

Tradução do livro intitulado "Kung Fu TOA in Germany"

## DÉCIMO CAPÍTULO

### Explicação da terceira forma do TOA (Su-Tô)



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](http://www.kungfuto-a.de)  
e-mail: [babakt64@yahoo.de](mailto:babakt64@yahoo.de)



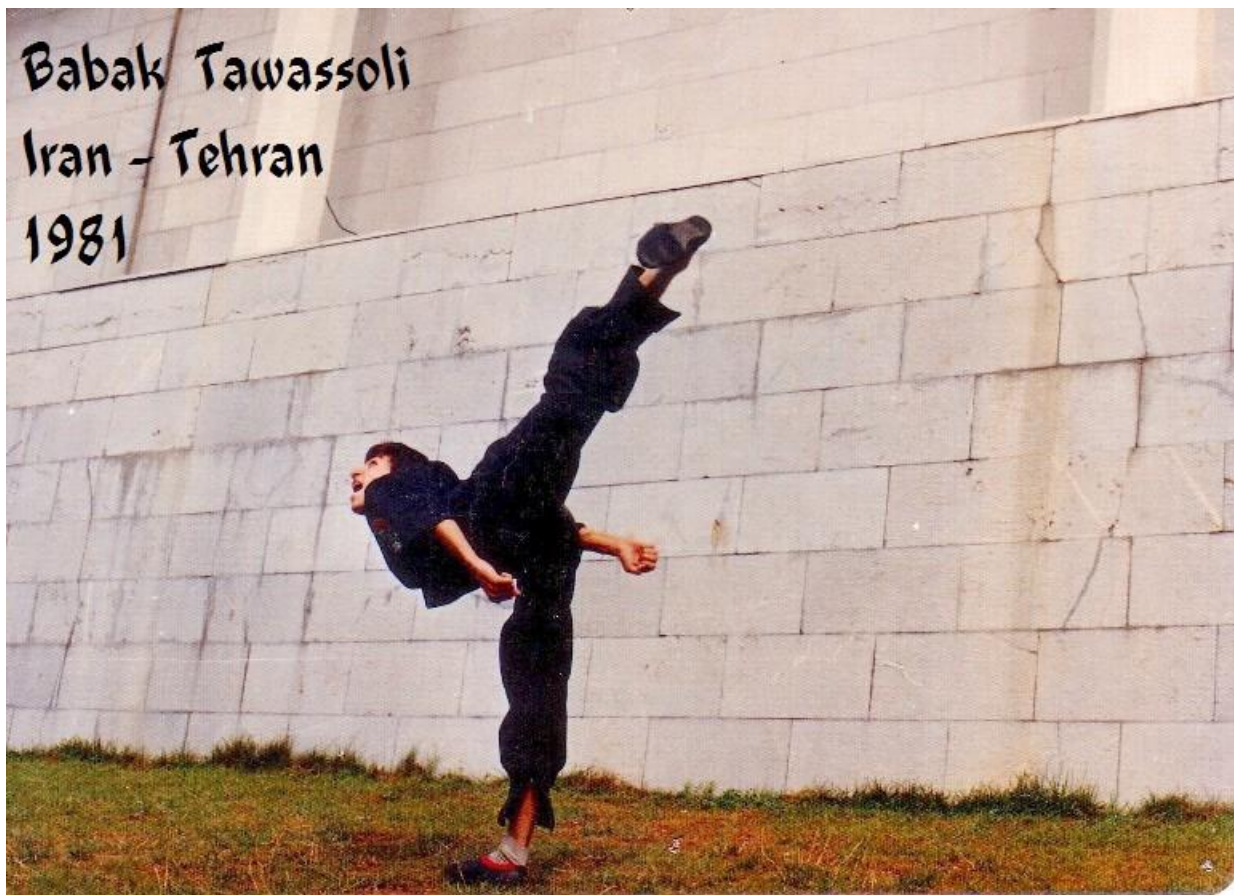
Na  
Alemanha

# Índice do Décimo Capítulo

	Página
Elaboração da terceira forma do TOA (Su-tô)	4
Gritos de combate (técnicas de respiração) de Su-tô	4
Primeira parte de Su-tô	6
Segunda parte de Su-tô	10
Terceira parte de Su-tô	16
Quarta parte de Su-tô	19
Quinta parte de Su-tô	24
Sexta parte de Su-tô	28
Sétima parte de Su-tô	34
Exame da terceira forma, Su-tô, na Arte Marcial TOA	40
Os mais importantes erros técnicos	40



A treinar o “Osaya Keyetto” na terceira forma, “Su-tô” 1981

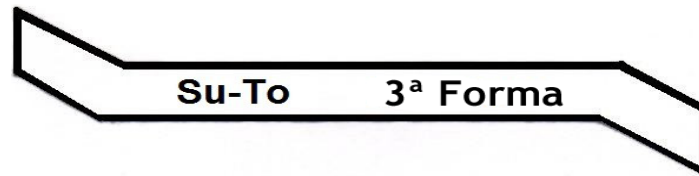


Saeed e Parviz, dois génios na arte marcial TOA a executar a terceira forma, “Sutô” no Irão – Tabriz 1981



**Nota: a aplicação e execução das variadas técnicas e posições são explicadas nos capítulos 3, 4 e 5 e não serão repetidas aqui novamente**

## Completa explicação da terceira forma do TOA (Su-tô)



### O Significado de Su-Tô

“Su-tô” significa sabedoria e ultrapassar o medo da vida. “Su-Tô” com posições mais compridas, fortalece os músculos dos pés, anca, cintura e estômago e fazendo com que os ataques de pernas sejam mais fortes. Diz-se que “Su-Tô” tem 813 técnicas, combinações e reações. “Su-Tô” inclui 42 técnicas de pontapés, 8 “Keyettos”, 4 “Keyetto zero”, 6 “Haney Keyetto”, 4 “Osaya Keyetto”, 6 “Yette Keyetto”, 4 “Horayad Keyetto”, 2 “Horayma Keyetto”, 2 “Yad Keyetto”, 2 “Nima Keyetto”, 2 “Osaya Yad Keyetto”, 2 pontapés baixos para a cara, e diferentes tipos de técnicas de mãos.

### Gritos de combate (técnicas de respiração) de Su-tô

Suto, Okino (Kino), Momay, Momay, Tomay, Hapkipate (Kipate), Hatoyo, Bodem, Hatoyo, Tedo, Yaromeh, Boda, Sam Sama E, Yaromeh, TOA.

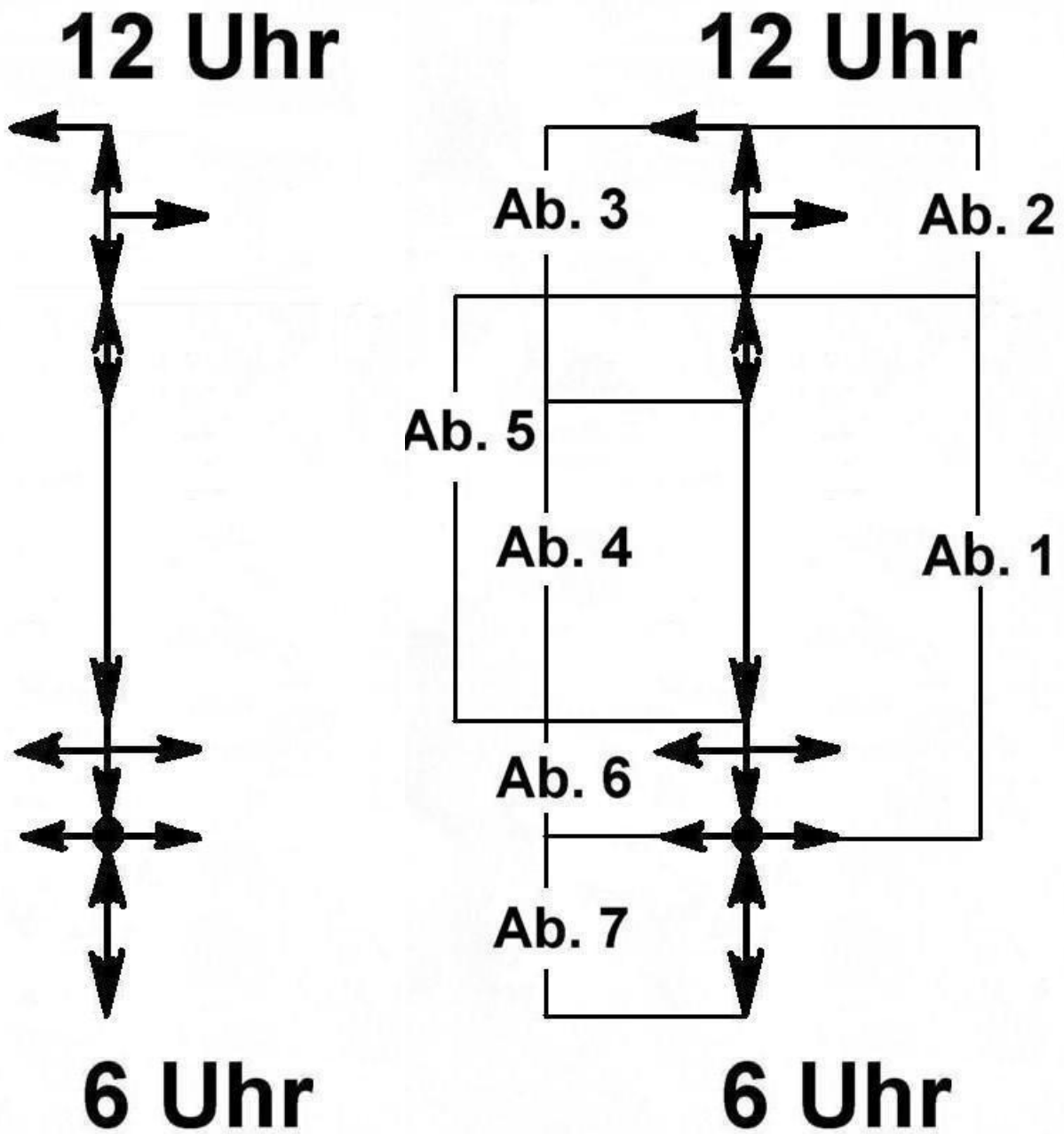
**Nota:** na Terceira forma “Su-Tô”, podemos excluir os gritos de batalha nas técnicas para a esquerda.

**Nota:** esquecer-se de 3 gritos de batalha no exame de “Su-Tô” é um erro técnico e se existirem 3 erros técnicos, o teste terá de ser repetido.

### Explicação na Alemanha do Su-tô em sete partes ou secções gerais

- 1. Primeira parte:** começa na direção 12 horas (Norte)
- 2. Segunda parte:** começa na direção 12 horas (Norte)
- 3. Terceira parte:** começa na direção 6 horas (Sul)
- 4. Quarta parte:** começa na direção 6 horas (Sul)
- 5. Quinta parte:** começa na direção 12 horas (Norte)
- 6. Sexta Parte:** começa na direção 6 horas (Sul)
- 7. Sétima parte:** começa na direção 6 horas (Sul) e acaba na direção 12 horas (Norte)

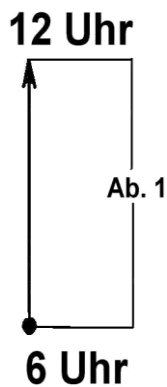
Direção 12 horas



Direção 6 horas

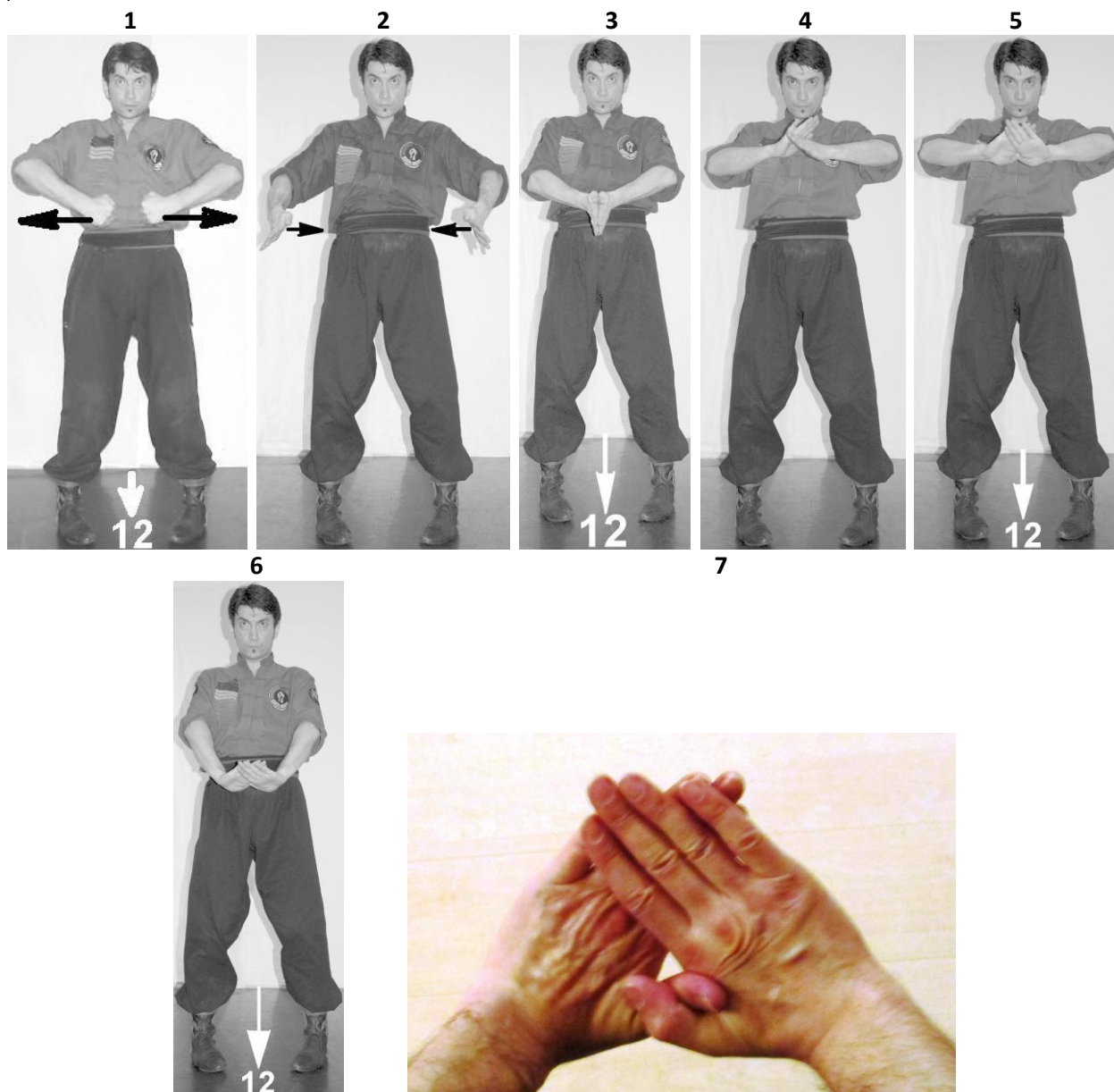
Nota: todas as posições verticais são mais compridas do que o normal.

1. Primeira parte: começa na direção 12 horas (Norte)

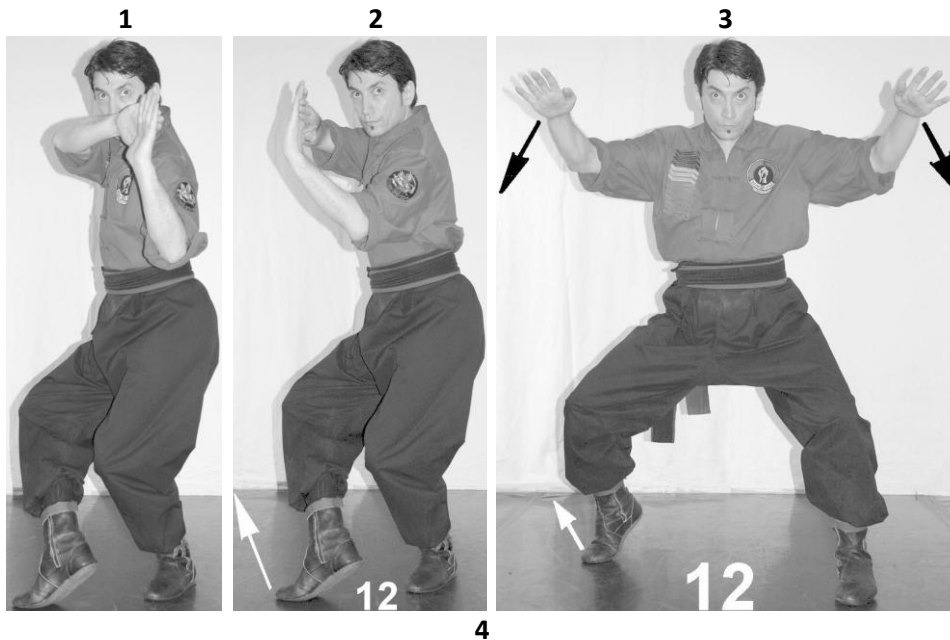


### “Kami Sema” do “Su-tô”:

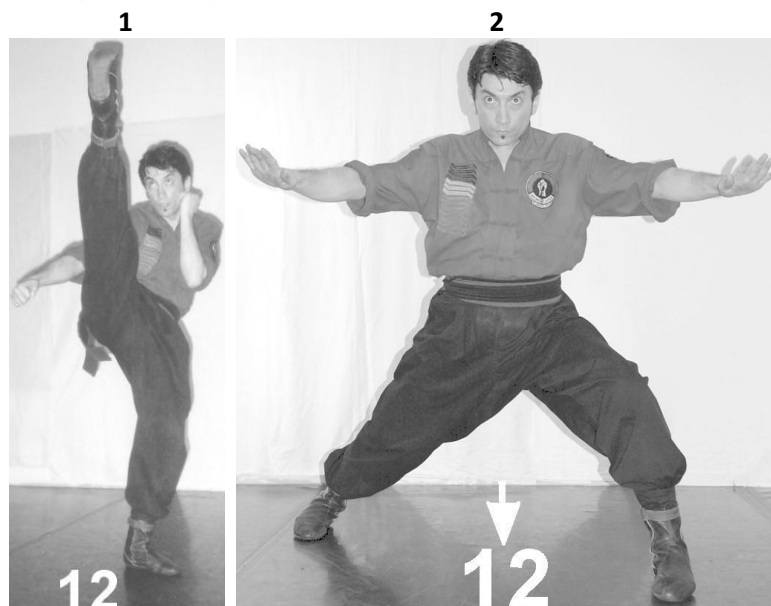
Da posição de “Kami Sema” (12 horas), os punhos devem estar distantes um do outro e depois as palmas juntarem-se. A mão direita coloca-se sobre a mão esquerda numa posição de multiplicação e estão bloqueadas via polegares- Finalmente, ambas as mãos estão bloqueadas e movem-se para baixo no angulo de 45 graus. (fotos 1 a 7)



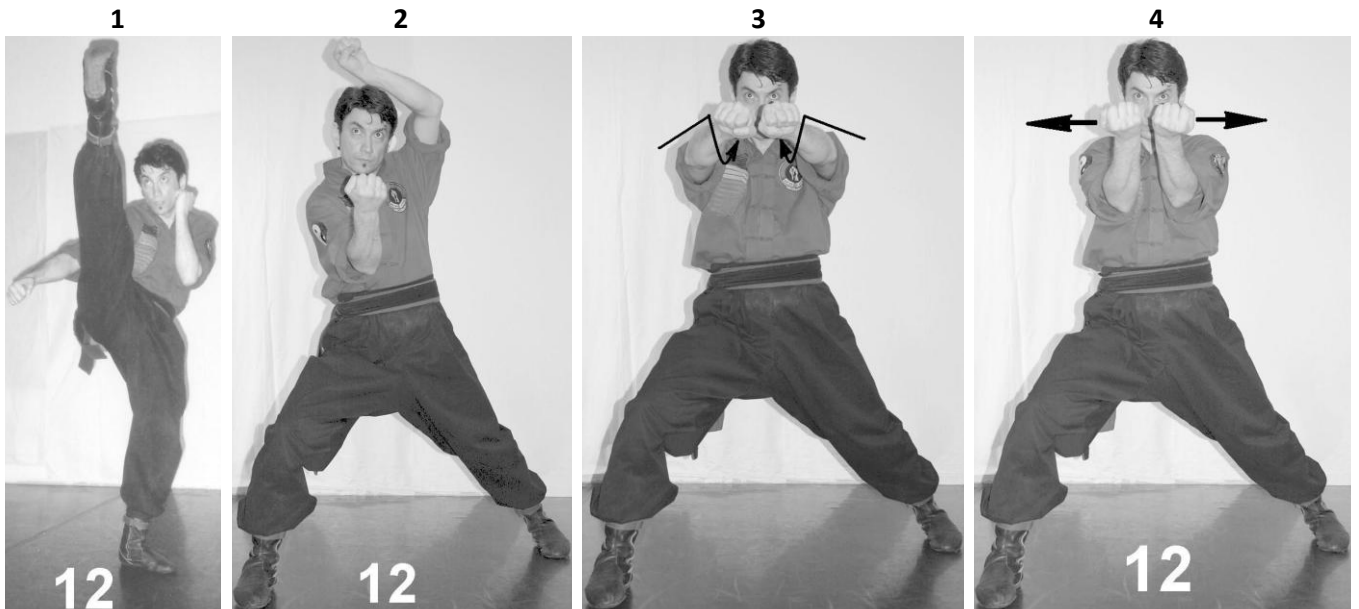
Da posição de “Kami Sema” (12 horas), o pé direito roda sobre os dedos e move-se para trás ficando colocado na posição de “Ratô”. Ao mesmo tempo, com as palmas das mãos sobre o corpo da esquerda para a direita e depois as mãos separam-se e é executada a técnica “palmas da mão de falcão”. O grito de guerra nesta técnica é “Sutô”. (fotos 1 a 4)



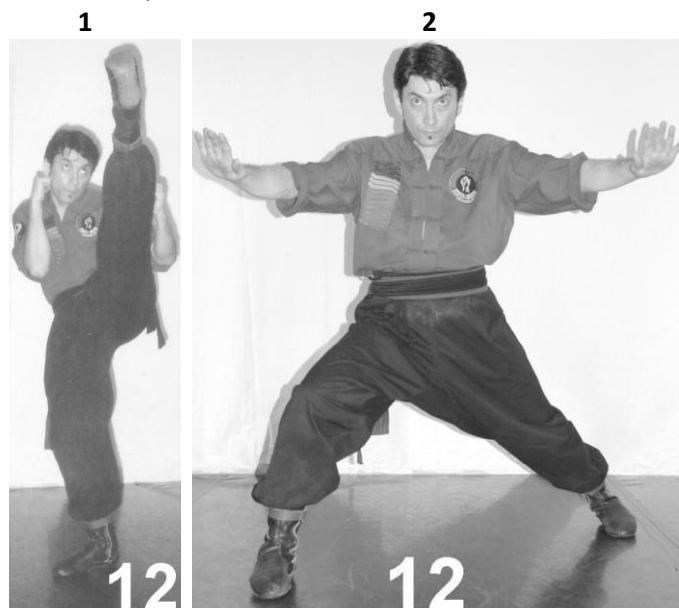
Da posição de “Kami Sema”, o pé direito executa a técnica “Keyetto” na direção das 12 horas com o grito de batalha “Kino” e volta novamente para a posição de “Ratô”. Simultaneamente com ambas as mãos é feita a técnica “palmas das mãos de Falcão”. (fotos 1 e 2)



Da posição de “Ratô”, o pé direito volta a fazer “Keyetto” na direção 12 horas e após recolher o pé, vai para a posição de “Ratô” para a frente. Ao mesmo tempo a mão esquerda executa a técnica defensiva “Afma” e a mão direita faz a técnica de ataque “Mattô” para cima na frente do estômago. Finalmente, é executado “Chinno Sutô”. (fotos 1 a 5)



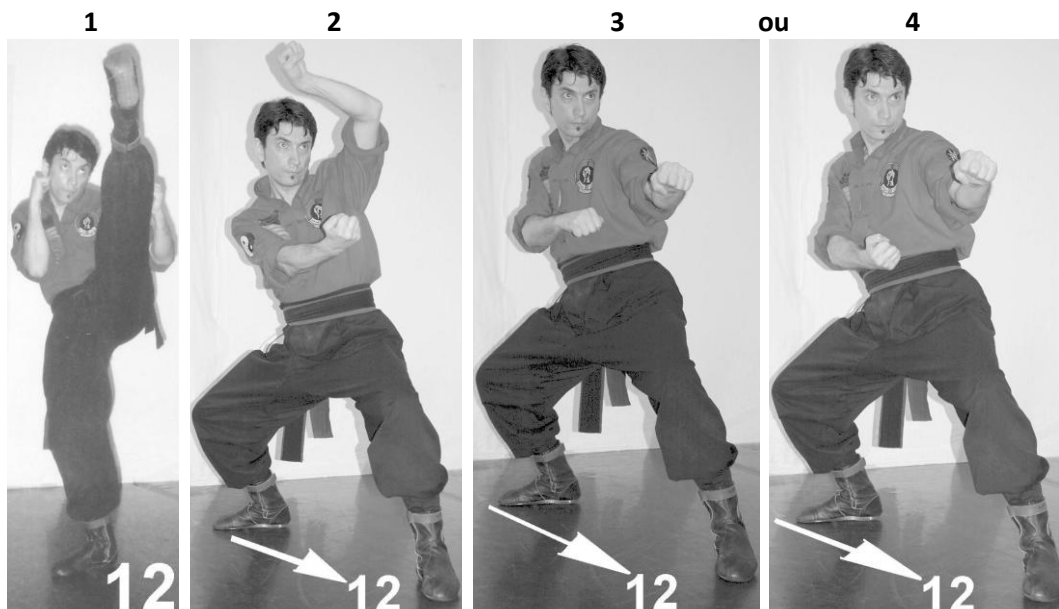
Da posição de “Ratô”, o pé esquerdo faz “Keyetto” na direção 12 horas e volta à posição de “Ratô”. Simultaneamente é efetuada a técnica “palmas das mãos de Falcão” com ambas as mãos. (fotos 1 e 2)



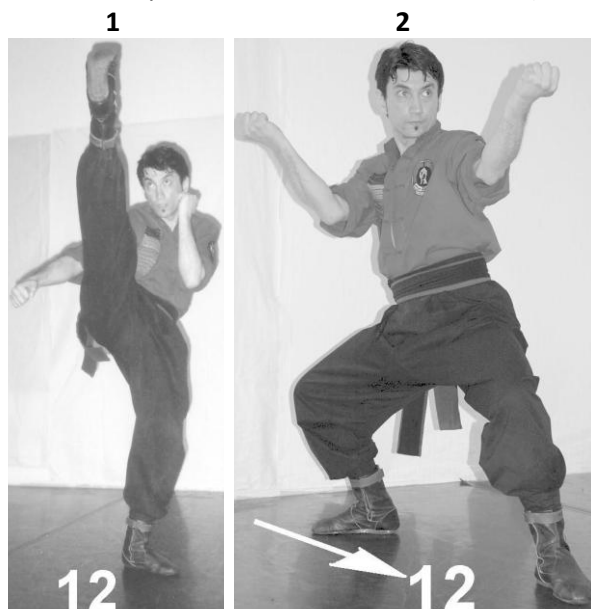
Da posição de “Ratô”, o pé esquerdo executa “Keyetto” na direção 12 horas e após recolher o pé, vai para “Horayma-Ratô” para a frente. Ao mesmo tempo, a mão esquerda faz a técnica defensiva “Afma” e a mão direita faz a técnica de ataque “Mattô” para cima em frente ao estômago. Finalmente é executado o “Gadô de Sutô” (fotos 1 a 4)

**Nota: a posição de “Gadô de Sutô” em ambas as fotos 3 e 4 estão corretas.**



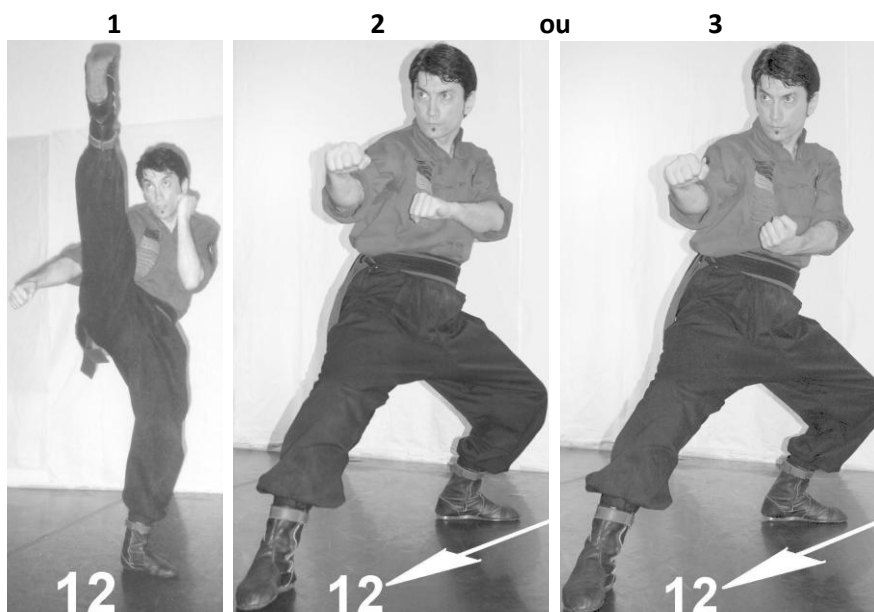


Da posição de “Horayma-Ratô”, o pé direito faz “Keyetto” na direção 12 horas e após recolher o pé volta à posição de “Horayma-Ratô”. Ao mesmo tempo é executado “Chinno Sutô”. (fotos 1 e 2)

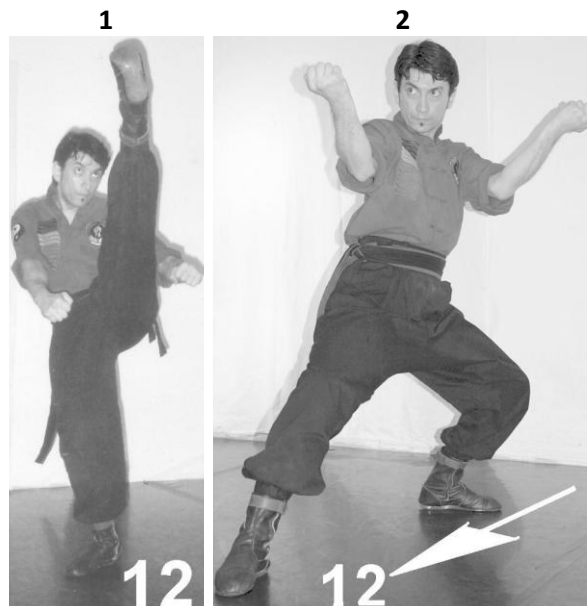


Da posição “Horayma-Ratô”, o pé direito faz Keyetto” na direção 12 horas e após recolher o pé, move-se para a frente para a posição de “Horayma-Ratô”. Simultaneamente é executado “Gadô de Sutô” (fotos 1 a 3)

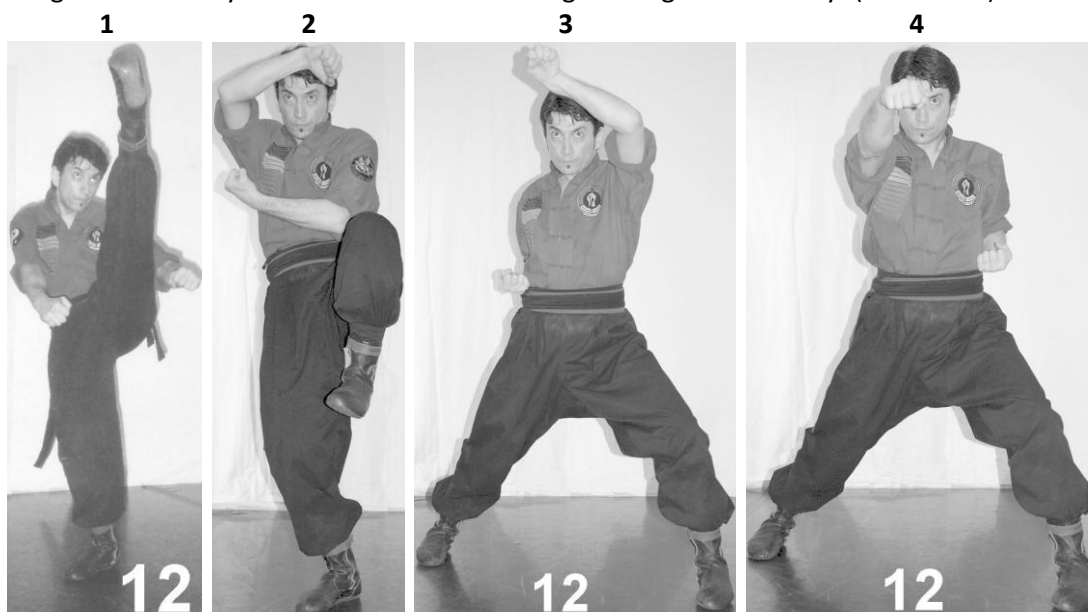
**Nota: a posição “Gadô de Sutô” está correta em ambas as fotos 2 e 3**



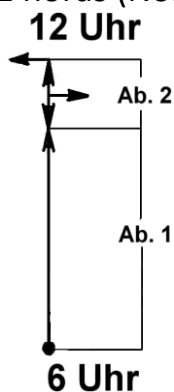
Da posição de “Horayma-Ratô”, o pé esquerdo faz “Keyetto” na direção 12 horas e ao mesmo tempo faz o grito de guerra “Momay”. Após recolher o ataque esquerdo “Keyetto”, o pé move-se para trás para “Horayma-Ratô”. Ao mesmo tempo é executado “Chinno Sutô”. (fotos 1 e 2)



Da posição “Horayma-Ratô”, o pé esquerdo volta a fazer a técnica “Keyetto” na direção 12 horas e após recolher o ataque “Keyetto”, o pé move-se para a posição de “Ratô”. Ao mesmo tempo, é feita a técnica defensiva “Afma” com o grito de guerra “Momay” e o “Matô” direito com o grito de guerra “Tomay”. (fotos 1 a 4)

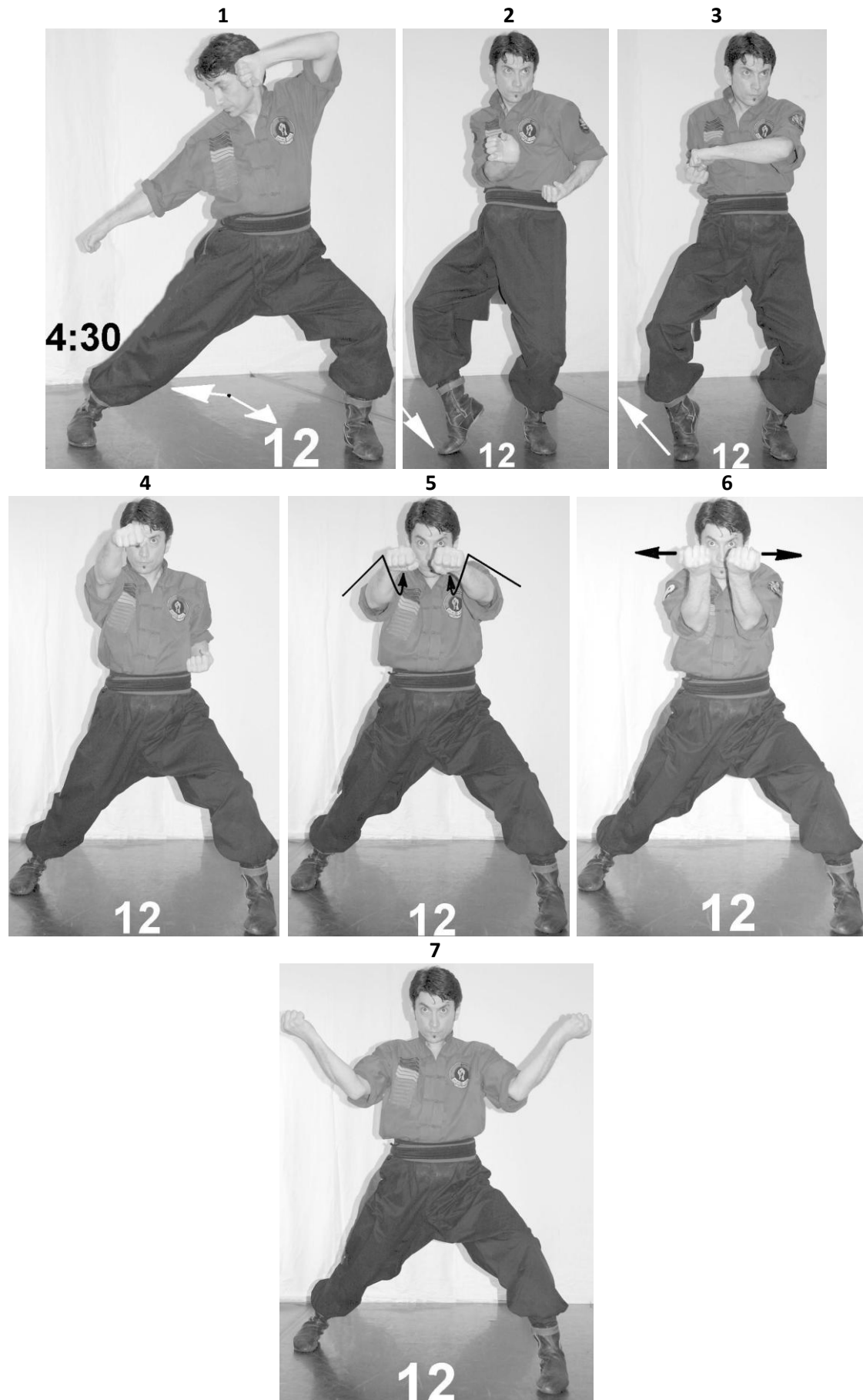


2. Segunda parte: começa na direção 12 horas (Norte)

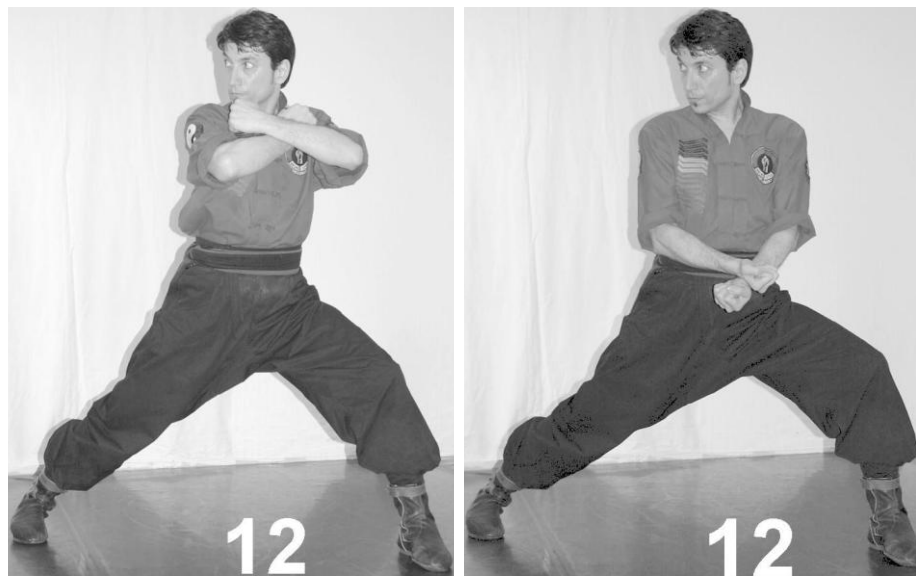


Da posição “Ratô” (12 horas), o corpo roda no seu eixo para a direita e com a mão direita, na direção 4:30 horas, executa a técnica “Taysabaki”. Depois, o pé direito aproxima-se do pé da frente e faz a técnica de ataque “pata de Leopardo curta” para a frente (12 horas). Finalmente, o pé direito volta a “Ratô” e ao mesmo tempo são feitas as técnicas “Matô” direito e “Chinno Sutô” na direção 12 horas. (fotos 1 a 7)

Nota: Aqui, o ombro esquerdo move-se para a frente em simultâneo com a técnica de ataque “pata de Leopardo curta” direita. Além disso, o cotovelo direito está distante do corpo no comprimento de 4 dedos.

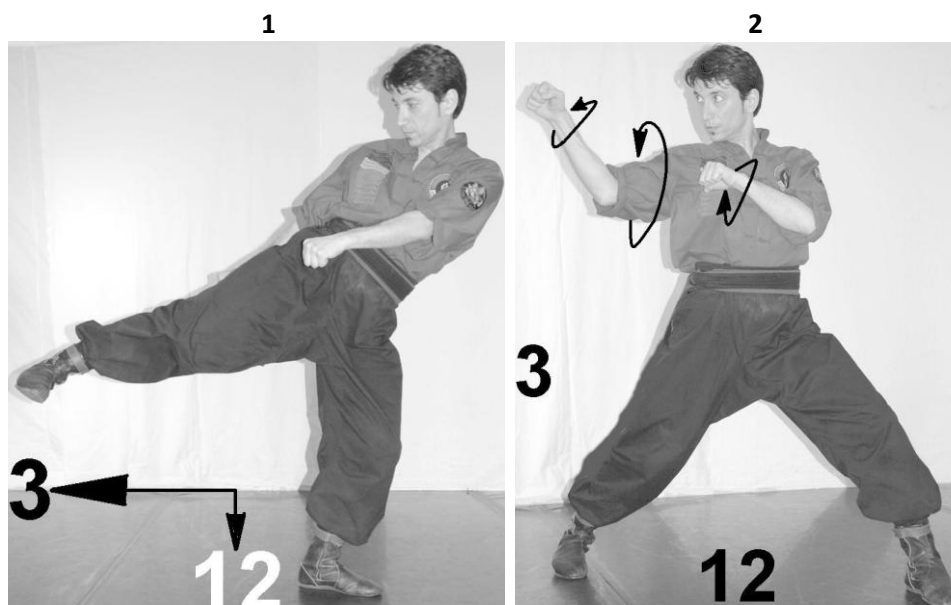


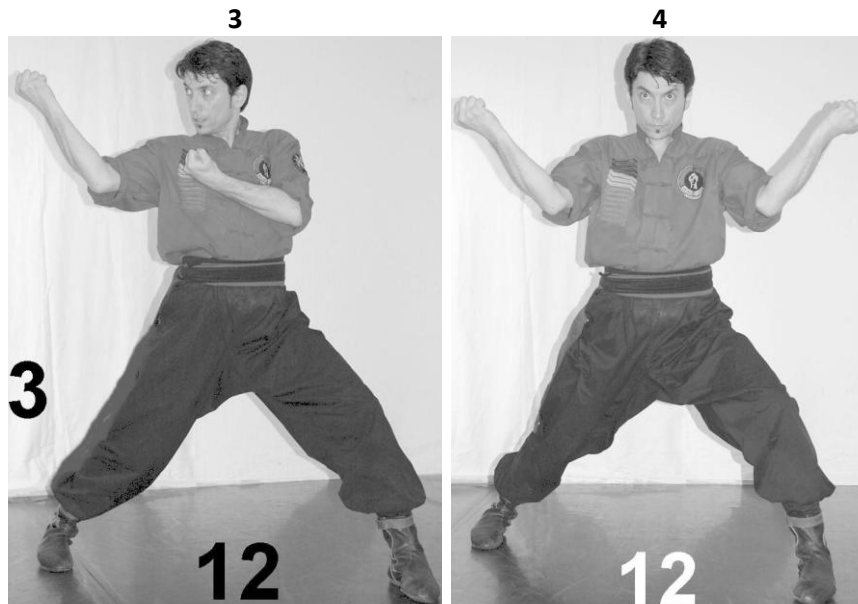
Da posição “Ratô”, o pé direito faz “Haney Keyetto” para a frente na direção 12 horas e após recolher o pé (mantendo-se num só pé), coloca um punho sobre o outro e ambos os punhos atacam para a frente com a técnica das costas dos punhos cruzados. Depois, o pé direito é colocado em “Ratô” e ao mesmo tempo, após uma rotação, executam a mesma técnica de “Matôs” curtos e cruzados de cima para baixo como defesa às virilhas. (fotos 1 a 5)



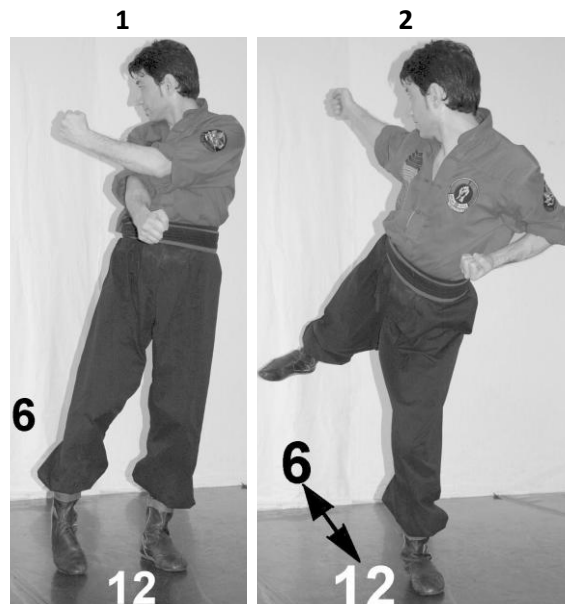
Da posição “Ratô”, o pé direito executa “Haney Keyetto” para o lado na direção 3 horas e após recolher vai novamente para trás para a posição “Ratô”. Ao mesmo tempo faz a técnica defensiva “Duma” direita às 3 horas e como reação o punho esquerdo coloca-se do lado direito do peito. Depois, a mão direita executa, com rotação e com a ajuda do corpo, a técnica defensiva “Oranto” na direção 3 horas e o punho esquerdo é colocado novamente no peito. Finalmente, faz “Chinno Sutô” na direção 12 horas. (fotos 1 a 4)

**Nota:** Aqui a energia gerada nas técnicas defensivas “Duma” e “Oranto” vem do corpo e deverão olhar na direção 3 horas.



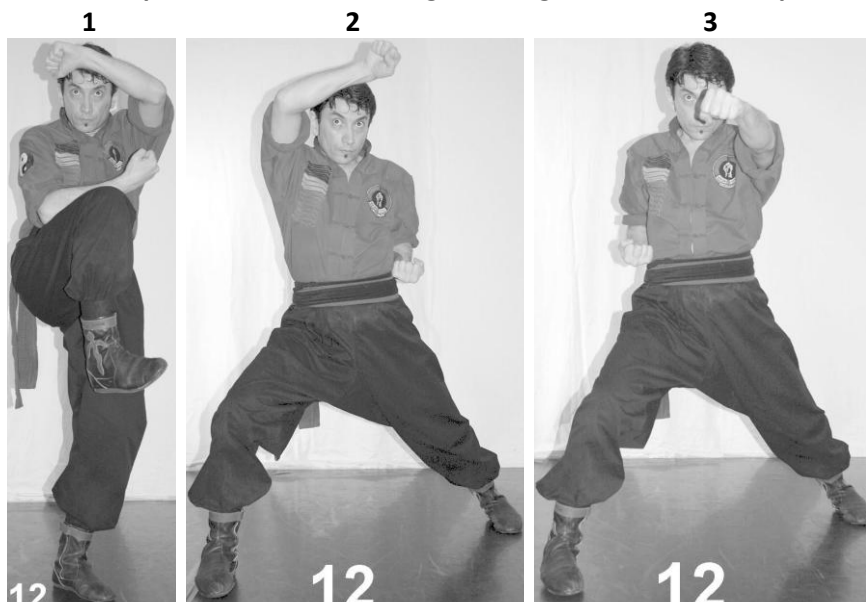


Da posição "Ratô" a cabeça vira do lado direito para trás do pescoço e observa o que está atrás do corpo. Depois, o pé direito executa "Haney Keyetto" para trás (6 horas). Ao mesmo tempo faz "Yettê Matô" direito na direção 6 horas e o grito de batalha "Kipate". (fotos 1 e 2)



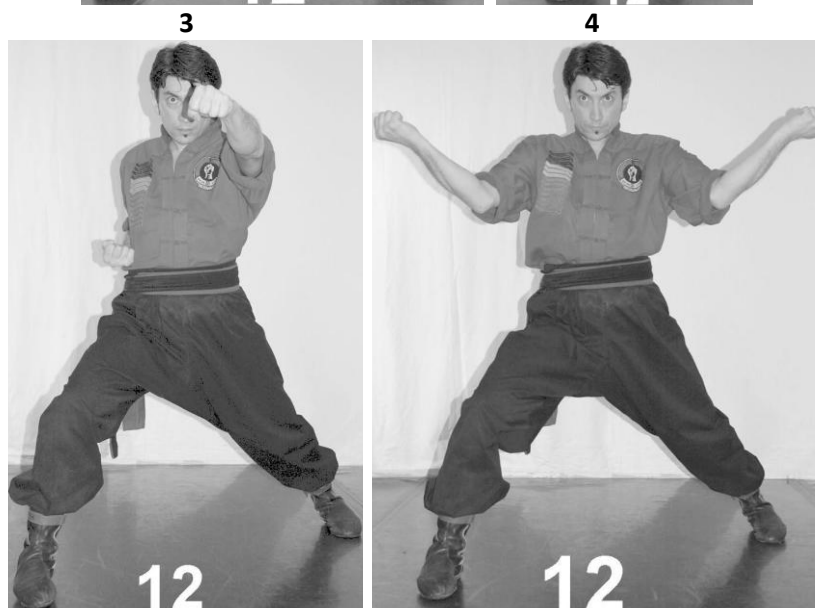
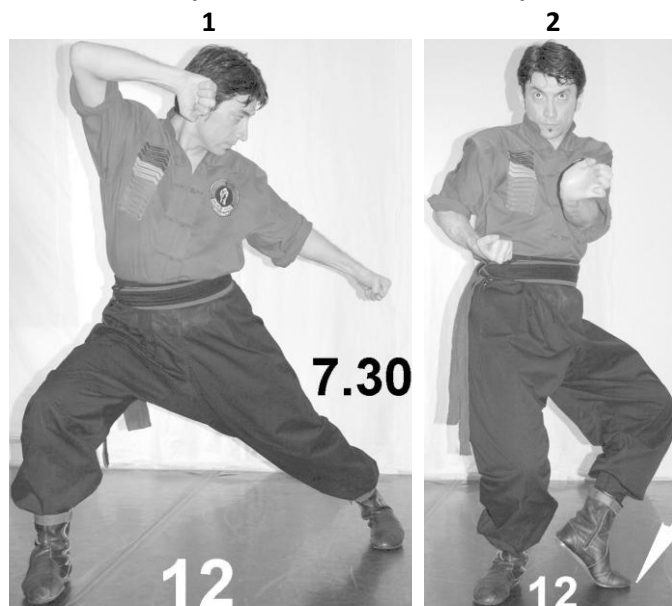
De seguida o pé direito recolhe para a frente para "Ratô" e ao mesmo tempo faz a técnica defensiva "Afma" e depois "Matô" esquerdo na direção 12 horas. (fotos 1 a 3)

**Nota: Na terceira forma "Sutô" pode-se evitar dizer os gritos de guerra nas técnicas para a esquerda.**

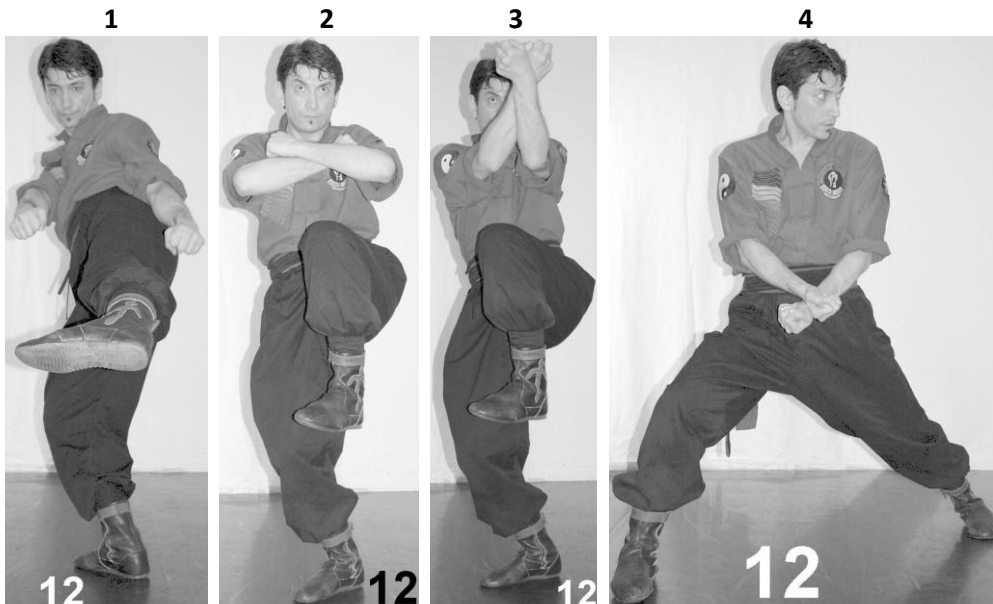


Da posição "Ratô", o corpo roda no seu eixo para a esquerda e com a mão esquerda na direção 7:30 horas executa a técnica "Taysabaki". Depois o pé esquerdo aproxima-se do da frente e executa a técnica de ataque "pata de Leopardo curta" frontalmente (12 horas). Finalmente o pé esquerdo regressa a "Ratô" e ao mesmo tempo, faz "Matô" esquerdo e "Chinno Sutô" na direção 12 horas. (fotos 1 a 4)

**Nota: Aqui o ombro direito move-se para a frente em simultâneo com a técnica de ataque esquerda "pata de Leopardo curta". Além disso, o cotovelo esquerdo está distante do corpo no tamanho de 4 dedos.**

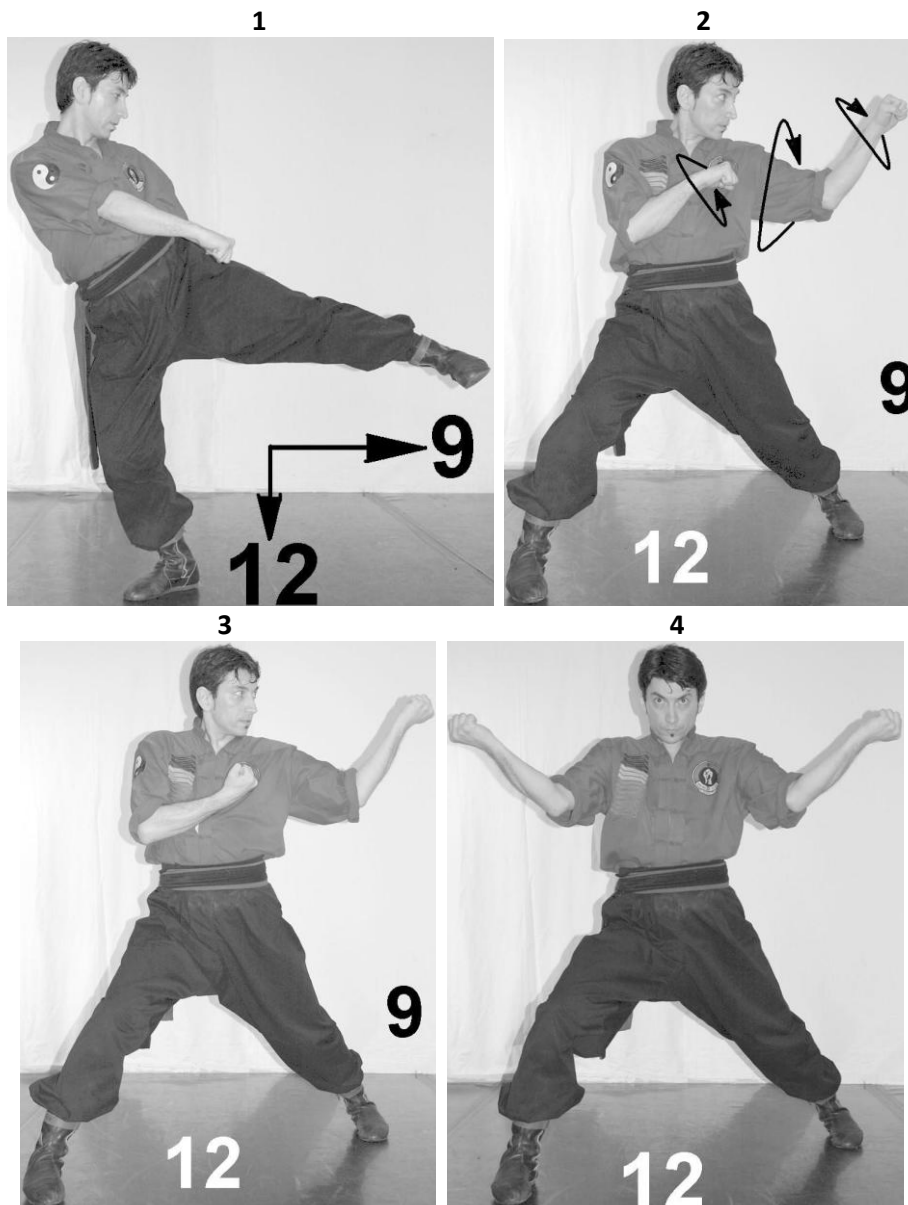


Da posição "Ratô", o pé esquerdo faz "Haney Keyetto" para a frente na direção 12 horas e após recolher o pé e ficar apoiado no outro pé, um pulso fica apoiado sobre o outro e ambos os punhos atacam em frente com dois punhos cruzados e de costas. Depois, o pé esquerdo é colocado na posição "Ratô" e ao mesmo tempo as mãos, após uma rotação, executa a mesma técnica de pinhos cruzados e de costas de cima para baixo como defesa para as virilhas. (fotos 1 a 4)



Da posição “Ratô”, o pé esquerdo executa “Haney Keyetto” para o lado na direção 9 horas e após recolher volta para “Ratô”. Ao mesmo tempo, é feita a técnica “Duma” esquerda na direção 9 horas e como reação o punho direito coloca-se do lado esquerdo do peito. Depois a mão esquerda executa, com uma rotação e com a ajuda da força do corpo, a técnica defensiva “Oranto” na direção 9 horas e o punho direito é colocado novamente no peito. Finalmente faz “Chinno Sutô” na direção 12 horas. (fotos 1 a 4

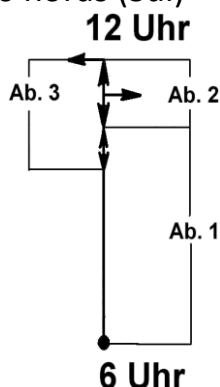
**Nota: Aqui a energia gerada nas técnicas defensivas “Duma” e “Oranto” vem do corpo e deverão olhar na direção 9 horas.**



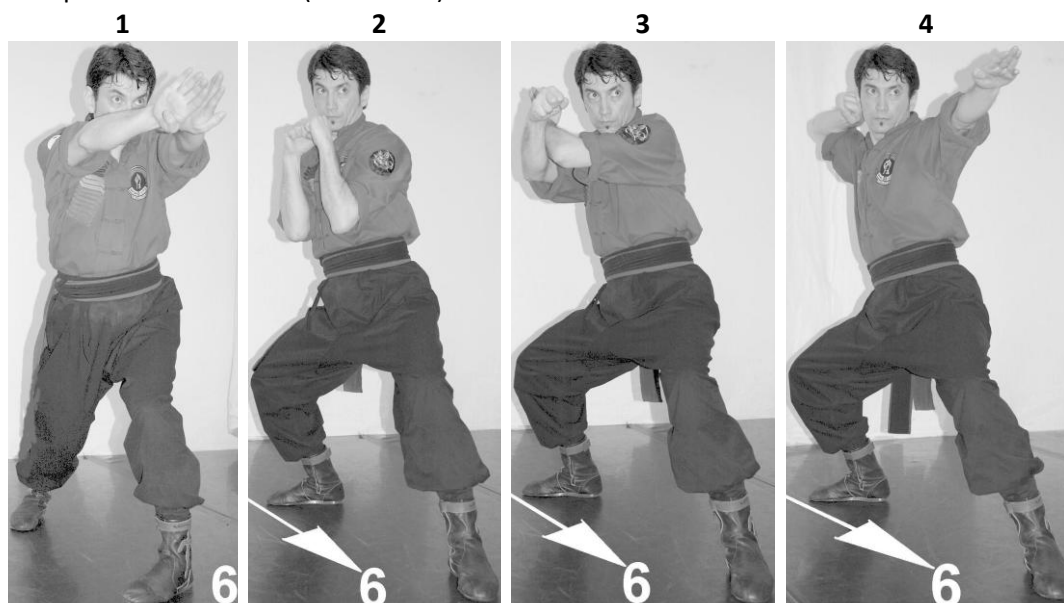
Da posição "Ratô", a cabeça vira para trás pela esquerda e observa. Depois o pé esquerdo executa "Haney Keyetto" para trás (6 horas). Ao mesmo tempo faz, também na direção 6 horas, a técnica "Ettê Matô" e após recolher o pé esquerdo, coloca as pernas no "Ratô Não Clássico" (6 horas). Ao mesmo tempo ambas as mãos movem-se para a frente na direção 6 horas, costas com costas, puxando para trás. (fotos 1 a 3)



3. Terceira parte: começa na direção 6 horas (Sul)



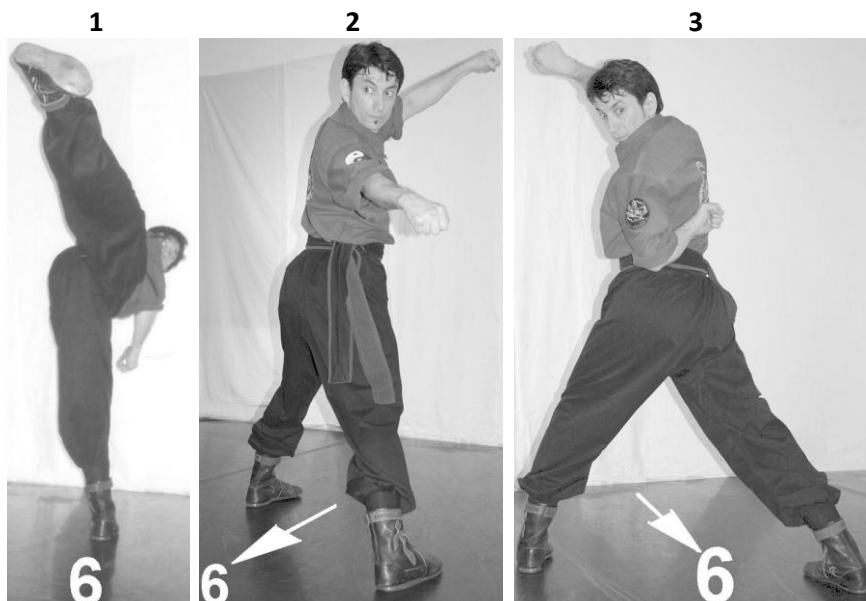
Da posição "Ratô Não Clássico" na direção 6 horas, o pé da frente (esquerdo) roda e altera para "Horayma Ratô". Ao mesmo tempo, as mãos fechadas em punhos aproximam-se do corpo e os braços estão colocados no peito. De seguida, a mão esquerda executa a técnica de ataque "Soyetto" na direção 6 horas e o punho direito, como reação, move-se para trás da orelha. (fotos 1 a 4)



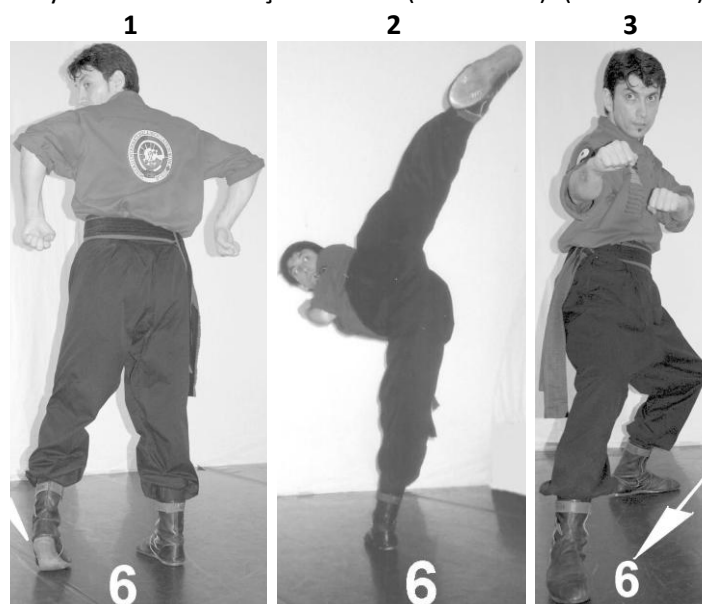
Da posição "Horayma Ratô" o pé direito executa "Osaya Keyetto" na direção 6 horas e após recolher a perna, o pé vai para a posição "Ratô" com as costas voltadas para a direção 6 horas. Ao mesmo tempo o tronco roda o mais possível para a direita (3 horas) fazendo "Matô" direito para baixo 45 graus e "Matô" esquerdo para cima (1:30



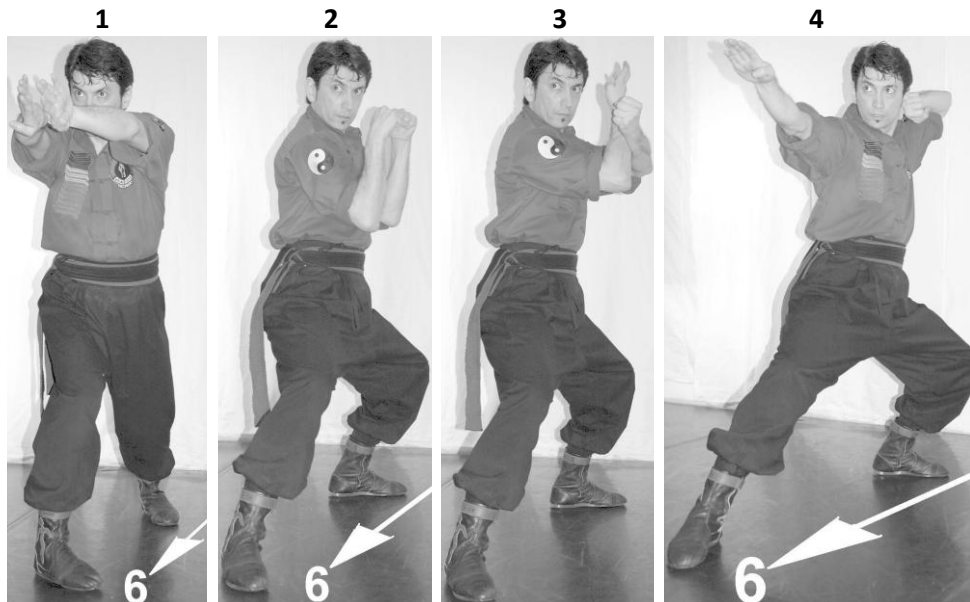
horas). De seguida o tronco roda o mais possível para a esquerda (9 horas) e ao mesmo tempo a mão direita faz a técnica defensiva "Afma" e, como reação, o punho esquerdo é colocado nas costas (para proteger a espinha). (fotos 1 a 3)



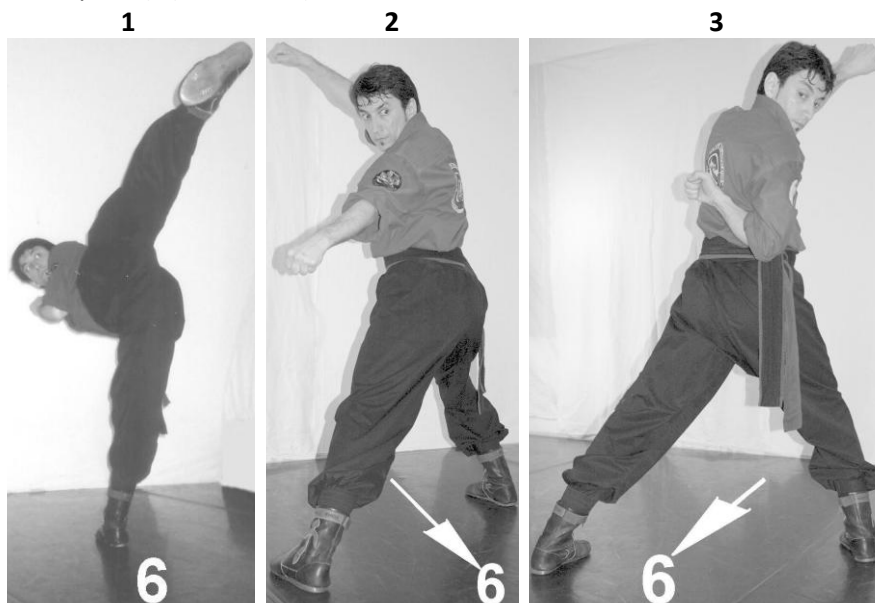
Da posição "Ratô" (de costas para a direção 6 horas), o pé da frente (esquerdo) move-se para o pé de trás e ao mesmo tempo são feitas duas técnicas defensivas (Orato) ao lado do corpo (3 e 9 horas). Depois, o pé esquerdo executa "Osaya Keyetto" na direção 6 horas e após o corpo rodar sobre o pé direito do lado direito, o pé esquerdo é colocado em "Horayma Ratô" na direção 6 horas (Gadô Suto). (fotos 1 a 3)



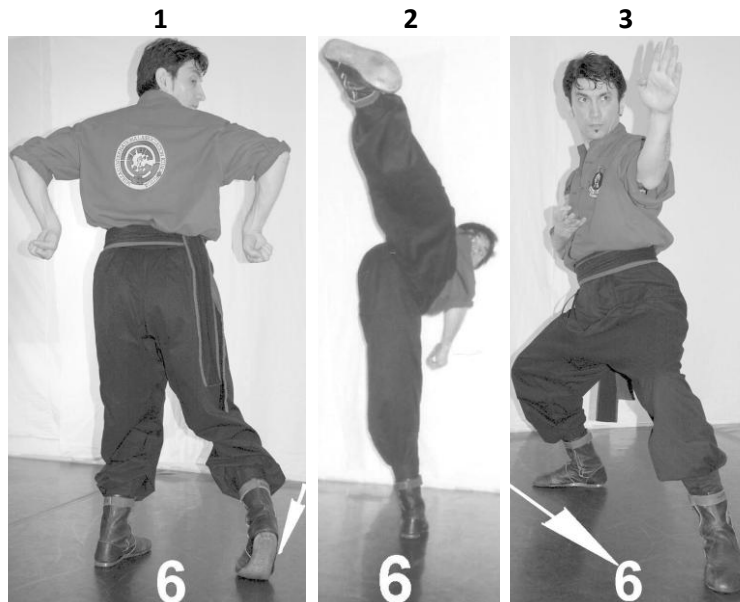
Da posição "Horayma Ratô" na direção 6 horas, o pé da frente (direito) roda para a posição "Ratô Não Clássico". Ao mesmo tempo ambas as mãos, costas com costas, movem-se para a frente na direção 6 horas. Depois novamente o pé da frente (direito) muda para a posição "Horayma Ratô" e ao mesmo tempo e, ao mesmo tempo, as mãos fechadas juntam-se ao corpo e os braços ficam colocados no peito. De seguida, a mão direita executa a técnica de ataque "Soyetto" na direção 6 horas e o punho esquerdo move-se, como reação, para trás da orelha. (fotos 1 a 4)



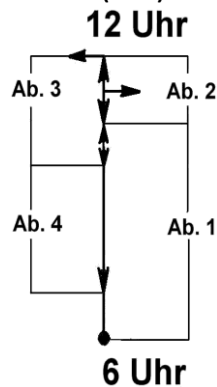
Da posição “Horayma Ratô”, o pé esquerdo executa “Osaya Keyetto” na direção 6 horas e após o recolher, o pé é colocado na posição “Ratô” de costas para a direção 6 horas. Ao mesmo tempo, o tronco roda o mais possível para o lado esquerdo (9 horas) executando “Matô” esquerdo para baixo 45 graus (7:30 horas) e “Matô” direito para cima 45 graus (10:30 horas). De seguida o tronco roda o mais possível para o lado direito (3 horas) e ao mesmo tempo a mão esquerda faz a técnica defensiva “Afma” e o punho direito é colocado nas costas como reação (para proteger a espinha). (fotos 1 a 3)



Da posição “Ratô” (de costas para a direção 6 horas), o pé da frente (direito) move-se para o pé de trás e ao mesmo tempo são executadas duas técnicas defensivas “Orato” ao lado do corpo (9 e 3 horas). De seguida, o pé direito faz “Osaya Keyetto” na direção 6 horas e, após o corpo rodar no pé esquerdo do lado esquerdo, o pé direito é colocado em “Horayma Ratô” na direção 6 horas. Ao mesmo tempo, a mão esquerda faz a técnica defensiva “Soyetto” e a mão direita com a borda exterior é colocada no peito (6 horas) e faz o grito de batalha “Hatoyo”. (fotos 1 a 3)

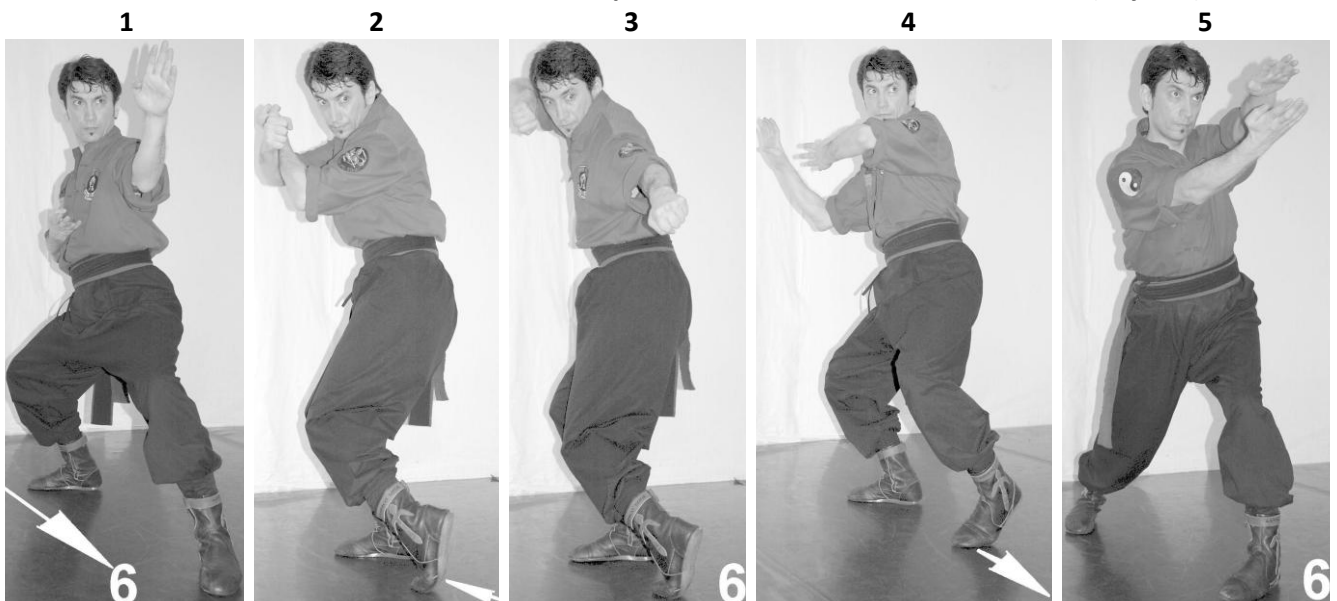


4. Quarta parte: começa na direção 6 horas (Sul)



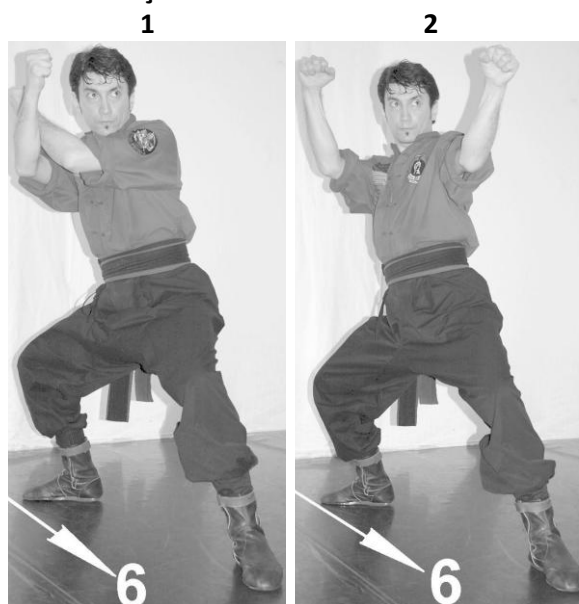
Da posição “Horayma Ratô” (6 horas), o pé da frente (esquerdo) move-se para trás para um pequeno “Ratô Não Clássico”. Ao mesmo tempo, a mão esquerda executa a técnica defensiva “Vayma Duma” (6 horas) e o punho direito move-se para o lado direito do corpo como reação para proteger a cabeça. Depois, o pé esquerdo move-se para a frente em “Ratô Não Clássico” e ao mesmo tempo ambas as mãos (mão esquerda em cima) ganha energia do lado direito do corpo e é feita a dupla técnica de ataque “pique de dedos” para a frente na direção 6 horas. (fotos 1 a 5)

**Nota: as palmas das mãos estão viradas uma para a outra. Além disso, estas duas técnicas são simultaneamente ensinadas também como um ataque com as bordas exteriores das mãos (Soyetto).**

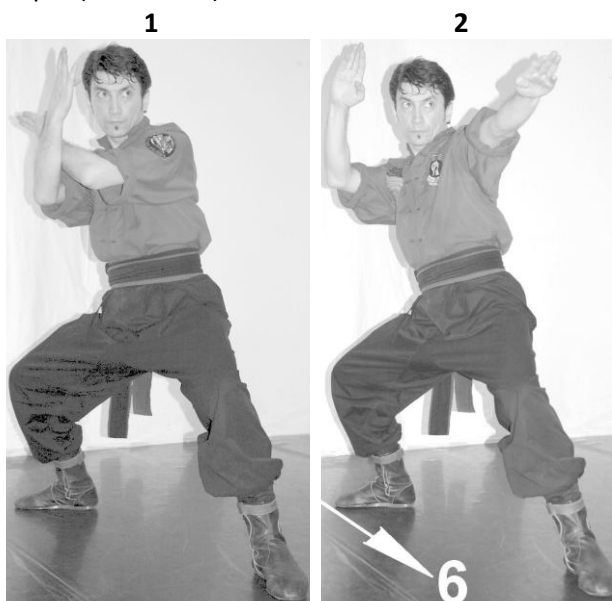


Da posição “Horayma Ratô” (6 horas), simultaneamente, ambas as mãos executam duas técnicas defensivas “Duma” que ganham força através do corpo. (fotos 1 e 2)

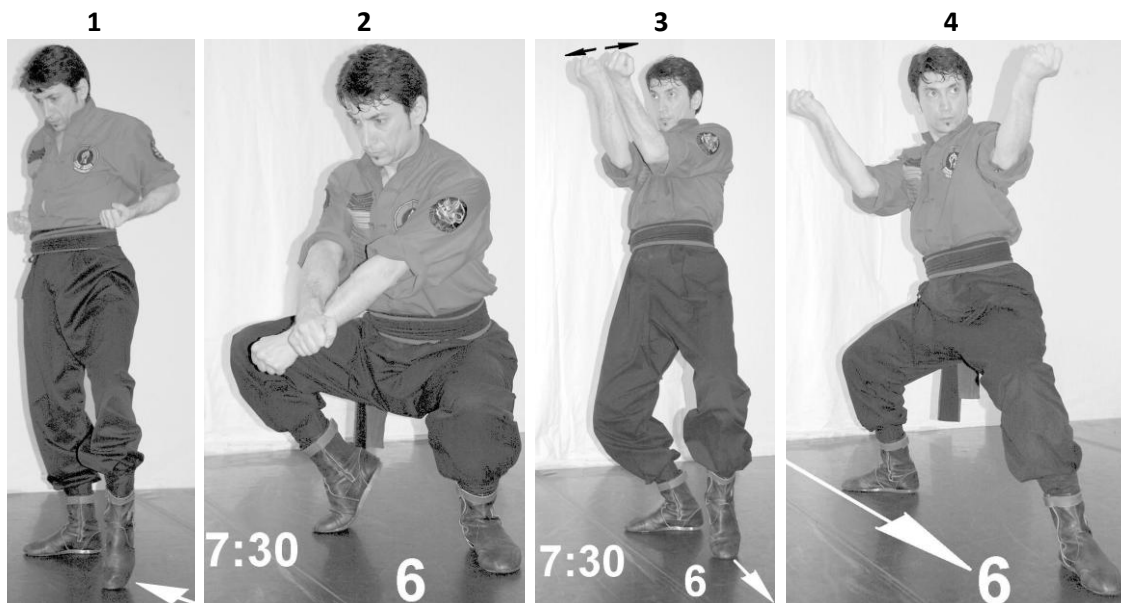
**Nota: “Duma” esquerda na direção do corpo (6 horas) e a “Duma” direita, na medida do possível, permanecer vertical para proteger o lado direito da cabeça.**



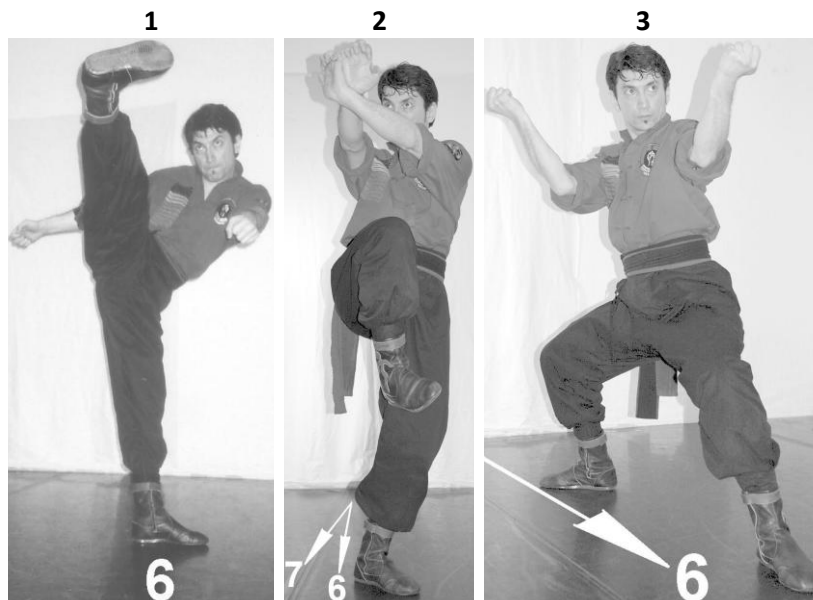
Da posição “Horayma Ratô” (6 horas), ambas as mãos, ao mesmo tempo, executam a técnica de ataque “soyetto” esquerdo na direção do corpo (6 horas) e “Soyetto” direito o mais vertical possível para proteger o lado direito da cabeça com força gerada pelo corpo. (fotos 1 e 2)



Da posição “Horayma Ratô” (6 horas), o pé da frente (esquerdo) move-se para trás e após se colocar sobre os dedos do pé direito baixa-se (tronco vertical para o chão). Ao mesmo tempo, é feita a técnica defensiva “Matôs” cruzados na direção 7:30. Após se levantar, novamente o pé esquerdo coloca-se sobre os dedos (posição de gato) e ambas as mãos executam duas técnicas defensivas (Oranto” na direção 7:30. Finalmente, o pé da frente (esquerdo) move-se novamente para “Horayma Ratô” (6 horas) e faz-se “Chinno Suto”. (fotos 1 a 4)



Da posição “Horayma Ratô” (6 horas), o pé direito faz “Horayad Keyetto” na direção 6 horas e após o recolher, fica apoiado só num pé e ambas as mãos executam a dupla técnica de ataque “pata de Leopardo” na direção 6 e 7 horas. Ao mesmo tempo faz o grito de guerra “Bodem”. Por último o pé direito move-se para “Horayma Ratô” (6 horas) e faz “Chinno Suto”. (fotos 1 a 3)

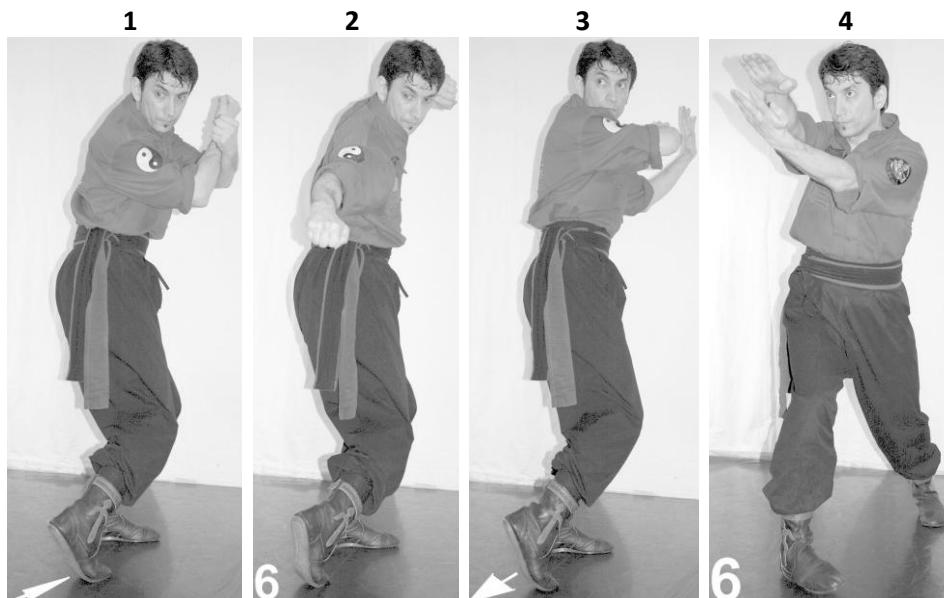


Da posição “Horayma Ratô” (6 horas), o pé direito executa “Yad Keyetto” na direção 6 horas e após o recolher, o pé vai para a frente para “Horayma Ratô”. Ao mesmo tempo, a mão direita faz a técnica defensiva “Soyetto” e a mão esquerda com a borda exterior é colocada no peito ficando a técnica completa. (fotos 1 e 2)



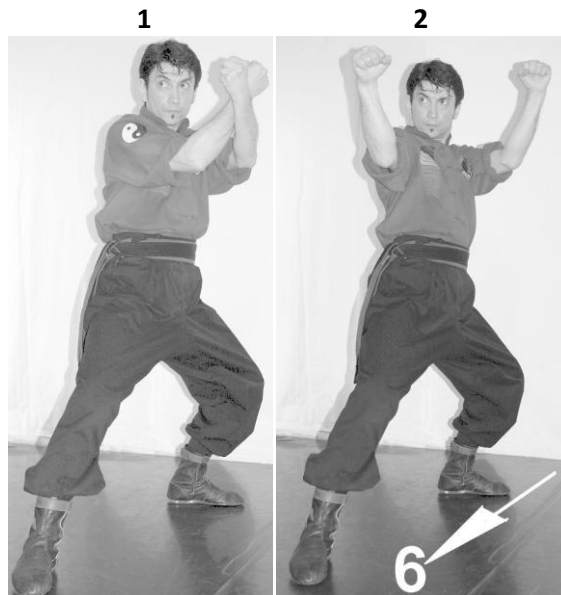
Da posição “Horayma Ratô” (6 horas), o pé da frente (direito) move-se para trás para um pequeno “Ratô Não Clássico”. Ao mesmo tempo, a mão direita executa a técnica defensiva “Vayma Duma” (6 horas) e o punho esquerdo move-se para o lado esquerdo do corpo como reação para proteger a cabeça. De seguida, o pé direito vai para a frente num “Ratô Não Clássico” e ao mesmo tempo ambas as mãos (mão direita por cima) ganha força do lado esquerdo do corpo e faz a dupla técnica de ataque (pique de dedos) para a frente na direção 6 horas. (fotos 1 a 4)

**Nota: as palmas das mãos estão viradas uma para a outra. Além disso, estas duas técnicas são simultaneamente ensinadas também como um ataque com as bordas exteriores das mãos (Soyetto).**

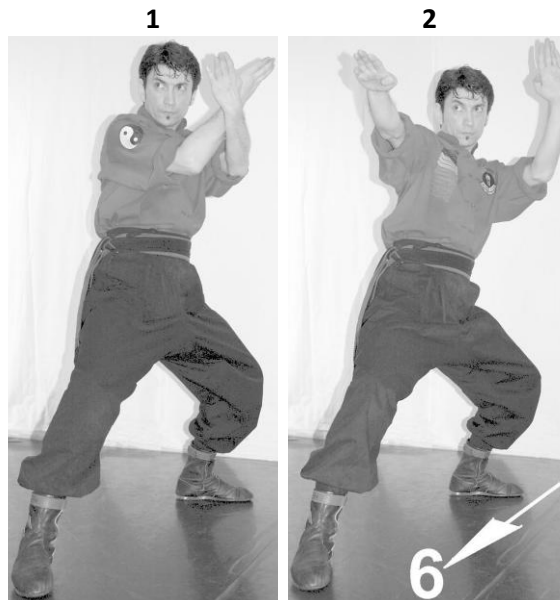


Da posição “Horayma Ratô” (6 horas), ambas as mãos em simultâneo executam duas técnicas defensivas “Duma” que ganham força do corpo (fotos 1 e 2)

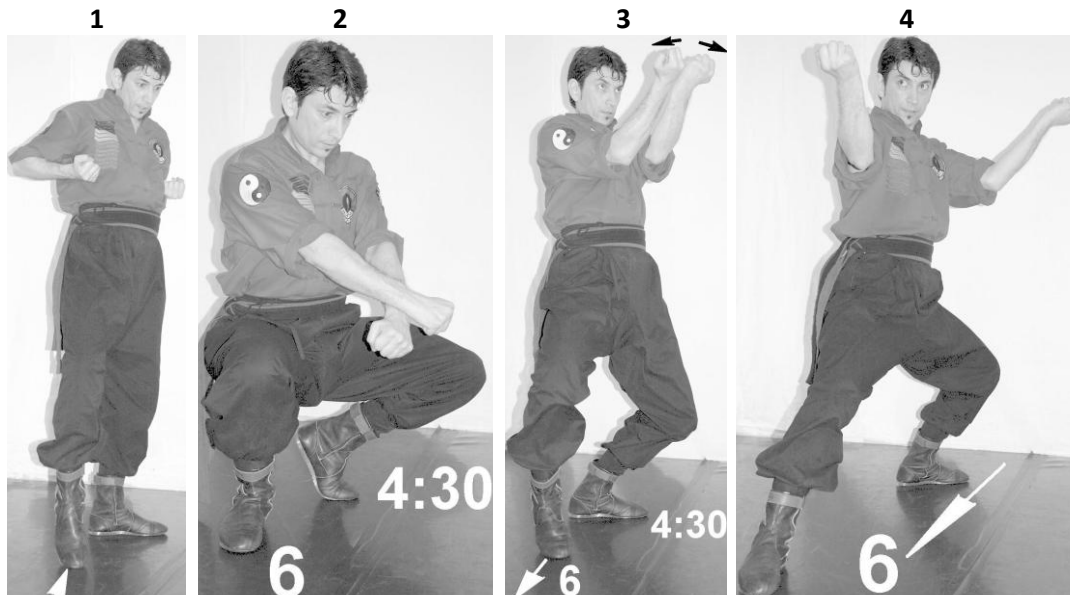
**Nota: “Duma” direita na direção do corpo (6 horas) e “Duma” esquerda para vertical o mais possível para proteger o lado esquerdo da cabeça.**



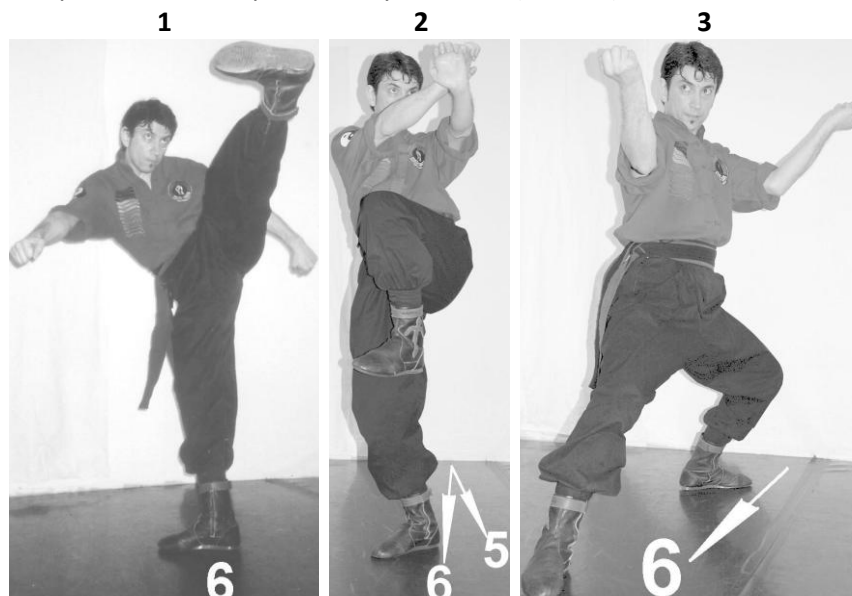
Da posição “Horayma Ratô” (6 horas), ambas as mãos, ao mesmo tempo, executam a técnica de ataque “Soyetto” direito na direção do corpo (6 horas) e “Soyetto” esquerdo o mais vertical possível para proteger o lado esquerdo da cabeça, com força vinda do corpo. (fotos 1 e 2)



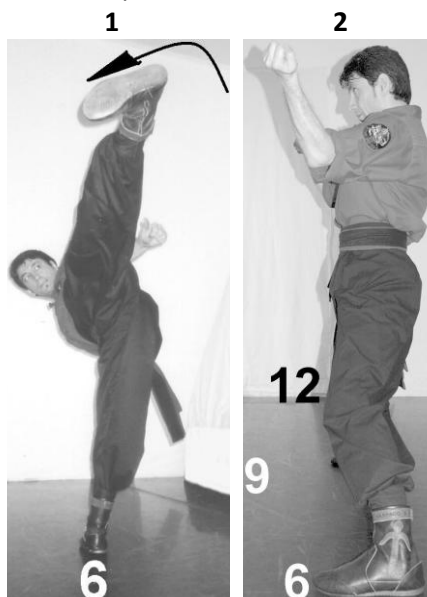
Da posição “Horayma Ratô” (6 horas), o pé da frente (direito) move-se para trás e após se colocar sobre os dedos do pé esquerdo baixa-se (tronco vertical para o chão). Ao mesmo tempo, é feita a técnica defensiva “Matôs” cruzados na direção 4:30. Após se levantar, novamente o pé direito coloca-se sobre os dedos (posição de gato) e ambas as mãos executam duas técnicas defensivas (Oranto” na direção 4:30. Finalmente, o pé da frente (direito) move-se novamente para “Horayma Ratô” (6 horas) e faz-se “Chinno Suto”. (fotos 1 a 4)



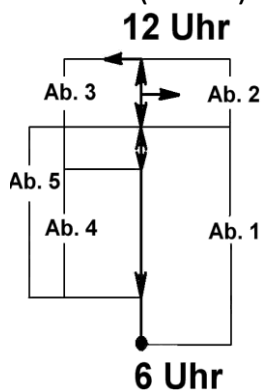
Da posição “Horayma Ratô” (6 horas), o pé esquerdo faz “Horayad Keyetto” na direção 6 horas e após o recolher fica apoiado no pé e ambas as mãos executam a dupla técnica de ataque “pata de Leopardo” na direção 6 e 5 horas. Por último o pé esquerdo move-se para “Horayma Ratô” (6 horas) e faz “Chinno Suto”. (fotos 1 a 3)



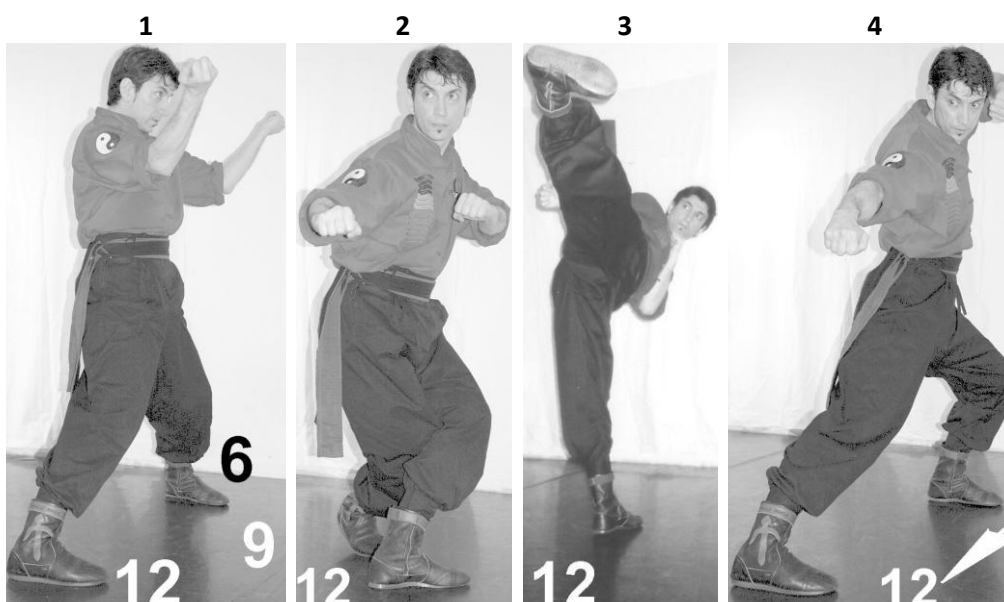
Da posição “Horayma Ratô” (6 horas), o pé esquerdo executa “Yad Keyetto” na direção 6 horas e após o recolher, o pé é colocado em “Yettê Ratô”. Ao mesmo tempo é executado “Chinno Suto”. (fotos 1 e 2)



5. Quinta parte: começa na direção 12 horas (Norte)

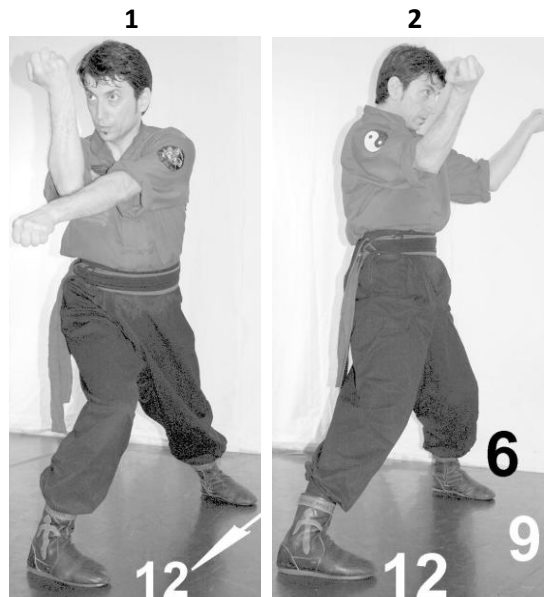


Da posição “Yettê Ratô” a cabeça vira para o lado direito e observa (12 horas). O pé esquerdo coloca-se na frente do direito e é executada técnica “Yettê Keyetto” (12 horas). Simultaneamente o grito de Batalha “Hatoyo” é feito. Após recolher o pontapé, o pé direito vai para “Yettê Ratô” e é feito “Taysabaki” direito na direção 12 horas. (fotos 1 a 4)



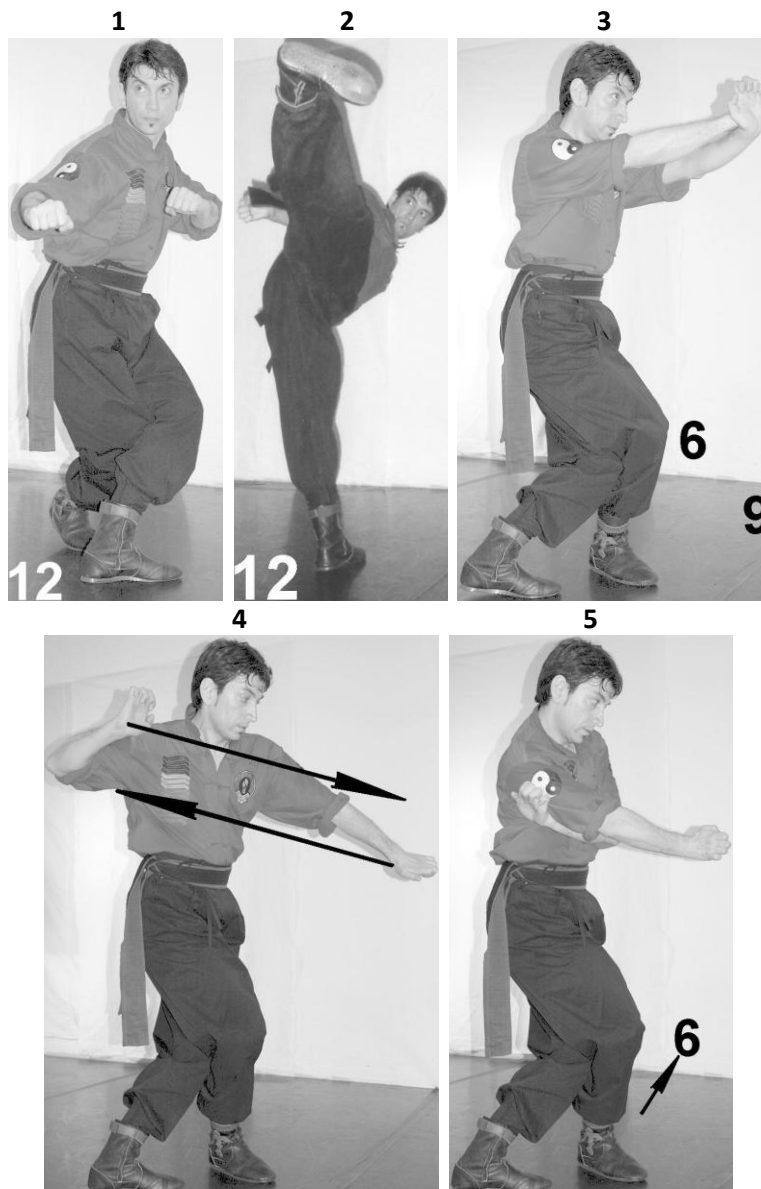
Da posição “Yettê Ratô”, a maior parte do peso do corpo está apoiado no pé direito e ao mesmo tempo ambas as mãos, com força gerada pelo corpo, executa a técnica de defesa “Oranto” direito e “Matô” esquerdo às 12 horas. Depois, o peso do corpo divide-se por ambos os pés na posição “Yettê Ratô” e ao mesmo tempo executa “Chinno Suto”. (fotos 1 e 2)



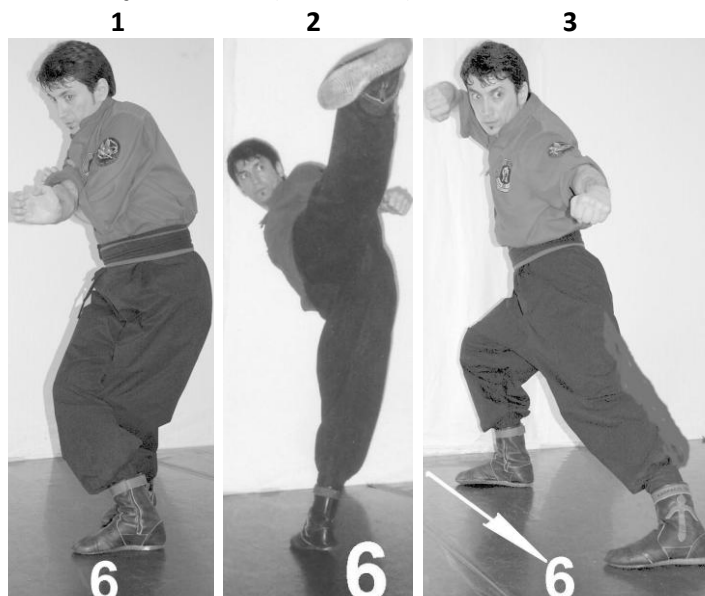


Da posição “Yettê Ratô”, a cabeça roda na direção 12 horas e observa o caminho. O pé esquerdo coloca-se em frente ao direito e é feito “Yettê Keyetto” direito. Após a recolha do pontapé, o pé direito move-se para “Yettê Ratô” cruzado e simultaneamente faz a dupla técnica de ataque “pata de Leopardo” cruzado (9 horas). Por fim são feitas a “pata de Leopardo” direita com a reação de “pata de Leopardo” esquerda. (fotos 1 a 5)

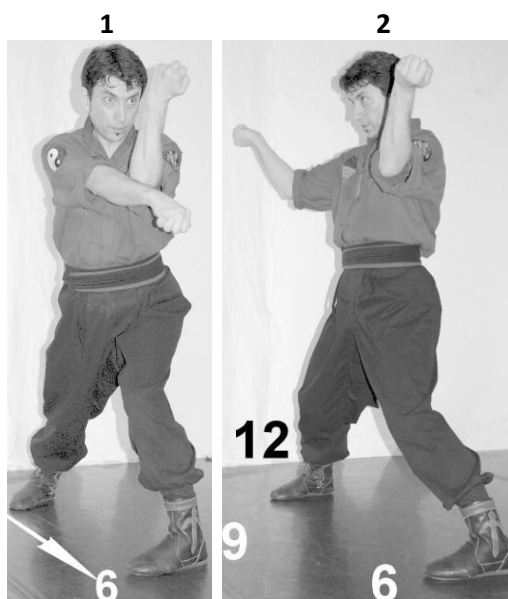
**Nota:** Aqui, a técnica da “pata de Leopardo” direita pode ser usada como técnica de ataque (batendo ou partindo a mão ou pé do adversário) ou pode ser usada como técnica de defesa para afastar o ataque de pé do adversário.



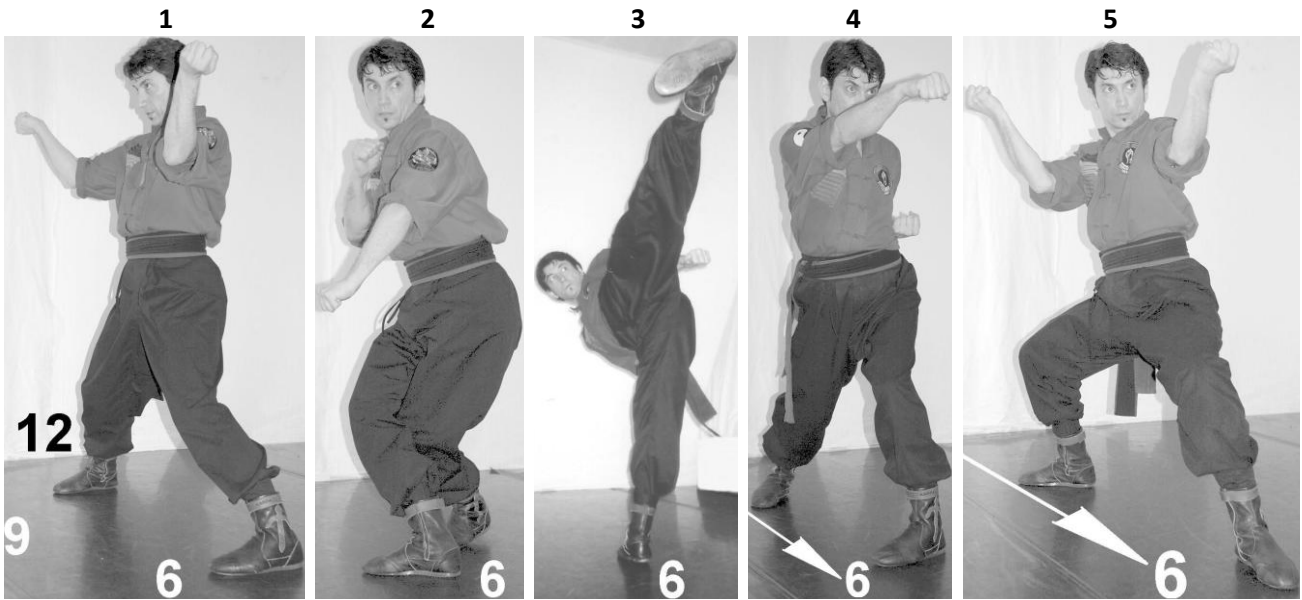
Da posição “Yettê Ratô” cruzado a cabeça roda na direção 6 horas e observa o caminho. Depois, faz a técnica “Yettê Keyetto” esquerda. Depois de recolher o pontapé, o pé esquerdo move-se para “Yettê Ratô” e executa a técnica “Taysabaki” esquerda na direção 6 horas. (fotos 1 a 3)



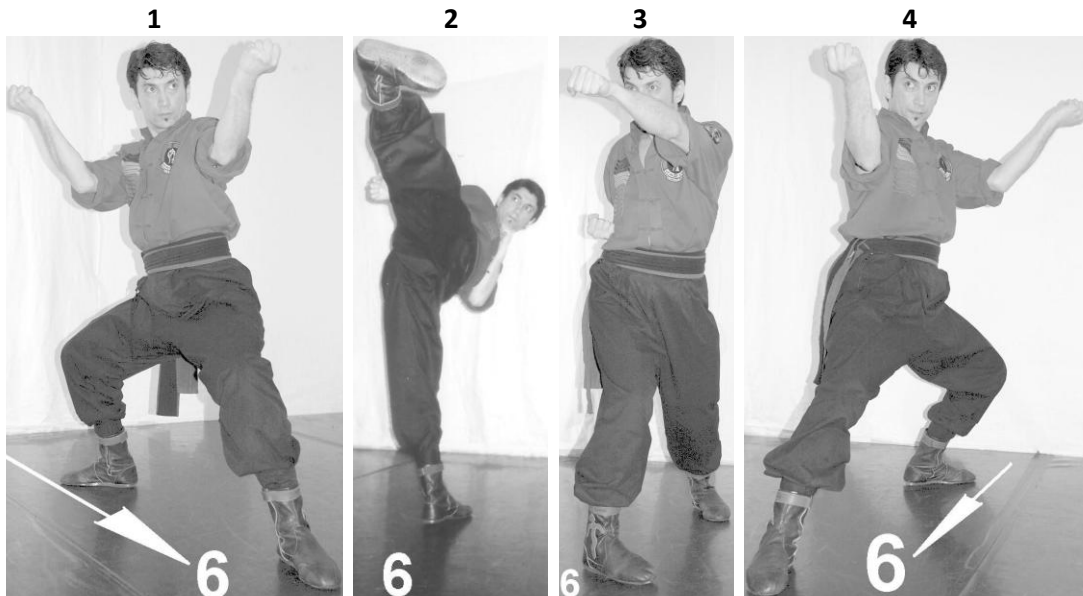
Da posição “Yettê Ratô”, a maior parte do peso do corpo está sobre o pé esquerdo e ao mesmo tempo ambas as mãos, com força gerada pelo corpo, executam a técnica defensiva “Oranto” esquerda e “Matô” direita às 6 horas. Depois o peso do corpo é dividido por ambos os pés na posição de “Yettê Ratô” e ao mesmo tempo faz “Chinno Suto”. (fotos 1 e 2)



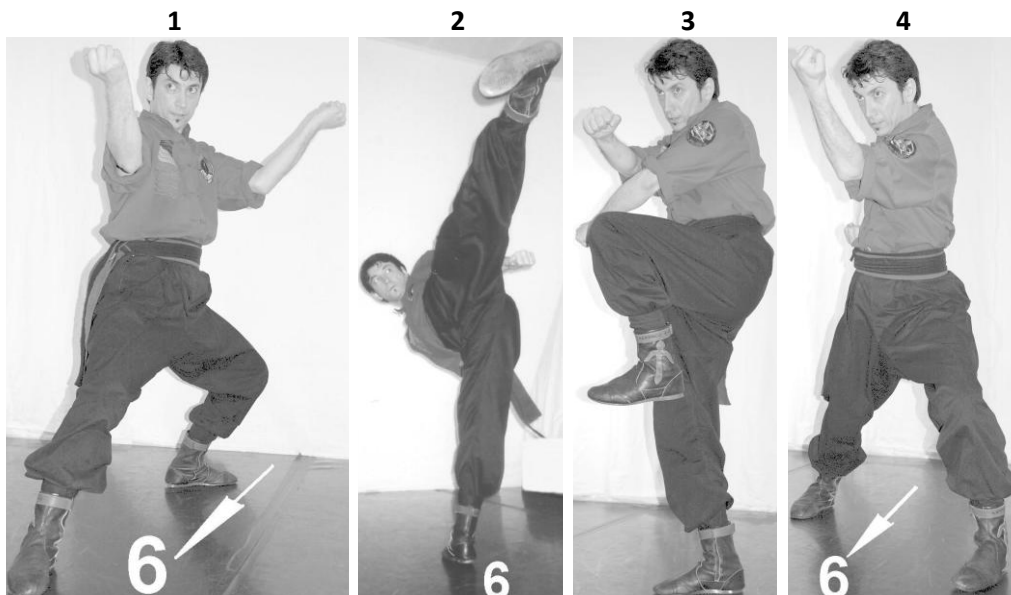
Da posição “Yettê Ratô”, a cabeça roda na direção 6 horas e observa o caminho. Depois, o pé direito será colocado na frente do pé esquerdo e é feita a técnica “Yettê Keyetto” (6 horas). Após recolher o pontapé, o pé esquerdo move-se para a frente para “Ratô Não Clássico” e é feito “Matô” direito às 6 horas. Por último, o pé da frente (esquerdo) roda e altera para “Horayma Ratô” na direção 6 horas. Simultaneamente “Chinno Suto” é feito. (fotos 1 a 5)



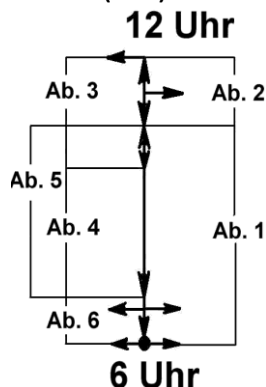
Da posição “Horayma Ratô”, o pé direito executa “Yette Keyetto” às 6 horas. Após recolher o pontapé, o pé direito vai para “Ratô Não Clássico” e é feito “Matô” esquerdo. Depois, o pé da frente (direito) roda e altera para “Horayma Ratô” às 6 horas. Simultaneamente é executado “Chinno Suto”. (fotos 1 a 4)



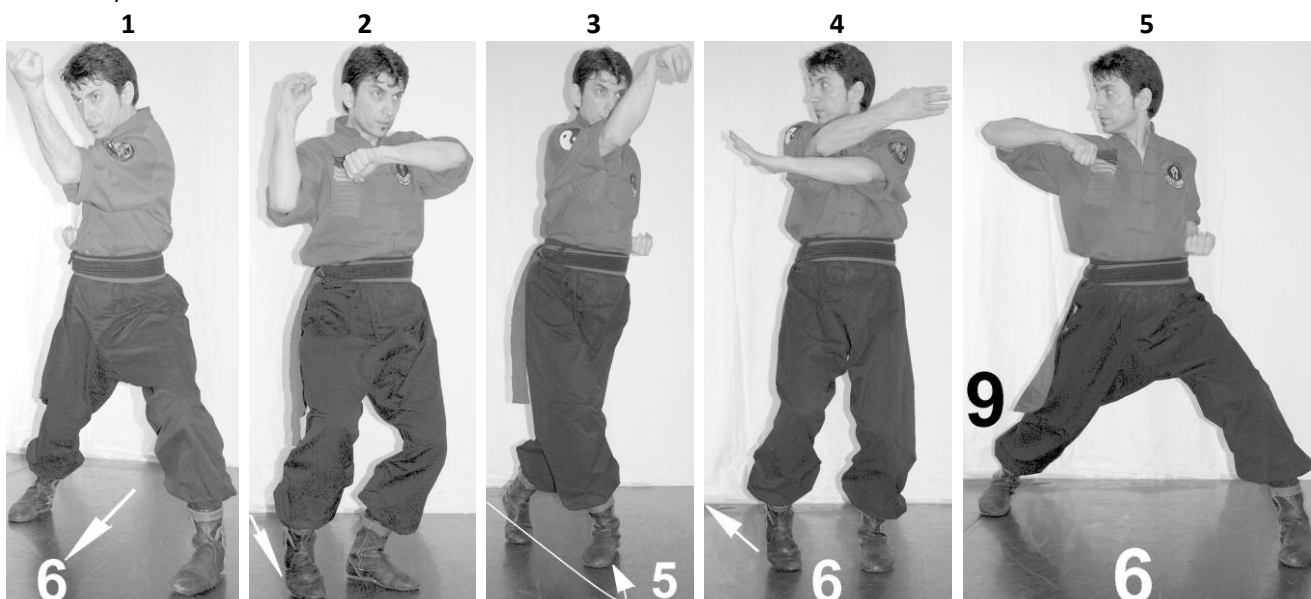
Da posição “Horayma Ratô”, o pé esquerdo executa “Yettê Keyetto” às 6 horas e após recolher o pontapé, o pé esquerdo move-se para a posição “Ratô” e é feito “Oranto” esquerdo às 6 horas. (fotos 1 a 4)



6. Sexta parte: começa na direção 6 horas (Sul)

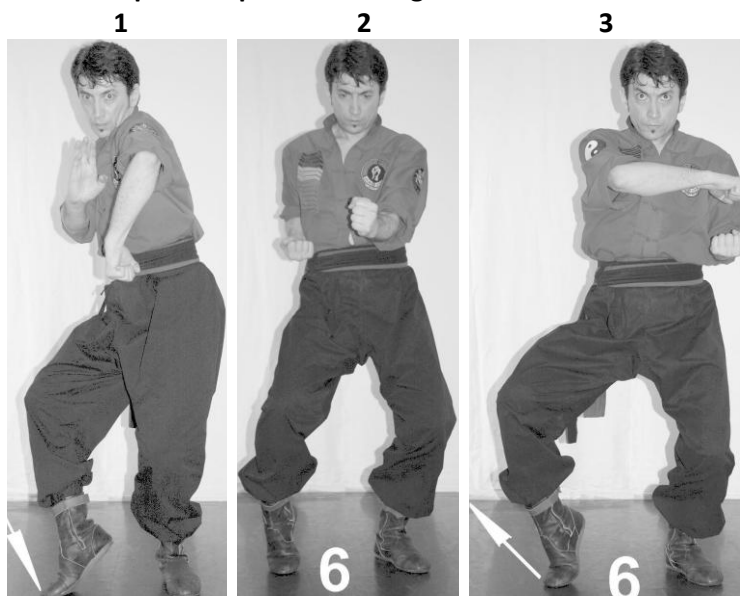


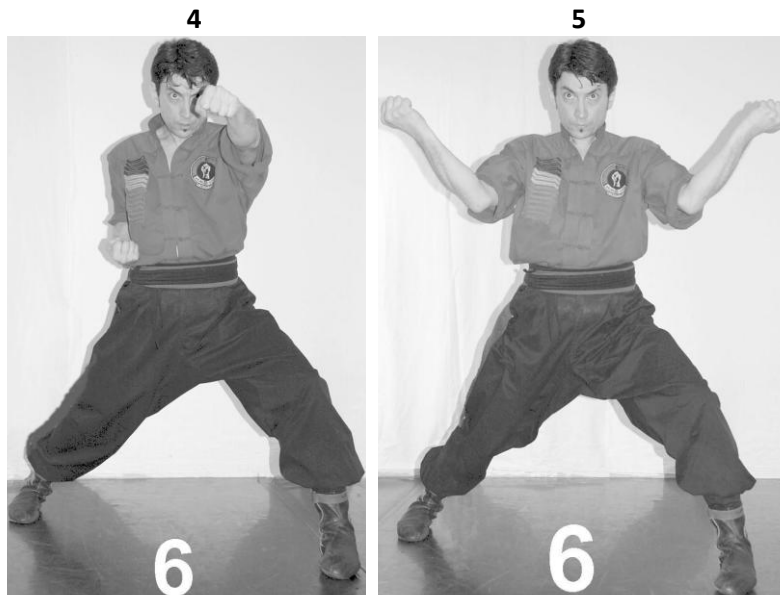
Da posição "Ratô" (6 horas), o pé de trás (direito) move-se para o pé esquerdo, ficando 90% do peso do corpo no pé da frente. Ao mesmo tempo é feita a técnica de ataque "Bico de Cegonha" direita das 6 para as 5 horas. Depois, o pé direito volta novamente para a posição "Ratô" (6 horas) e faz a técnica de ataque "Hutô" (9 horas). (fotos 1 a 5)



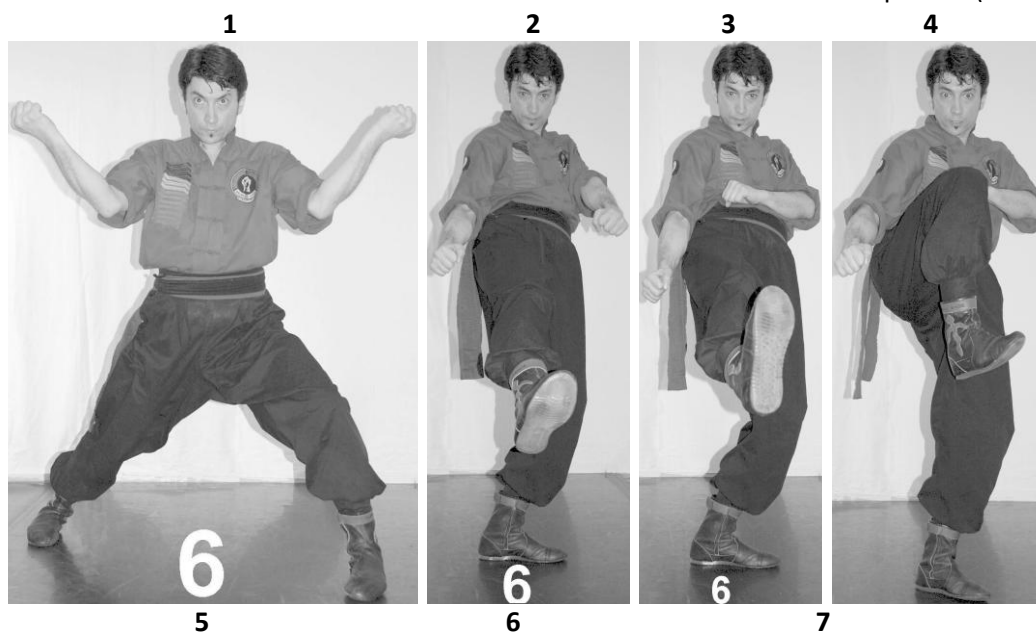
Da posição "Ratô" (6 horas), o pé de trás (direito) move-se para o pé esquerdo e simultaneamente é feita a técnica de defesa e ataque "Yettê Matô curto" esquerda às 6 horas. Novamente o pé direito volta para trás para a posição "Ratô" e ao mesmo tempo faz a técnica "Matô" esquerda às 6 horas. Finalmente executa "Chinno Suto". (fotos 1 a 5)

**Nota: na execução da técnica "Yettê Matô curto", primeiro é feita a defesa "Orato" e depois o ataque "Matô". Além disso o cotovelo esquerdo está afastado do corpo 4 dedos. A aplicação desta técnica é defesa contra o ataque de joelho do adversário e depois ataque ao estômago.**

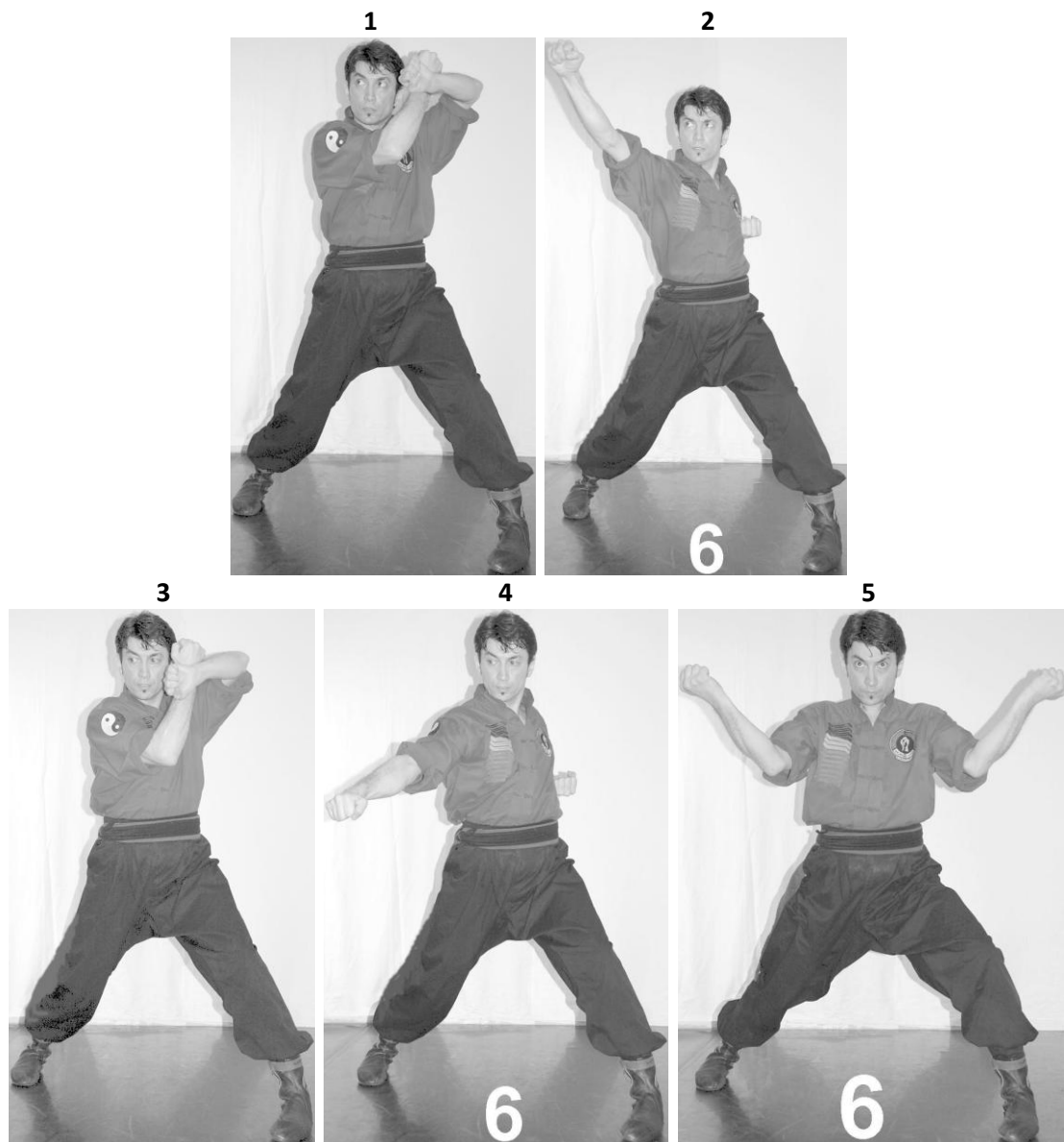




Da posição "Ratô", o pé direito executa "Nima Keyetto" às 6 horas. Após recolher o pontapé, o pé direito volta para "Ratô" e ao mesmo tempo a mão esquerda executa a técnica defensiva "Duma" na direção 4:30 horas e a mão direita faz a técnica defensiva "Afma". Depois as mãos aproximam-se uma da outra e, com força gerada pelo corpo, são efetuadas as técnicas defensivas "Oranto" direita às 7:30 horas e "Afma" esquerda.

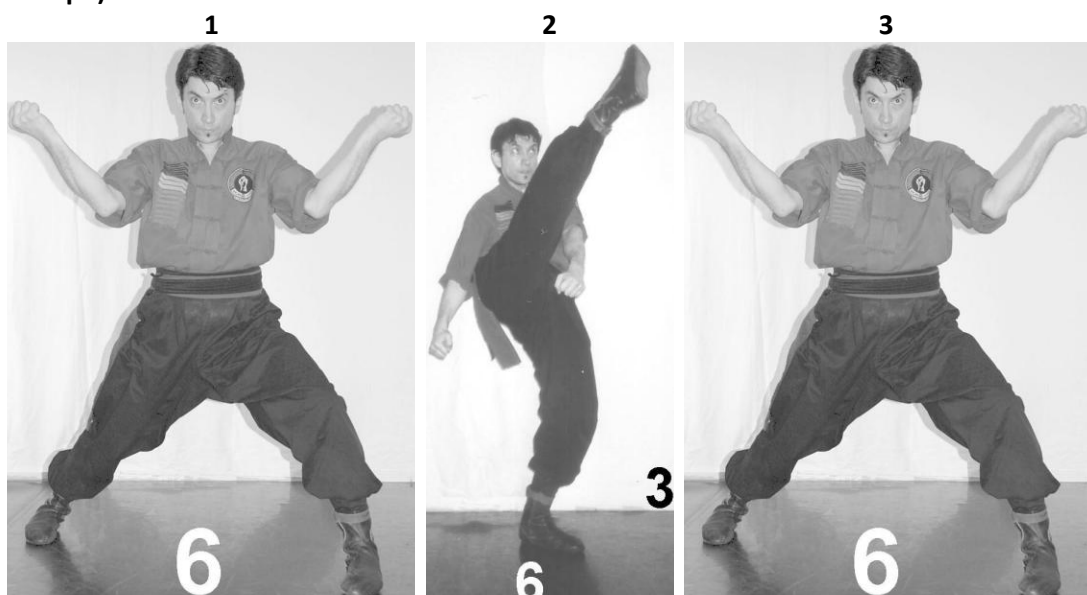


Da posição "Ratô" (6 horas), a mão direita executa a técnica de ataque "Duma Matô" às 7:30 horas com o grito de guerra "Tedo". Na mesma direção, a mão direita executa a técnica defensiva "Vayma Duma" na direção 7:30 horas. Finalmente faz "Chinno Suto" (fotos 1 a 5)



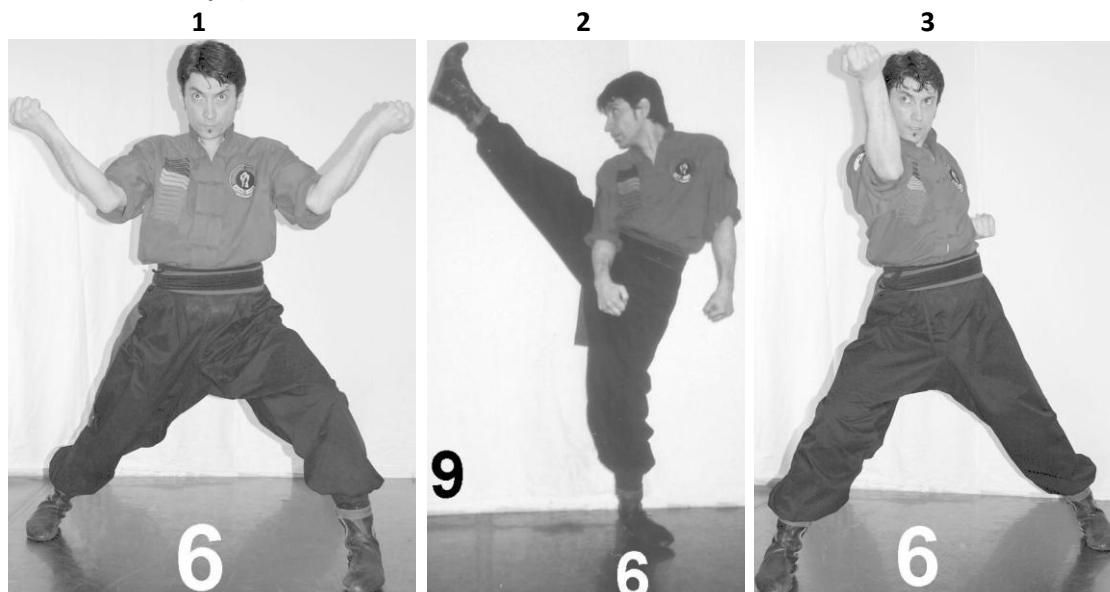
Da posição "Ratô" (6 horas), o pé direito executa a técnica "Zero Keyetto" virado o mais possível para o lado esquerdo do corpo e depois o pé direito recolhe e volta novamente para a posição "Ratô" (6 horas) e faz "Chinno Suto". (fotos 1 a 3)

**Nota: O tronco, na execução de "Zero Keyetto", está virado para a frente e não roda na direção do ataque (lado esquerdo do corpo).**

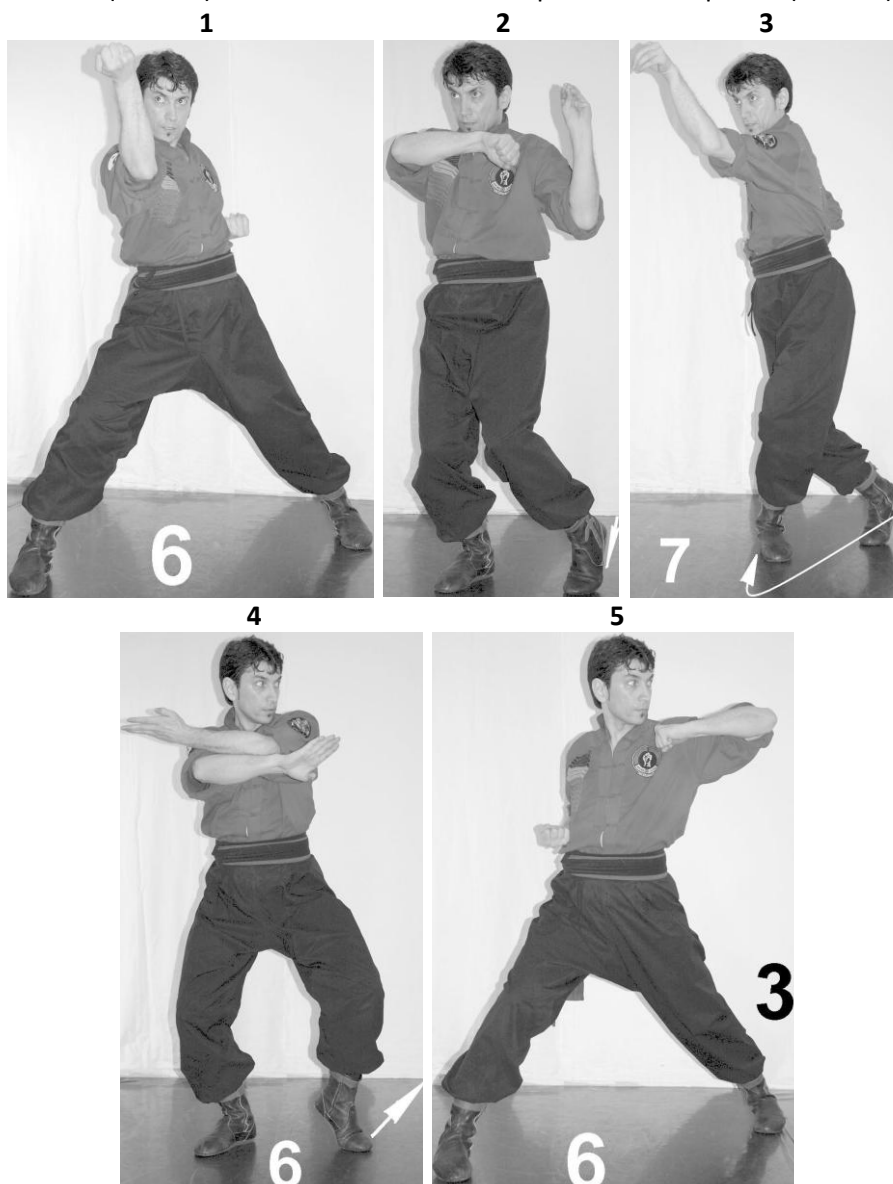


Da posição "Ratô" (6 horas), o pé direito executa "Zero Keyetto" virado o mais possível para o lado direito do corpo (9 horas). Depois, o pé direito recolhe e avança para a posição "Ratô" e ao mesmo tempo faz a técnica de defesa "Oranto" direita (6 horas). (fotos 1 a 3)

Nota: O tronco, na execução do "Zero Keyetto" está virado para a frente e o corpo não roda na direção do ataque (lado direito do corpo).

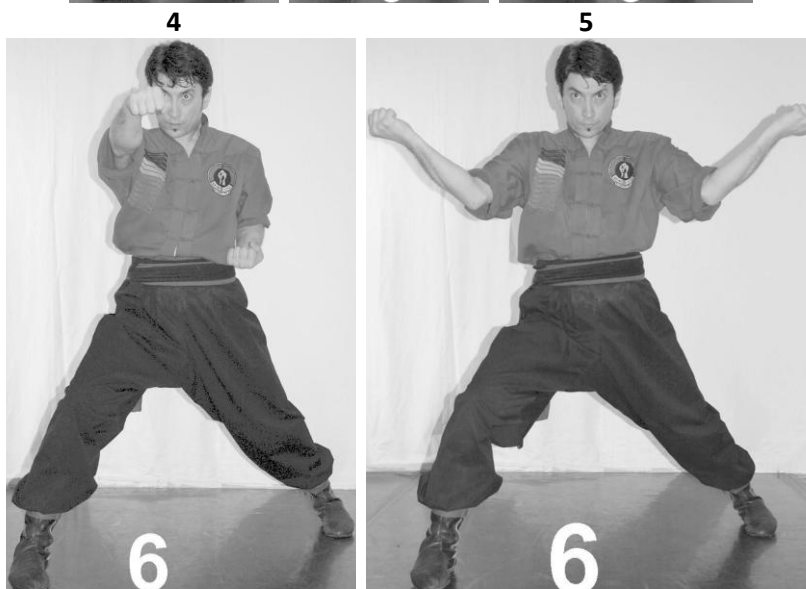
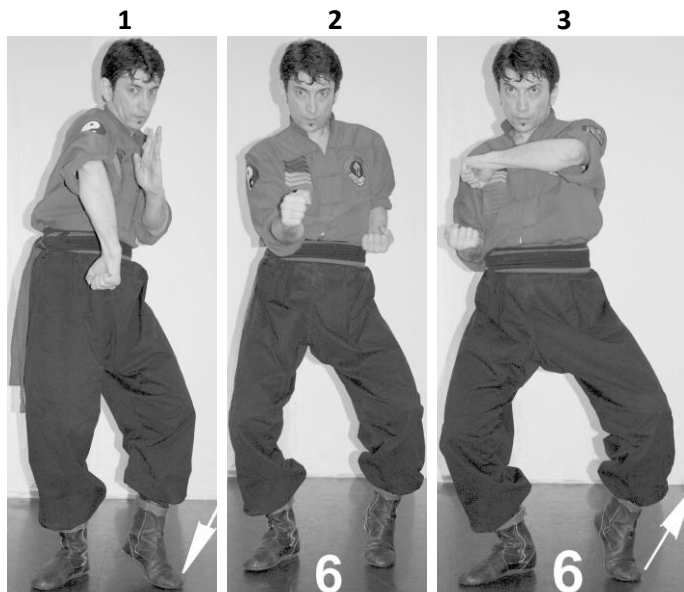


Da posição "Ratô" (6 horas), o pé de trás (esquerdo) move-se para o pé direito ficando 90% do peso do corpo no pé da frente. Ao mesmo tempo, faz a técnica de ataque "bico de Cegonha" das 6 para as 7 horas. De seguida, o pé esquerdo volta para "Ratô" (6 horas) e executa a técnica de ataque "Hutô" esquerda (3 horas). (fotos 1 a 3)

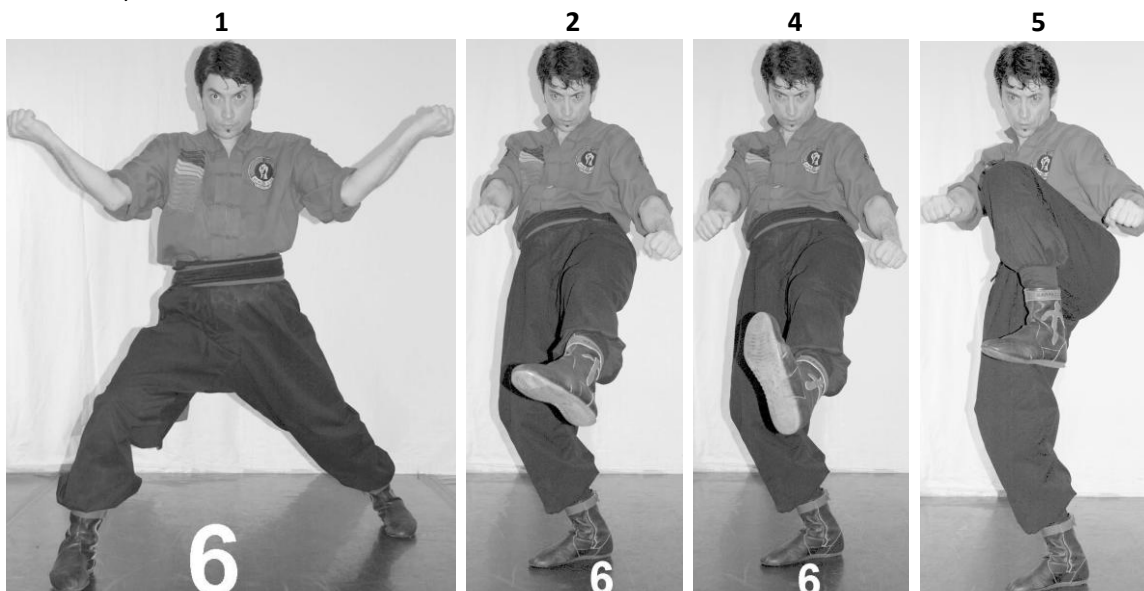


Da posição "Ratô" (6 horas), o pé de trás (esquerdo) move-se para o pé direito e simultaneamente é feita a técnica de defesa e ataque "Yettê Matô curto" às 6 horas. Novamente, o pé esquerdo regressa a "Ratô" e ao mesmo tempo, é feito "Matô" direito na direção 6 horas. Finalmente faz "Chinno Suto". (fotos 1 a 5)

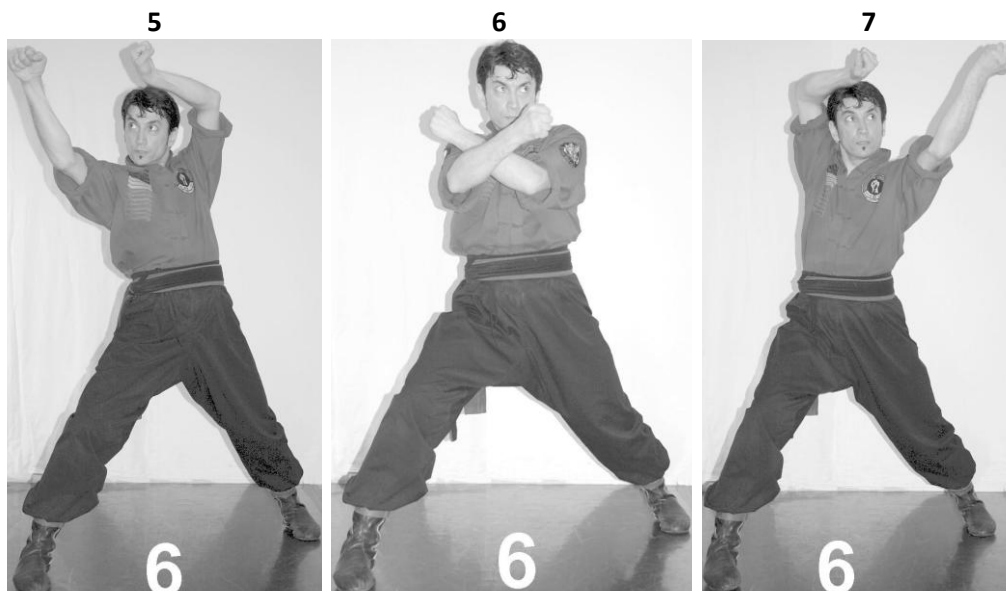
Nota: na execução de “Yettê Matô curto”, primeiro é feita a técnica de defesa “Orato” e depois “Matô”. Além disso, o cotovelo direito está afastado do corpo 4 dedos. A aplicação desta técnica é para defender contra o ataque de joelho do adversário e depois atacar o estômago.



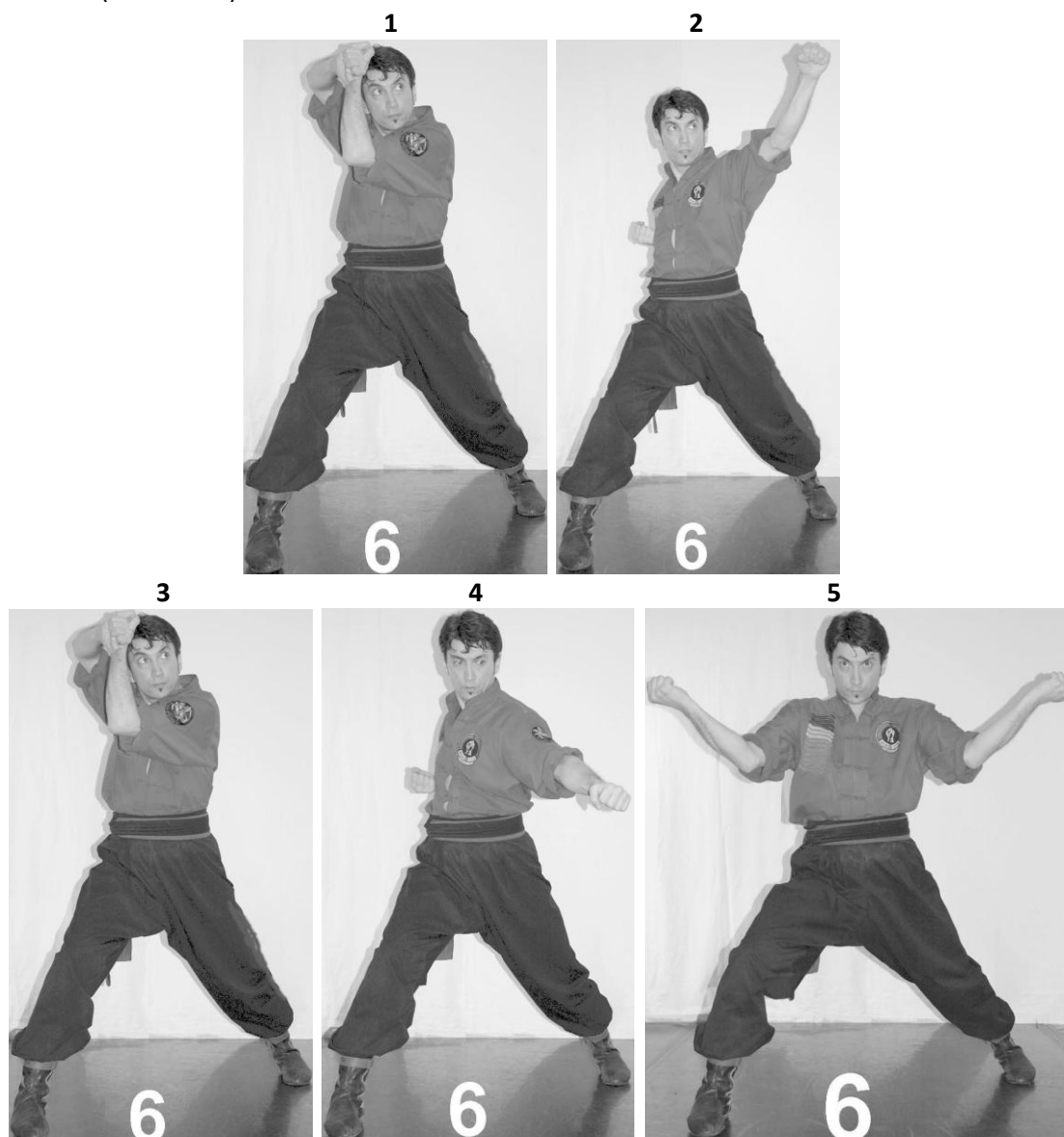
Da posição “Ratô”, o pé esquerdo executa “Nima Keyetto” às 6 horas. Após recolher o pontapé, o pé esquerdo regrassa a “Ratô” e ao mesmo tempo a mão direita exexuta a técnica defensiva “Duma” às 7:30 horas e a mão esquerda faz a técnica de defesa “Afma”. Depois as mãos aproximam-se uma da outra e, com energia gerada pelo corpo, ao mesmo tempo, são executadas as técnicas defensivas “Oranto” esquerda às 4:30 horas e “Afma” direita. (fotos 1 a 7)





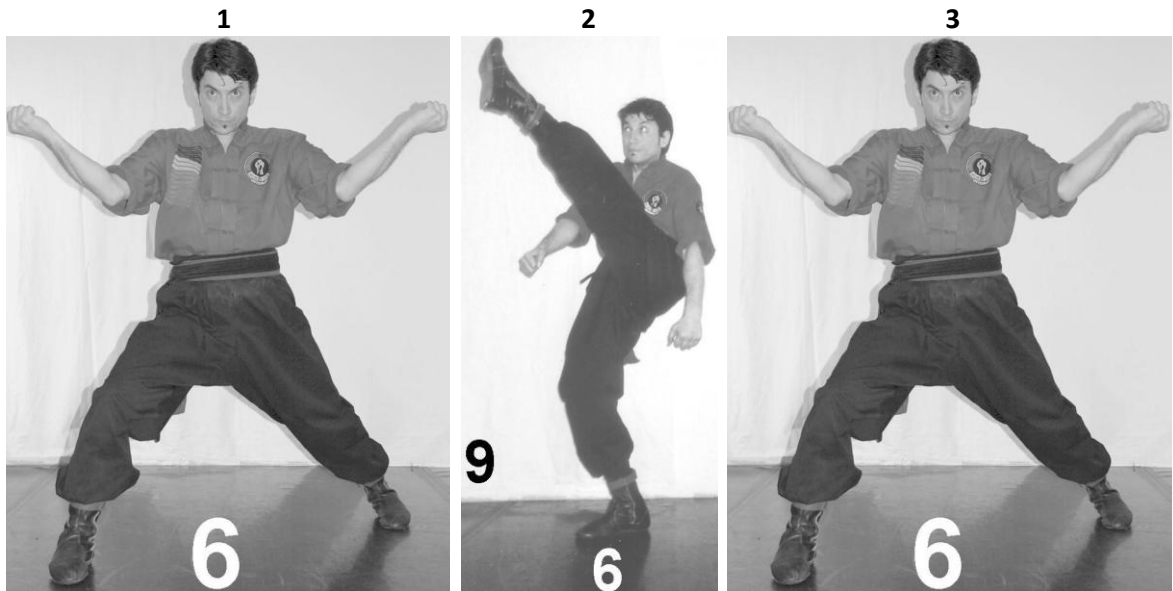


Da posição “Ratô” (6 horas), a mão esquerda executa a técnica de ataque “Duma Matô” na direção 4:30 horas. Na mesma direção, a mão esquerda executa a técnica defensiva “Vayma Duma” na direção 4:30 horas. Finalmente faz “Chinno Suto”. (fotos 1 a 5)



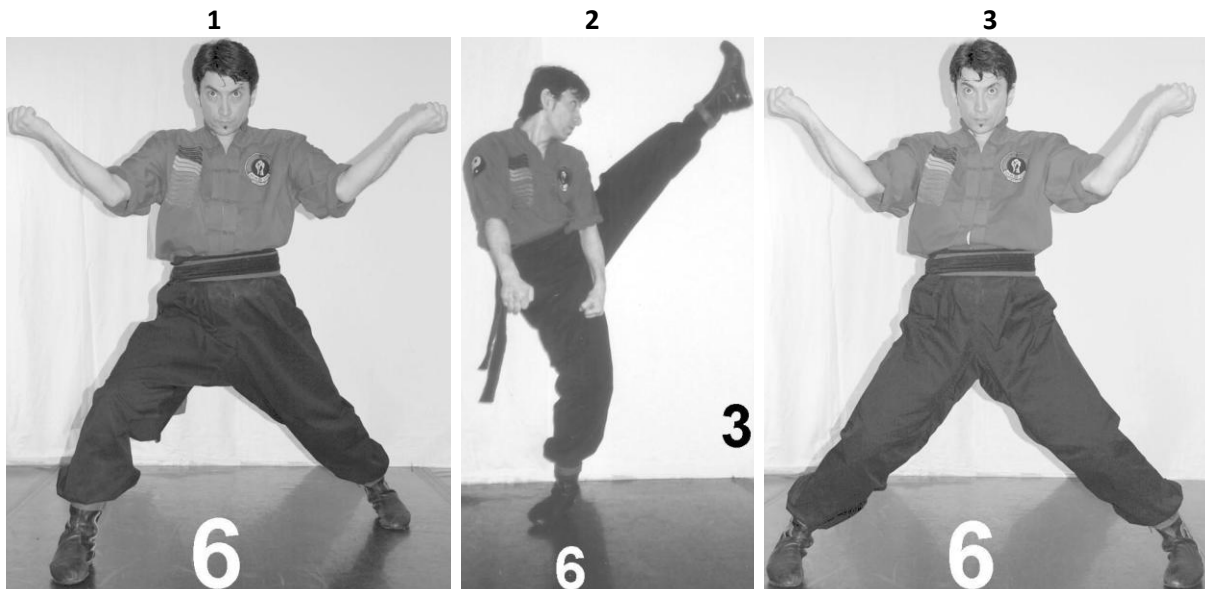
Da posição “Ratô” (6 horas), o pé esquerdo executa “Zero Keyetto” o mais possível para a direita do corpo e depois o pé esquerdo é recolhido e volta à posição “Ratô” (6 horas) e faz “Chinno Suto”. (fotos 1 a 3)

**Nota: O tronco, na execução de “Zero Keyetto”, fica virado para a frente e o corpo não roda na direção do ataque (lado direito do corpo)**

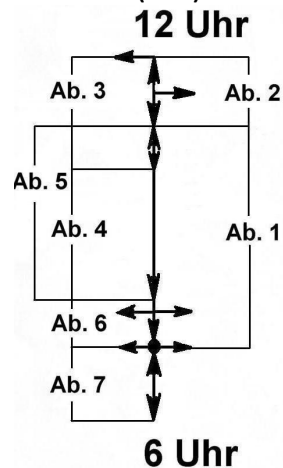


Da posição “Ratô” (6 horas), o pé esquerdo executa “Zero Keyetto” virado o mais possível para o lado esquerdo do corpo (3 horas) e o pé esquerdo recolhe para o lado na posição “Yettê Ratô” e ao mesmo tempo faz “Chinno Suto” (6 horas). (fotos 1 a 3)

**Nota: O tronco, na execução de “Zero Keyetto”, fica virado para a frente e o corpo não roda na direção do ataque (lado esquerdo do corpo)**

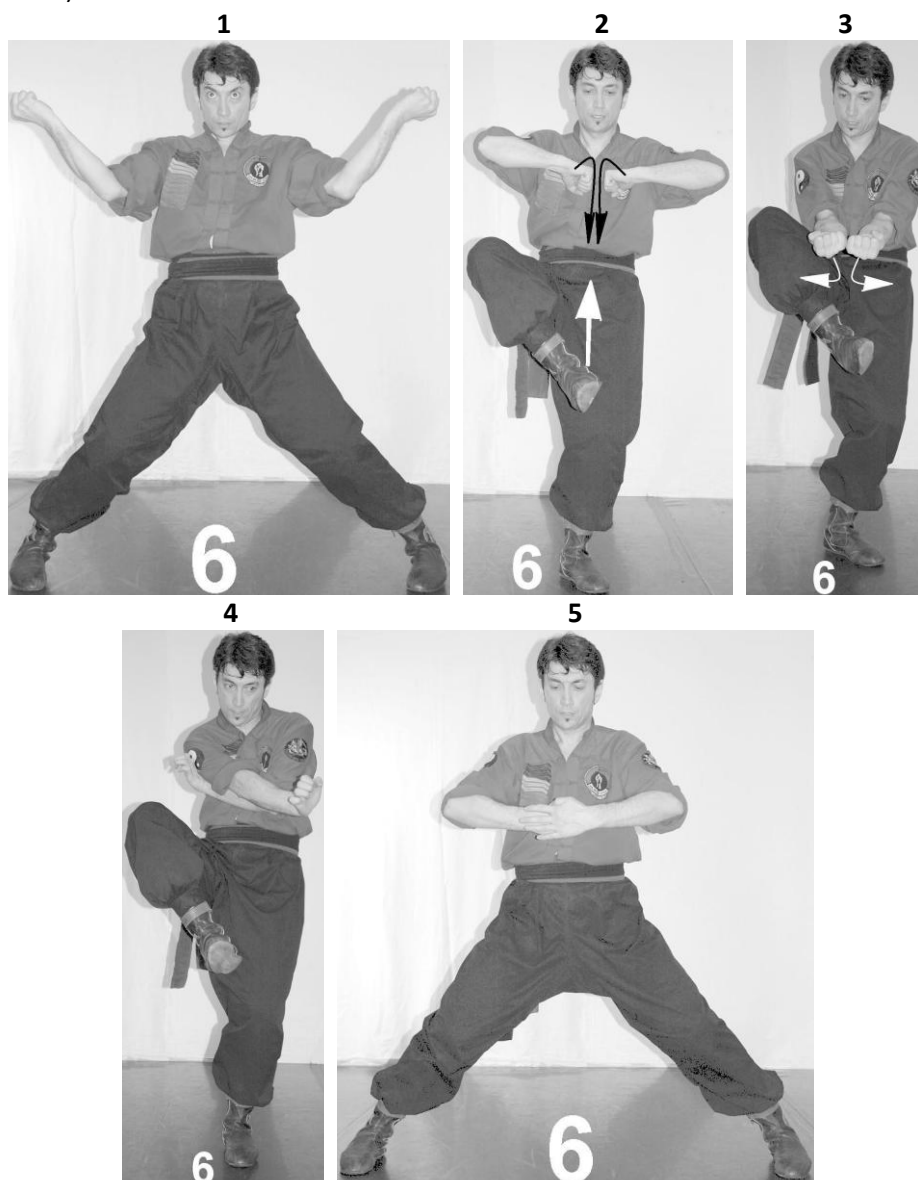


7. Sétima parte: começa na direção 6 horas (Sul) e acaba nas 12 horas (Norte)



Da posição “Yettê Ratô” (6 horas), o pé direito executa a técnica de ataque “pontapé baixo para a cara” e ao mesmo tempo ambas as mãos executam duas técnicas de ataque “costas dos punhos” de cima para baixo. Depois, apoia-se no pé esquerdo e faz a técnica de ataque “pata de Leopardo” direita com reação da “pata de Leopardo” esquerda a 45 graus direcionado para baixo. Finalmente, o pé direito é colocado em “Yettê Ratô” (6

horas) e simultaneamente são feitas a técnica esquerda “palma da mão” contra a técnica de ataque “Mattô lateral” direito do lado do corpo para o centro do corpo (frente ao estômago). O grito de batalha aqui é “Yaromeh”. (fotos 1 a 5)



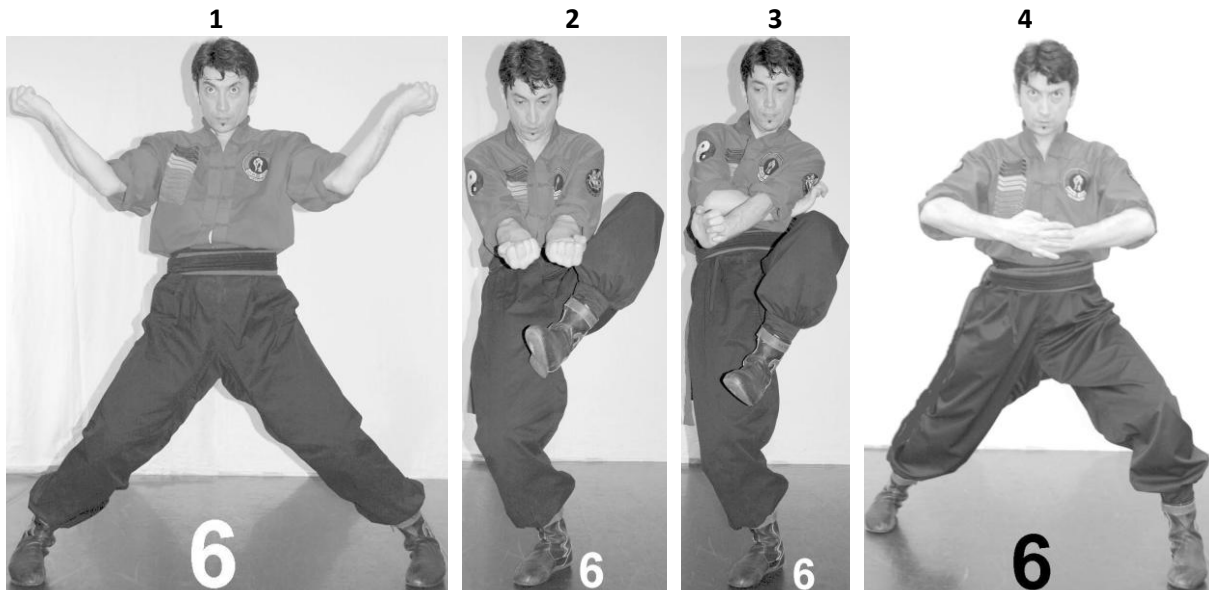
A correta posição da mão na execução do “Matô” lateral e “palma da mão” na terceira forma “Suto”



## Aplicação do “Matô” lateral na terceira forma “Suto” em combate



Da posição “Yettê Ratô” (6 horas), o pé esquerdo executa a técnica de ataque “pontapé baixo para a cara” e ao mesmo tempo ambas as mãos executam duas técnicas de ataque “costas dos punhos” de cima para baixo. Depois, apoia-se no pé direito e faz a técnica de ataque “pata de Leopardo” esquerda com reação da “pata de Leopardo” direita a 45 graus direcionado para baixo. Finalmente, o pé esquerdo é colocado em “Ratô” (6 horas) e simultaneamente são feitas a técnica direita “palma da mão” contra a técnica de ataque “Mattô lateral” esquerdo do lado do corpo para o centro do corpo (frente ao estômago). (fotos 1 a 4)



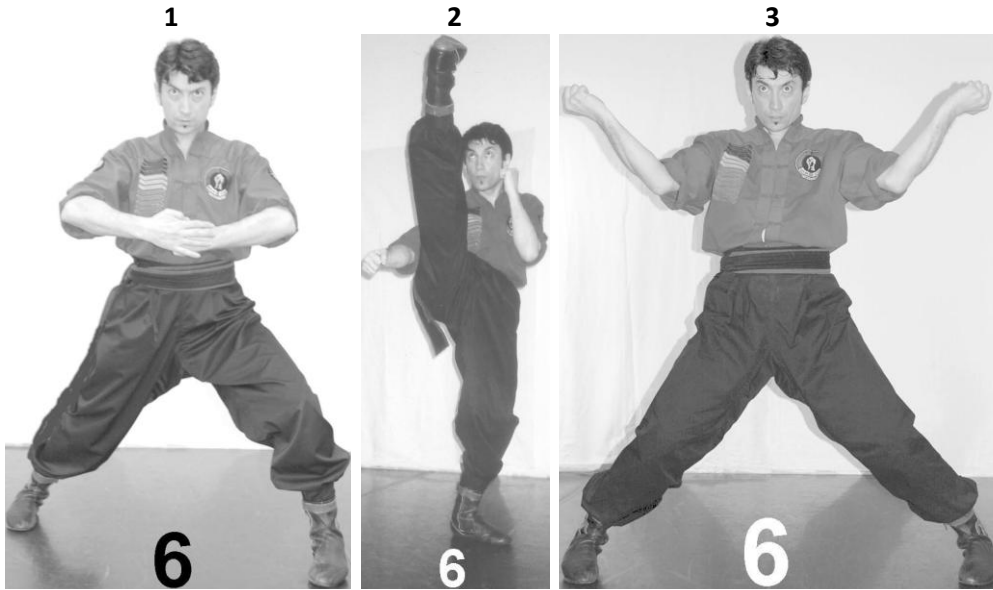
A correta posição da mão na execução do “Matô” lateral e “palma da mão” na terceira forma “Suto”



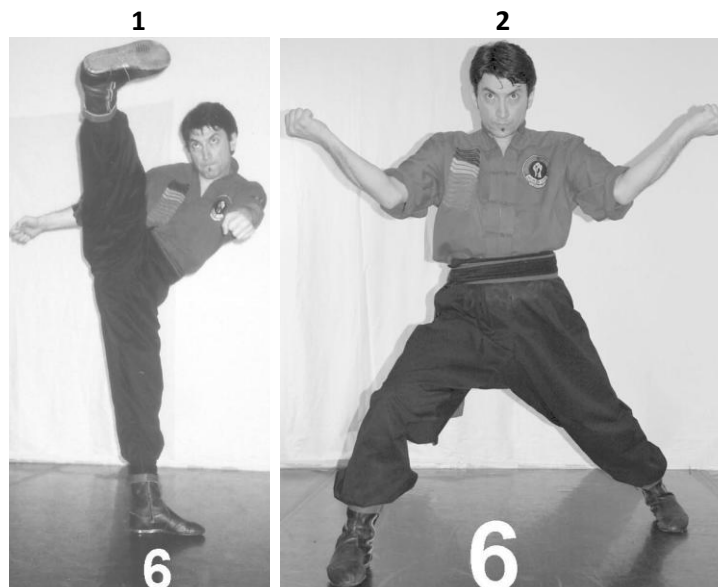
## Aplicação do “Matô” lateral na terceira forma “Suto” em combate



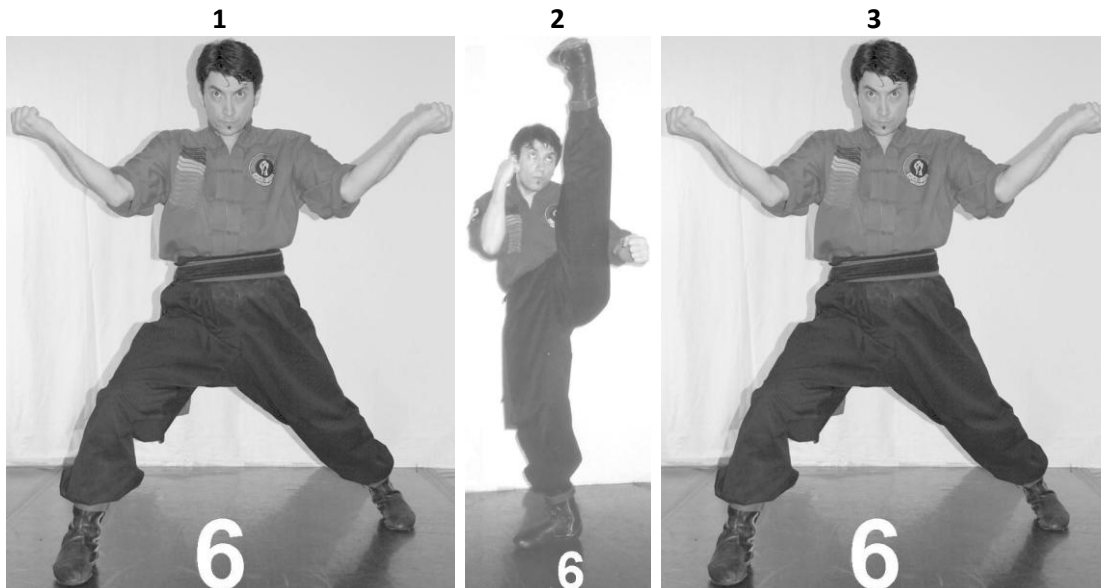
Da posição “Ratô” (6 horas), o pé direito executa “Horayma Keyetto” (6 horas) e de seguida o pé-direito volta para “Ratô” e executa “Chinno Suto”. (fotos 1 a 3)



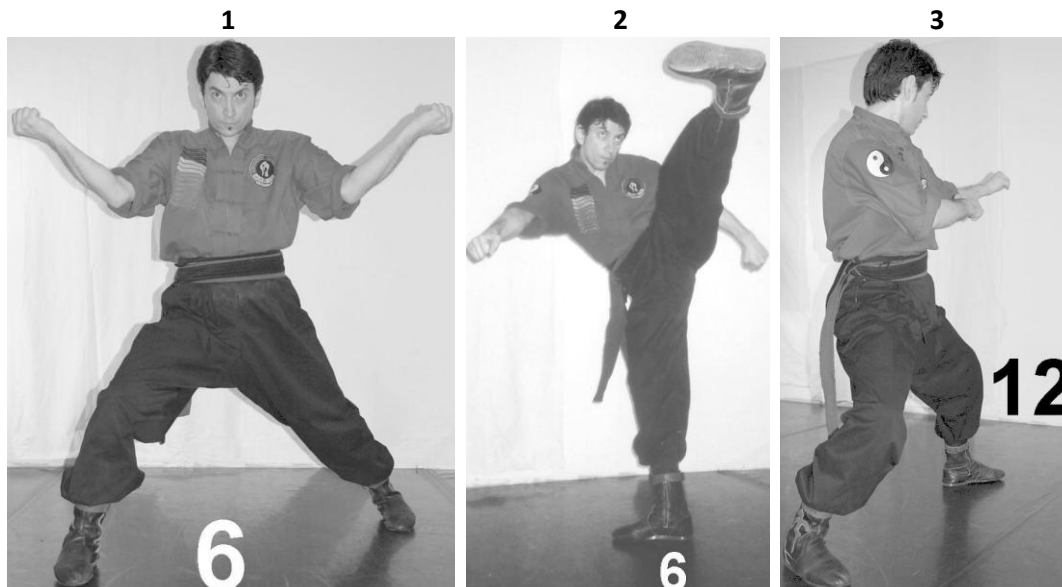
Da posição “Ratô” (6 horas), o pé direito executa “Horayad Keyetto” (6 horas) e de seguida o pé direito avança para “Ratô” e faz “Chino Suto”. (fotos 1 e 2)



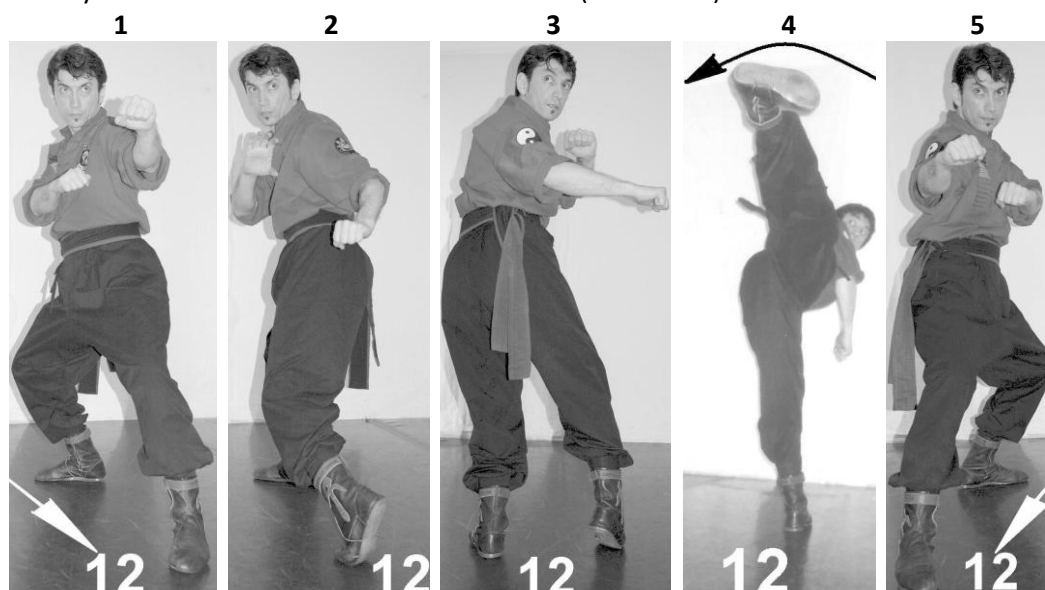
Da posição “Ratô” (6 horas), o pé esquerdo executa “Horayma Keyetto” (6 horas) e de seguida o pé esquerdo regressa a “Ratô” e faz “Chinno Suto”. (fotos 1 a 3)



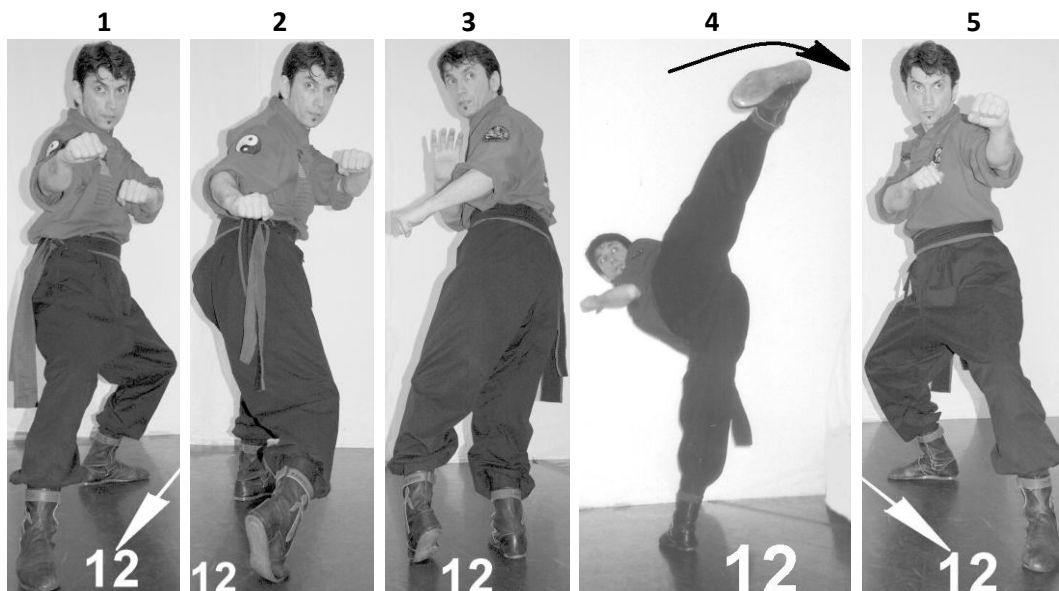
Da posição "Ratô" (6 horas), o pé esquerdo executa "Horayad Keyetto" (6 horas) e depois o corpo roda sob o pé direito do lado esquerdo e o pé esquerdo é colocado em "Horayma Ratô" na direção 12 horas. Aqui, a posição das mãos são "Gadô Suto" (12 horas) e ao mesmo tempo o grito de guerra é "Buda". (fotos 1 a 3)



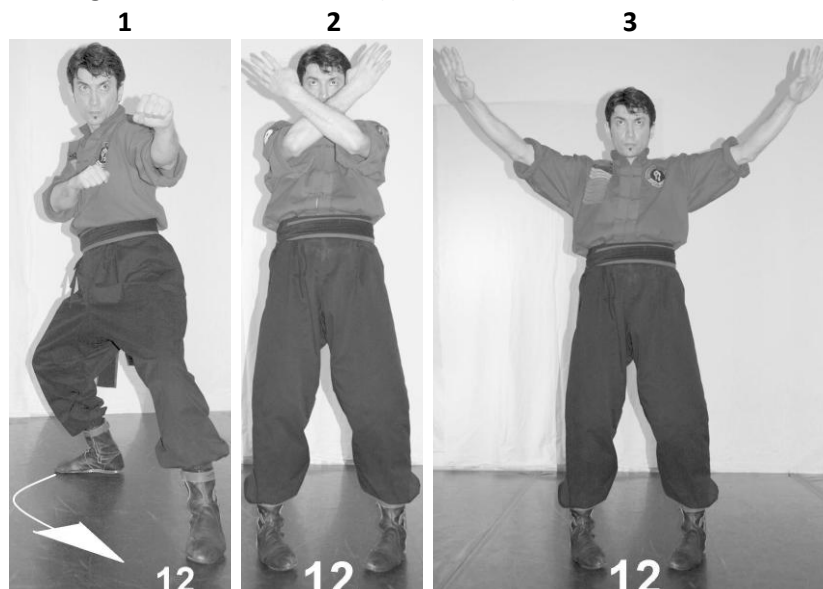
Da posição "Horayma Ratô" (12 horas), o pé direito executa "Osaya Yad Keyetto" (12 horas) e o pé direito é colocado em "Horayma Ratô" e as mãos fazem "Gadô Suto". (fotos 1 a 5)



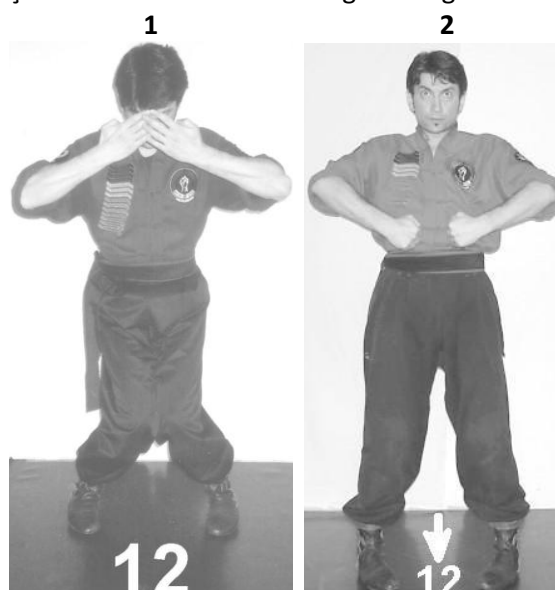
Da posição "Horayma Ratô" (12 horas), o pé esquerdo executa "Osaya Yad Keyetto" (12 horas) e o pé esquerdo é colocado em "Horayma Ratô" direcionado para a frente e as mãos fazem "Gadô Suto" (12 horas). (fotos 1 a 5)



Da posição "Horayma Ratô" (12 horas), o pé direito move-se para a frente na posição "Kami Sema". Depois, ambas as mãos (abertas ou não em punho) primeiro aproximam-se uma da outra e de seguida elas ficam distantes, e é feito o grito de guerra "Sam-Sam-ae". (fotos 1 a 3)



Depois de "Kami Sema" (12 horas), os joelhos aproximam-se um do outro e ao mesmo tempo ambas as palmas das mãos são colocadas na frente da testa e é feito o grito de guerra "Yaromeh". Finalmente, novamente ambos os joelhos estão afastados na posição de "Kami Sema" e faz o grito de guerra "TOA". (fotos 1 e 2)





### **Exame da terceira forma, Su-tô, na Arte Marcial TOA**

O praticante vai para o centro do “Otaymi” e fica de frente para o examinador em “Kami Sema”. Primeiro, as mãos do praticante estão abertas e ao mesmo tempo grita “Sutô”. Depois as mãos fechadas colocam-se em frente da testa e simultaneamente grita “Yaromeh”. Finalmente as mãos fechadas colocam-se em frente do estômago e ao mesmo tempo grita “TOA”.

Normalmente o exame de “Suto” é feito uma vez com energia e rapidez. No caso de ter dado 3 erros na execução de “Suto” o exame não é confirmado.

Depois de passar “Suto”, é examinado o “Atadô” com força e rapidez. No caso de ter dado 3 erros no “Atadô” o praticante falha. Se falhar 3 vezes na “Atadô”, o exame de “Suto” é repetido novamente. “Anatoa” é examinada da mesma maneira.

Após passar os exames das três formas com rapidez e força, o praticante deverá mostrar o seu respeito pelo mestre e cumprimenta-o com aperto de mão à TOA e a passagem do exame em “Suto” é confirmado.



A partir deste momento deverá ter cosido no kimono do lado direito do peito três listas brancas.

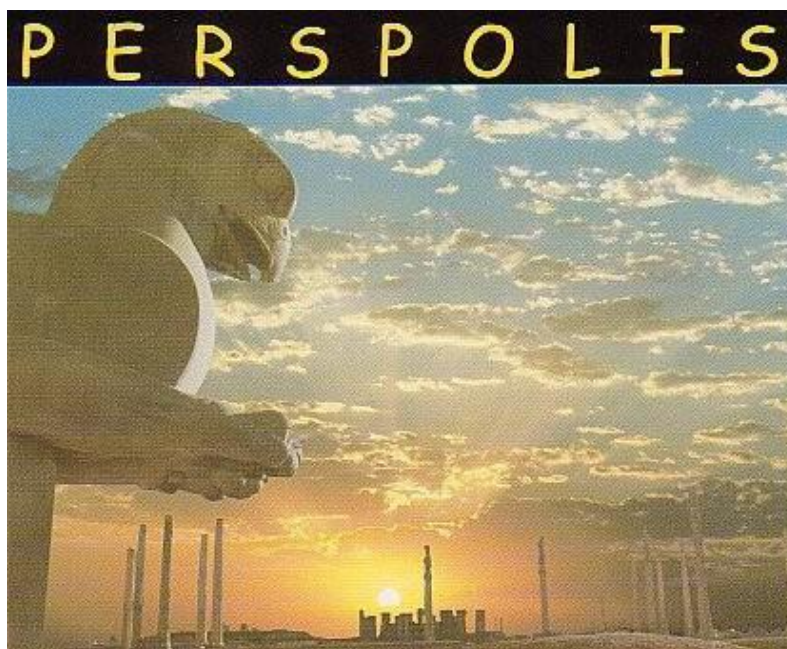
### **Os erros técnicos mais importantes são:**

- Erro na execução de técnicas de mãos e pernas
- Erro na execução das técnicas de reação
- Esquecimento das direções das técnicas ou da forma
- Mais de 3 vezes o erro na posição vertical
- Mais de 3 vezes o erro nos gritos de batalha
- Mais de 3 vezes o erro no apoio à observação
- Mais de 3 longas pausas durante a execução das técnicas

The notar que a habilidade física, idade e outros critérios do praticante do TOA deverá ser tomada em consideração e avaliada meticulosamente pelo mestre.



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](http://www.kungfuto-a.de)

Email: [babakt64@yahoo.de](mailto:babakt64@yahoo.de)