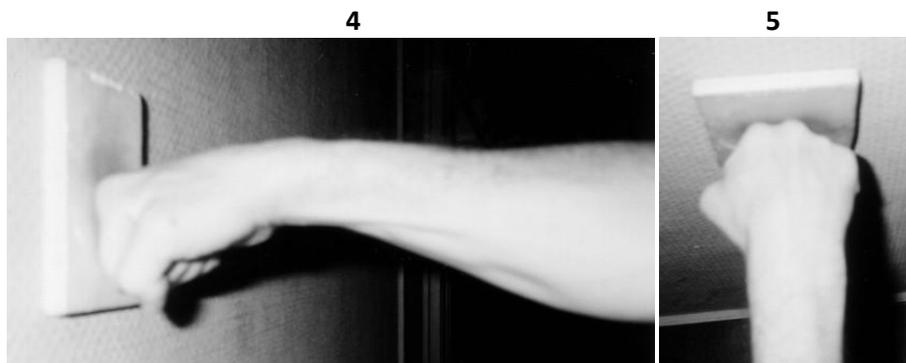
Técnica de ataque Matô

Falando no geral, 90% dos ataques de mãos (punhos) direta ou indiretamente na arte marcial TOA são chamados Matôs.

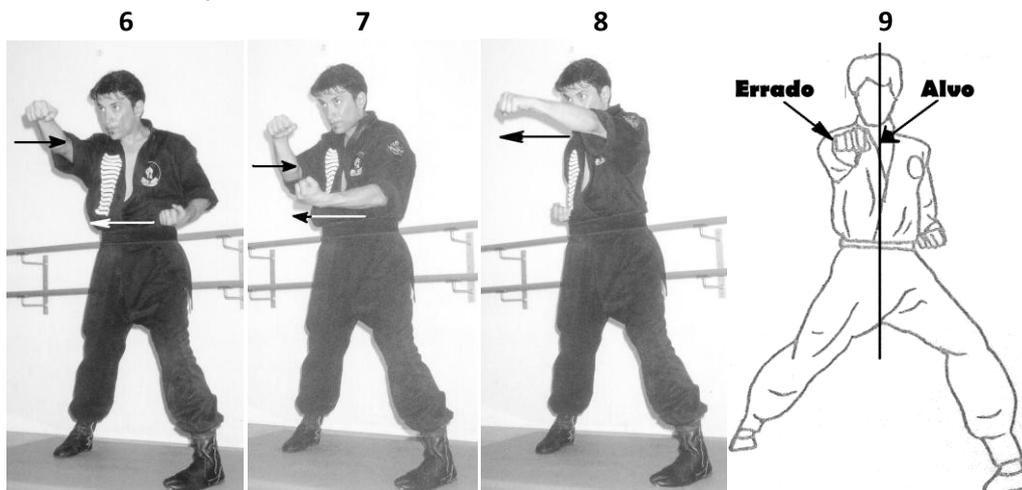
Da posição de Ratô, um dos punhos fechados percorre o caminho do lado da cintura até à Maça de Adão ou centro do peito e em simultâneo a outra mão fechada executa a reação, sendo puxado para o lado oposto da direção do ataque. O pulso da mão que bate roda 180 graus mesmo no ultimo momento e com a rotação do punho acertará no alvo (fotos 1 a 3)

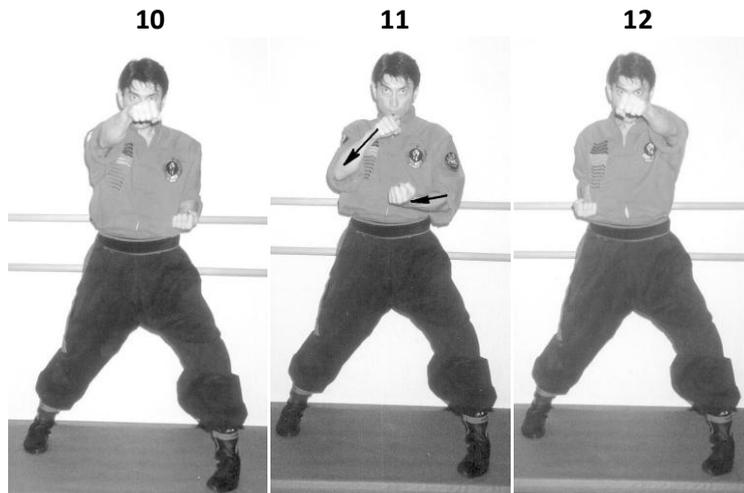


As fotos 4 e 5 mostram o ponto de encontro da rotação do punho com o alvo na técnica de Matô.



A energia ganha do Matô vindo da cintura, do estômago e da rotação do corpo à volta do seu eixo vertical é feita na posição de Ratô. (fotos 6 a 8). Na nona figura, o ataque do Matô não bate no centro do corpo e está errado. As fotos 10 a 12 mostram a execução da técnica de Matô de frente.





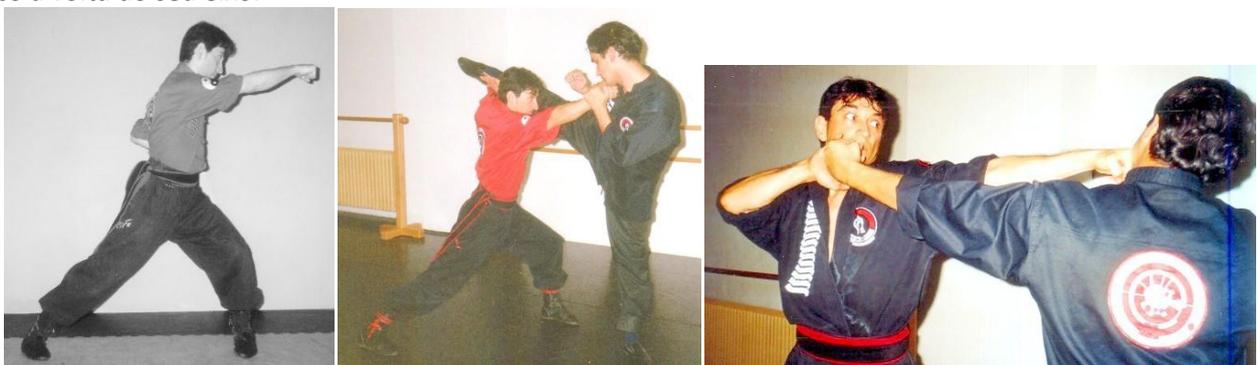
Porque é que golpes poderosos não são dirigidos à cabeça na arte marcial TOA?

A cabeça (cérbero), centro de pensamentos humano e centro do sistema nervoso de todo o corpo, é respeitado. Assim, nos combates livres e full contact (principalmente para praticantes iniciados) é proibido golpes fortes na cabeça. Estes tipos de golpes apenas são feitos por atletas experientes e veteranos com controlo total. A experiência provou que a cabeça e rosto, devido à sua sensibilidade, deverão ser cobertas para sofrer menos. A cara dos atletas, mesmo em desportos como o Boxe, Thai Boxing, Boxe Francês (Savata), Kick Boxing, etc, devido a constantes quebras do nariz e ouvido, perdem a sua sensibilidade. Note-se que os efeitos colaterais e negativos de cabeças sendo atingidas pelos ataques são os seguintes: dor de cabeça, esquecimento temporário e permanente, comportamento nervoso, violento, perda visual e áudio, cana de nariz desviado, dentes partidos, etc. além disso raramente se vê boxers de idade avançada aptos a fazer atividades regulares. Apesar do exposto, é necessário aprender as técnicas de ataque à cabeça na arte Marcial TOA. É por isso que as técnicas sombra (fases do TOA) são praticadas para mostrar ataques hipotéticos diretamente à cabeça e rosto. Alguns treinos ataques em sacos de pancada, placas de golpes (Makiwara), inserir as mãos em areia, brinquedos ou humanos específicos para exercícios. Aqui pode-se ver um ataque de Matô a outro na clássica e não clássica postura. As fotos abaixo mostram o Matô clássico com controlo dirigido à cabeça.



Técnica de ataque Matô lateral

No Matô lateral, o punho move-se direto à garganta e maxilar. A força deste golpe é feita a partir da rotação do tronco à volta do seu eixo.



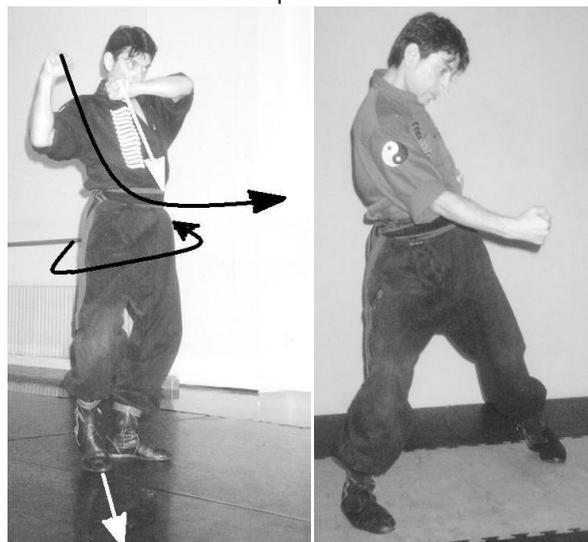
Técnica de ataque Matô em gancho

Na execução desta técnica, o punho move-se de fora para dentro indiretamente e ganha força com a rotação do tronco à volta do seu eixo. Os pontos onde se costuma atacar com este golpe são as costelas, queixo, têmporas e as pernas do adversário (fotos abaixo)

Técnica da terceira fase "Sutô"



Técnica da quarta fase "Samsamae"



Técnica de ataque Matô para cima

Este tipo de Matô tal como o anterior vais buscar a sua força à rotação do tronco no seu eixo e move-se para cima. Os pontos onde se costuma atacar com este golpe são o queixo, Plexo Solar, Estômago e Baixo Estômago. (fotos 1 a 7)

O Matô para cima é usado na terceira e sexta fase.

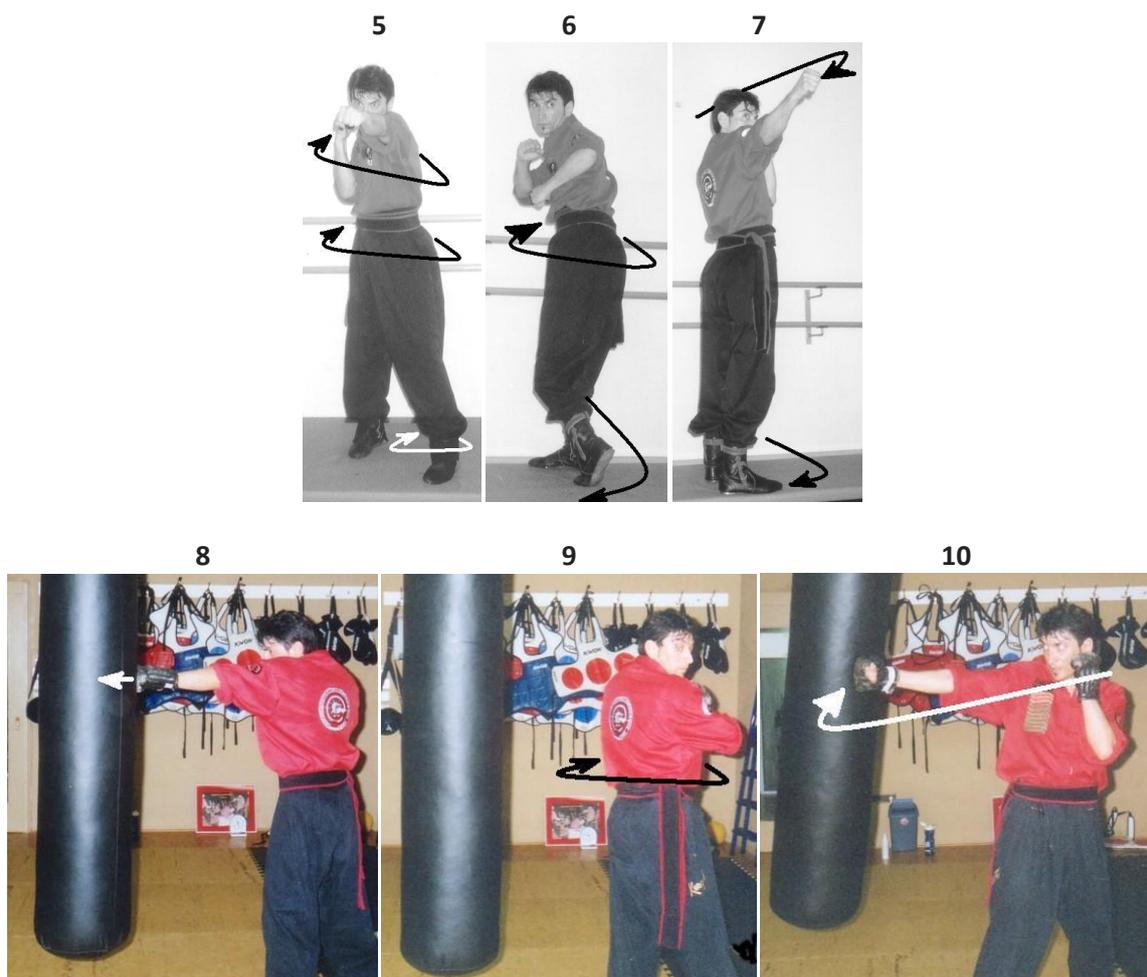


Técnica de ataque Yete Matô

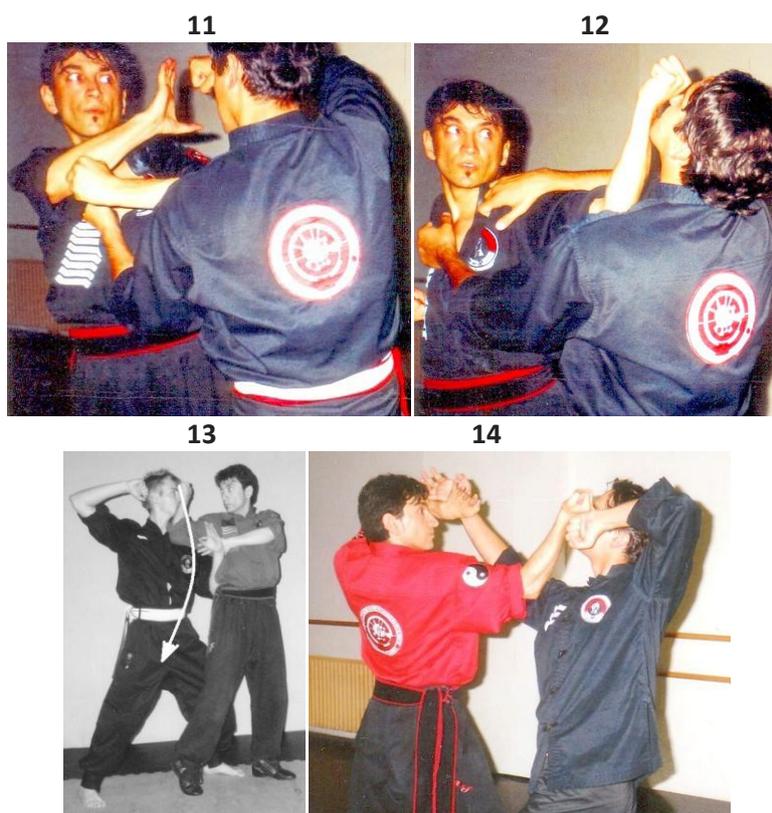
Primeiro Tipo: a mão de ataque, primeiro com a ajuda do antebraço (Orato) ou cotovelo (Hotto) defende e depois bate na têmpora do adversário com as costas do punho. A técnica de reação do Yete Matô fica nas costelas ou cintura. (foto 1 a 4)



Segundo Tipo: para executar esta técnica, estamos numa posição, por exemplo, Ratô de combate ou posição de gato. Rodamos a perna de trás à volta da frente e com as costas da mão que está atrás bate na têmpora do adversário com força e rapidez. (fotos 5 a 10)



Terceiro Tipo: esta técnica chama-se “punho de costas”. Com a ajuda das costas do punho atacamos o nariz e diretamente entre os olhos no tempo certo e voltamos outra vez à posição inicial. (fotos 11 a 14)

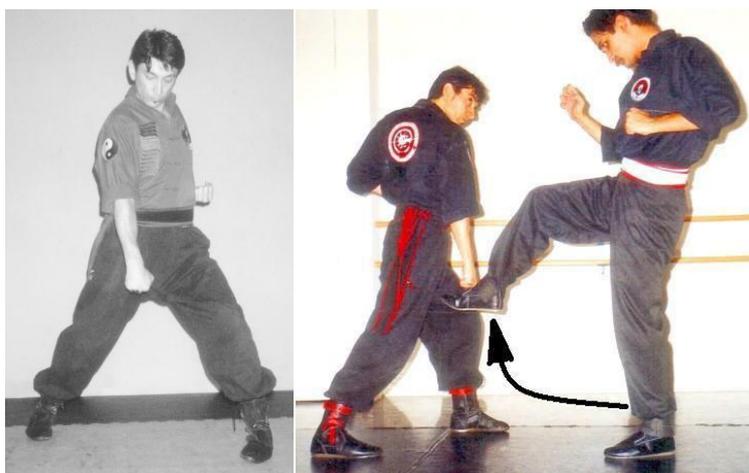


Quarto Tipo: para executar esta técnica “punhos de costas cruzados” atacamos com as costas das mãos de ambos os punhos no tempo certo no nariz e entre os olhos e depois voltamos à posição inicial. (fotos 15 e 16)



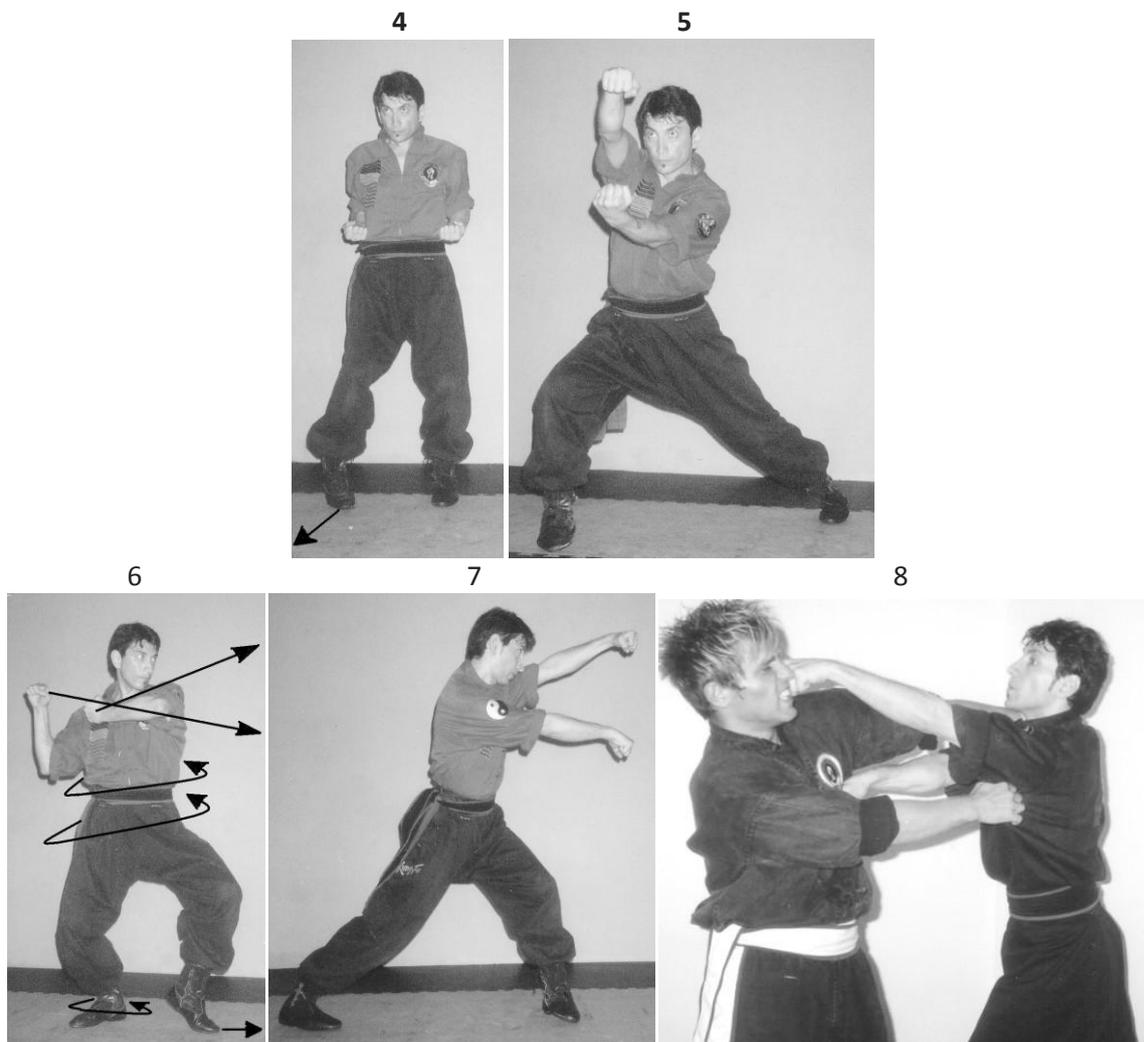
Técnica de ataque Matô golpe baixo

Primeiro Tipo: este tipo de Matô é conhecido como defesa “Bonken” (quebra de objetos duros), e ataca (de cima para baixo) opondo-se ao ataque de pé para o baixo estômago. Esta técnica é feita no final da sexta fase “west-Mayana” com o grito “Hays-bonken”. (fotos abaixo)



Segundo Tipo: no caso do adversário atacar por trás, podemos executar esta técnica de cima para baixo dirigindo ao baixo estômago. (fotos abaixo)

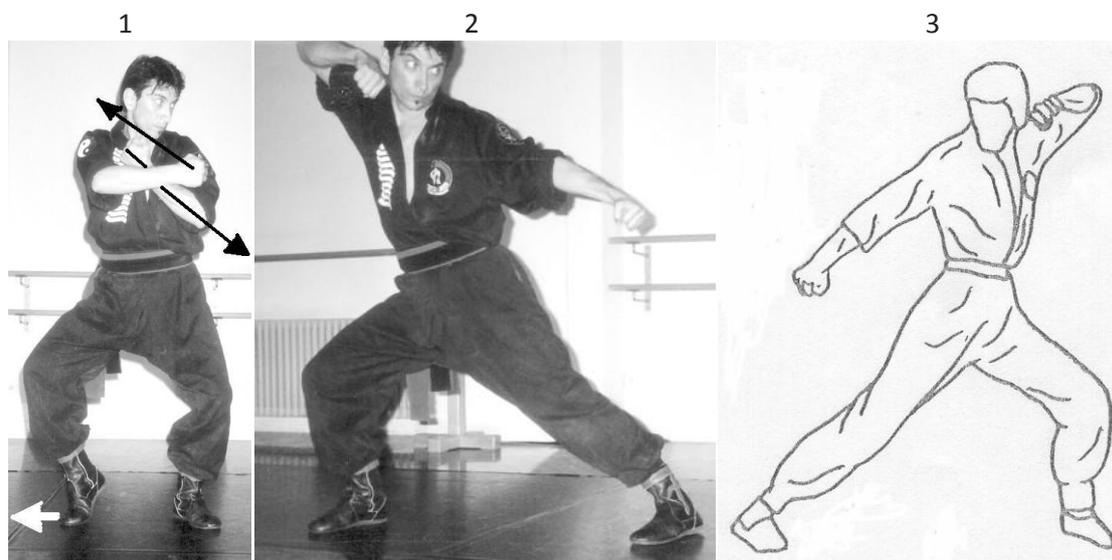




Técnica de ataque Taysabaki

A palavra Taysabaki tem raízes no Japão e em artes marciais significa em combate esquivar. Esta técnica na arte marcial TOA é executada juntando dois ataques de Matô ou Vayma-Duma na direção do corpo e esquivando-se em simultâneo estando o peso do corpo no pé oposto aos ataques de Matô ou Vayma-Duma à medida que vai trocando. É usada como defesa ou ataque contra um pontapé do adversário. (fotos 1 a 4)

Nota: esta técnica é conhecida como técnica de defesa (defesa com a parte de fora do antebraço e do punho) e usualmente é usada nos dois tipos de posições de Yete Ratô (ex: segunda fase Atado) ou Ratô (ex: sexta fase kuana). As fotos 5 e 6 mostram outro estado ta técnica de Taysabaki com reação para baixo (a reação para o lado).



4



5



6

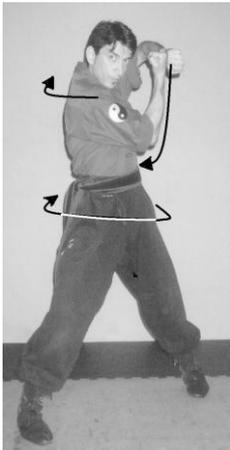


Técnica de ataque Duma-Matô

Esta técnica é feita com a parte de fora do punho (punho de lado) e ataca o adversário de fora para dentro diretamente à têmpora e parte de baixo do queixo. A força potencial desta técnica é feita via a rotação rápida do corpo à volta do seu eixo e indo buscar força à anca. (fotos 1 a 4)

Nota: esta técnica é usada como defesa. Como exemplo pode-se referir a execução simultânea de dois Duma-Matô na primeira fase (parte do Vaysa).

1



2



3



4



Técnica de ataque Matô Vietnamita

Em caso do adversário se aproximar pela frente, batemos no estômago com o punho habitual firme ou outro tipo de punho tal como o de dragão (fotos 1 e 2). De notar que ao executar o Matô vietnamita direito, o corpo rodará para a direita à volta do seu eixo e o ombro esquerdo ficará à frente. A história da proximidade da mão atacante e da mão de reação neste técnica é que os prisioneiros de guerra vietnamitas para praticarem durante o seu encarceramento no podiam mover as mãos mais do que uma curta distância. (fotos 3 e 4)

1



2



3



4



Técnica de ataque Matô não clássico

Um dos mais simples e úteis ataques em combates abertos é o Matô não clássico que é para bater na garganta, queixo e nariz do adversário. A mão de reação neste tipo de Matô fica ao lado do tronco ou cabeça para proteger os rins ou queixo.



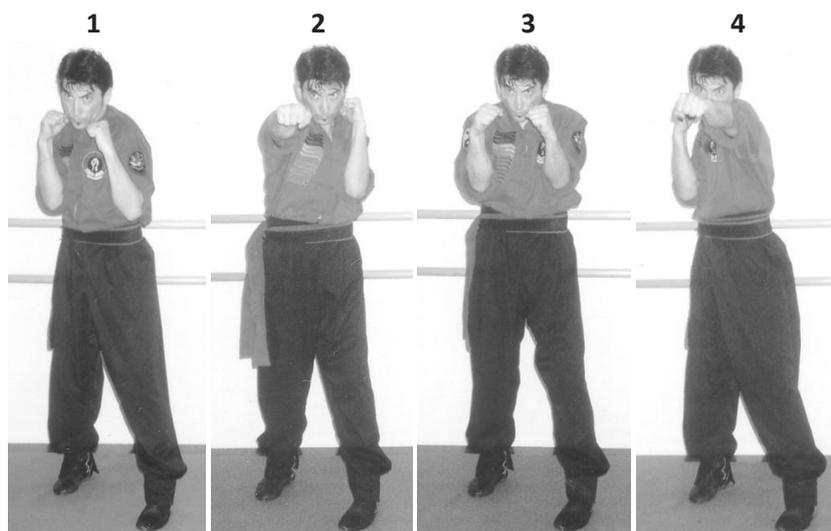
As fotos abaixo mostram o ponto de encontro do Matô não clássico com o alvo.



As fotos abaixo mostram quatro reações defensivas que são feitas em simultâneo com o Matô não clássico.



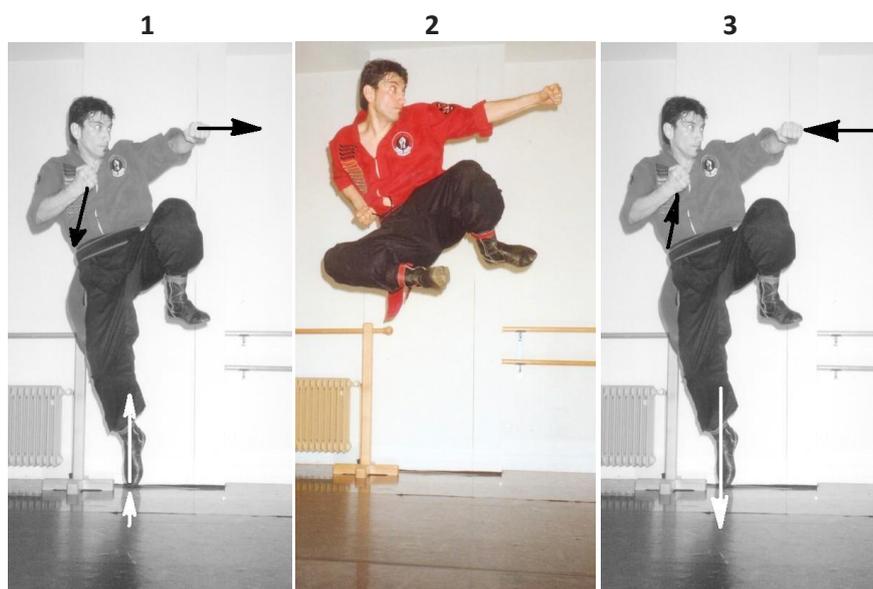
As fotos de 1 a 7 mostram outro tipo de Matô não clássico



Técnica de ataque Toranma Matô

Falando no geral, na arte marcial TOA chamamos a todos os movimentos em salto e suas combinações com ataques de mãos ou pés de "Toranma".

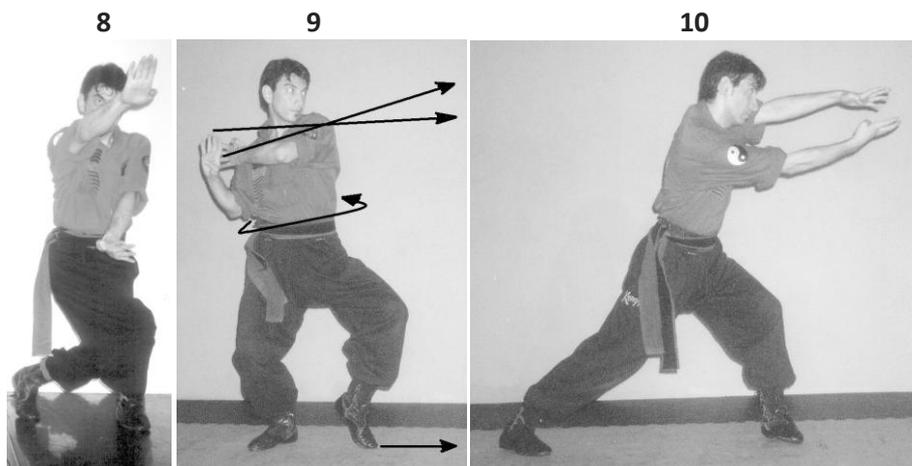
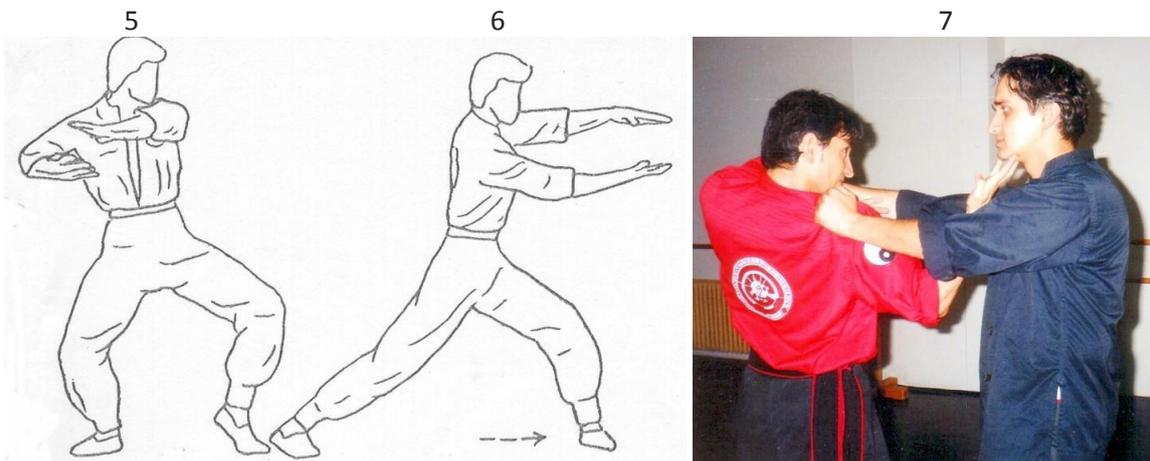
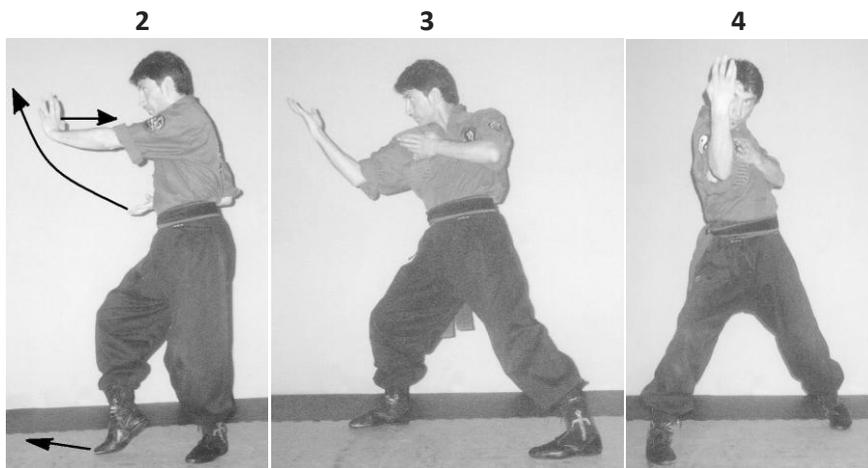
A combinação simultânea da técnica de salto Toranma e o ataque do Matô no ar chama-se "Toranma Matô". São usados na quarta fase Samsamae e na terceira parte de Dam (fotos 1 a 3).



Técnica de ataque Picada de dedos

Como nesta técnica os dedos estão esticados e por isso são mais longos do que ataques de punho e atingem o alvo mais rapidamente. Devido aos dedos serem sensíveis e aleijarem-se devido ao seu embate nas partes duras do corpo do adversário, é necessário fazê-los fortes e rápidos. Usar estas técnicas numa luta mano-a-mano são úteis especialmente para mulheres e pessoas fisicamente pequenas contra oponentes maiores. O principal alvo desta técnica são os olhos e garganta e é por isso que é proibido nos combates livres. (fotos 1 a 10)

A foto 1 mostra a parte mais forte dos dedos que batem no alvo

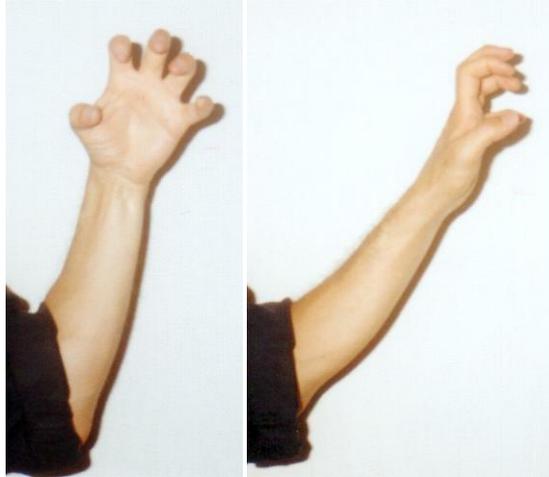


Técnica de ataque Garra de Tigre

As fotos 1 a 14 mostram a maneira correta da mão ou mãos ao executar esta bonita e ao mesmo tempo perigosa técnica ao confrontar-se com o seu adversário tendo que se ter um grande controlo ao treinar com ele.

1

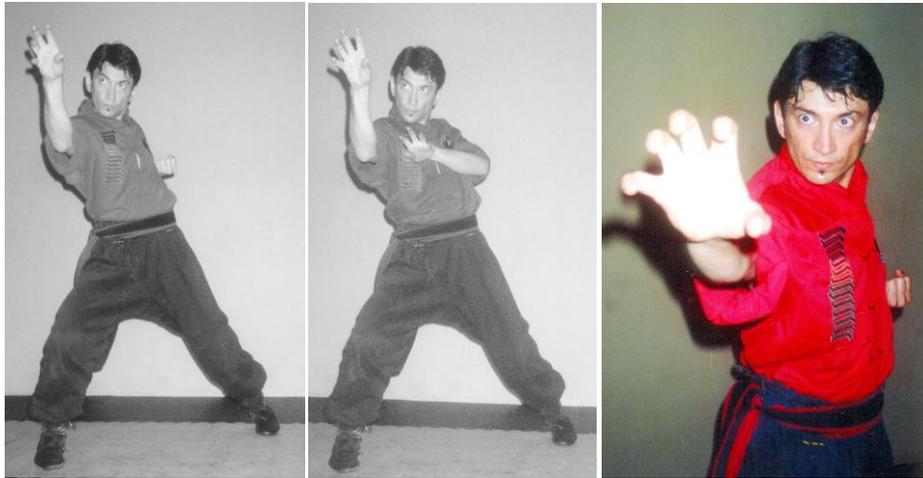
2



3

4

5



6

7



8

9

10



11



12



13

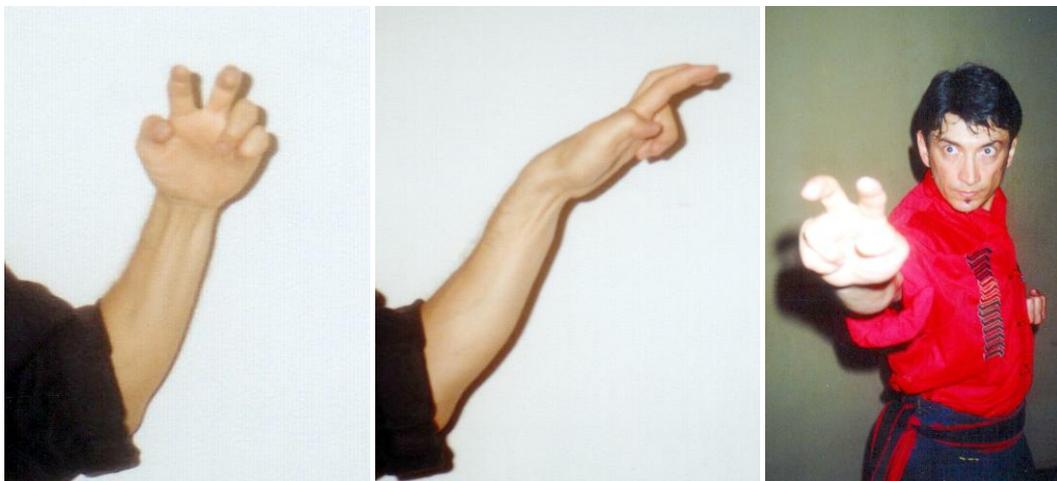


14



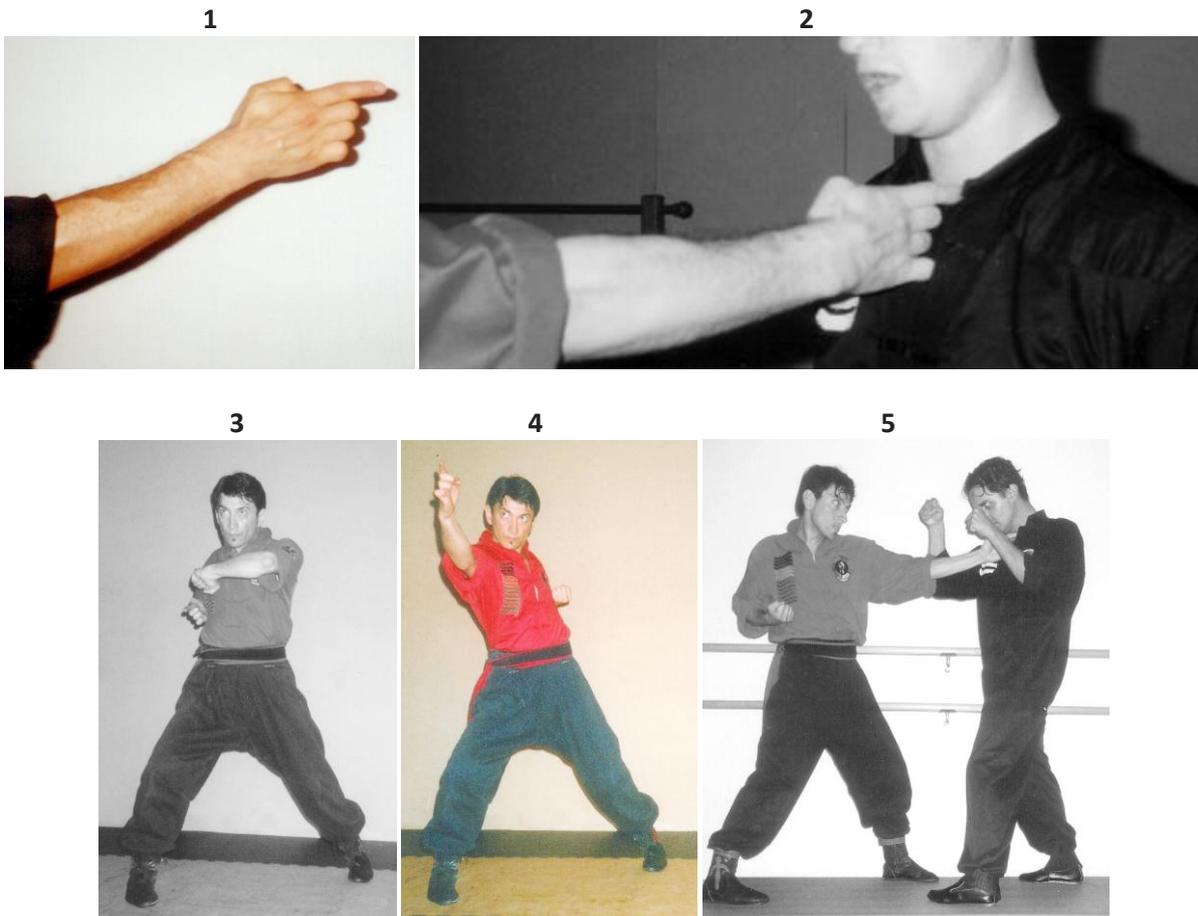
Técnica de ataque Dois Dedos

Esta técnica serve para atacar os olhos, partir o nariz e rasgar os lábios do adversário na quarta, quinta e sexta fase. (fotos abaixo)



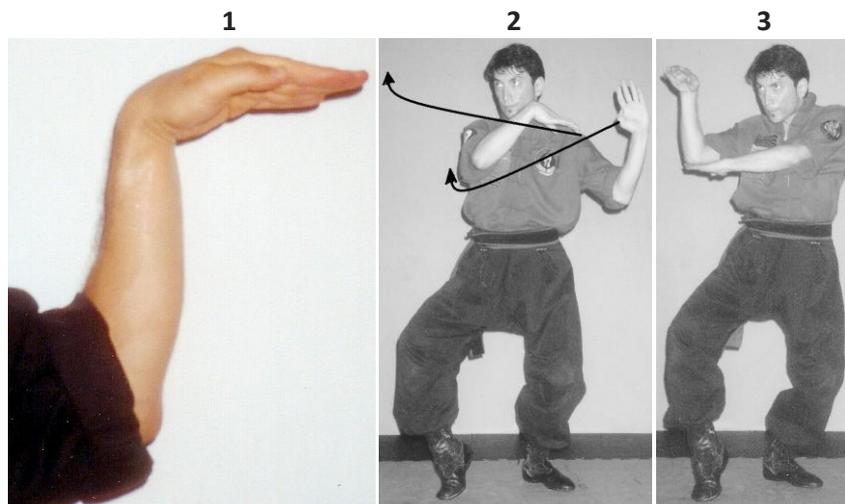
Técnica de ataque do Escorpião ou Um Dedo

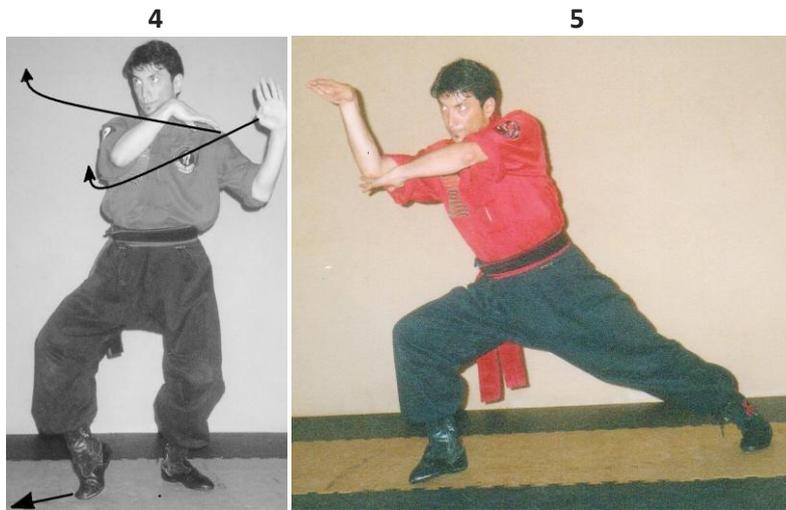
Esta técnica é usada para atacar os olhos, garganta, lábios e nariz e também é usada na quarta e quinta fase. (fotos 1 a 5)



Técnica de ataque da Serpente

Esta técnica não impõe muita força mas feita com rapidez pode causar danos na cara e gera ataques mais fortes e uteis. A técnica da serpente é usada na técnica "Dam" (fotos 1 a 5)

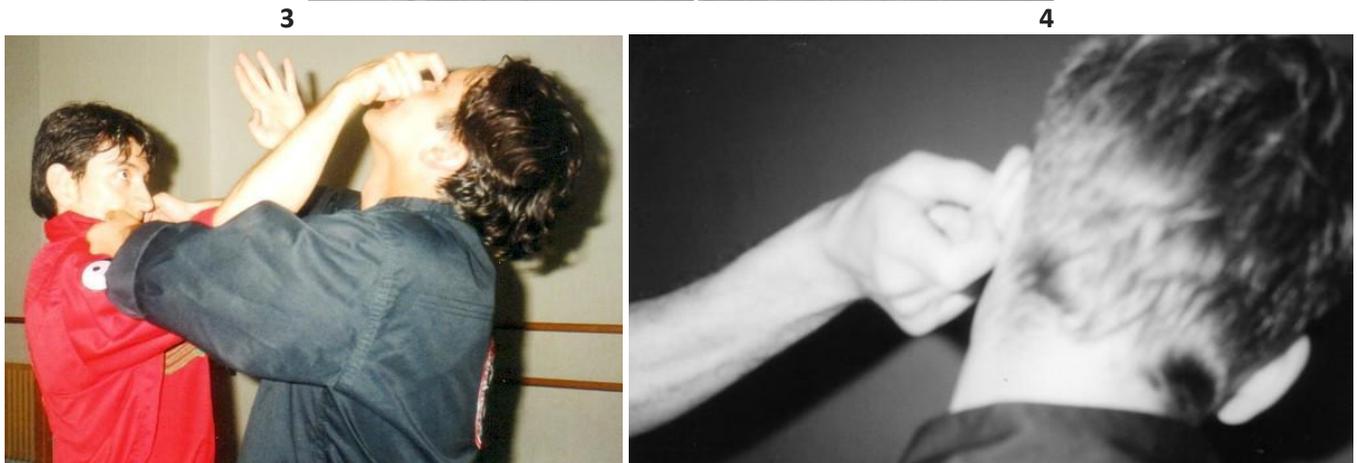
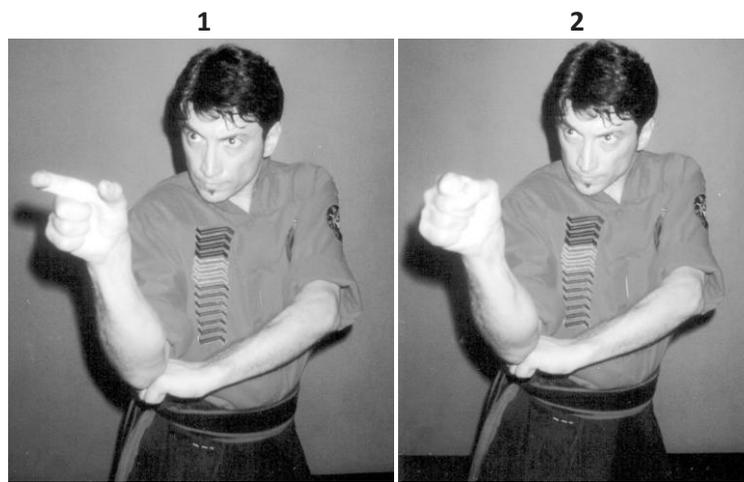




Técnica de ataque Punho da Serpente

Esta técnica funciona como um beliscar e causa feridas nas partes mais moles do corpo do adversário tais como olhos, ouvidos, nariz, lábios, garganta, dedos e baixo estomago.

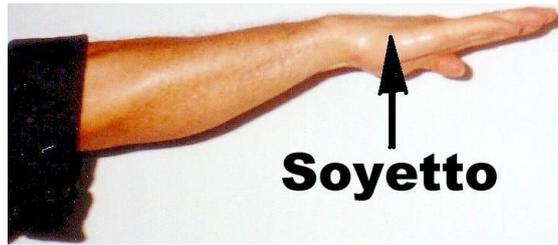
Punho da Serpente é usado na técnica "Dam". (foto 1 a 4)



Técnica de ataque Soyetto por fora

Falando no geral, todas as técnicas de defesa e ataque que são feitas com a parte de dentro ou de fora de uma ou duas mãos chamam-se Soyetto. Elas são usadas para atacar as têmporas, nariz, pescoço (garganta) e baixo estômago. (fotos 1 a 13)

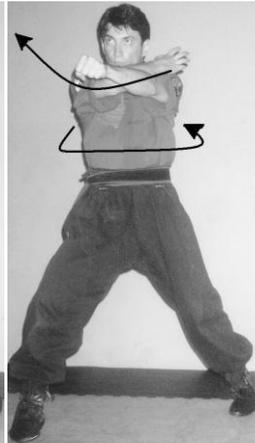
1



2



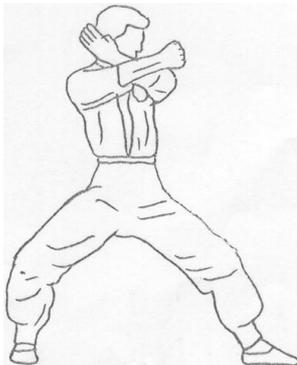
3



4



5



6



7



8

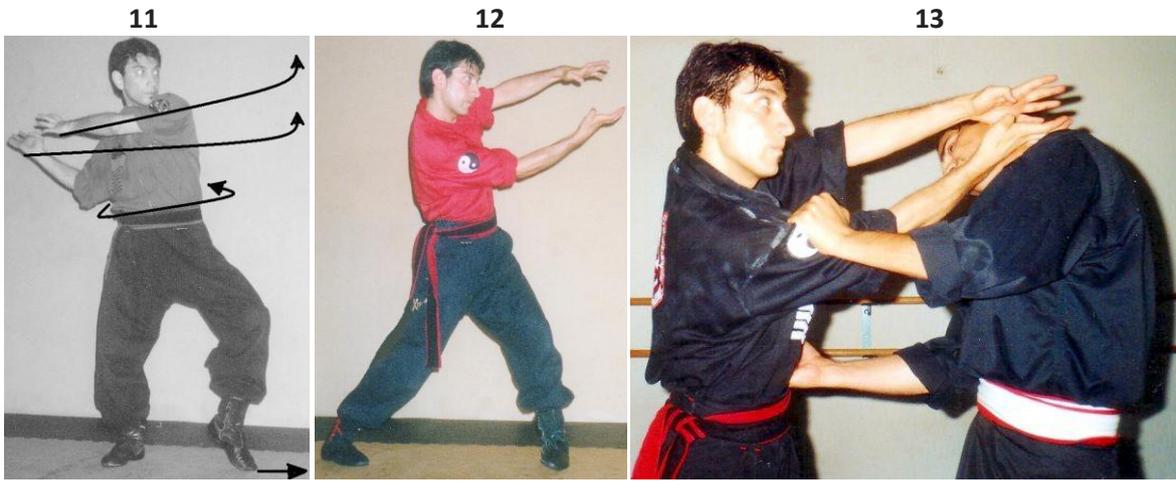


9



10





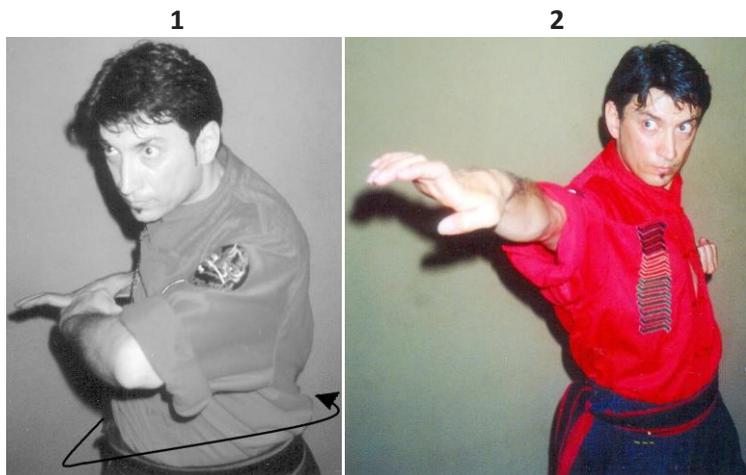
Técnica de ataque Soyetto cruzado

Executando este ataque diretamente à garganta e muito perigoso



Técnica de ataque Soyetto por dentro

Fotos 1 a 5 mostram a execução da técnica Soyetto com a parte de dentro da mão.



3



4



5



Técnica de ataque “Pata de Leopardo”

O punho não é completamente fechado mas é usado para atacar a cabeça e o pescoço do adversário.

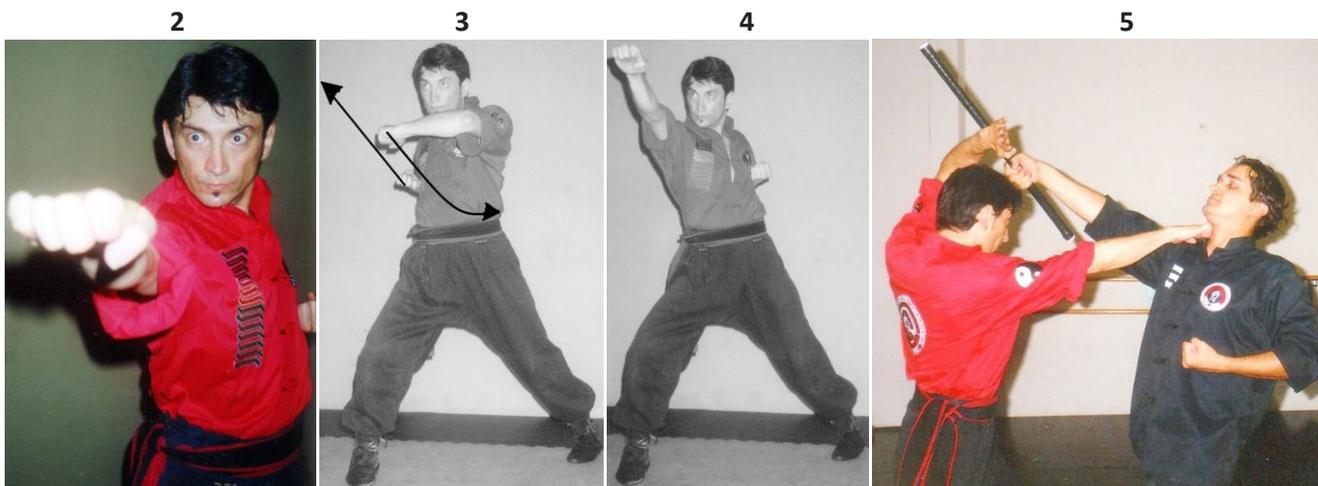
Nota: esta técnica também é usada para defesa. Como exemplo, nós podemos usar esta técnica da pata de Leopardo na segunda fase “Atado”.



Primeiro tipo: fotos 1 a 5 mostram técnicas de ataque da técnica de Pata de Leopardo com a ponta da mão

1





Segundo tipo: fotos 6 e 7 mostram o ataque da Pata de Leopardo com a palma da mão



Terceiro tipo: fotos 8 e 9 mostram o ataque da Pata de Leopardo com as costas da mão

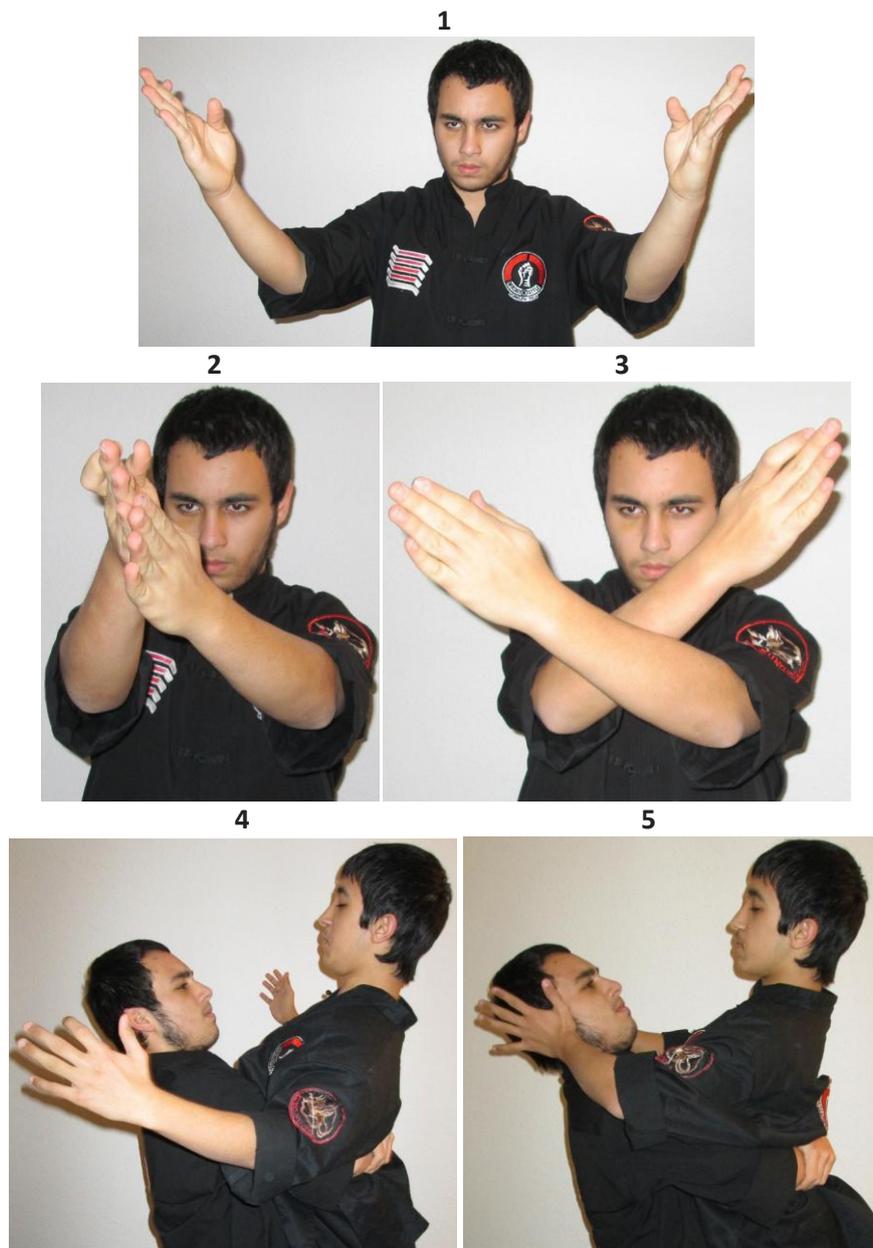


Quarto tipo: fotos 10 e 11 mostram o ataque da Pata de Leopardo com a ponta de ambas as mãos



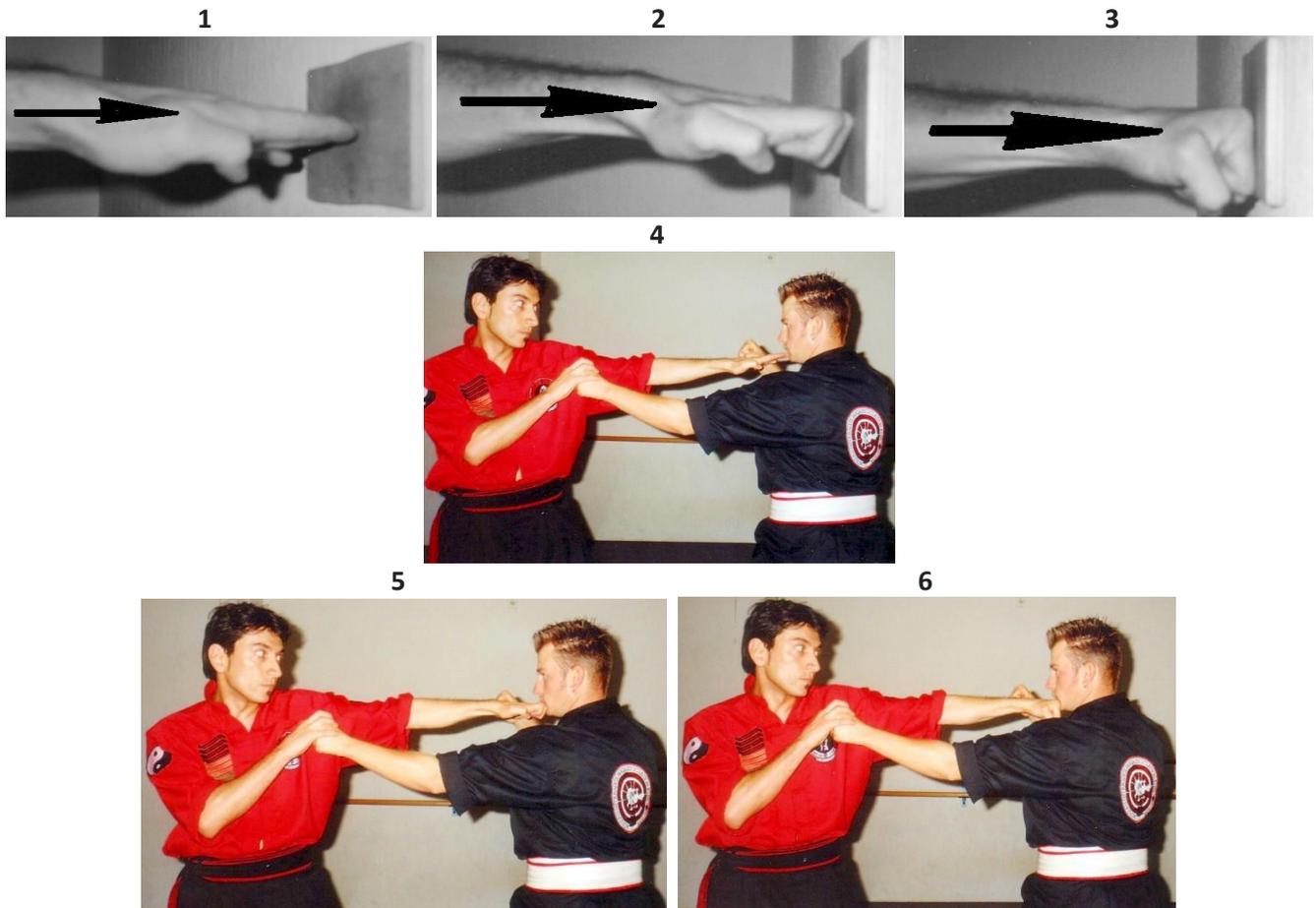
Técnica de ataque “Palma da Mão”

A técnica de ataque da palma da mão é muito usada no combate livre no TOA e é feita com cautela. Se esta técnica bater no ouvido pode facilmente aleijar o tímpano e causar desequilíbrio ou mesmo inconsciência. As fotos 1 a 3 mostram a técnica da palma da mão e as fotos 5 e 6 exibem a aplicação desta técnica na sexta fase “Kuane” (final da parte Kiti-kine).



Técnica de ataque “Punho de Vayma-Batô” ou “Garra da Morte”

Esta linda técnica é feita com muita rapidez e consiste em 3 técnicas: “picada de dedo”, “pata de leopardo” e “Matô” e é usado na sétima fase “Vayma-Batô” (fotos 1 a 6)



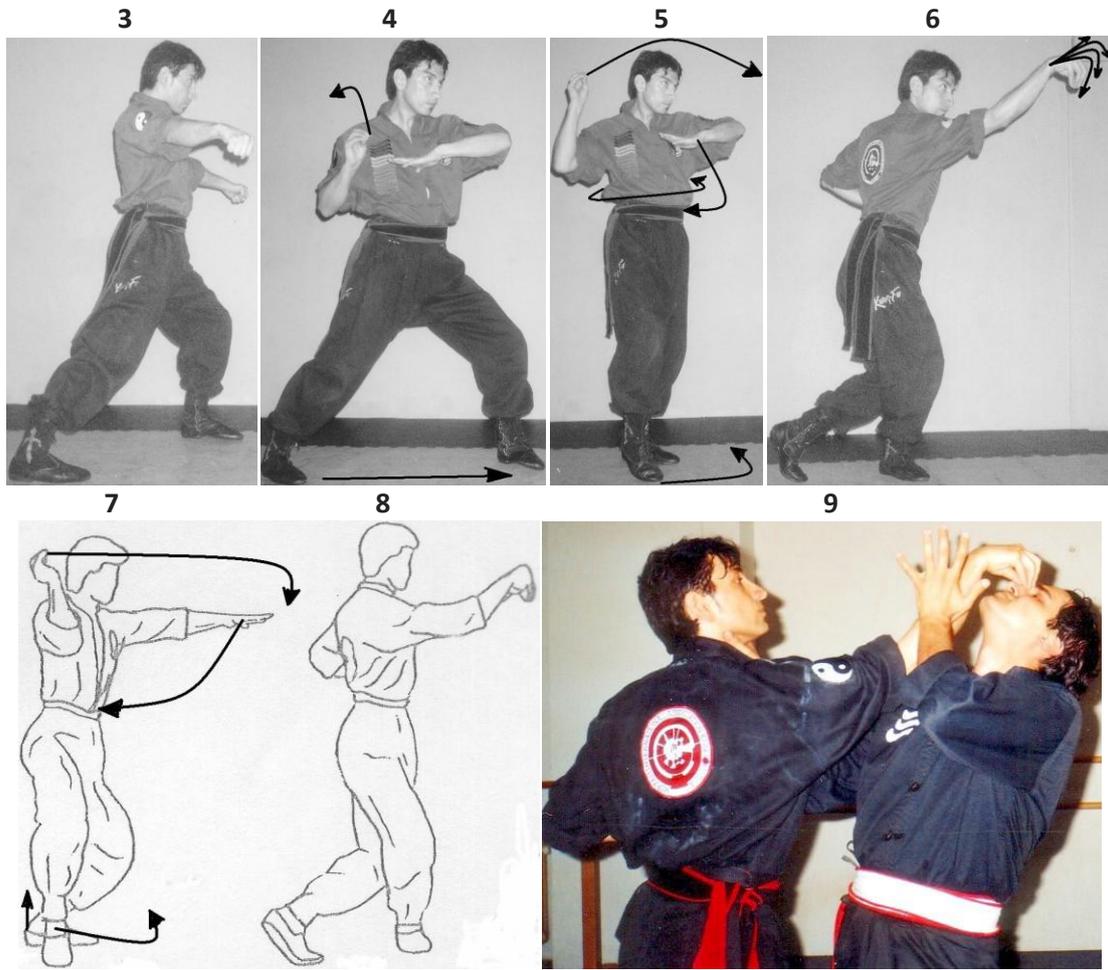
Técnica de ataque “Bico de Pássaro”

Uma das bonitas e clássicas técnicas é a chamada “bico de pássaro” que, tal como a técnica da serpente, é usada para magoar o rosto do adversário e é usada para obter uma melhor oportunidade de usar técnicas mais fortes. Para executar esta técnica, mantemos os 5 dedos juntos num ponto e usualmente é usada para atacar por baixo do queixo, olhos, por baixo da orelha e têmpora.

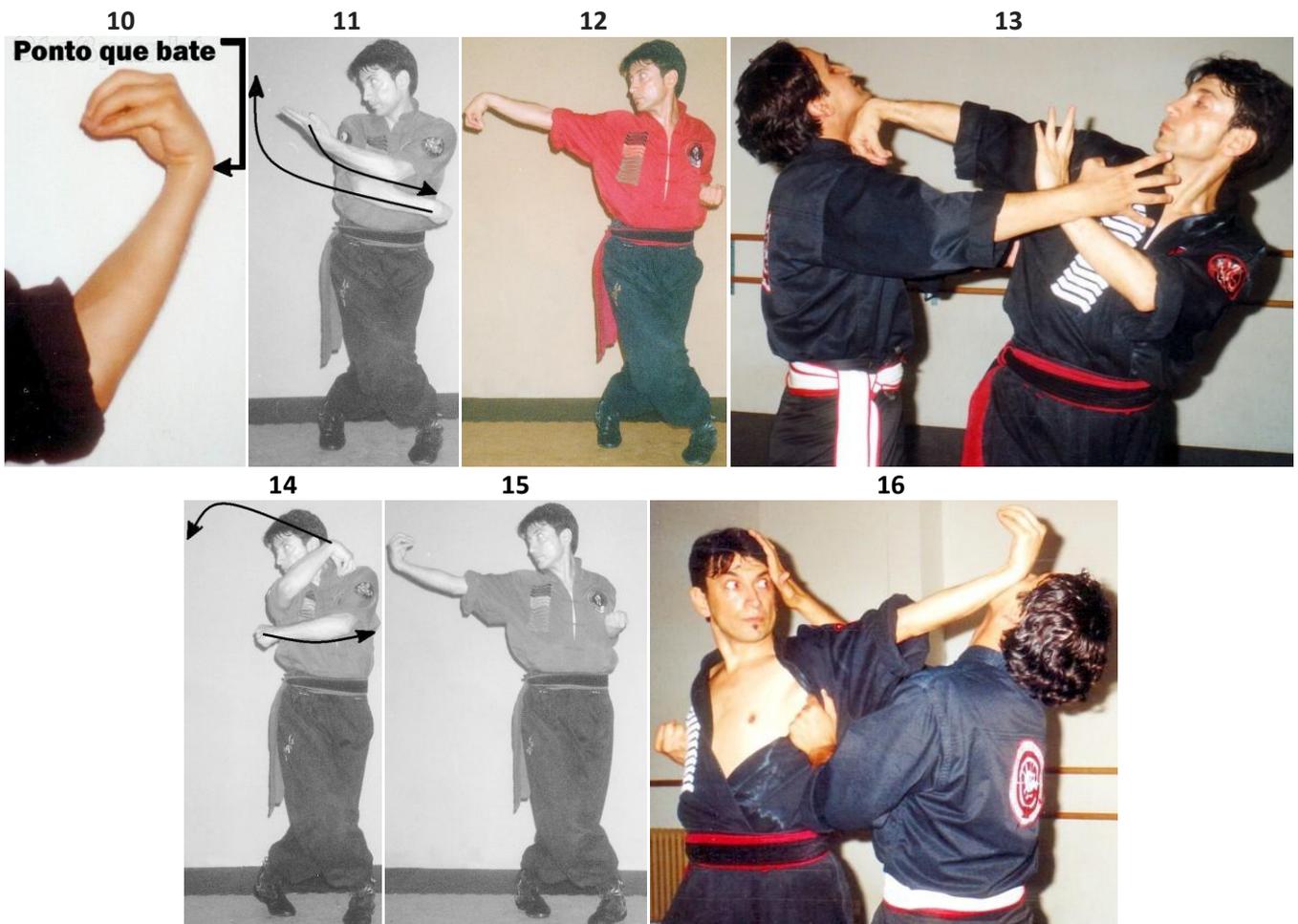
Nota: esta técnica é usada também como defesa.

Aqui vamos referir os mais importantes tipos desta técnica. (fotos 1 a 9)



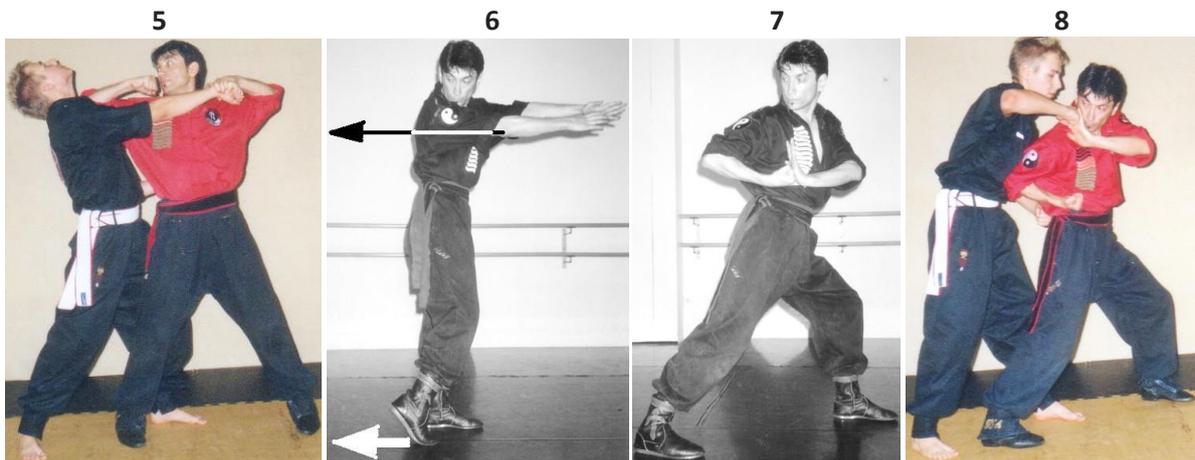
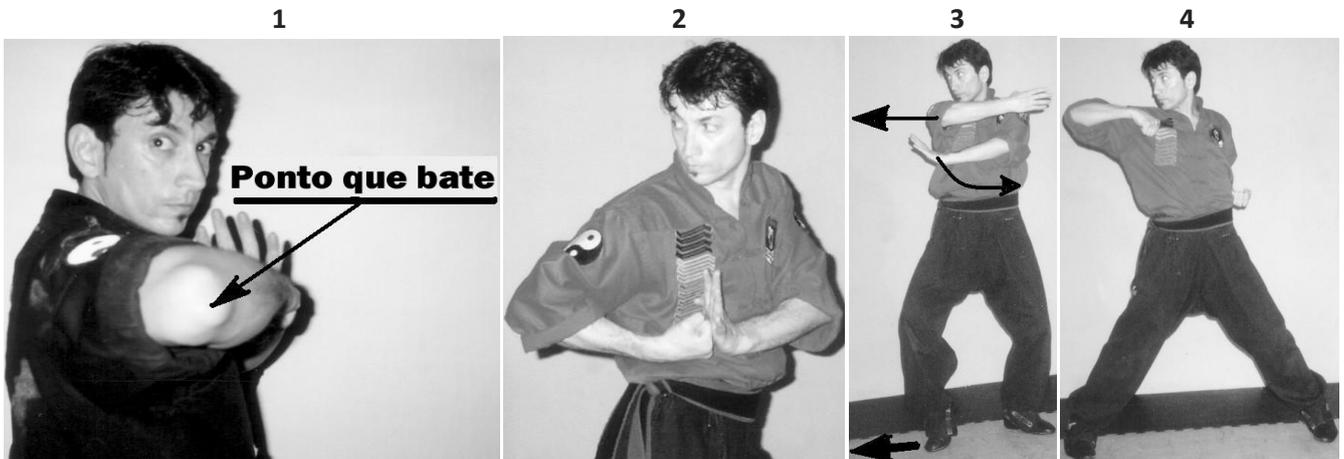


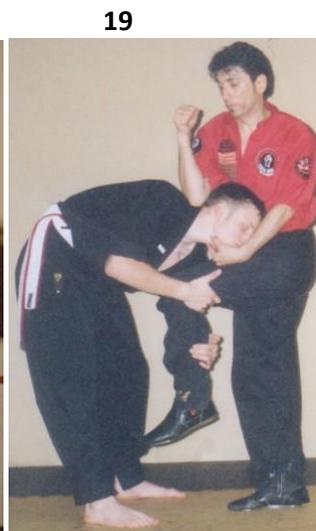
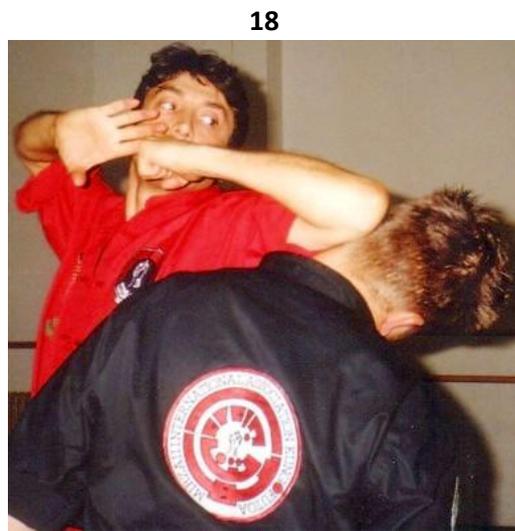
As fotos 10 a 16 mostram outras vias da técnica do Bico de Pássaro



Técnica de ataque "Hotto"

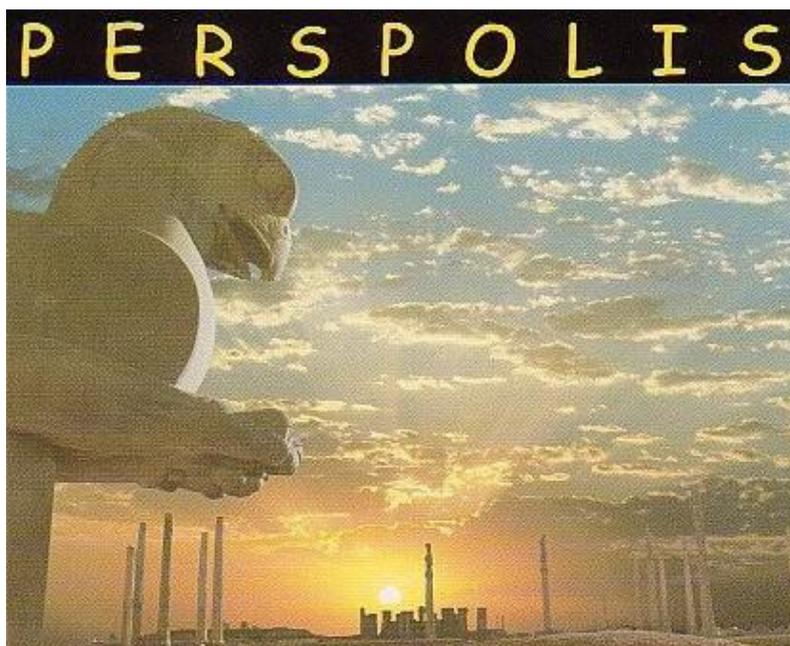
Como foi explicado na secção de técnicas de defesa, todas as técnicas de defesa e ataque que são feitas com o cotovelo chamam-se "Hotto". O cotovelo é considerado a mais dura e potente parte do braço, por isso é que as técnicas de defesa e de ataque do "Hotto" são as mais uteis. A execução desta técnica, tais como de outras técnicas de mãos, é feita com a força da anca, rotação do corpo à volta do seu eixo e da rotação dos pés. Fotos de 1 a 19 mostram a aplicação da técnica "Hotto".





Para aprender várias combinações de técnicas que são acima explicadas, deve aprender primeiro as diferentes fases do TOA sob a supervisão de mestres.

Com o objetivo de explicar e ensinar as formas do TOA corretamente na Alemanha nós necessitamos de preparar vários livros que será conseguido num futuro próximo.



Uma vez que venhas a conhecer a ti próprio
Chegas a um nível onde podes conhecer DEUS,
Depois “conheceste-te a ti próprio”.
(poema Persa)

Vida longa para a Paz e Arte no mundo

TOA

Para mais informações:

Website: www.kungfuto-a.de

Email: babakt64@yahoo.de