

Tradução do livro intitulado “Kung Fu TOA in Germany”

QUINTO CAPÍTULO

Explicação das Técnicas de Defesa e Ataque de Pés



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 pés na arte marcial TOA	3
As significativas técnicas de defesa de pés	3
Técnica de defesa Bloqueio de calcanhar	4
Técnica de defesa Bloqueio de joelho	4
Técnica de defesa Bloqueio de canela	5
Técnica de defesa “Toranma”	5
Técnica de defesa “Horayma Keyetto”	6
Técnica de defesa “Sima Keyetto”	7
Técnica de defesa “Osaya Keyetto”	8
As técnicas mais importantes de ataque de pés	8
Técnica de ataque “Keyetto”	8
Técnica de ataque “Horayma Keyetto”	11
Técnica de ataque “Sima Keyetto”	12
Técnica de ataque “Horayad Keyetto”	13
Técnica de ataque pontapé martelo	14
Técnica de ataque “Yette Keyetto”	15
Técnica de ataque “Osaya Keyetto”	16
Técnica de ataque “Yad Keyetto”	17
Técnica de ataque “Yette Boreshi” ou “Yette Keyetto” em gancho	18
Técnica de ataque “Yad Keyetto” martelo	19
Técnica de ataque “Osaya Yad Keyetto”	20
Técnica de ataque “Osaya Sima Keyetto”	21
Técnica de ataque “Osaya Osaya Yad Keyetto”	21
Técnica de ataque “Haney Keyetto”	22
Técnica de ataque “Haney Osaya Yad Keyetto”	24
Técnica de Ataque “Heyma Keyetto”	25
Técnica de Ataque “Heyma Osaya Yad Keyetto”	27
Técnica de Ataque “Nyma Keyetto”	28
Técnica de Ataque “Fomi Komi”	29
Técnica de Ataque “Oft Keyetto” ou “keyetto” no Chão	30
Técnica de Ataque “Oft Yette Keyetto” ou “Yette keyetto” no Chão	30
Técnica de Ataque “Oft Osaya Keyetto” ou “Osaya keyetto” no Chão	31
Técnica de Ataque “Oft Horayad Keyetto” ou “Horayad keyetto” no Chão	31
Técnica de Ataque “Oft Heyma Keyetto” ou “Oft Mayana” no Chão	32
Técnica de Ataque “Oft Heyma Osaya Yad Keyetto” ou “Oft Mayana” de costas	33
Técnica de Ataque Lagad Roopaii ou “pisar os dedos dos pés”	33
Técnica de Ataque pontapé baixo à cara	34
Técnica de Ataque Zanoo ou Joelho	34
As mais importantes técnicas em salto “Toranma”	35
Técnica de Ataque “Toranma Kootah” ou Toranma curto	35
Técnica de Ataque “Toranma” com chamada ou Salto de Tesoura	36
Técnica de Ataque “Toranma Zanoo” ou Toranma de joelho	38
Técnica de Ataque “Toranma Keyetto”	39
Técnica de Ataque Duplo “Toranma Keyetto”	39
Técnica de Ataque “Toranma Sima Keyetto”	40
Técnica de Ataque “Toranma Horayma Keyetto”	40
Técnica de Ataque “Toranma Yette Keyetto”	41
Técnica de Ataque “Toranma Osaya Keyetto”	41
Técnica de Ataque “Toranma Osaya Sima Yad Keyetto”	42
Técnica de Ataque “Toranma Osaya Yad Keyetto”	42
Técnica de Ataque “Toranma Osaya Osaya Yad Keyetto”	43
Combinação de diferentes técnicas de pernas	43
Pontapés Pay dar Pay ou técnicas de pontapés contínuos	44

Técnicas de defesa e ataque de pés na arte marcial TOA

Na arte marcial TOA, a aplicação de diferentes técnicas de pés, tal como nas técnicas de mãos, são muito importantes. Os ataques mais altos e mais fortes de pés contra ataques de mãos origina a que o praticante de TOA esteja apto a atacar o adversário de uma distância mais longa e executar o golpe de pé mais útil. De notar que os golpes de pés devem ser feitos com mais velocidade e precisão quando bate no alvo. Por outro lado, enquanto executa a técnica de pés, o peso de todo o corpo fica sobre uma perna, o que em termos de balanço é muito sensível e perigoso. É por isso que é necessário um treino constante para que se chegue à mestria na execução dos golpes de pés.

Aqui, vão ser mostrados os mais importantes golpes de pés clássicos e não clássicos através de fotos e retratando várias linhas para determinar a direção e movimentos. Os praticantes devem estar constantemente a treinar as técnicas de pés tanto para as aprender como para as utilizar se necessário. De notar que os exercícios devem ser feitos tanto com a perna direita como a esquerda. Por outro lado, todo e qualquer praticante, após algum tempo, acaba por conhecer a sua própria força e rapidez e vai descobrir as técnicas específicas para o seu corpo e desenvolvê-las-á.

Como foi dito anteriormente, concentração e precisão para o praticante de TOA durante os exercícios físicos é um dos pontos a levar em consideração. Assim, após o aquecimento e exercícios específicos do TOA, é útil sentar-se em Zenai para descansar e colocar a mente serena e em paz. Com o intuito de não lesionarmos as partes mais importantes da perna como o joelho e coxas, todas as técnicas de pés são feitas primeiro devagar uma após outra visto que o progresso na arte marcial TOA apenas é possível com treino constante.

As mais importantes técnicas de defesa de pés

Falando no geral, existem três princípios na execução de movimentos de ataque e defesa com os pés como segue:

1. Concentração e precisão na execução correta das técnicas de pés
2. O desempenho preciso dos golpes de ataque e defesa com alta velocidade e mais força
3. A recolha rápida do pé após a execução da técnica

Além disso, golpes de pés não só são feitos com a ajuda da coxa e músculos traseiros das pernas, mas o correto uso da força da anca, cintura e músculos abdominais e a rotação do tronco, têm um papel importante numa melhor execução das técnicas de pés.

As fotos abaixo mostram as 4 principais partes da sola do pé:

1. **Calcanhar:** é a parte mais dura do pé e normalmente é usada como ponto de ataque do pé.
2. **Ponta do pé:** a seguir ao calcanhar é a parte mais forte do pé, mas de notar que quando se ataca com esta parte do pé, os dedos dos pés (a parte mais sensível do pé) são puxados para trás ou então podem-se aleijar.
3. **Borda externa do pé:** é usada para ataque e defesa
4. **Parte curva do pé:** é usada para ataque e defesa



Técnica de defesa Bloqueio de calcanhar

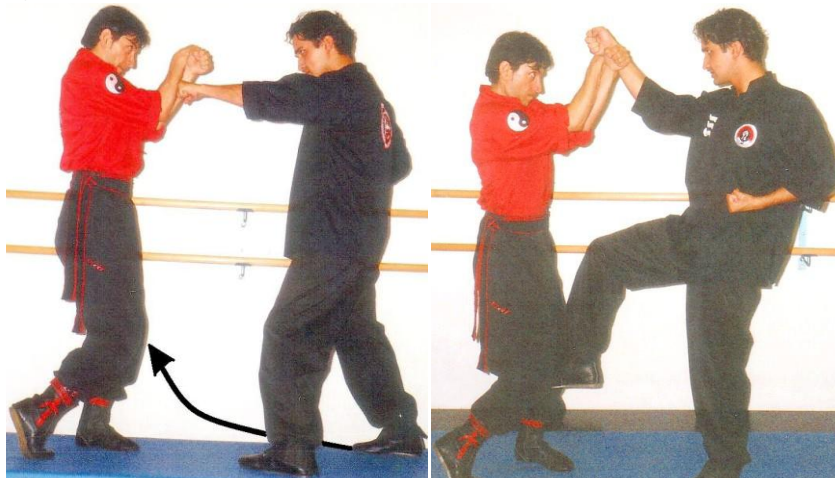
Antes do início da técnica de pé do adversário, coloca-se o calcanhar em frente ao adversário e irá bloquear e manter afastado o pontapé do adversário de modo a que não lhe chegue. A melhor postura para esta técnica é a postura de "Gato" devido ao facto de que esta postura fará com que se execute esta técnica mais rápido tanto o de frente como o de lado (fotos abaixo)



Técnica de defesa Bloqueio de joelho

O joelho dobrado é a parte mais forte do pé e está apto a partir a perna do adversário com uma defesa. Eu vou referir as duas mais importantes técnicas de bloqueio de joelho.

Primeiro tipo: junta-se um joelho ao outro para que pare o ataque do adversário à parte mais sensível do baixo estomago (fotos abaixo).



Segundo tipo: Aqui, o joelho é colocado na frente do ataque do pé do adversário como defesa para partes como canela, coxa, estomago e baixo estomago (fotos abaixo).

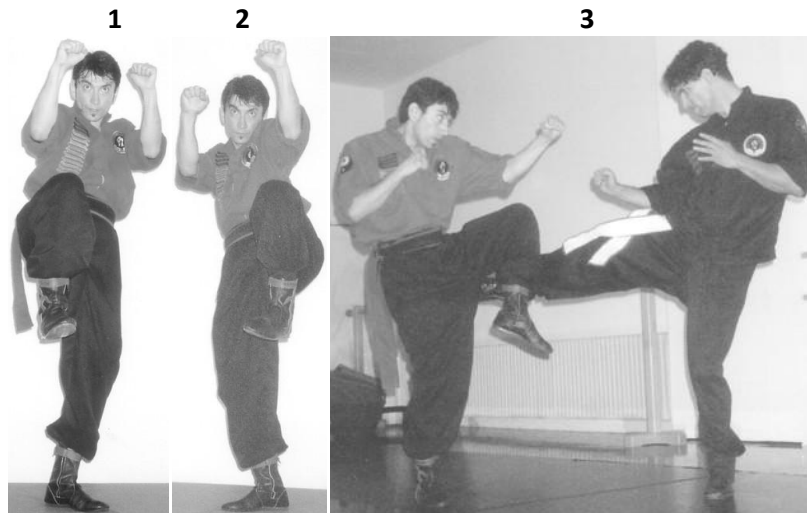


Técnica de defesa Bloqueio de canela

Esta técnica será praticamente explicada como o oposto da técnica de ataque do “Heyma Keyetto” (será elaborado na secção das técnicas de ataque de pés) para suportar o ataque do adversário à perna e coxa (fotos 1 a 3).

Os esquerdinos, 99% usam a sua canela direita como defesa (foto 1)

Os destros, 99% usam a sua canela esquerda como defesa (foto 2)



Técnica de defesa Toranma

Todos os movimentos de salto e suas combinações com ataques de mãos ou pés na arte marcial TOA são chamados de Toranma. A defesa Toranma é feita contra ataques de paus longos, espada Reykima e técnicas de pés do “Oft Mayana” (será explicado na secção de técnicas de ataque de pés).



Nota: o termo “Keyetto” existe em quase todos os ataques de pés na arte marcial TOA. De facto, significa “quem és tu” que implica mais pensamento e auto-reconhecimento.

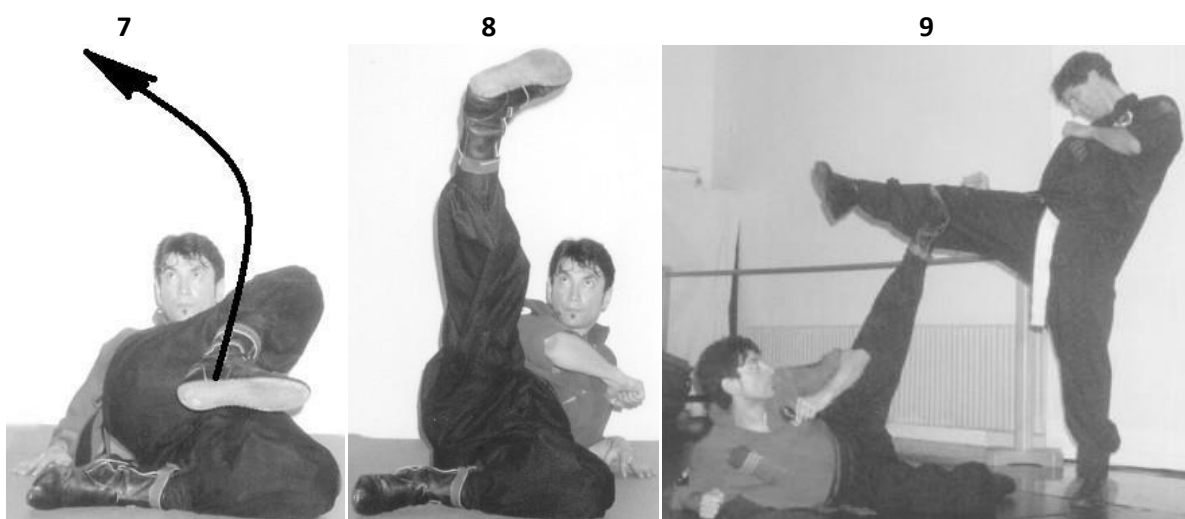
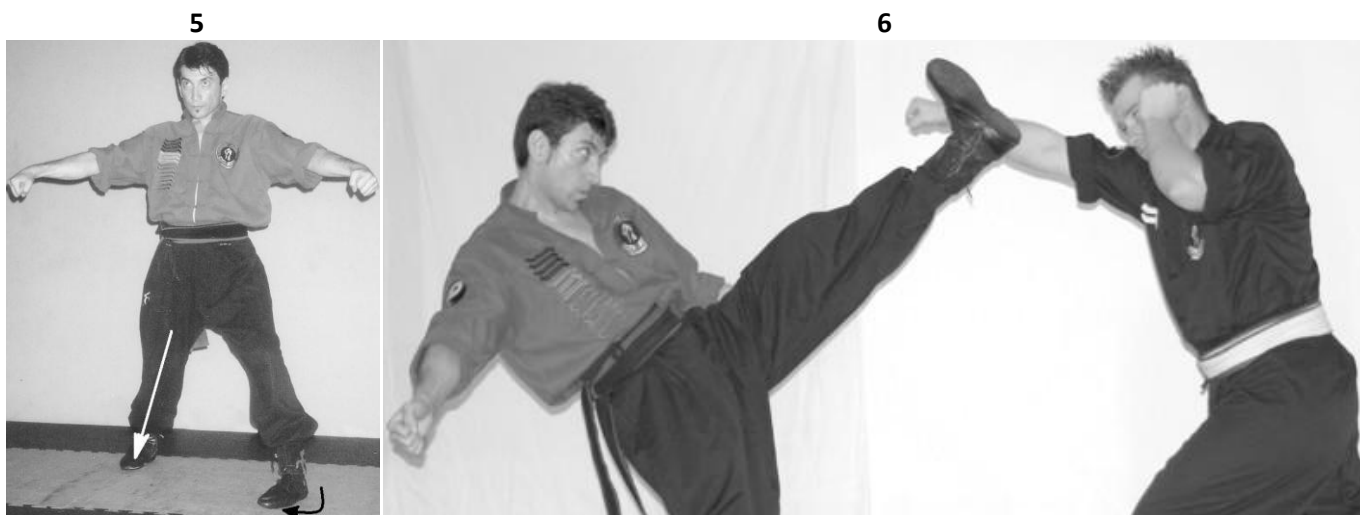
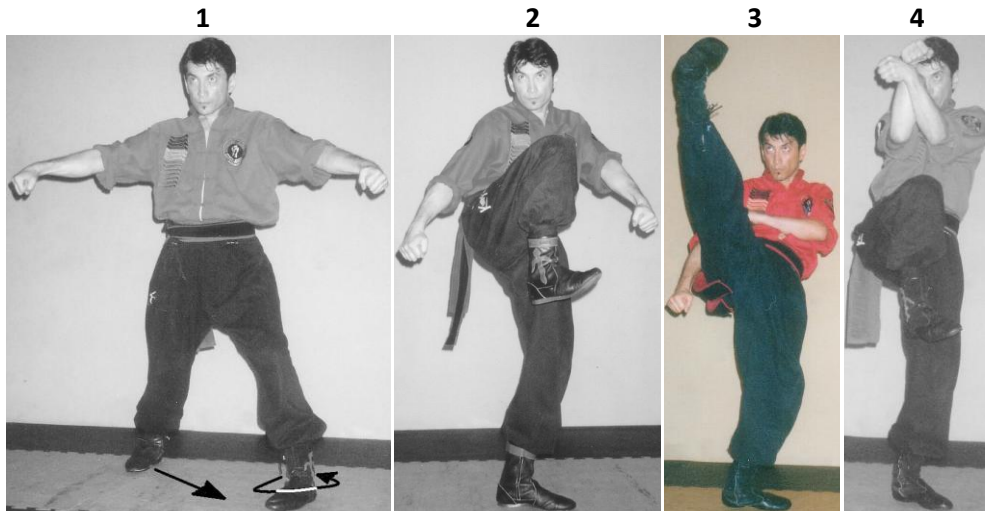
Técnica de defesa Horayma Keyetto

Esta técnica é usada tanto para defesa como para ataque. Ela tanto é feita em pé como deitado, pela borda interior do pé. (fotos 1 a 9)



Técnica de defesa Sima Keyetto

Esta técnica, tal como a técnica Horayma Keyetto, é usada tanto como defesa como de ataque. Tanto é feita de pé como deitado, com a parte de fora do pé. (fotos 1 a 9)



Técnica de defesa Osaya Keyetto

Esta técnica, tal como Horayma e Sima Keyetto é usada tanto como defesa como de ataque. Além disso, tanto é executada de pé como na posição de deitado com a parte de fora do é. (fotos abaixo)



As mais importantes técnicas de ataque de pés

Tal como dissemos anteriormente na secção de técnicas de mãos no que diz respeito ao choque nas técnicas, o termo choque ou bloqueio significa pressão nas técnicas de ataque ou defesa tanto em técnicas de mãos como de pés num determinado ponto no ar, visto que esta ação não é só pela beleza, força e velocidade em certos ataques, mas falando por experiência própria, protege as articulações de se lesionarem durante a execução das técnicas e faz com que os praticantes mais velhos continuem a praticar.

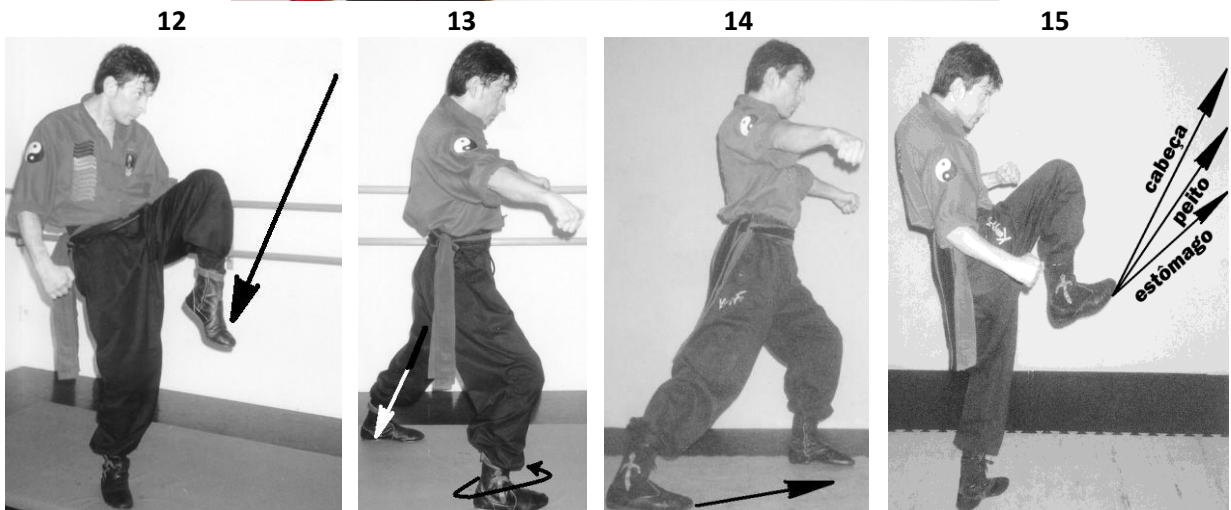
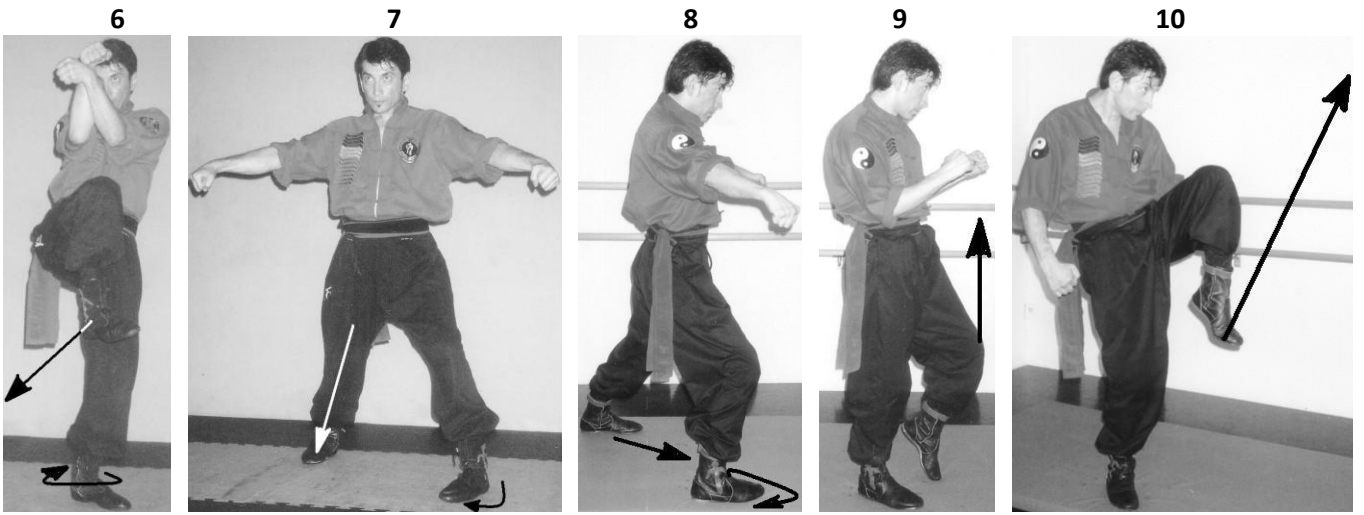
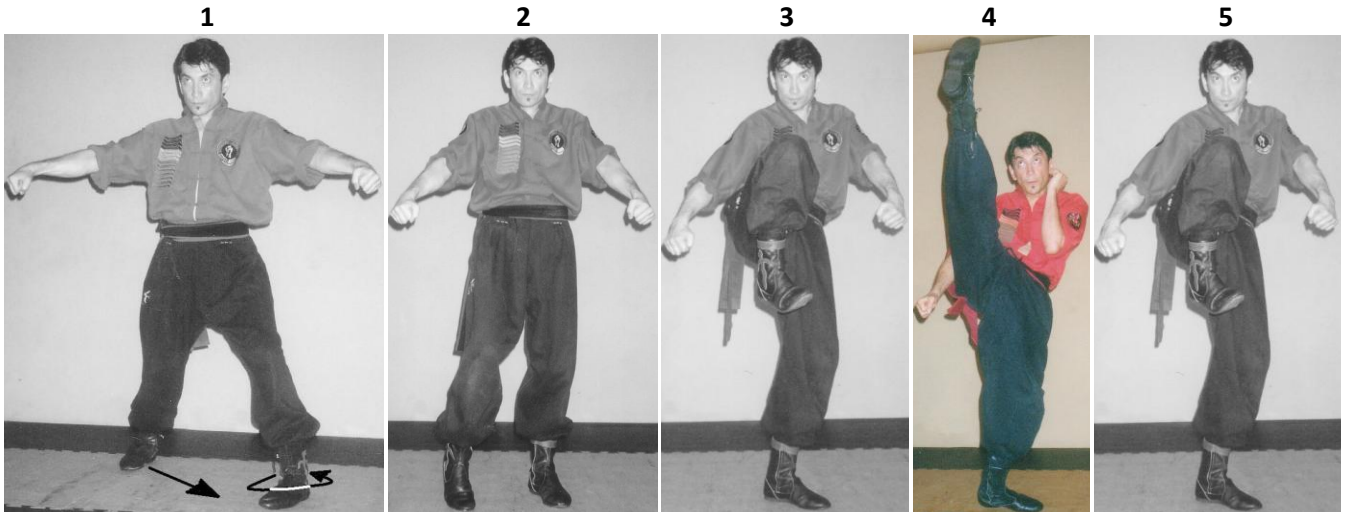
A experiência mostrou-me que a execução do encaixe dos pontapés no ar (sem que os pés toquem em nada) irá magoar os ligamentos dos joelhos o que leva a criar líquido nos joelhos.

Para fortalecer os músculos e articulações das pernas é recomendado usar sapatos ou botas pesadas como as da tropa em vez de colocar pesos nos tornozelos que irão fazer pressão nos joelhos. De notar que ao executar ataques intensos de técnicas de pés com adversários ou outro equipamento de artes marciais tais como saco, quadros de exercícios, placas de bater, etc. não necessitamos de fazer o choque.

Nota: o termo “keyetto” que existe em quase todos os nomes de ataques de pés na arte marcial TOA, significa, de facto, “quem és tu?” que faz com que os praticantes meditem profundamente para que se auto conheçam.

Técnica de ataque Keyetto

Esta técnica é feita através de diferentes posições em pé. Por exemplo, na posição de Ratô puxamos a perna de trás para a perna da frente e sem qualquer pausa a ponta do pé move-se para a frente e com os dedos do pé puxados para trás irá bater no alvo. Instantaneamente após a execução da técnica a perna voltará para trás para a posição de Ratô. Para um melhor equilíbrio do corpo num pé apenas, o joelho da perna de baixo dobra. A força deste ataque é gerada pelos músculos da anca, estômago e rotação do corpo. Os pontos de ataque mais importantes do “keyetto” são o estômago, centro do peito ou cara do adversário (fotos 1 a 15).



Keyetto de Anatoa: esta técnica é executada na primeira fase, Anatoa, e em Anatoa Sabz (oitava fase). A sua reação é o puxar de mãos desde Sensero até ao lado do corpo. Não só faz com que fortifique a precisão e a influência do ataque do keyetto no ponto central (alvo) da parte da frente do corpo, mas ao mesmo tempo também fortalece os músculos do corpo durante a execução desta técnica.



Keyetto Sefr ou Keyetto Zero de Sutô: a execução desta técnica é feita tanto para a direita como para a esquerda do corpo. O parte da frente do corpo ou peito é colocado de frente e o corpo não roda na direção do ataque (lado direito ou esquerdo).



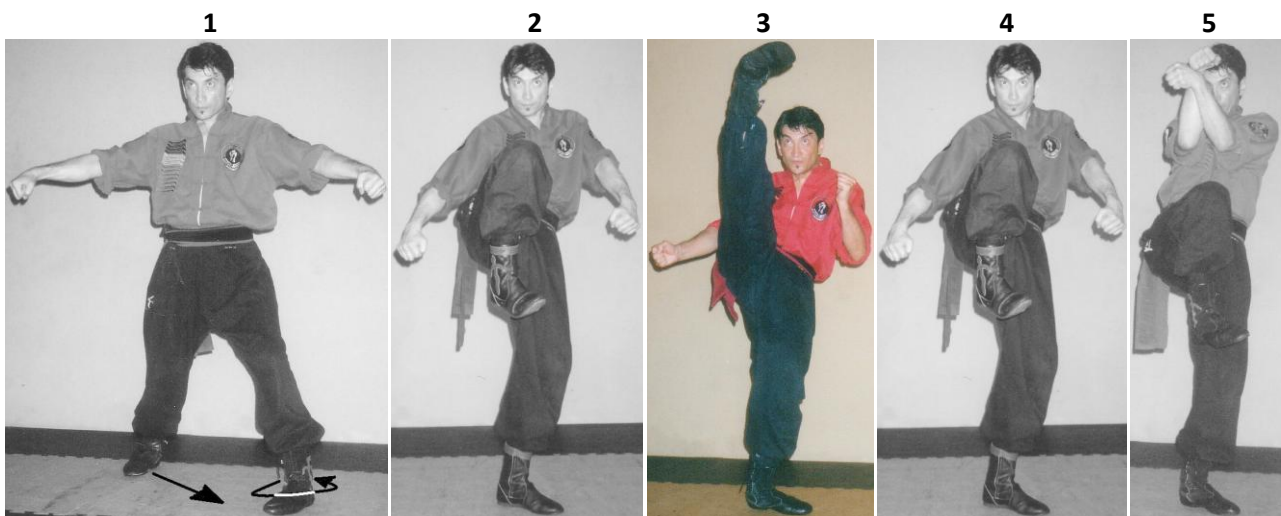
Nota: mover o tronco para trás de ambos os pés enquanto executa o Keyetto fortalecerá os músculos da cintura, estomago, anca e pés.

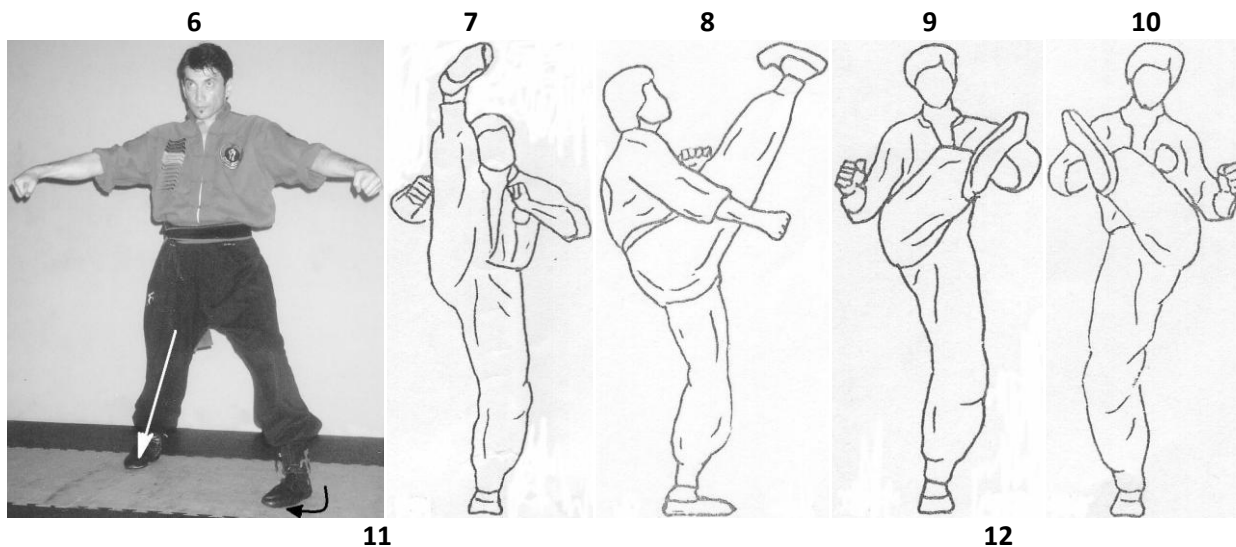




Técnica de ataque Horayma Keyetto

Esta técnica, tal como o ataque de Keyetto, é feita através de diferentes posições em pé. Por exemplo, na posição de Ratô, o pé de trás é puxado para a frente da perna da frente e sem parar bate no alvo com a parte interior da curva do pé par a frente (um pouco de fora para dentro). Logo após a execução da técnica, a perna volta para trás para a posição de Ratô na mesma direção. O joelho de baixo dobra um pouco para manter o equilíbrio do corpo numa perna. A força deste ataque, tal como no Keyetto vem dos músculos da anca, estomago e da rotação do corpo. Os mais importantes alvos de Horayma Keyetto são a cabeça e o tronco do adversário. (fotos 1 a 13)





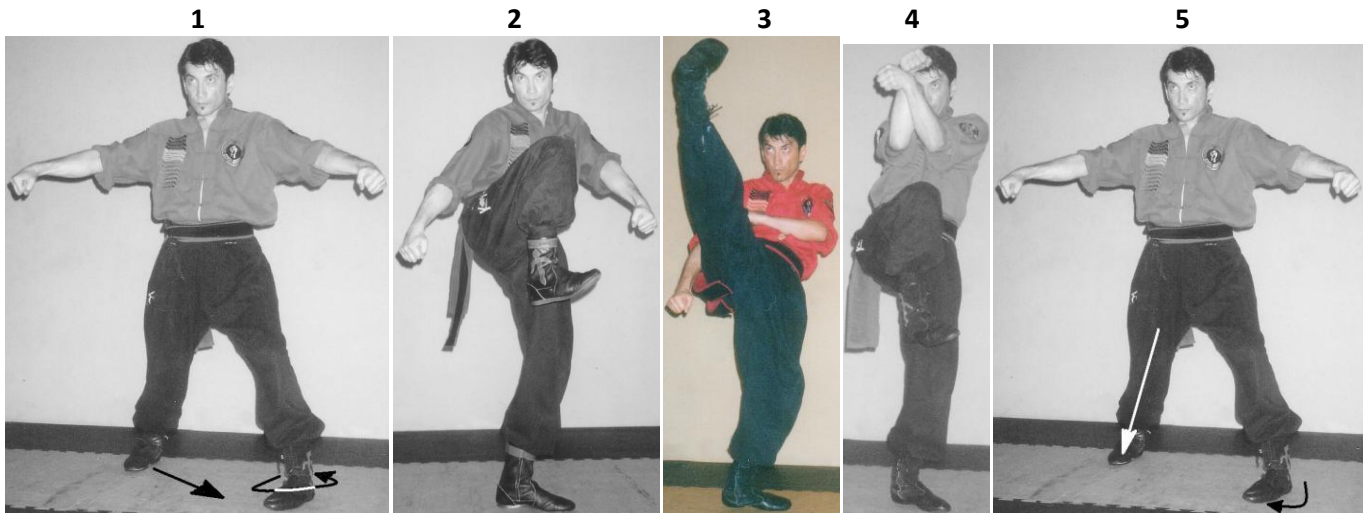
Horayma Keyetto na segunda fase, Atadô, é feita na seguinte ordem: o punho é colocado por baixo da coxa da perna que ataca que vai proteger partes do baixo estomago e a outra mão executa a técnica de defesa Oratô.

13



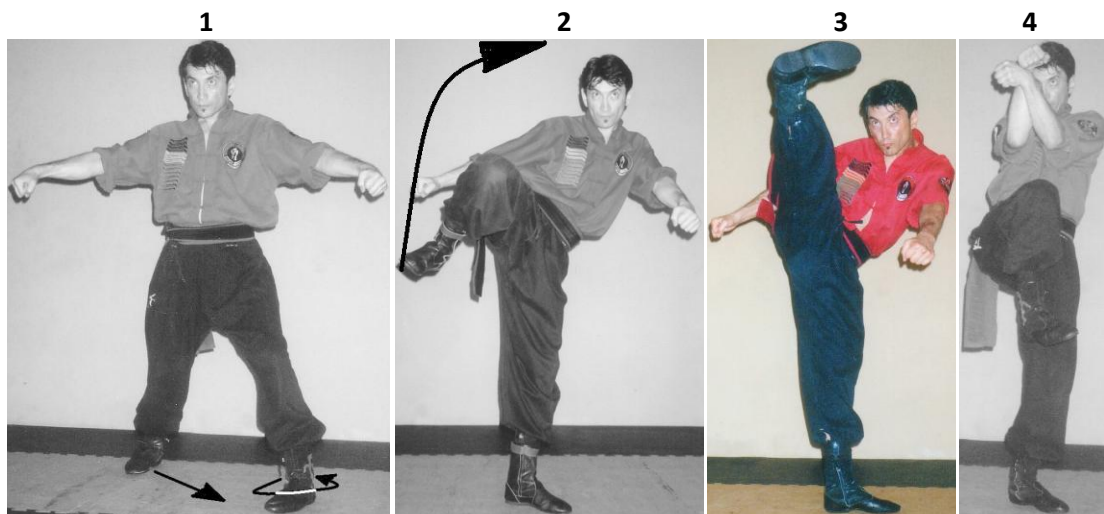
Técnica de ataque Sima Keyetto

Esta técnica, tal como o Keyetto é feito através de várias posições em pé. Por exemplo, na posição de Ratô, a perna de trás é puxada para a perna da frente e sem qualquer pausa, com a parte de fora do pé, move-a para a frente do tronco e bate no ponto escolhido. O melhor ataque do clássico Sima Keyetto é com a perna direita que se move da parte de dentro do corpo em direção ao ombro direito ou com a perna esquerda por dentro do corpo para o ombro esquerdo. Instantaneamente após a execução da técnica, o pé volta para trás para a posição de Ratô. Para manter o equilíbrio do corpo em apenas uma perna, o joelho de baixo deve dobrar. A força para este ataque vem dos músculos da anca, estomago e rotação do corpo. Os ataques mais significantes de Sima Keyetto são a cabeça e o tronco (fotos 1 a 6).



Técnica de ataque Horayad Keyetto

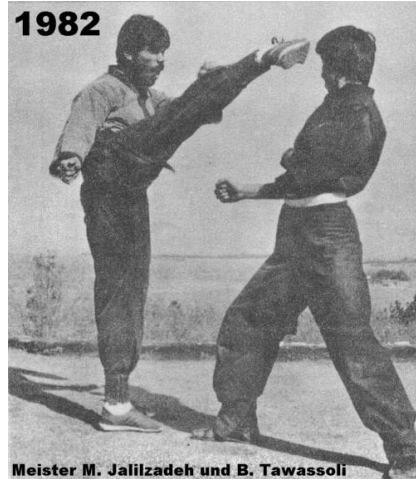
Esta técnica, tal como os ataques anteriores é feito através de várias posições em pé. Na posição de Ratô a perna de trás move-se para a perna da frente e sem pausas avança com a ponta do pé (de fora para dentro) e bate no alvo. Logo após a execução da técnica, o pé recolhe voltando para a posição de Ratô. Neste técnica a anca está para fora e o corpo mantém-se vertical. Para manter o equilíbrio num pé, o joelho da perna da base está esticado. A força deste ataque vem, tal como nos outros ataques, dos músculos da anca, estomago e rotação do corpo. Pontos de ataque do Horayad Keyetto são a cabeça e tronco (fotos de 1 a 5).



5



1982



Meister M. Jalilzadeh und B. Tawassoli

Técnica de ataque Pontapé Martelo

Esta técnica, tal como os ataques anteriores é feito através de várias posições em pé. Na posição de Ratô a perna de trás move-se para a perna da frente e sem pausas o calcanhar sobre para a cabeça e bate no alvo. Depois a perna de ataque move-se de cima para baixo com força como martelar e depois volta novamente para Ratô. Para manter o equilíbrio num pé, o joelho da perna de baixo está dobrado. A força deste ataque vem, tal como nos outros ataques, dos músculos da anca, estomago e rotação do corpo. As áreas de ataque são o topo da cabeça, rosto, peito e coxa (fotos 1 a 9).

1



2



3



4



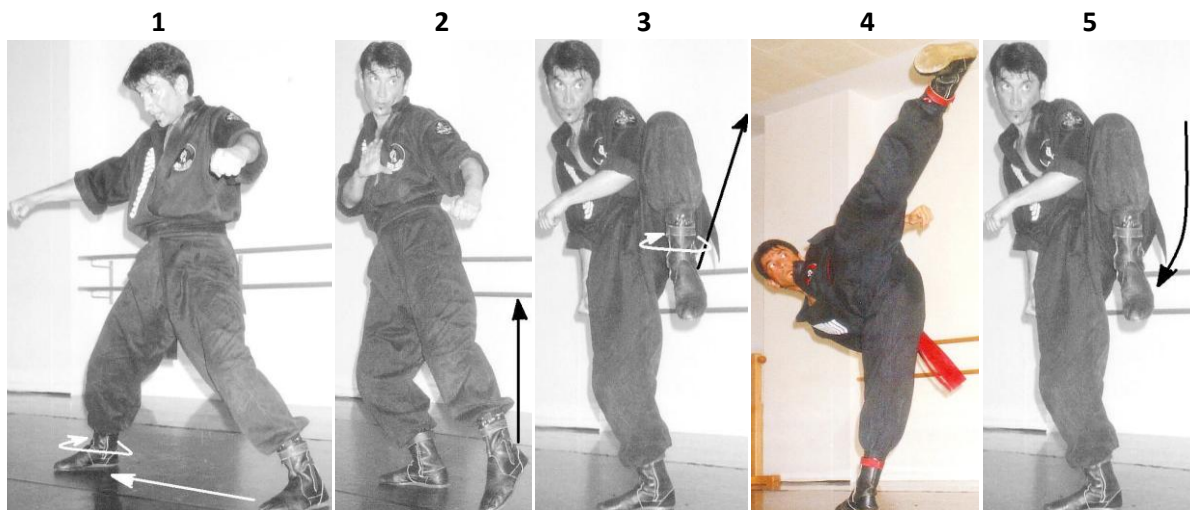
5





Técnica de ataque Yette Keyetto

Esta técnica é executada mais facilmente partindo da posição de Horayma Ratô ou Yette Ratô. Por exemplo, na posição de Yette Ratô, a perna que está mais perto do alvo é puxada para a outra perna e sem qualquer pausa, o calcanhar move-se para junto do lado do corpo e bate no alvo. Ao mesmo tempo, o corpo move-se contra a direção do golpe. Logo após a execução da técnica o pé move-se para trás (o joelho estém cima) e volta à posição de Yette Ratô. Para manter o equilíbrio num só pé, o joelho da perna de apoio está esticado. A força desta técnica foi dos músculos da anca, estomago e rotação do corpo. As áreas alvo desta técnica são o estomago, peito, pescoço, lados do corpo e a cabeça do adversário (fotos 1 a 6).



6

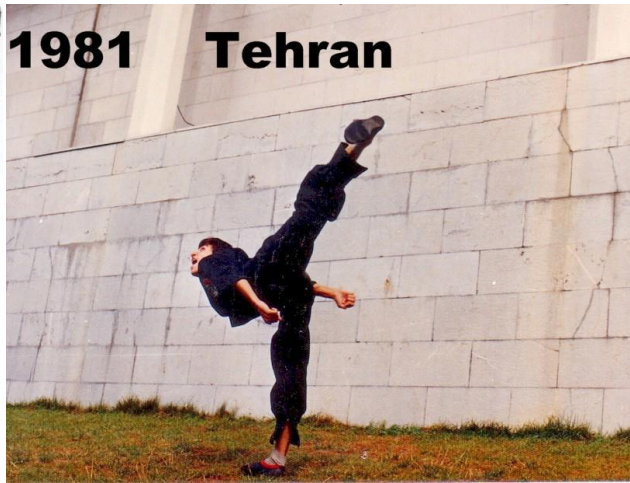
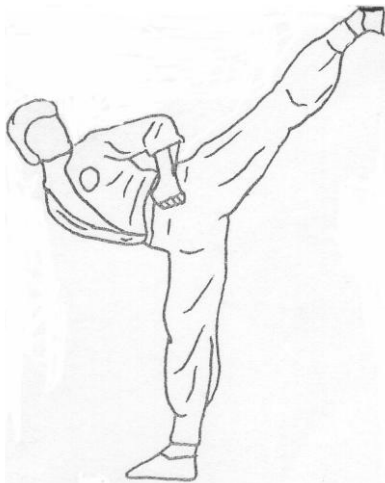
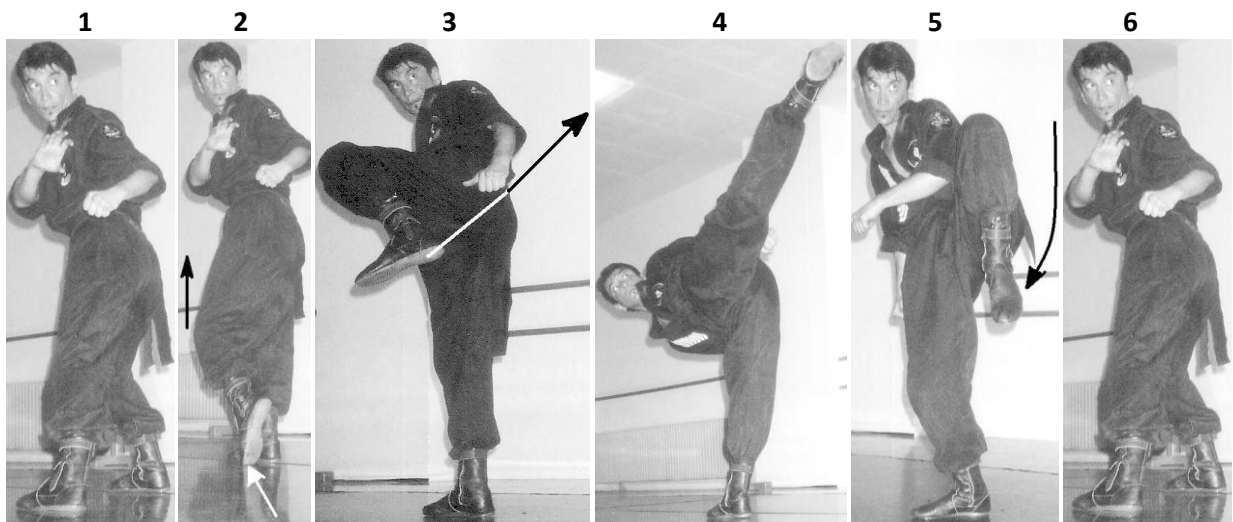


1984 Tehran
at home



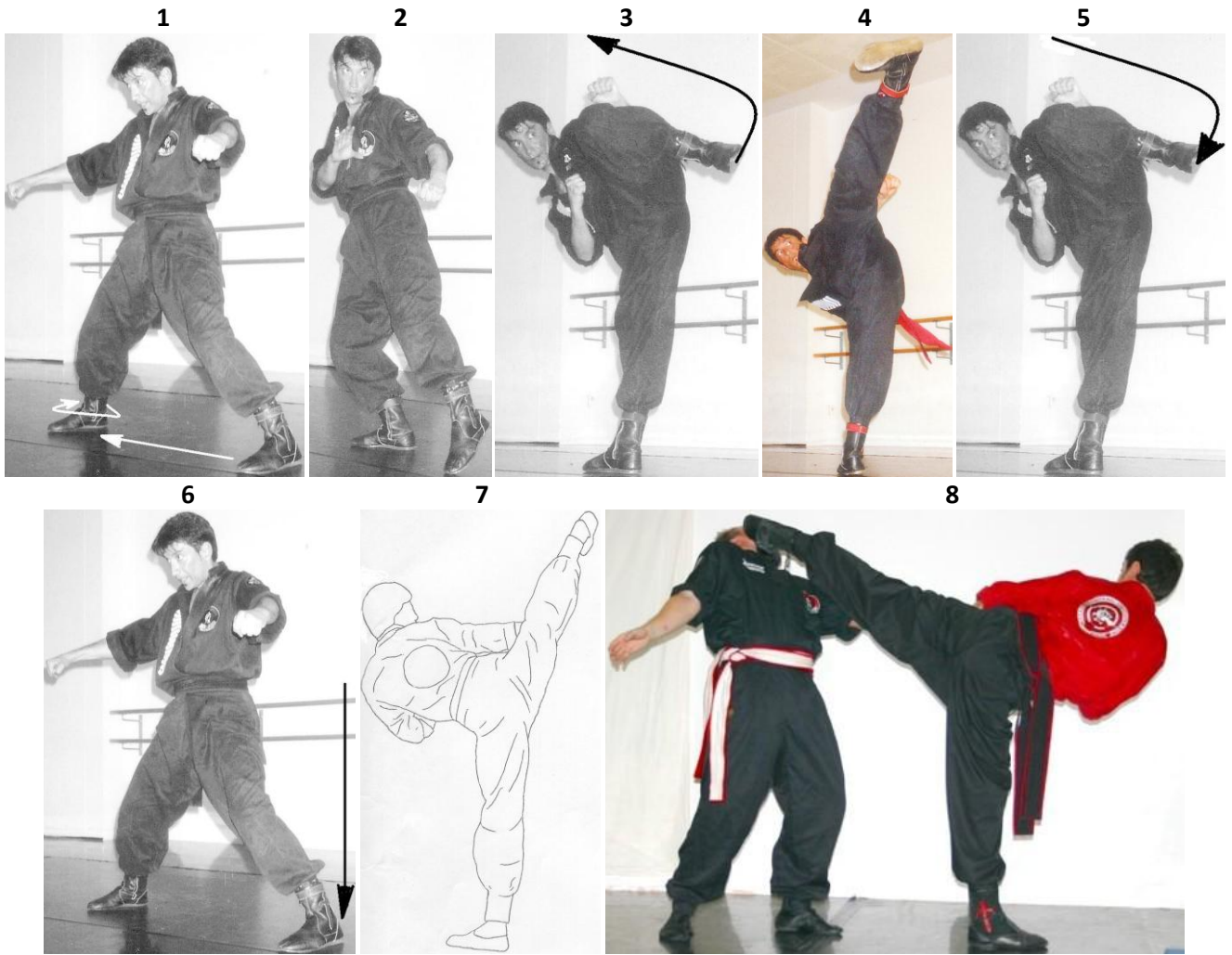
Técnica de ataque Osaya Keyetto

Esta técnica é executada na posição de Ratô ou Ratô não clássico. Por exemplo, na posição de Ratô, a cabeça move-se para trás e olha para trás. Depois, o pé mais próximo do alvo (a perna de trás) move-se para o outro (perna da frente) e sem parar bate, de costas, com o calcanhar no alvo. Logo após a execução da técnica o pé move-se para trás (o joelho está para cima) e volta para a posição de Ratô. Para manter o equilíbrio num pé, o joelho da perna de apoio está esticado. A força deste ataque vem dos músculos da anca, estomago e rotação do corpo. Os alvos do Osaya Keyetto são o estomago, peito, lados do corpo, pescoço e cabeça do adversário (fotos 1 a 6).



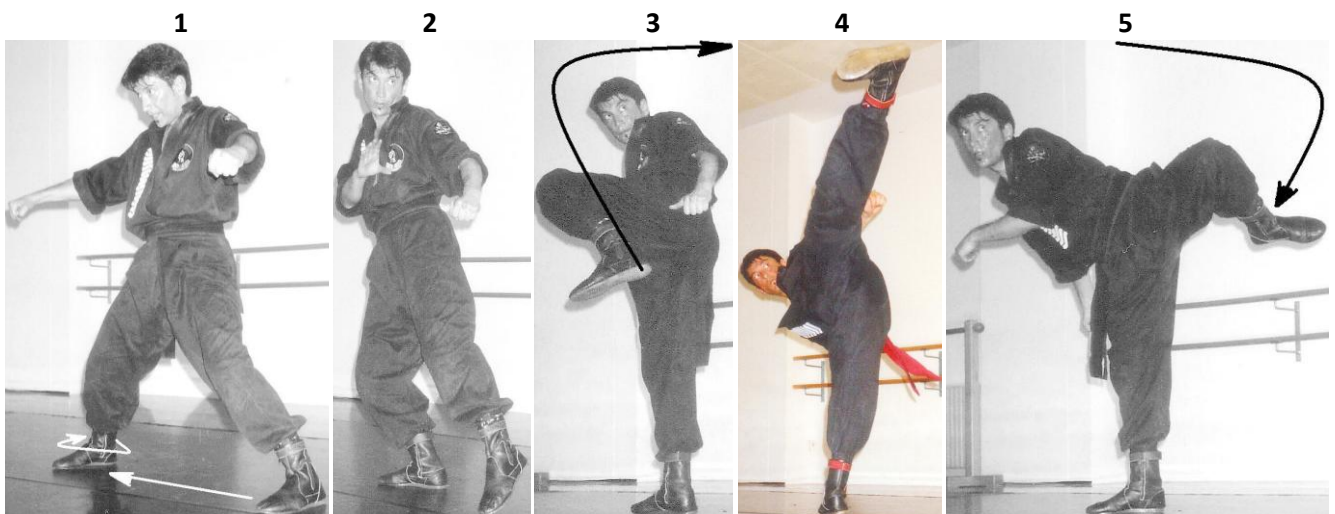
Técnica de ataque Yad Keyetto

Esta técnica é executada na posição de Horayma-Ratô ou Yette Ratô. Por exemplo na posição de Yette Ratô, o pé mais próximo do alvo move-se para a outra perna e sem pausa vai para o lado do corpo (de fora para dentro) e bate no alvo pretendido. Ao mesmo tempo o tronco move-se no sentido contrário. Após a execução da técnica, o pé recolhe e volta à posição de Yette Ratô. Para manter o equilíbrio do corpo num pé, o joelho da perna de baixo está esticado. A força deste ataque vem dos músculos da anca, estômago e rotação do corpo. Os pontos alvo deste ataque são a cabeça do adversário, pescoço e os lados do corpo (fotos 1 a 8).



Técnica de ataque Yette Boreshi ou Yette Keyetto em Gancho

Esta técnica é executada na posição de Horayma-Ratô ou Yette Ratô. Por exemplo na posição de Yette Ratô, o pé mais próximo do alvo move-se para a outra perna e sem pausa vai para o lado do corpo (de fora para dentro) e bate no alvo pretendido. Ao mesmo tempo o tronco move-se no sentido contrário. Após a execução da técnica, o pé recolhe e volta à posição de Yette Ratô. Para manter o equilíbrio do corpo num pé, o joelho da perna de baixo está esticado. A força deste ataque vem dos músculos da anca, estômago e rotação do corpo. Os pontos alvo deste ataque são a cabeça do adversário, pescoço e os lados do corpo (fotos 1 a 8).

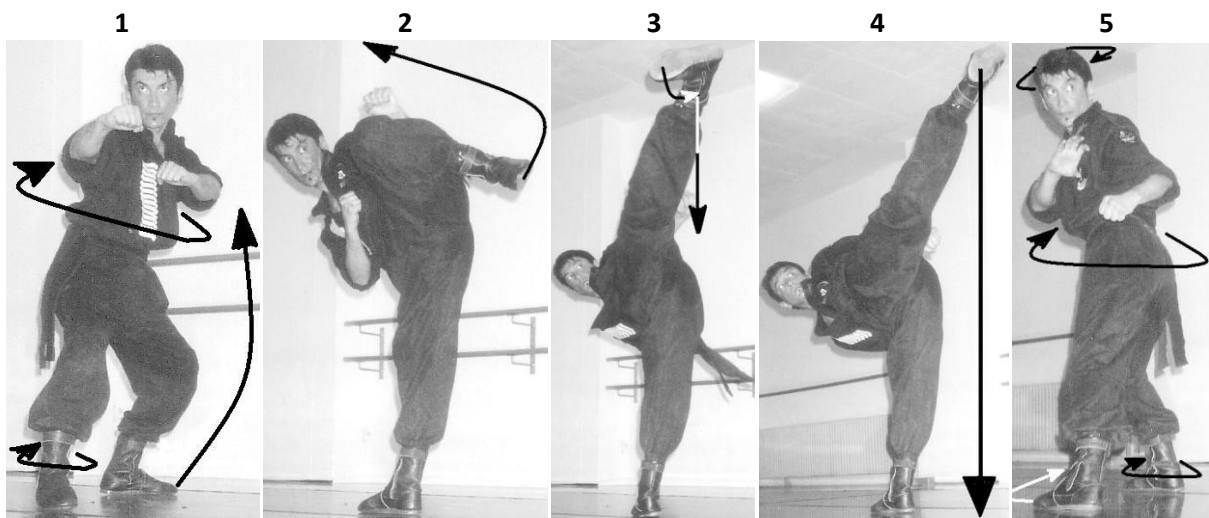




Técnica de ataque Yad Keyetto martelo

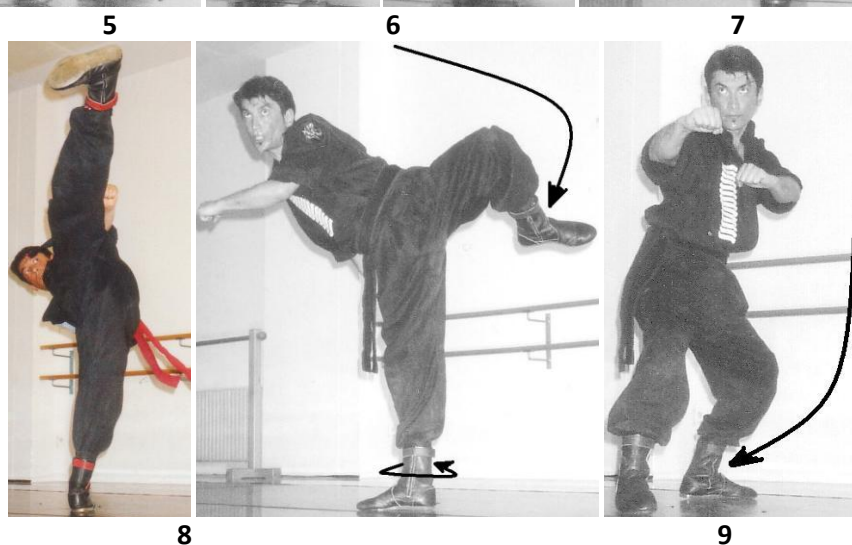
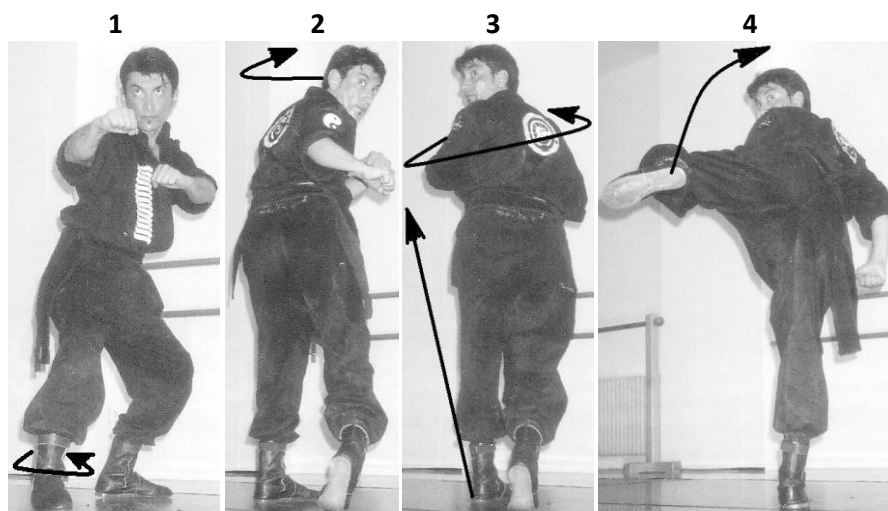
Esta técnica é executada na posição de Horayma-Ratô ou na posição de gato. Por exemplo na posição de Horayma Ratô, a perna de trás move-se para a frente e executa o Yad Keyetto na frente do corpo. Depois, com a ajuda do tronco (o tronco roda através da cintura), o ataque do Yad Keyetto bate de cima para baixo (com a força como o martelo) e volta para a posição de Horayma-Ratô.

Para manter o equilíbrio num único pé, o joelho da perna de tras está esticado. A força obtida neste ataque vem dos músculos da anca, estomago e rotação do tronco. As áreas alvo deste ataque são a cabeça, tronco e a parte de cima da coxa (fotos 1 a 8).



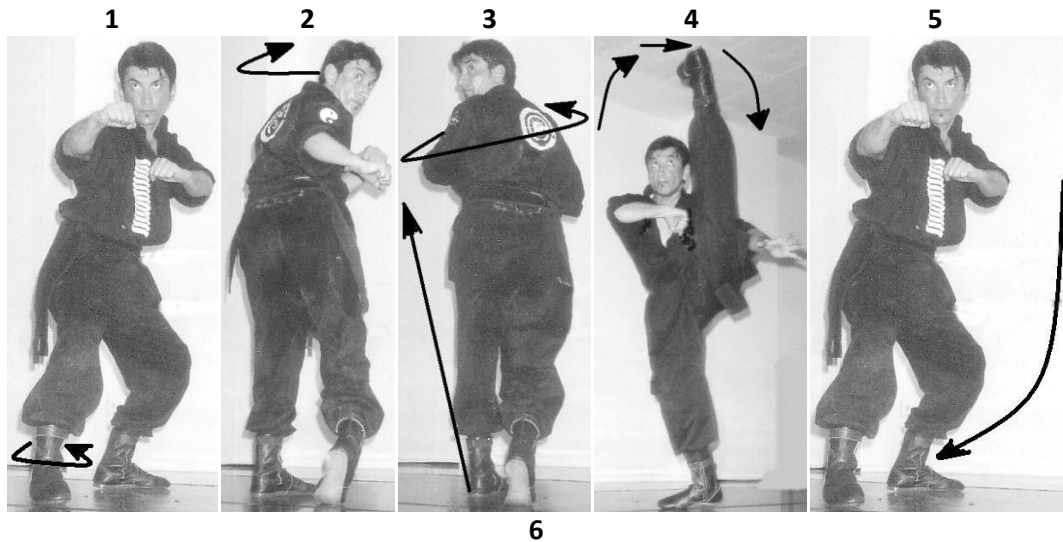
Técnica de ataque Osaya Yad Keyetto

Esta técnica é executada na posição de Horayma-Ratô ou na posição de gato. Por exemplo na posição de Horayma Ratô, a perna da frente roda sobre a ponta do pé e o calcanhar vira para a direção do ataque. A perna de trás, sem pausa e após a rotação da perna da frente com o calcanhar como no Yette Keyettô em gancho, move-se de fora para dentro e bate no alvo na frente do corpo. Simultaneamente, após a execução da técnica, o pé continua na direção da rotação e move-se para trás e regressa à posição de Horayma-Ratô. Para manter o equilíbrio num único pé, o joelho da perna de trás está esticado. A força gerada neste ataque tem origem nos músculos da anca, estomago e da rotação rápida do tronco. Os pontos alvos desta técnica são a cabeça, pescoço e lados do tronco (fotos 1 a 9)



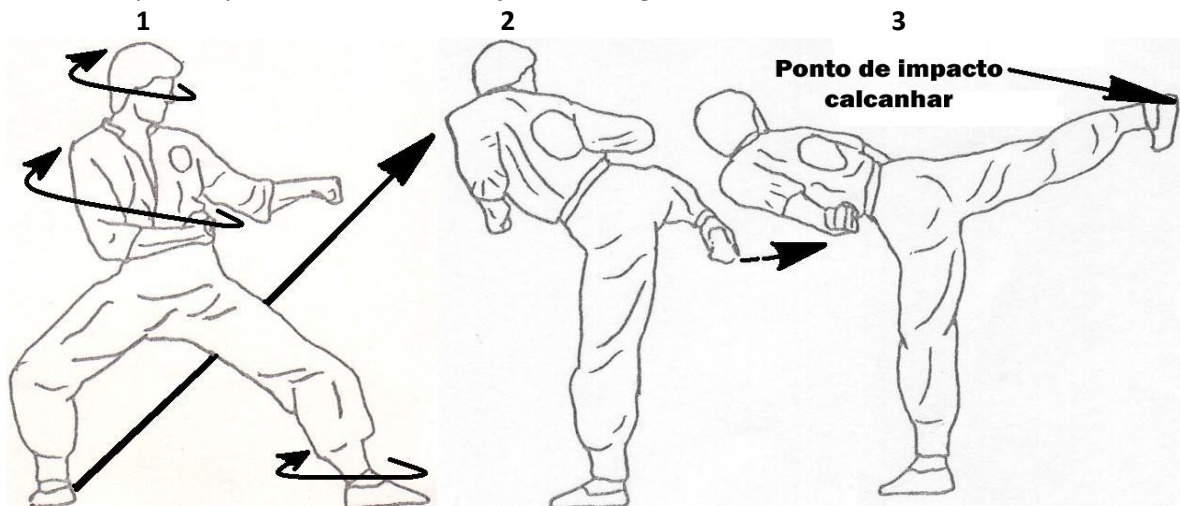
Técnica de ataque Osaya Sima Keyetto

Esta técnica é executada na posição de Horayma-Ratô ou na posição de gato. Por exemplo na posição de Horayma Ratô, a perna da frente roda sobre a ponta do pé e o calcanhar vira para a direção do ataque. A perna de trás sem pausa após a rotação da perna da frente, move-se com a parte exterior do pé e calcanhar de fora para dentro e bate no alvo em frente do corpo. Instantaneamente após a execução da técnica, o pé segue a sua direção para trás e volta à posição de Horayma-Ratô. Para manter o equilíbrio num pé, o joelho da perna de trás é ligeiramente dobrado. A força gerada neste ataque tem origem nos músculos da anca, estomago e rotação do corpo. (fotos 1 a 6)



Técnica de ataque Osaya Osaya Yad Keyetto

Tal como outras técnicas rotativas, o corpo rodará de Horayma-Ratô na perna da frente e com o calcanhar de trás é executado o ataque Osaya. Os alvos são a cabeça e estomago. (fotos 1 a 3)



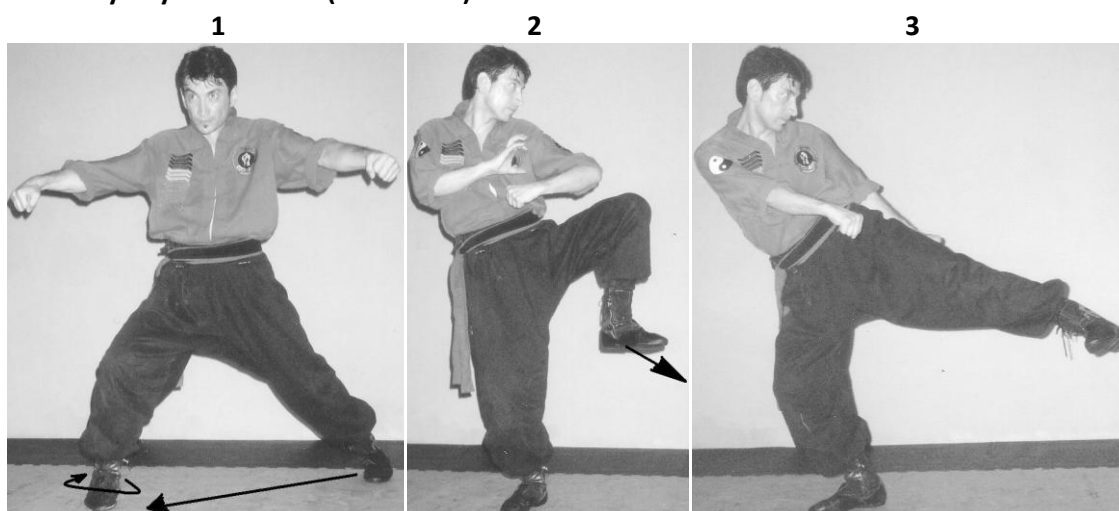
Técnica de ataque Haney Keyetto

Todos os ataques que são feitos diretamente aos joelhos e coxa com a parte exterior do pé chamam-se Haney Keyetto e são executados em três direções, isto é, de frente, de lado e de costas. Por exemplo, na posição de Ratô, a perna de trás move-se para a frente da perna da frente e, sem qualquer pausa, com a parte de fora do pé move-se para a frente do corpo e bloqueia o seu alvo (joelho ou coxa). Logo após a execução da técnica, o pé volta para trás e fica na posição de Ratô. Para manter o equilíbrio num pé, o joelho da perna de baixo está dobrada. A força gerada neste ataque tem origem nos músculos da anca, estomago e rotação do corpo. As mãos podem apoiar e acompanhar o pé de ataque enquanto executa esta técnica.

O ataque de Haney Keyetto de frente (fotos 1 a 6)



O ataque de Haney Keyetto de lado (fotos 1 a 6)



4



5



6



O ataque de Haney Keyetto de costas (fotos 1 a 8)

1



2



3



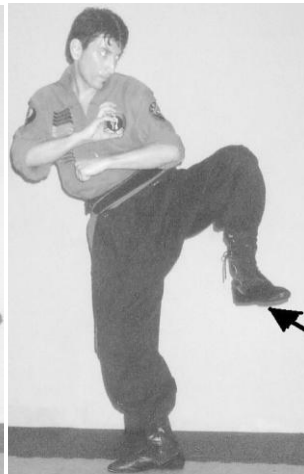
4



5



6



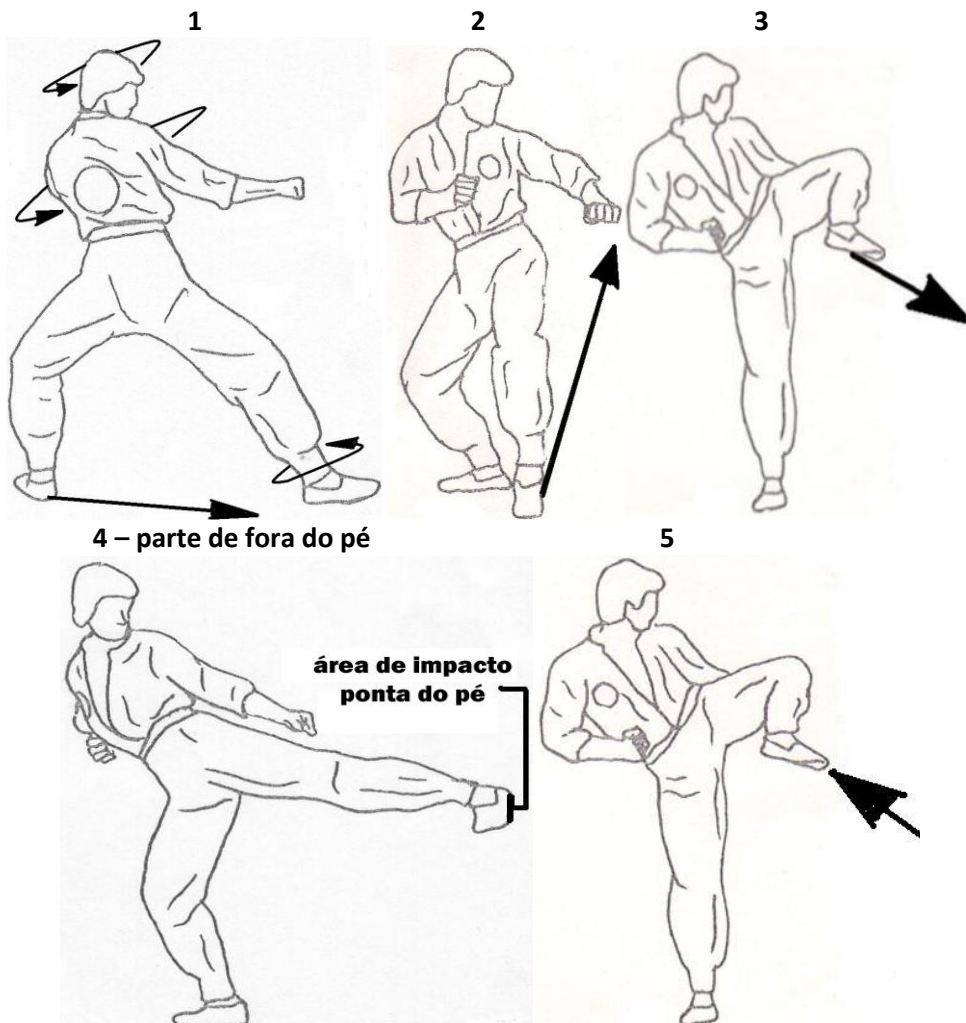
7

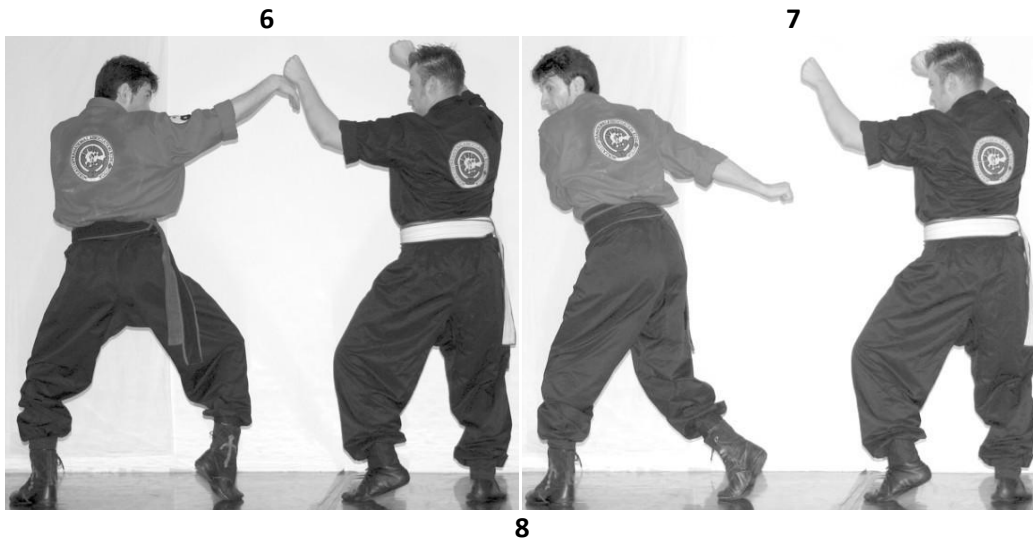




Técnica de ataque Haney Osaya Yad Keyetto

Nesta técnica, tal como em outras técnicas rotativas, o tronco roda no pé da frente do Horayma-Ratô e com a parte de fora do pé de trás executamos um ataque direto de Haney Keyetto no joelho e coxa do oponente. (fotos 1 a 8)

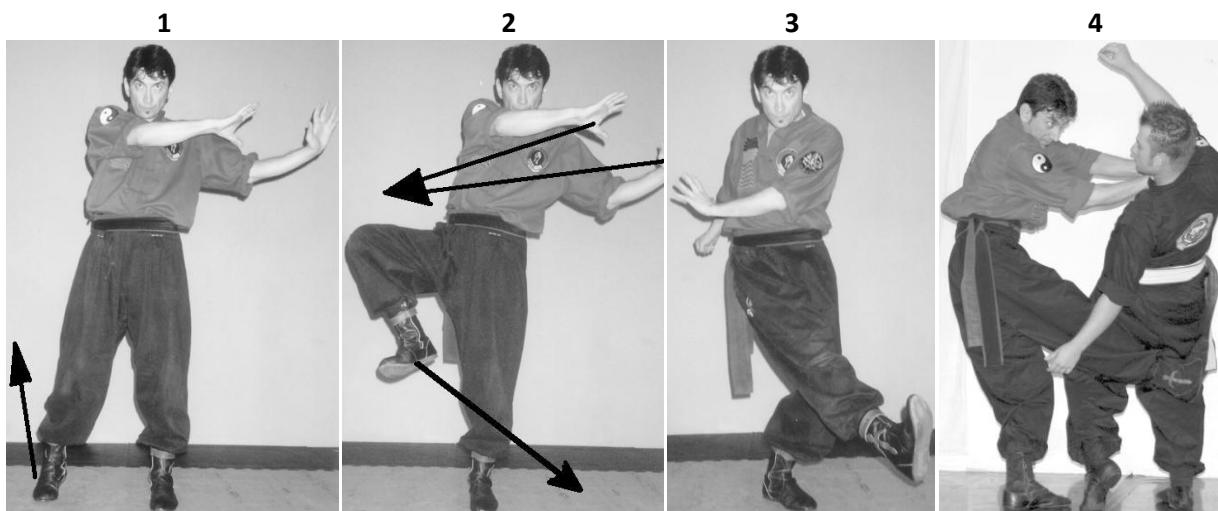




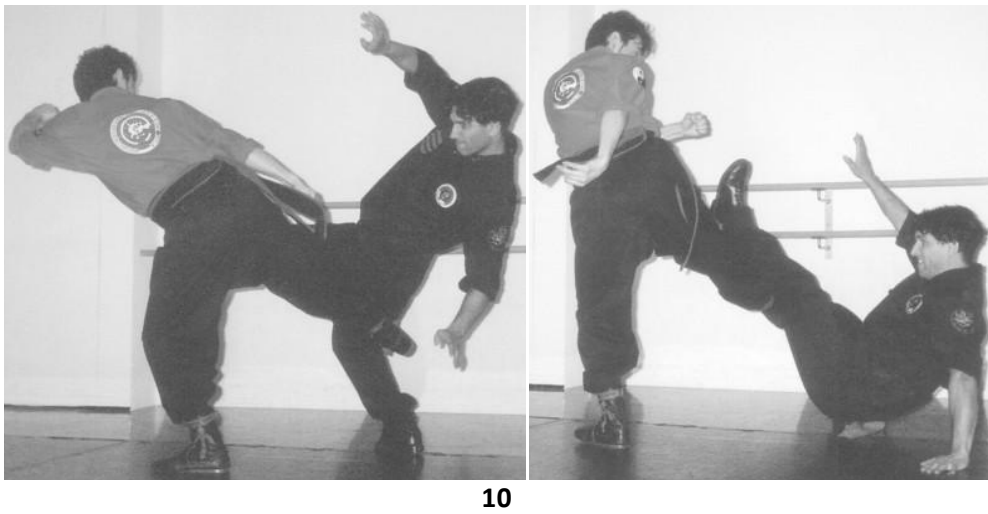
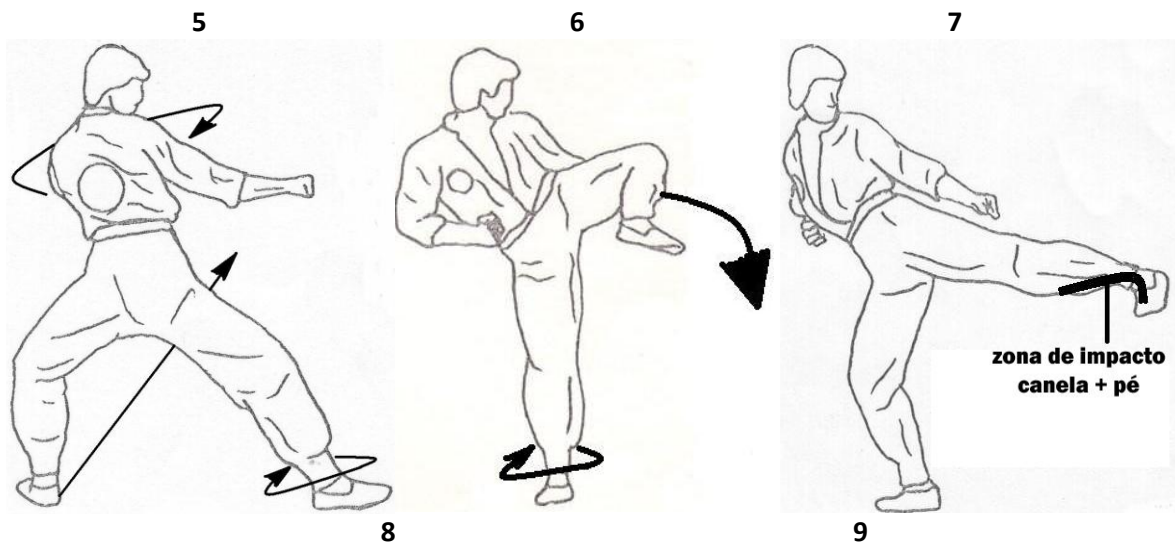
Técnica de ataque Heyma Keyetto

Todas as técnicas de ataque que são de varrimento (varrer o pé do adversário no tornozelo, lado da coxa e joelho) são chamadas de Heyma Keyetto e são executados de três maneiras.

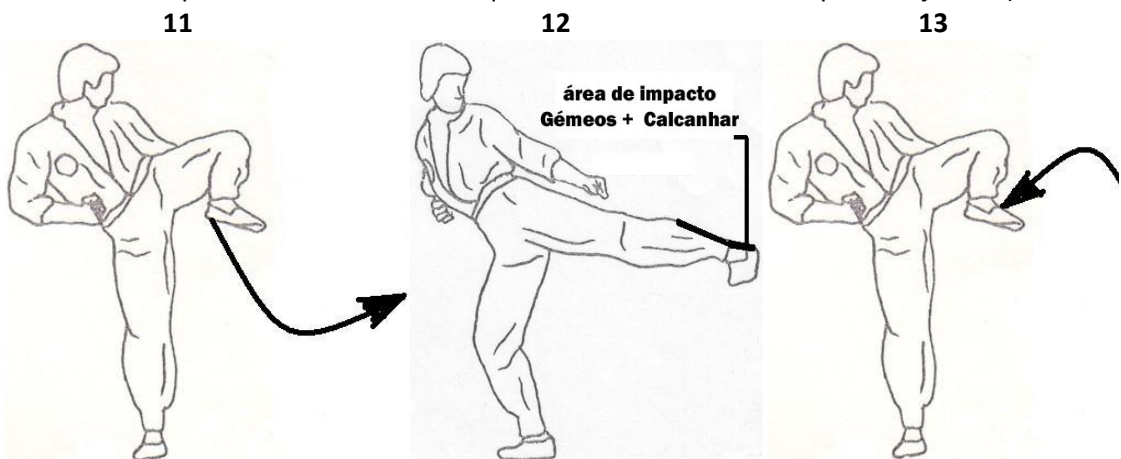
Primeiro tipo de Heyma Keyetto: com o corpo de frente, com o lado interior do pé ataca e varre o pé do adversário, e ao mesmo tempo arrastamos o adversário na direção contrária do Heyma Keyetto a varre o mais baixo possível. Para manter o equilíbrio no chão, o pé que está no chão dobre um pouco (fotos 1 a 4).



Segundo tipo de Heyma Keyetto: as fotos abaixo mostram que este pontapé é executado com a ajuda da perna de trás e a rotação da perna da frente. A perna do adversário é varrida de lado com a canela e a parte de cima do pé. Para manter o equilíbrio dobramos um pouco o joelho. (fotos 5 a 10).



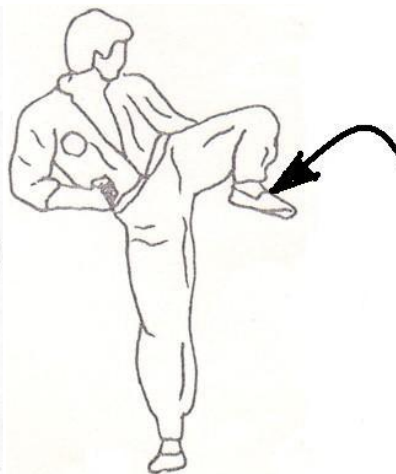
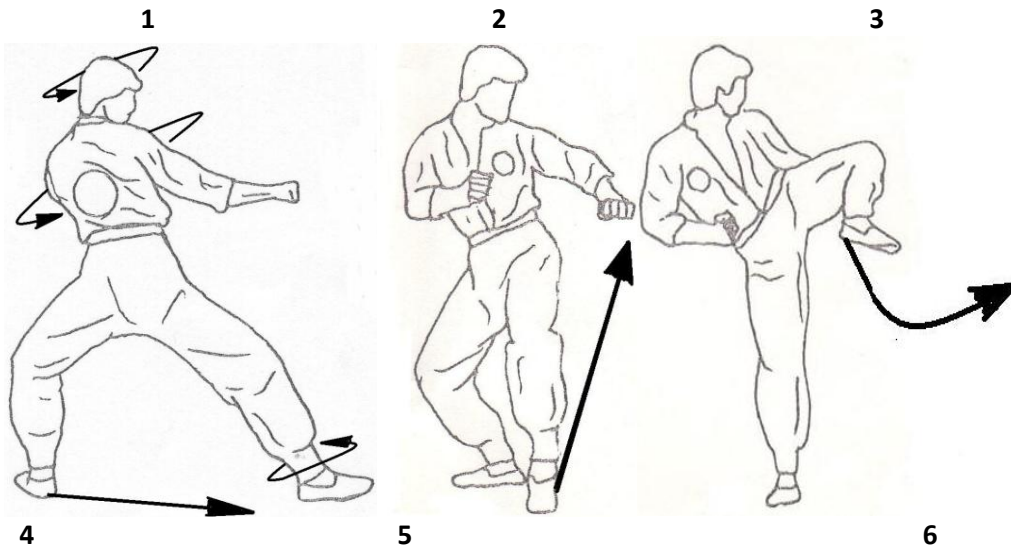
Terceiro tipo de Heyma Keyetto: usando a perna da frente, com os Gêmeos e Calcanhar de Aquiles varre o pé do adversário o mais abaixo possível. Para manter o equilíbrio deve-se dobrar um pouco o joelho (fotos 11 a 14)





Técnica de ataque Heyma Osaya Yad Keyetto

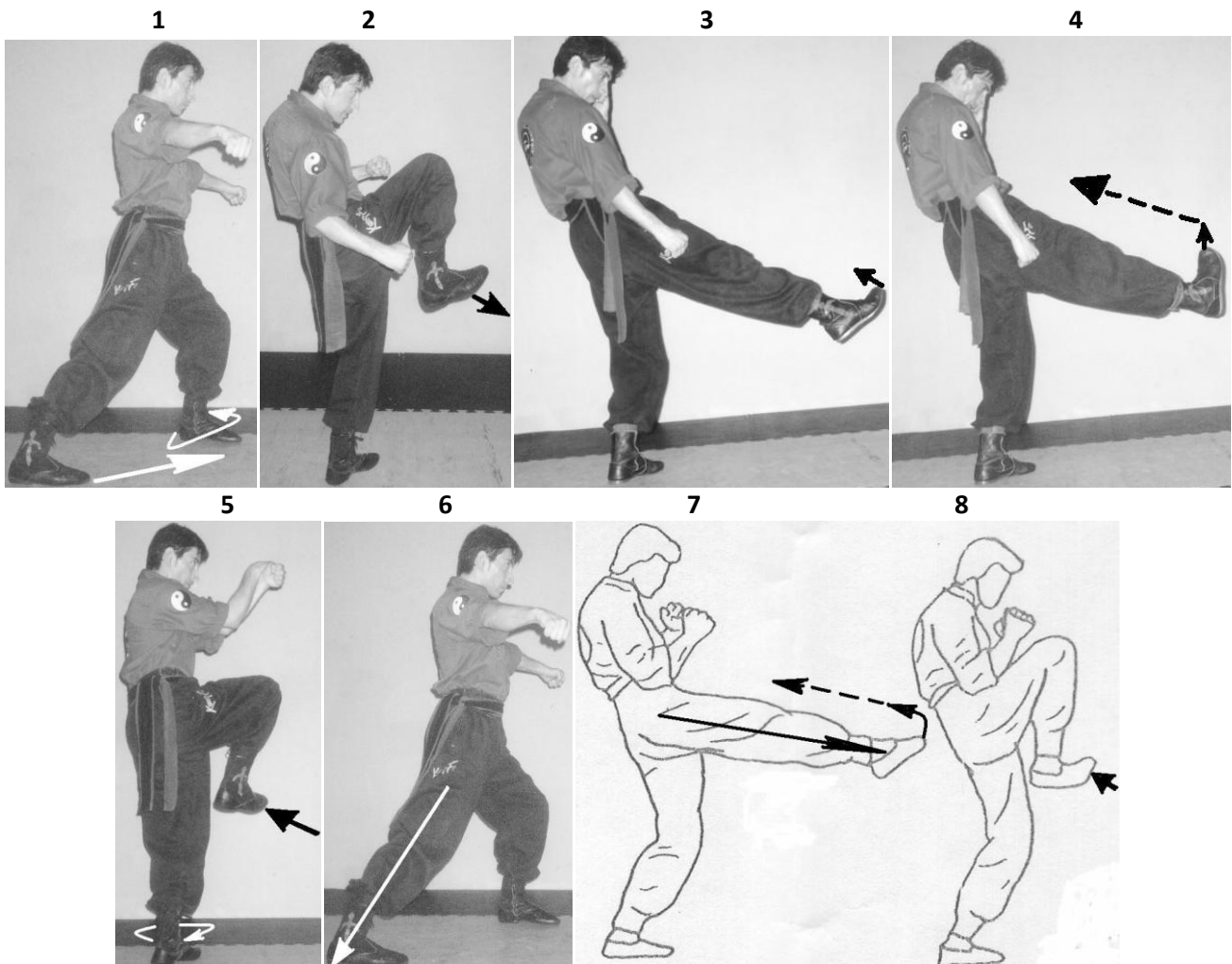
Tal como noutra técnica rotativa, na posição de Horayma Ratô roda na perna da frente e com a parte de trás da perna, Gêmeos, e calcanhar de Aquiles da perna traseira, é executado o terceiro tipo de Heyma Keyetto (fotos 1 a 7)





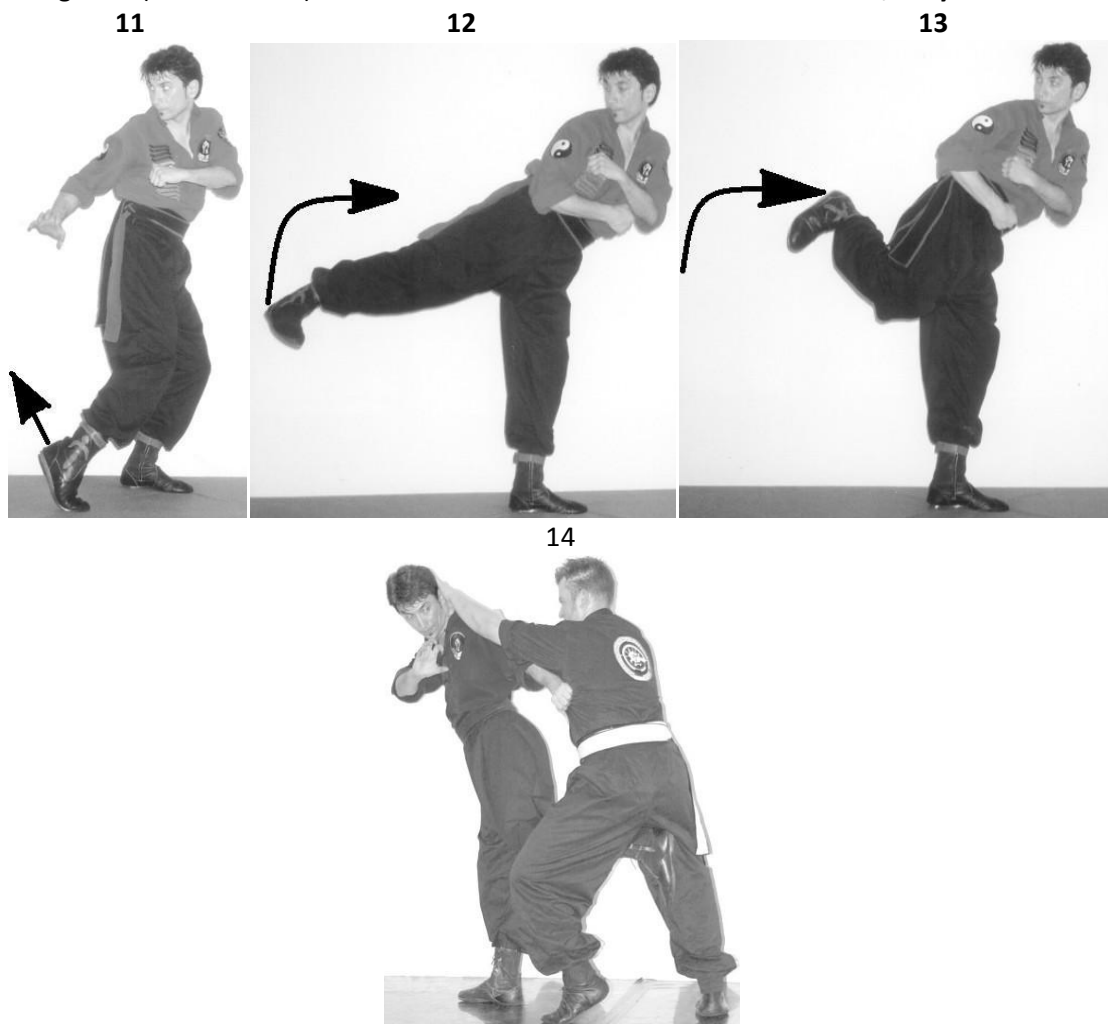
Técnica de ataque Nyma Keyetto

Este ataque é proibido para atacar o baixo Estômago e também o seu uso nos combates livres. Existem dois tipos: **Ataque pela frente:** este ataque é feito com a parte de cima do pé e é feito de baixo para cima e ataca entre as pernas do adversário e depois volta (fotos 1 a 10). **Nota: esta técnica é executada na terceira fase, Suto.**





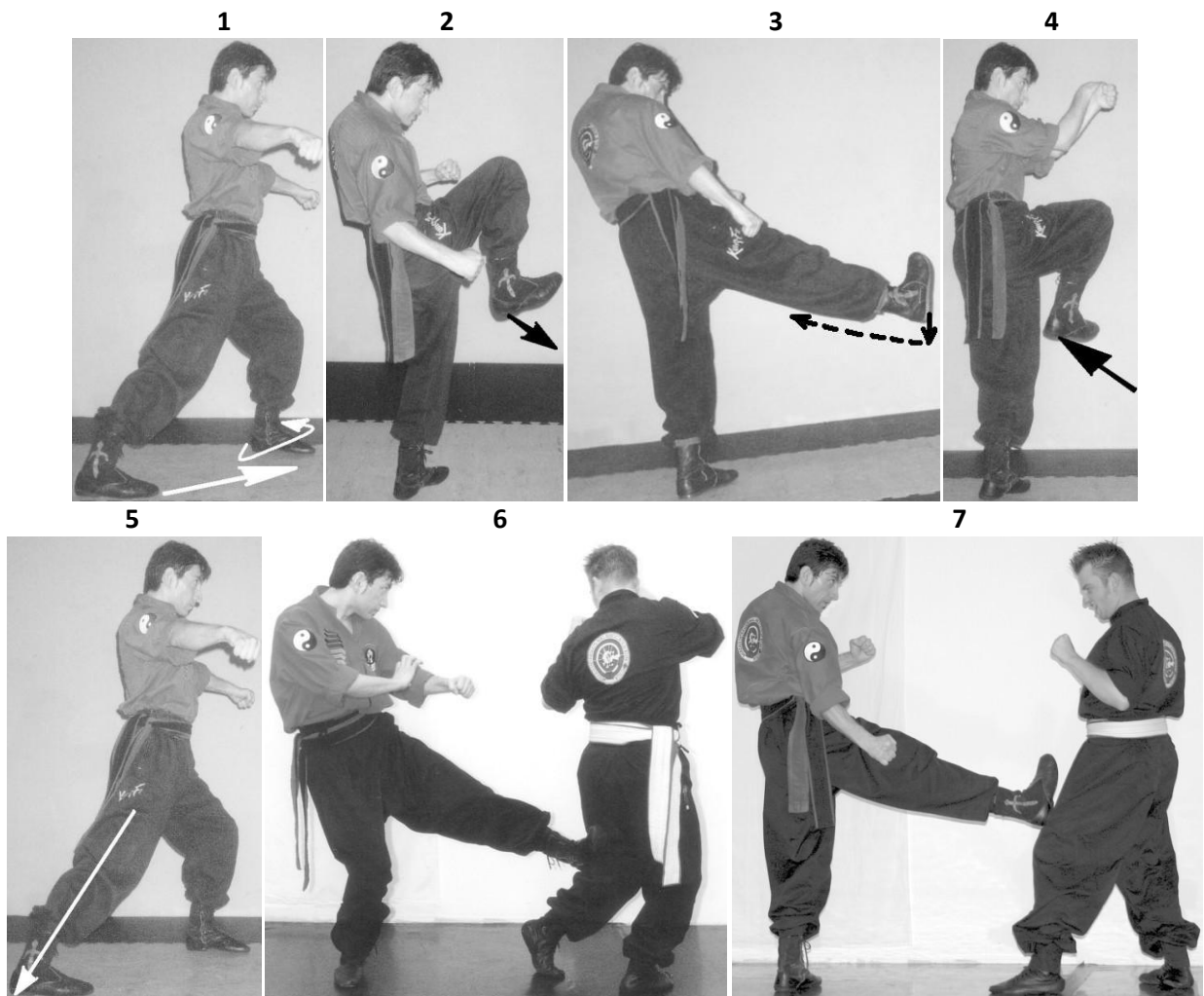
Ataque por trás: é executado com o Calcanhar de Aquiles de baixo para cima e golpeia entre as pernas do adversário e regressa (fotos 11 a 14). **Nota:** esta técnica é executada na sétima fase, Wayma-Batô.



Técnica de ataque Fomi Komi

Esta técnica é usada para atacar o joelho do adversário, parte de cima da perna de cima para baixo com o calcanhar. Antes deste ataque podemos fazer a defesa com o joelho de fora para dentro e depois executar a técnica Fomi Komi (fotos 1 a 7).

Nota: esta técnica é feita nas fases 5 e 6.



Técnica de ataque Oft Keyetto ou Keyetto no Chão

No caso de estares no chão, o ataque direto do Keyetto é executado no baixo estômago do adversário e a outra perna recolhe atrás (fotos 1 a 3)



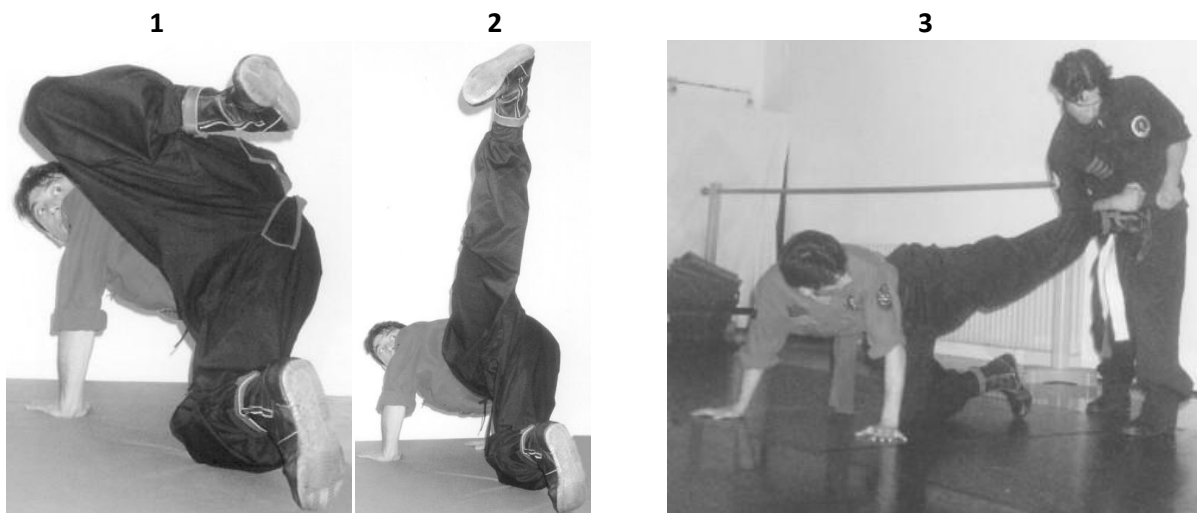
Técnica de ataque Oft Yette Keyetto ou Yette Keyetto no Chão

No caso de estares no chão, o ataque direto do Yette Keyetto será feito de lado no baixo estômago do adversário e a outra perna recolhe atrás (fotos 1 a 4)



Técnica de ataque Oft Osaya Keyetto ou Osaya Keyetto no Chão

No caso de estares no chão, o ataque direto do Osaya Keyetto será feito de costas no estômago ou baixo estômago do adversário enquanto o outro joelho está no chão (fotos 1 a 3)



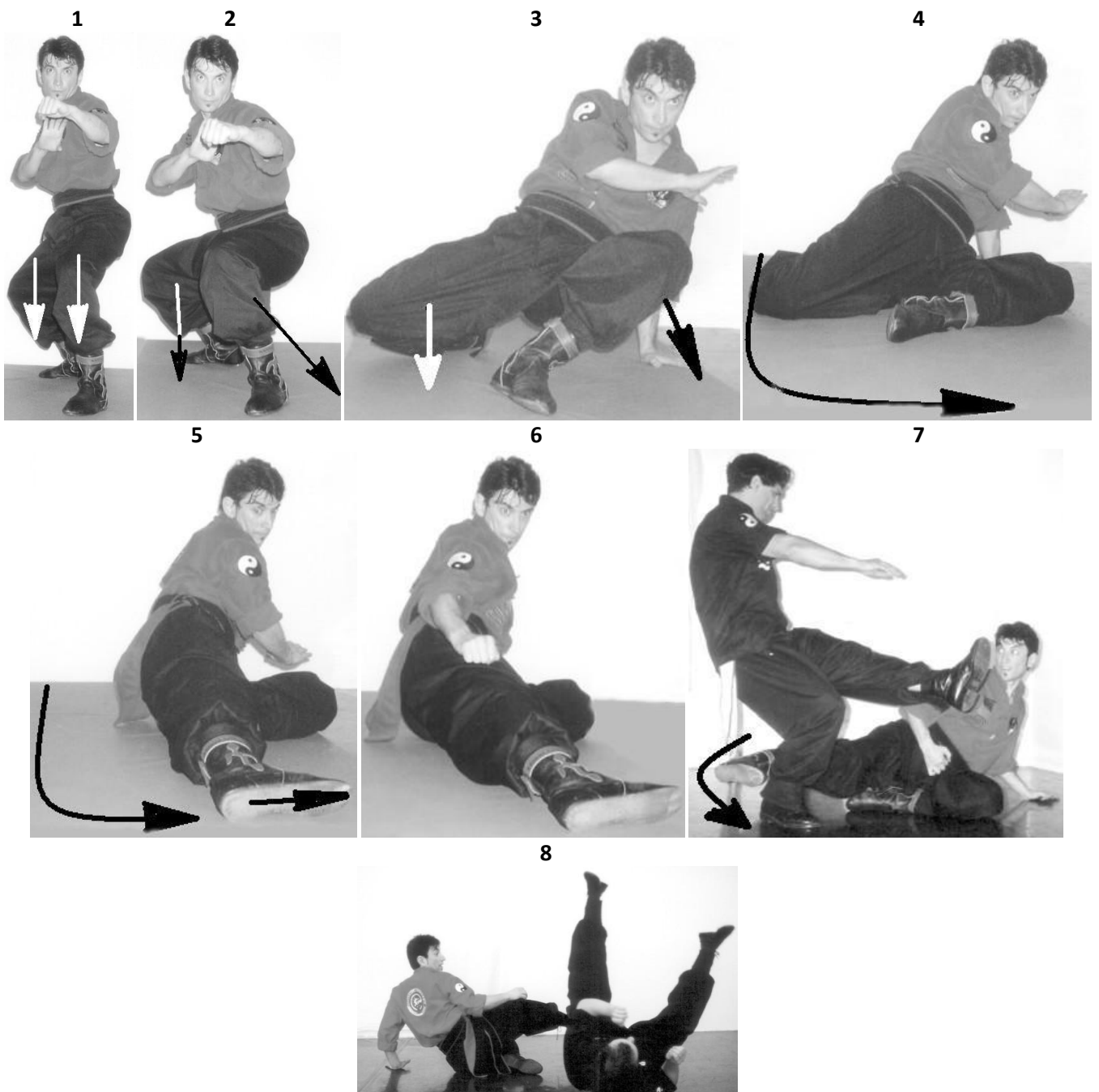
Técnica de ataque Oft Horayad Keyetto ou Horayad Keyetto no Chão

No caso de estares no chão, o ataque direto do Osaya Keyetto será feito de de lado (de fora para dentro) com a ponta do pé na perna do adversário enquanto o outro joelho está no chão (fotos 1 a 3)



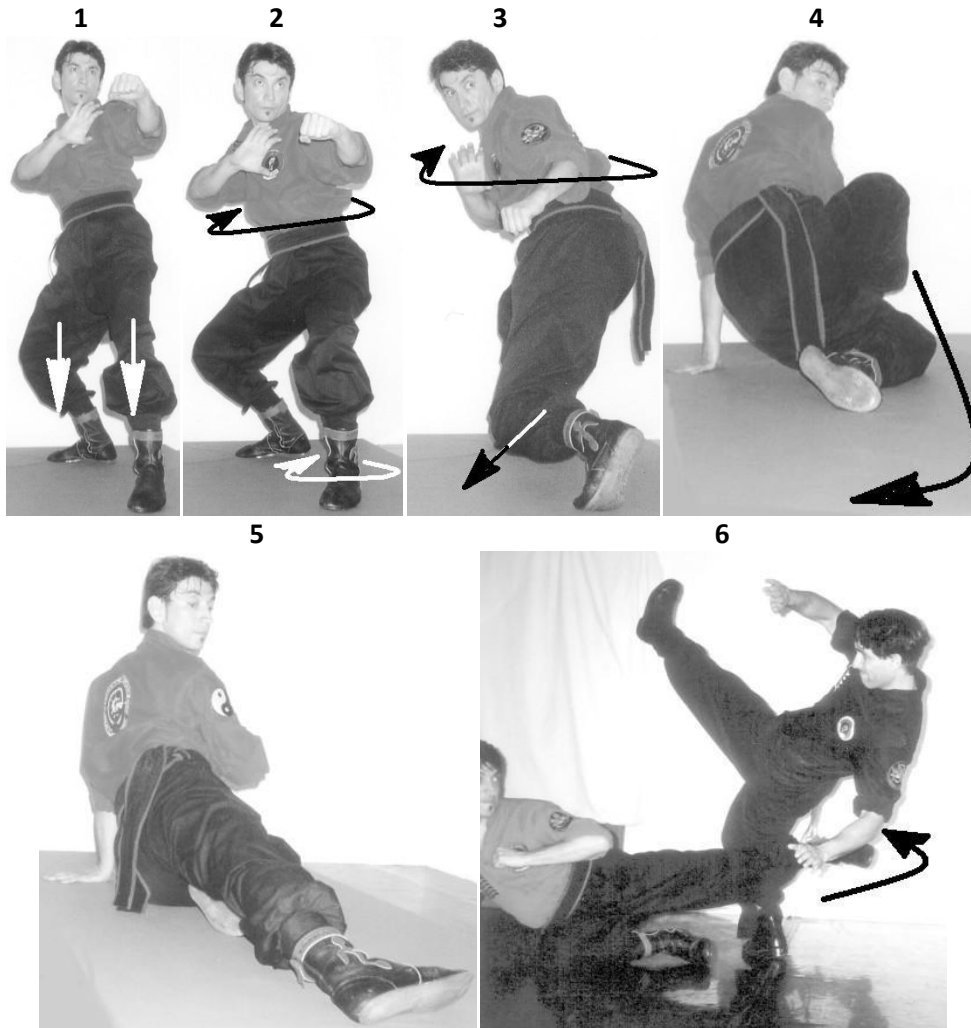
Técnica de ataque Oft Heyma Keyetto ou Oft Mayana no Chão

Da posição de um grande Horayma Ratô executas a técnica de varrimento Heyma Keyetto com a canela e a ponta do pé no chão. De notar que o joelho não toca no chão (fotos 1 a 8)



Técnica de ataque Oft Heyma Osaya Yad Keyetto ou Oft Mayana de costas

Da posição de um grande Horayma Ratô executas, rodando a perna da frente, a técnica de varrimento de Heyma Keyetto com os gêmeos e calcanhar de Aquiles da perna de trás e o pé no chão. De notar que o joelho não deve tocar no chão (fotos 1 a 6)



Técnica de ataque Lagad Roopaii ou Pisar os dedos dos pés

Esta técnica é executada com o calcanhar nos dedos do pé do adversário pela frente ou por trás. Esta técnica é usada na 4ª fase (samsamae) e é proibida em combates livres (fotos abaixo)



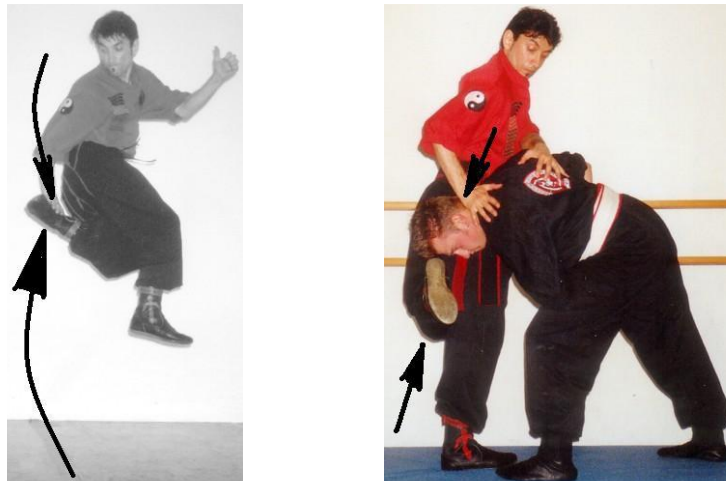
Técnica de ataque pontapé baixo à cara

Esta técnica é executada de baixo para cima ao mesmo tempo que a cabeça do adversário está baixa de modo a que o ataque acerte no seu rosto. Esta técnica é feita em duas posições e é proibida em combates livres.

Primeiro tipo de pontapé baixo para o rosto: esta técnica é executada com o calcanhar e a parte curva do pé em frente do corpo e é usada na 3ª fase, Suto. (fotos abaixo)



Segundo tipo de pontapé baixo para o rosto: esta técnica é executada com o calcanhar de costas ou lado do corpo e é usado na técnica "Dam" (fotos abaixo)

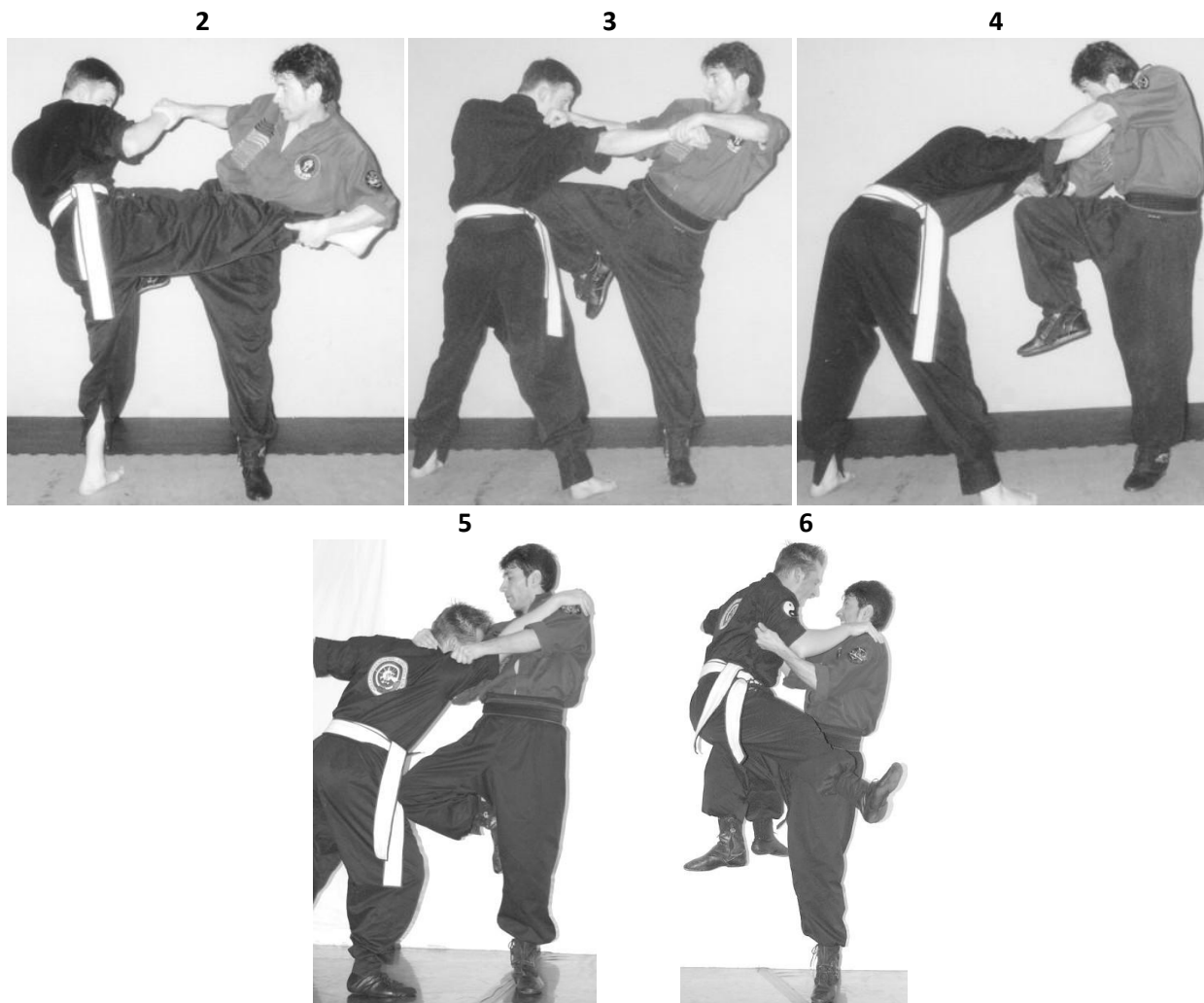


Técnica de ataque Zanoo ou Joelho

O Joelho é a parte mais dura da perna se estiver completamente dobrada. Esta técnica é usada para curtas distâncias do adversário. As partes que são atacadas com esta técnica são a cabeça do adversário, costelas, estômago e baixo estômago (fotos 1 a 6)

1





As mais importantes técnicas em salto “Toranma”

Como foi escrito anteriormente na secção de técnicas de mãos, falando no geral, todas as técnicas em salto e suas combinações com ataques de mãos e pés na arte marcial TOA são chamadas “Toranma”. A força dos ataques em salto é maior do que os ataques normais de pés. Técnicas Toranma podem ser executadas diretamente ou em rotação com salto e a pressão do peso do corpo ou na posição de salto com a ajuda da reação do outro pé. O último pé que levanta e se distancia do chão no salto é para proteger o baixo estômago e levanta o mais alto possível. As partes alvo na técnica toranma são a cabeça do adversário, pescoço e peito.

Técnicas Toranma são divididas em dois grupos:

- 1. Toranma com antecedência:** nesta posição o salto é feito com um passo ou mais. No caso de o pé direito saltar o pé esquerdo executa o ataque toranma e vice versa.
- 2. Toranma imediato:** Nesta posição, simultaneamente ambos os pés saltam e a força gerada neste ataque vem dos músculos da cintura, anca e rotação do corpo.

Toranma imediato é dividido em dois grupos:

- 1. Toranma imediato com o pé mais afastado:** Neste caso salta-se com ambos os pés ao mesmo tempo e com o pé mais afastado do alvo executa o pontapé com rotação do corpo.
- 2. Toranma imediato com o pé mais perto:** Neste caso salta-se com ambos os pés ao mesmo tempo e com o pé mais perto do alvo executa o pontapé.

Técnica de ataque Toranma Kootah ou Toranma curto

Os ataques de pés que são executados com salto e varrimento são chamados de Toranma curto. Neste ataque, o pé mais próximo do adversário é golpeado e saltará com o pé mais afastado para o alvo. Nesta técnica a perna de trás irá para o lugar onde se encontra a perna da frente (fotos 1 a 6)

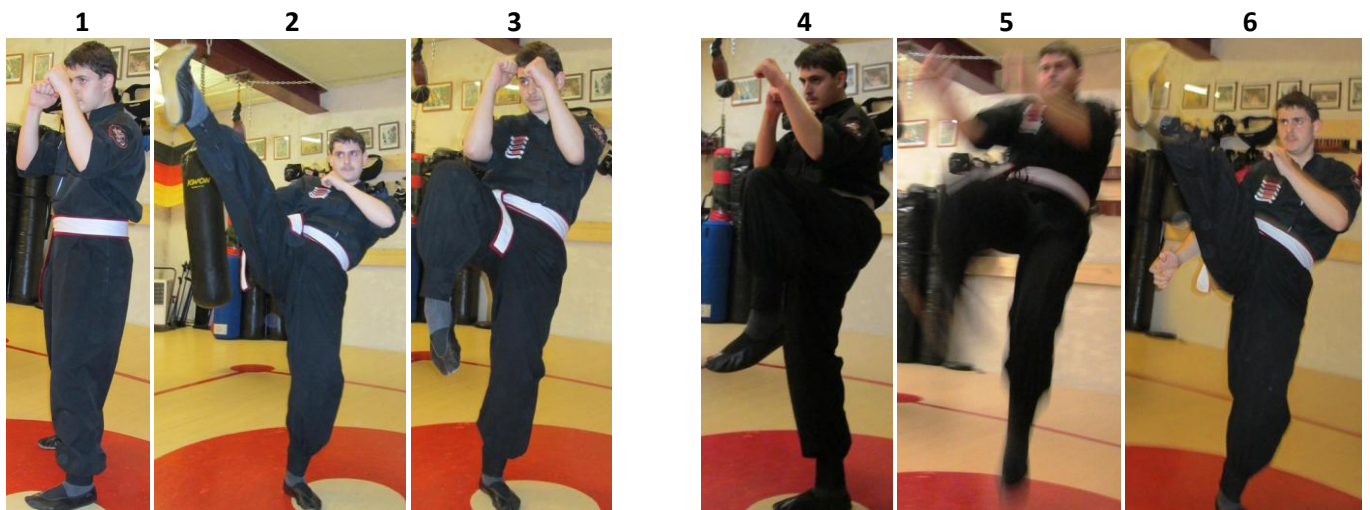


Técnica de ataque Toranma com chamada ou Salto de Tesoura

Os ataques de pés que são com salto e chamada da outra perna são chamados de “Saltos de Tesoura”. Como a reação de uma mão faz com que o ataque da outra mão seja mais forte, a força do ataque do salto de tesoura também é mais alto.

Dois tipos das mais famosas técnicas de saltos de tesoura na arte marcial TOA:

1. ataque de Keyetto em salto com chamada do outro pé (fotos 1 a 6)
2. ataque de Horayma Keyetto em salto com chamada do outro pé.



O ataque de Joelho com chamada da outra perna (fotos 1 a 4)

1



2



3



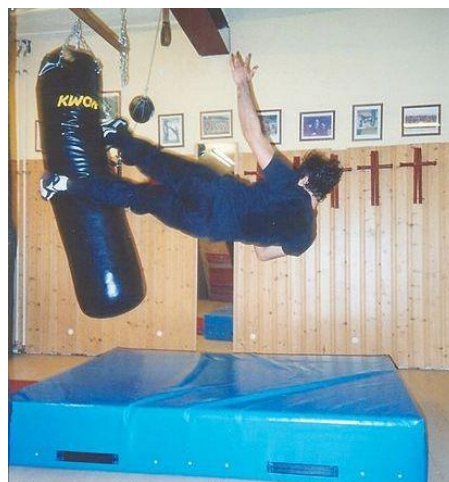
4



Técnica de ataque “pontapé da parede”: os ataques de pernas que são feitos com salto e força gerada de uma parede, coluna ou outros obstáculos são chamados “pontapés da parede”.



Técnica de ataque da Tesoura lateral: nesta técnica apanhamos os pés, cintura ou pescoço do adversário com ambos os nossos pés e com a rotação do corpo mandamo-lo ao chão.



Técnica de ataque Toranma Zanoo ou Toranma de Joelho

A combinação simultânea de técnicas de salto de Toranma e o ataque de Joelho são chamados de Toranma de Joelho. Esta técnica é executada para a cabeça ou peito do adversário (fotos 1 a 4)

1



2



3



4



Técnica de ataque Toranma Keyetto

A combinação simultânea de técnicas de salto de Toranma e o ataque direto de Keyetto é chamado Toranma Keyetto. Esta técnica é direcionada para a cabeça ou peito do adversário. (fotos 1 a 4)



Técnica de ataque Duplo Toranma Keyetto

Nesta técnica salta-se com ambos os pés e ataca o baixo estômago, estômago, peito e a cabeça do adversário. É usado na 4ª fase (Samsamae).



Técnica de ataque Duplo Toranma ou Dois pontapés Toranma

As fotos abaixo mostram diversos tipos de golpes de ataque do duplo toranma.



Pontapé tornado (dois pontapés)



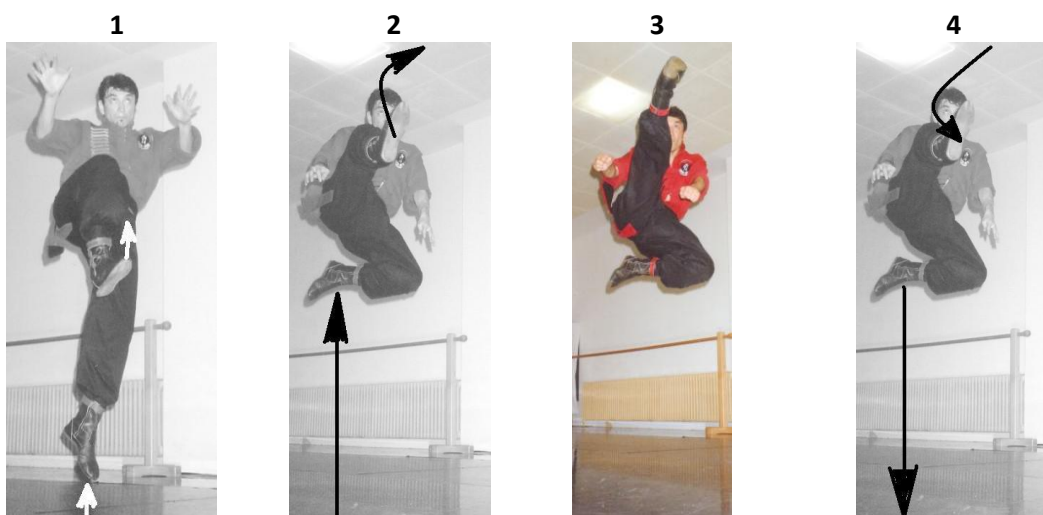
Técnica de ataque Toranma Sima Keyetto

A combinação simultânea da técnica de salto Toranma com o ataque do Sima Keyetto com a borda exterior do pé chama-se Toranma Sima Keyetto. Esta técnica é executada de dentro para fora direcionado para a cabeça do adversário. (fotos 1 a 3)



Técnica de ataque Toranma Horayma Keyetto

A combinação simultânea da técnica de salto Toranma com o ataque do Horayma Keyetto com a parte curva do pé chama-se Toranma Horayma Keyetto. Esta técnica é executada de fora para dentro e é direcionado para a cabeça do adversário. (fotos 1 a 4)



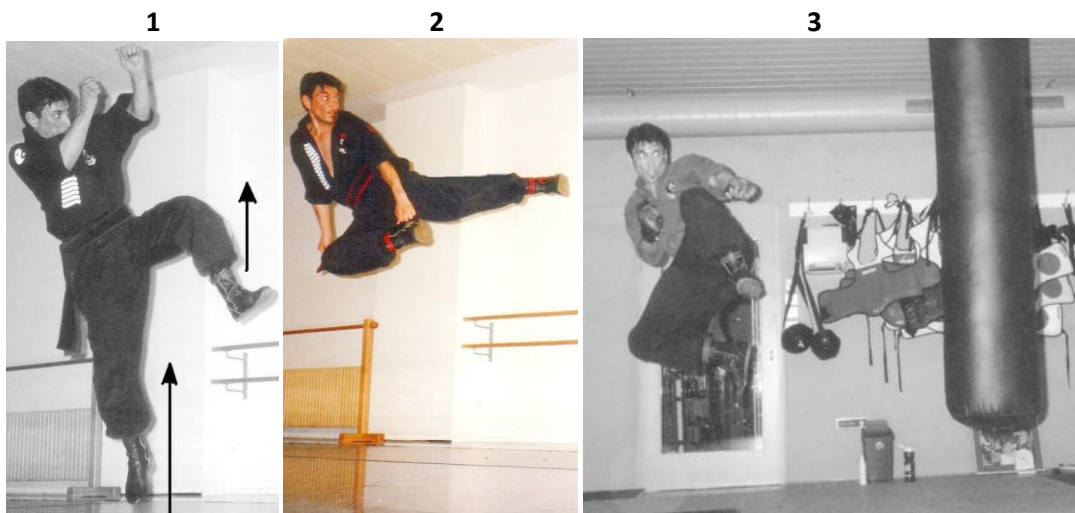
Técnica de ataque Toranma Yette Keyetto

A combinação simultânea da técnica de salto Toranma com o ataque direto do Yette Keyetto com o calcanhar chama-se Toranma Yette Keyetto. Esta técnica é direcionada para a cabeça ou peito do adversário. De notar que ao executar esta técnica a anca é colocada para dentro (fotos 1 a 7)



Técnica de ataque Toranma Osaya Keyetto

A combinação simultânea da técnica de salto Toranma com o ataque direto do Osaya Keyetto com o joelho chama-se Toranma Osaya Keyetto. Esta técnica é direcionada para a cabeça ou peito do adversário. (fotos 1 a 6)



4



5

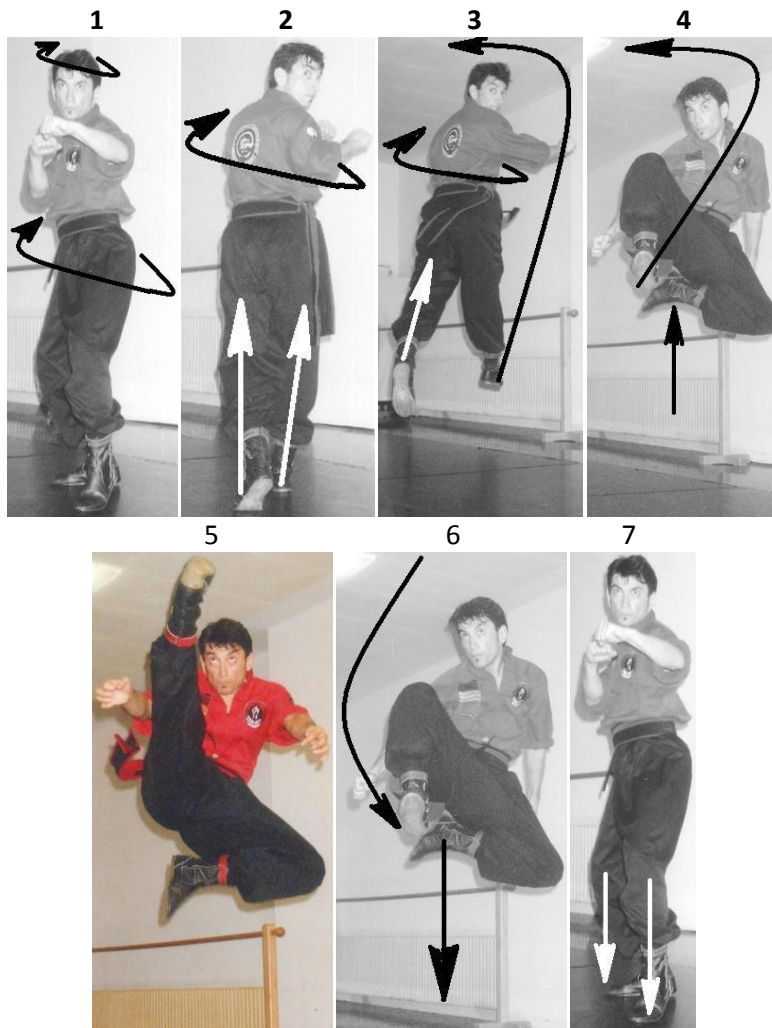


6



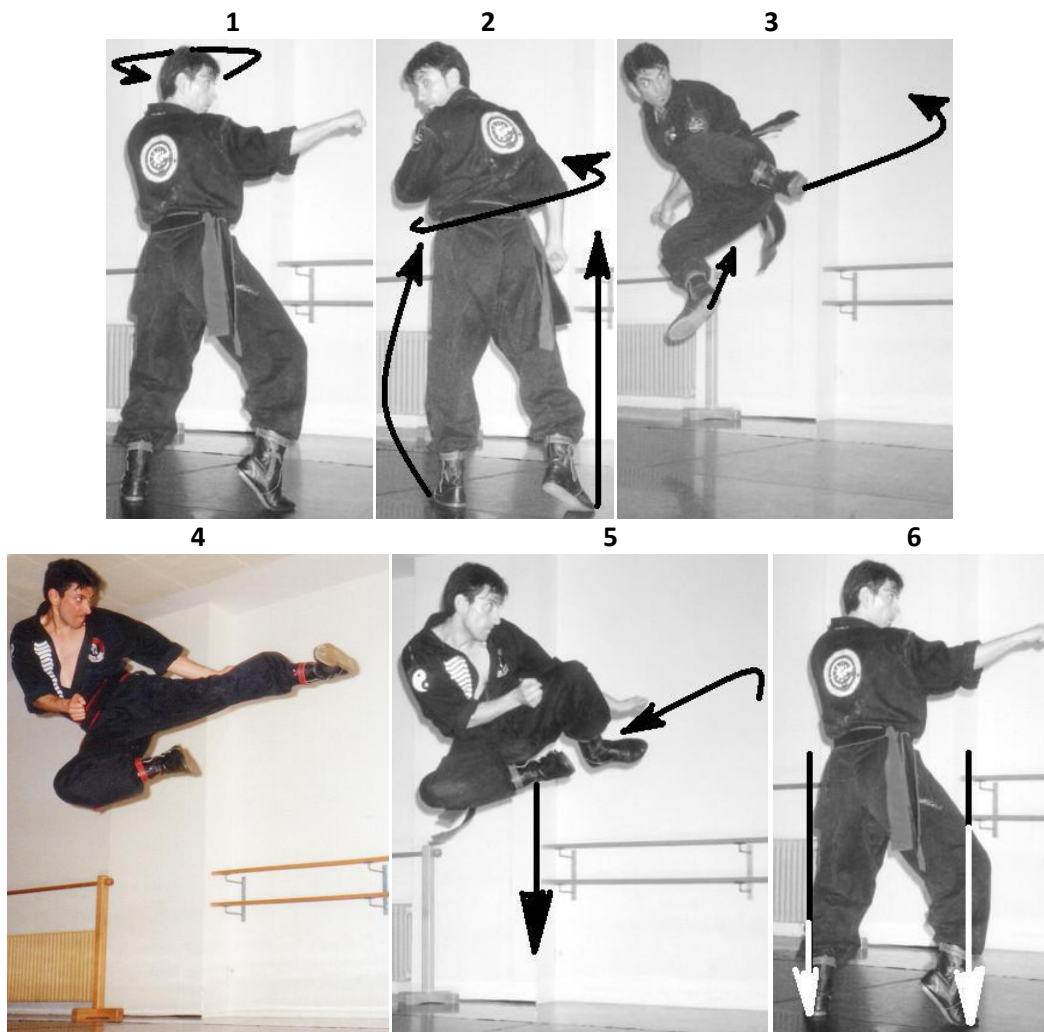
Técnica de ataque Toranma Osaya Sima Yad Keyetto

A combinação simultânea da técnica de salto Toranma com a completa rotação do corpo vindo de costas e o Sima Keyetto com a parte exterior do pé e Joelho é chamado Toranma Osaya Sima Yad Keyetto. Esta técnica normalmente dirigida para a cabeça e rosto do adversário. (fotos 1 a 7)



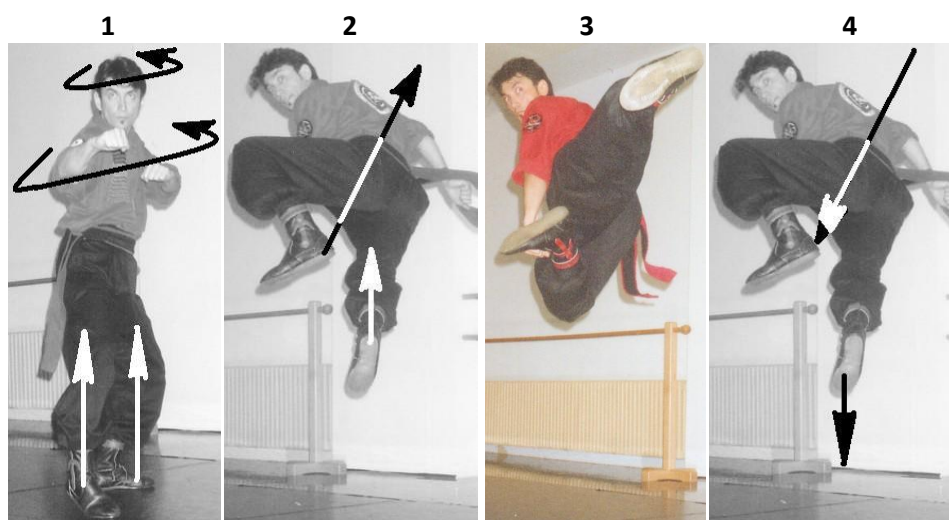
Técnica de ataque Toranma Osaya Yad Keyetto

A combinação simultânea da técnica de salto Toranma com a completa rotação do corpo vindo de costas e o Yette Keyetto em gancho é chamado de Toranma Osaya Yad Keyetto. Esta técnica é normalmente direcionada para a cabeça e pescoço do adversário. A anca é colocada para dentro (fotos 1 a 6).



Técnica de ataque Toranma Osaya Osaya Yad Keyetto

A combinação simultânea da técnica de salto Toranma com a completa rotação do corpo e o Osaya Keyetto é chamado de Toranma Osaya Osaya Yad Keyetto. Esta técnica é normalmente direcionada para a cabeça, pescoço e peito do adversário (fotos 1 a 6).



Combinação de diferentes técnicas de pernas

Para aprender diferentes combinações de pernas explicadas anteriormente, terão de aprender diferentes fases do TOA sob a supervisão dos mestres.

Exercício Beshin-Pasho ou posição de sentado

Este exercício tem um papel muito importante no fortalecimento dos ataques de pernas. Como o nome indica, antes do ataque, primeiro agachamo-nos verticalmente e depois levantamo-nos e executamos o ataque. Na quinta fase, Mayana, as duas partes esquerda e direita são conhecidas assim (fotos 1 a 6).



Pontapés “Pay dar Pay” ou “Técnicas de Pontapés Contínuos”

Para executar a maioria dos ataques contínuos com um pé deverão ter a noção que todos os ataques de pés exceto o último são arrastados para baixo (como a técnica do pontapé martelo) e é reforçado a partir de baixo para o próximo ataque de pé. Os pés só são recolhidos no último ataque. Com este método, o próximo ataque de pés são tão fortes como o primeiro. Por exemplo, fazendo um duplo keyetto com o pé direito, o primeiro keyetto é arrastado para baixo (como a técnica de pontapé martelo) e o segundo keyetto é recolhido. (fotos 1 a 3)

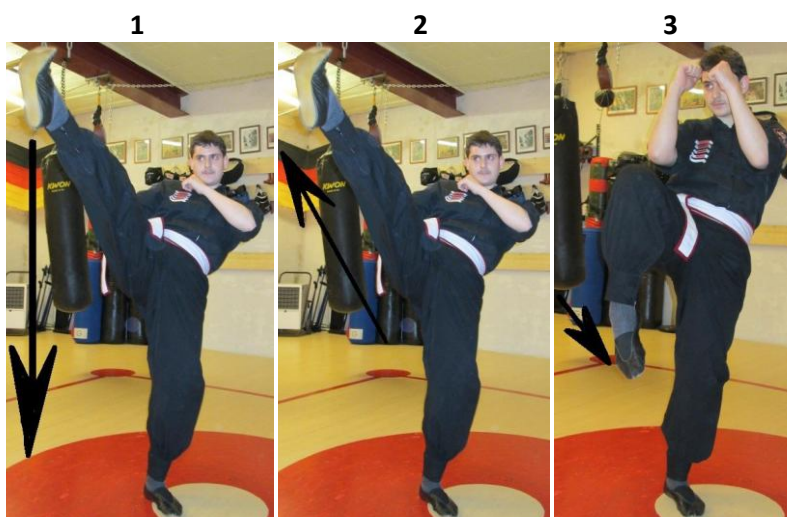
Nota: duas maneiras diferentes de ganhar energia vindo de baixo:

- 1. Após mover o pé para baixo, o calcanhar, sem tocar no chão, executará o próximo ataque com força gerado na cintura, anca, estomago e perna.**
- 2. Após mover o pé para baixo, o calcanhar pode tocar o chão por um curto período de tempo e gera a força vinda da terra. Depois, o pé com a ajuda dos músculos da cintura, anca, estomago e perna executará o próximo ataque.**

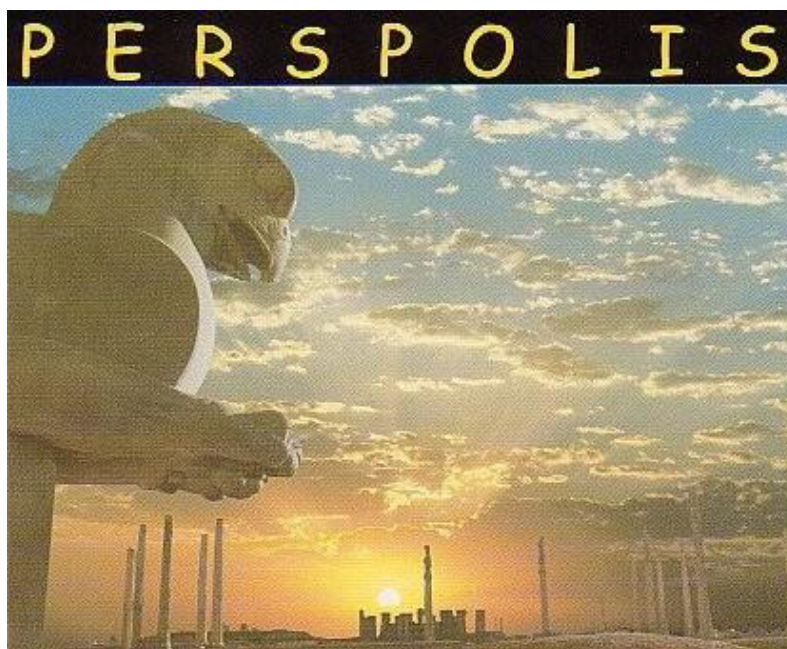
Foto 1: o primeiro ataque é diretamente arrastado para baixo

Foto 2: o segundo ataque

Foto 3: o segundo ataque recolhido



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