

Tradução do livro intitulado "Kung Fu TOA in Germany"

NONO CAPÍTULO

Explicação da segunda forma do TOA (Ata-Dô)



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.

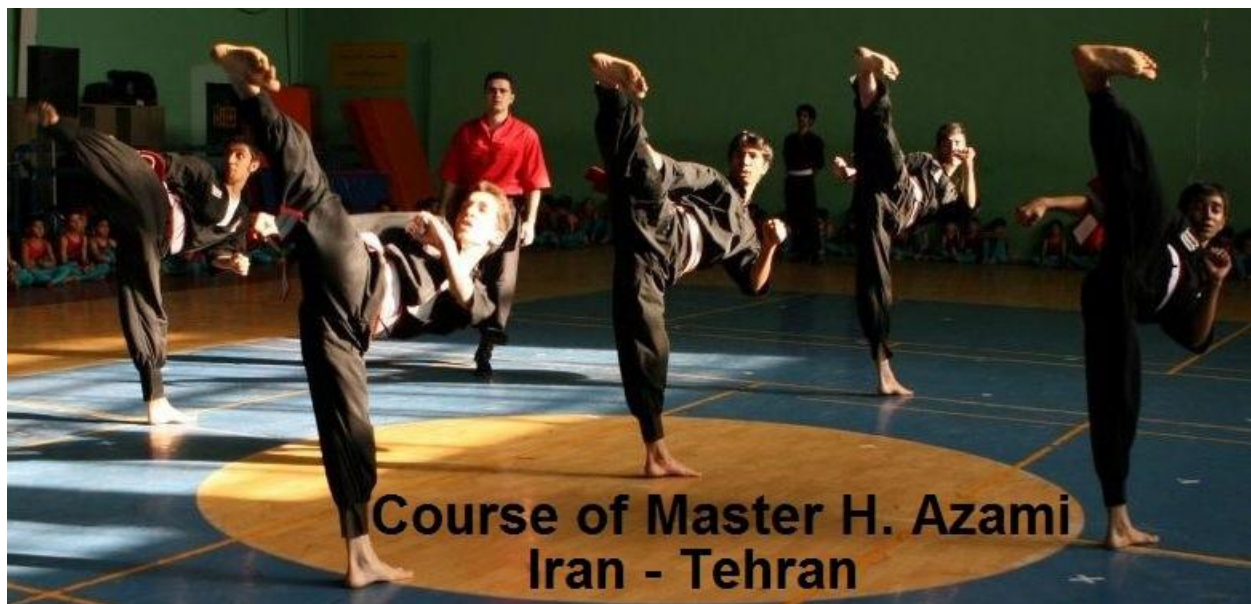
Para mais informações:
Website: www.kungfuto-a.de
e-mail: babakt64@yahoo.de



Na
Alemanha

Índice do Nono Capítulo

	Página
Elaboração da segunda forma do TOA (Ata-dô)	4
Gritos de combate (técnicas de respiração) de Ata-dô	4
Primeira parte de Ata-dô	5
Segunda parte de Ata-dô	10
Terceira parte de Ata-dô	15
Quarta parte de Ata-dô	18
Quinta parte de Ata-dô	23
Sexta parte de Ata-dô	28
Sétima parte de Ata-dô	34
Exame da segunda forma, Ata-dô, na Arte Marcial TOA	38
Os mais importantes erros técnicos	38

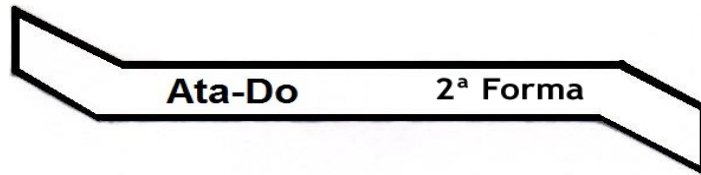


Mestre Mostafa Jalilzadeh a treinar com botas da tropa no intuito de aumentar a força dos ataques de pernas (1982)



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 segunda forma do TOA (Ata-Dô)



O Significado de Ata-Dô

Ata-dô refere-se aos segredos do mundo e tem características de anti-onda. Aumenta o poder de equilíbrio num só pé e capacita um lutador contra dois outros. Diz-se que Ata-dô tem 317 técnicas, combinações e reações e devido às rotações existentes não sofre tanto de enxaquecas. Ata-dô tem 13 técnicas de pernas, ou seja, 7 Keyettos, 4 Horayma-Keyetto e 2 Yette Keyetto e diferentes tipos de técnicas de mãos.

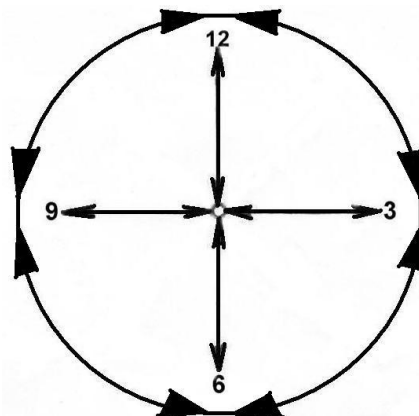
Recolhendo os gritos de guerra da Ata-dô (técnicas de respiração)

Ata-dô (tedô), hayda, hays (pronuncia-se de forma alongada), hud, Jayma, Hayda, hays (pronuncia-se de forma alongada), Jud, Jayma, Okimeh (kimeh), hud, eh, eh, hid, hid, hayma, Su-tô, Yaromeh, TOA

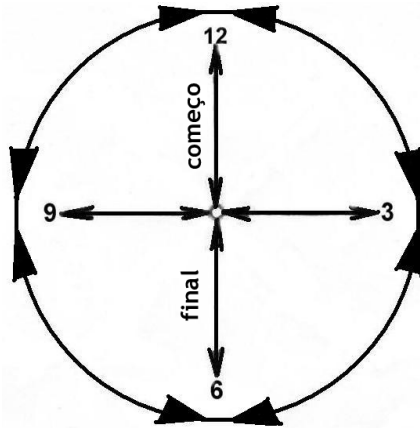
Nota: esquecer 3 gritos de batalha no exame de Ata-dô é um erro técnico e se houver 3 erros técnicos, o exame tem de ser repetido.

Explicação na Alemanha do Ata-dô em sete partes ou secções gerais

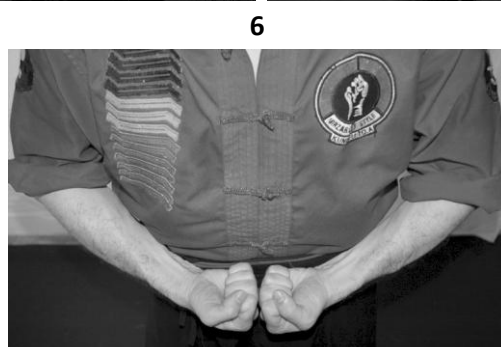
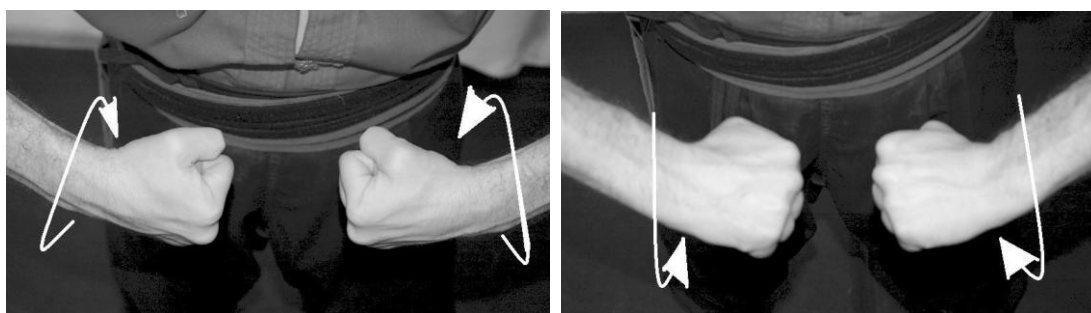
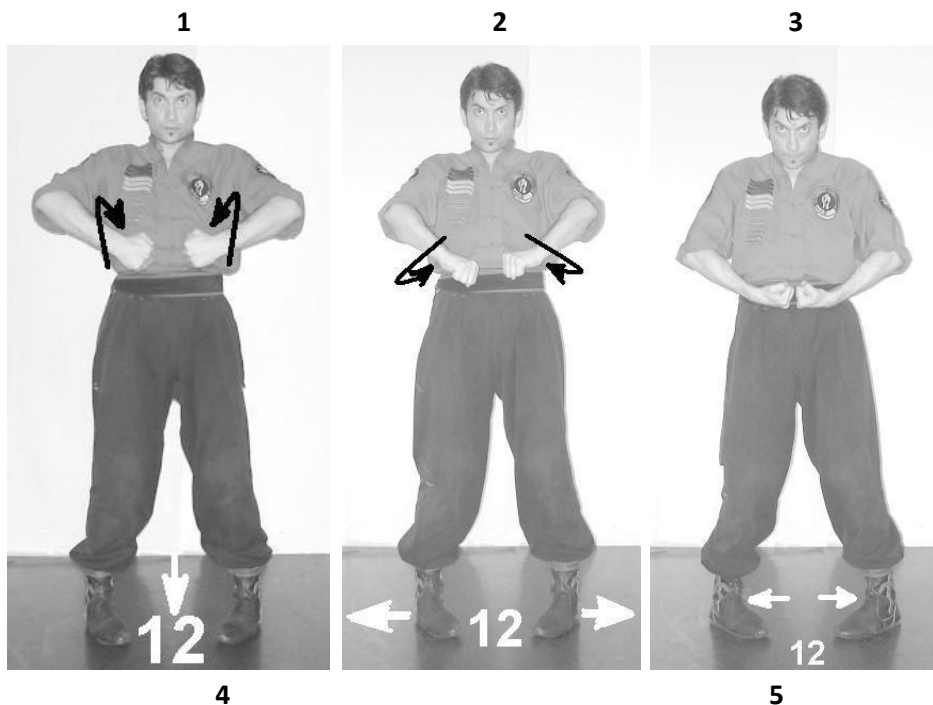
- 1. Primeira parte:** começa na direção 12 horas (Norte)
- 2. Segunda parte:** começa na direção 6 horas (Sul)
- 3. Terceira parte:** começa na direção 12 horas (Norte)
- 4. Quarta parte:** começa na direção 12 horas (Norte)
- 5. Quinta parte:** começa na direção 12 horas (Norte)
- 6. Sexta Parte:**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



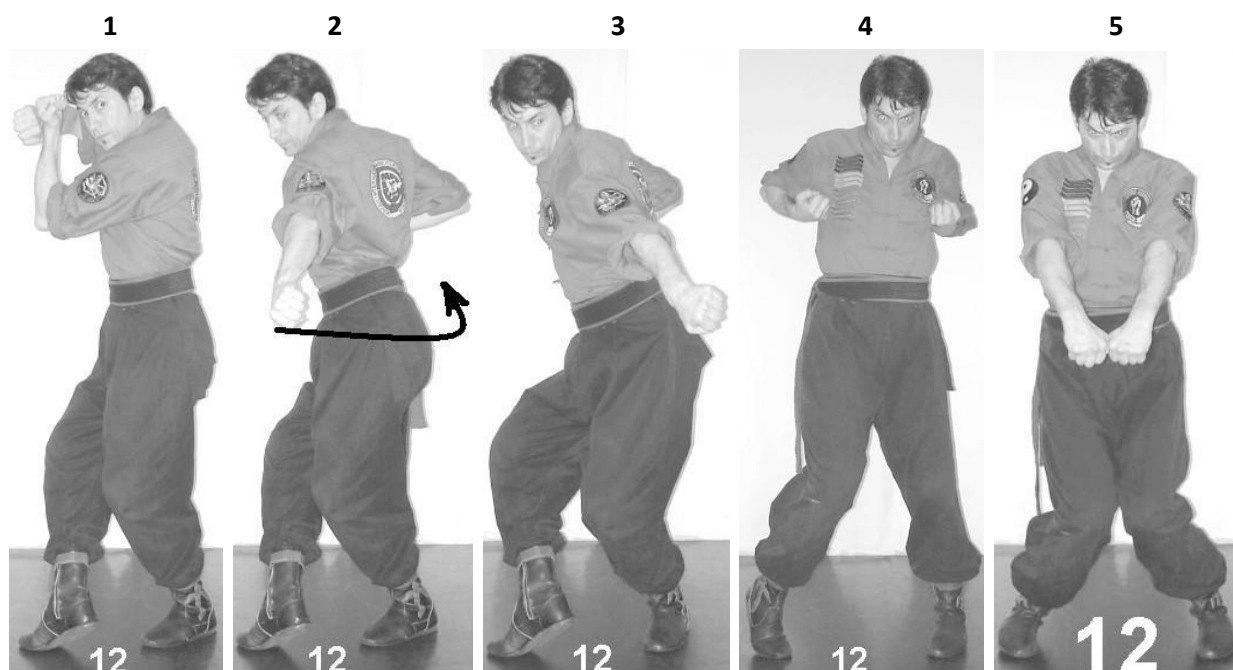
1. **Primeira parte:** começa na direção 12 horas (Norte) e acaba na direção 6 horas (Sul)



Da posição de Kami-sema na direção 12 horas, o pé move-se para fora como calcanhar e simultaneamente os punhos rodam e batem no estomago (sash) com as bordas externas dos punhos. Estes golpes são feitos ao mesmo tempo com o grito de guerra (tedô). A observação apropriada é direcionada para a frente (12 horas). (Fotos 1 a 6)

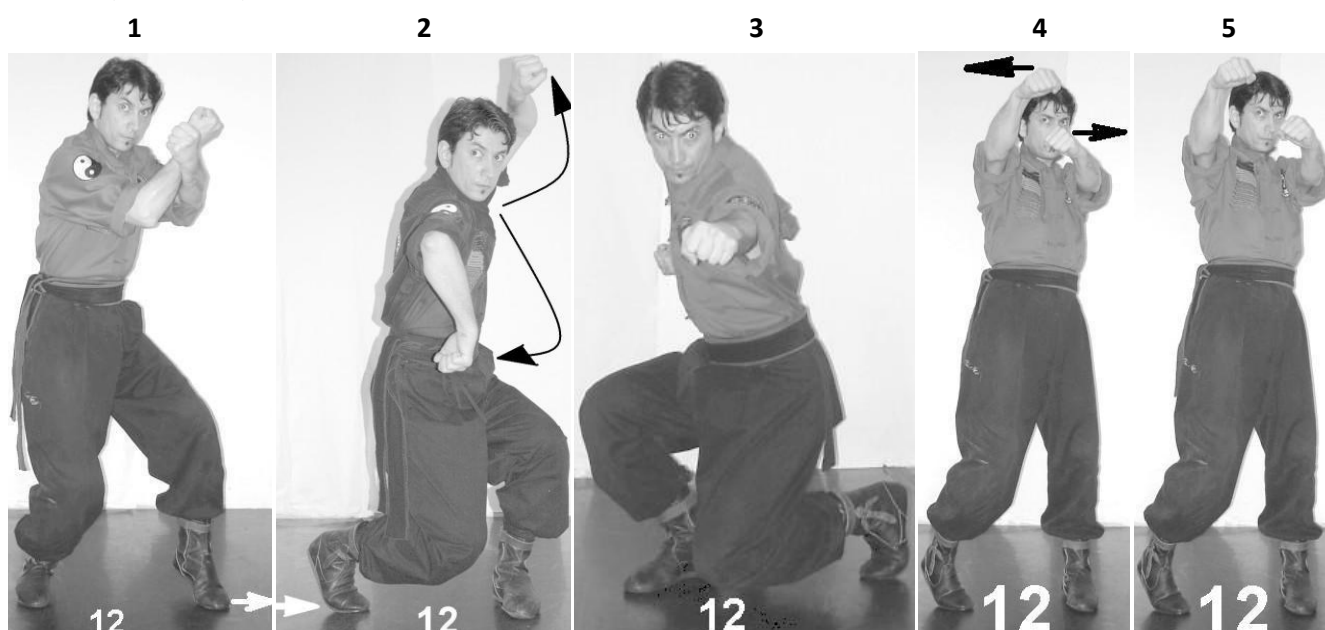


Da posição de Kami-Sema o pé direito roda sobre os dedos (tal como o corpo) e volta à direção primária e os joelhos ficam colados um ao outro. Ao mesmo tempo executa a técnica defensiva esquerda Vaysa e depois ataca com Dô Matô de cima para baixo. Durante todo o processo o corpo mantém-se vertical. A observação apropriada aqui é o ponto de ataque com o Dô Matô (fotos 1 a 5).

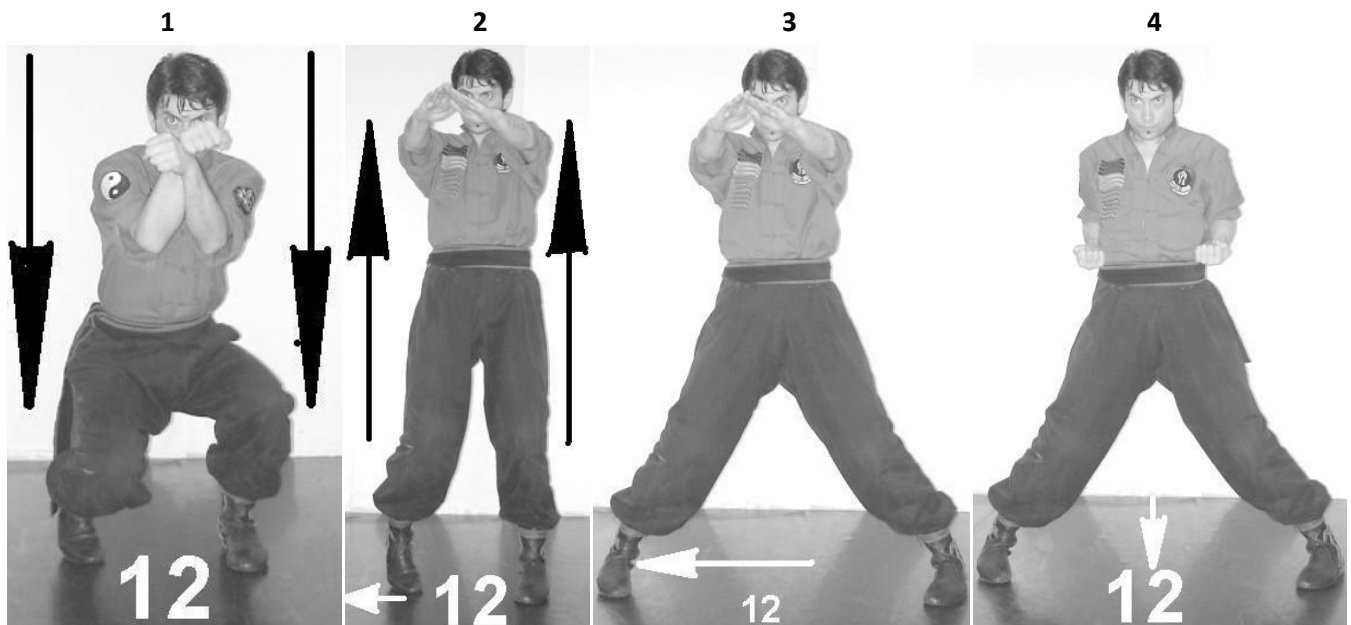


Da posição acima (foto 5), o pé esquerdo move-se para a esquerda e o pé direito é arrastado para a frente na posição vertical baixa. Simultaneamente a mão esquerda executa a técnica defensiva Afma e a mão direita executa a técnica defensiva Orato. Depois, o corpo, na posição vertical baixa, troca de um pé para o outro e de seguida é feita a técnica de ataque Matô baixo na direção de 12 horas. A distância do joelho ao chão é pequena.

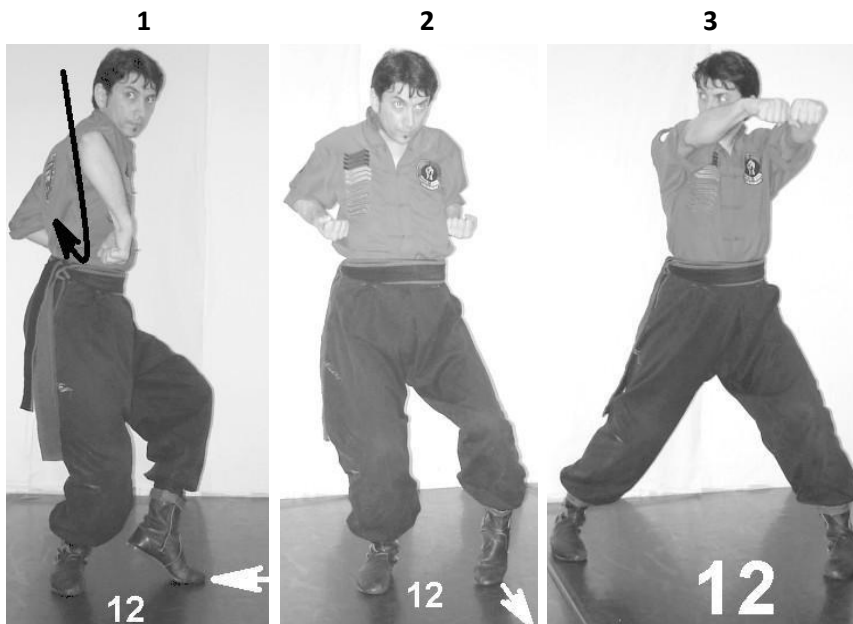
Depois disso o corpo na posição vertical baixa muda novamente de um pé para o outro e o corpo move-se para cima e o pé direito fica na ponta dos dedos. Ao mesmo tempo é feita a técnica de ataque Dô Matô (hayda) na direção de 12 horas com o grito de guerra Hayda. Aqui, o Matô direito fica mais à frente do que o Matô esquerdo. Na técnica de ataque Hayda os joelhos estão perto um do outro e ambos os Matôs estão colocados um pouco para fora (fotos 1 a 5).



De seguida o pé direito, depois de completa a movimentação de sentar e levantar, move-se para a direita na posição de Yettê Ratô. Simultaneamente, as mãos executam a técnica defensiva de bloqueio e regressa para o lado. Enquanto senta e levanta para a posição de Yettê Ratô é feito o grito de guerra Hays na sua forma alongada (fotos 1 a 4).

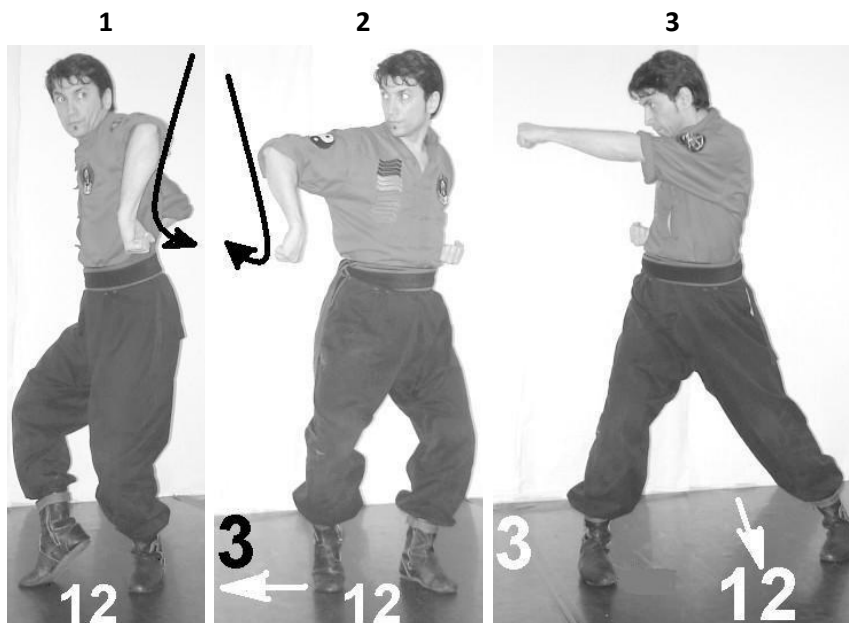


Da posição de Yettê Ratô o pé esquerdo aproxima-se do direito e é feita a técnica defensiva Orato (12horas). Depois, o pé esquerdo avança para a posição de Ratô e é executada na direção 12 horas a técnica de ataque Dô Matô. Aqui a observação apropriada não é a direção do ponto de ataque mas a cabeça vira para a direita (1,3 horas) e consegue ver o corpo lateral (3 horas) (fotos 1 a 3).



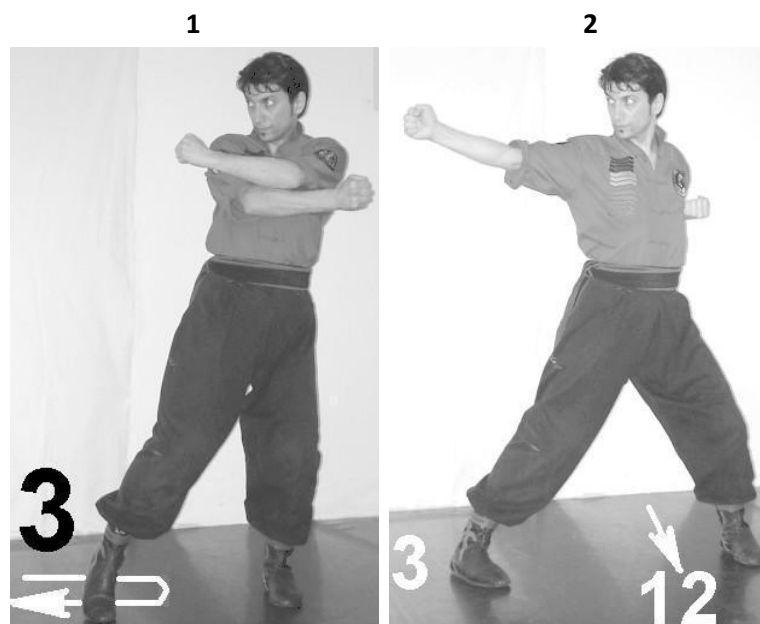
Da posição de Ratô o pé direito vai para junto do esquerdo e são executadas duas técnicas defensivas, Orato esquerdo (12 horas) e Orato direito (3 horas). De seguida o pé-direito move-se para a posição de Yettê Ratô e ao mesmo tempo é feito Matô esquerdo para o lado (3 horas) com o grito de guerra Hud. (fotos 1 a 3).

Nota: aqui a maior parte do peso do corpo na posição de Yettê Ratô está no pé direito e não deve ser confundido com a posição de Ratô Não-Clássico.

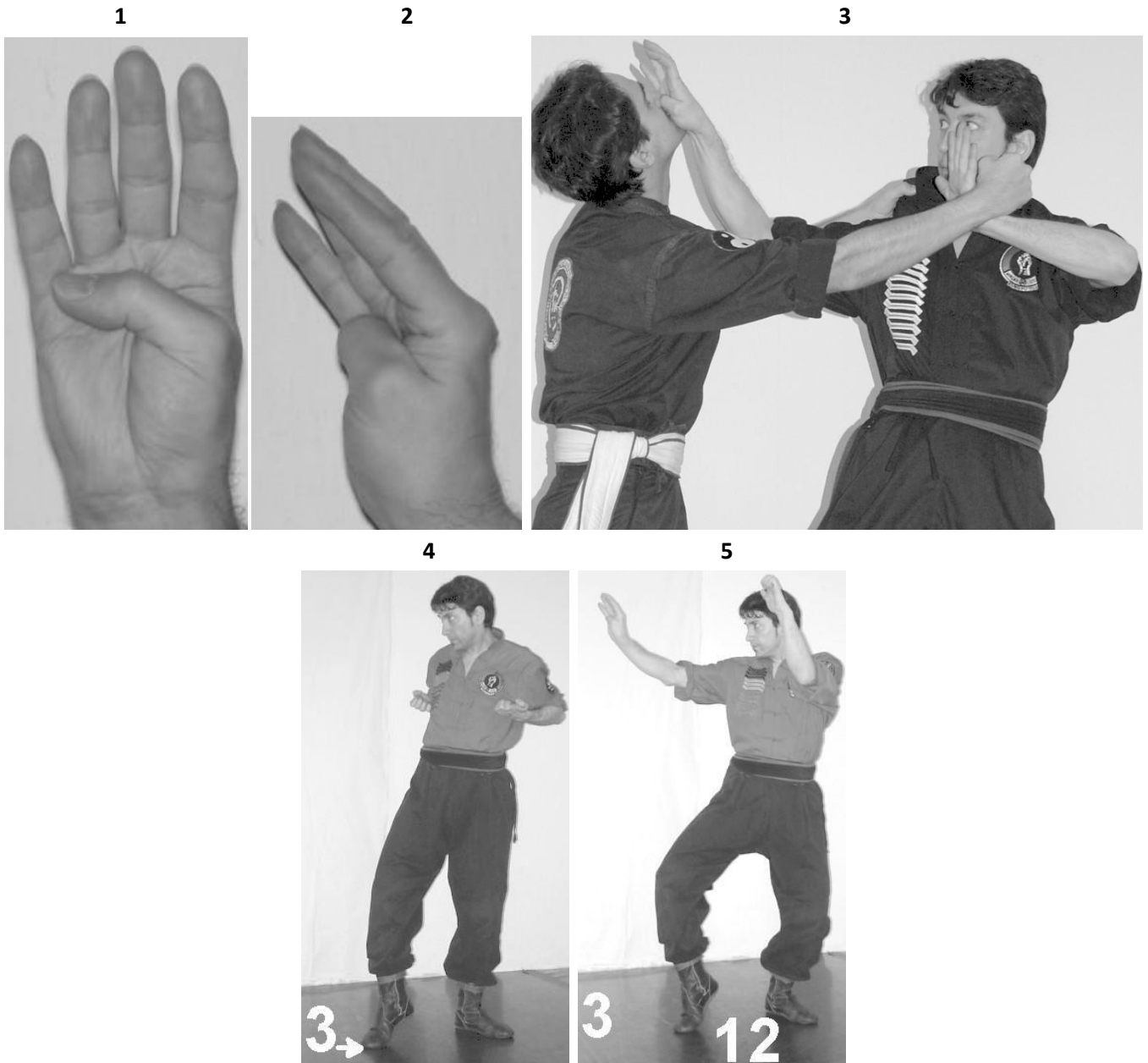


Da posição de Yettê Ratô o pé direito recua um pouco e regressa a Yettê Ratô. Ao mesmo tempo a técnica de defesa e ataque Yettê Matô direito é executado para o lado (3 horas) (fotos 1 e 2).

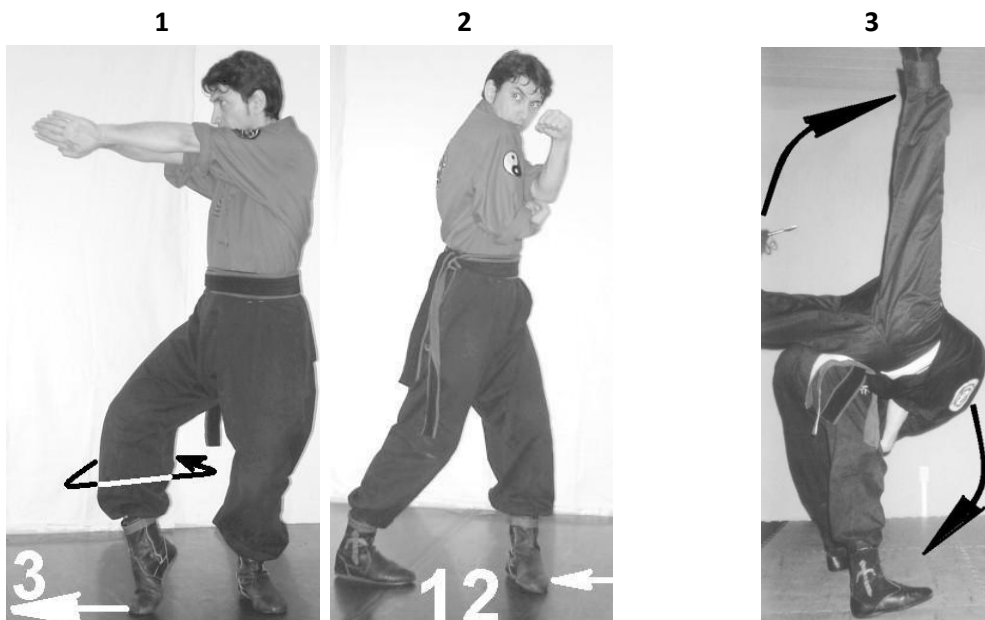
Nota: aqui, na posição de Yettê Ratô, o peso do corpo está maioritariamente no pé esquerdo não sendo por isso confundido com a posição de Ratô Não-Clássico.



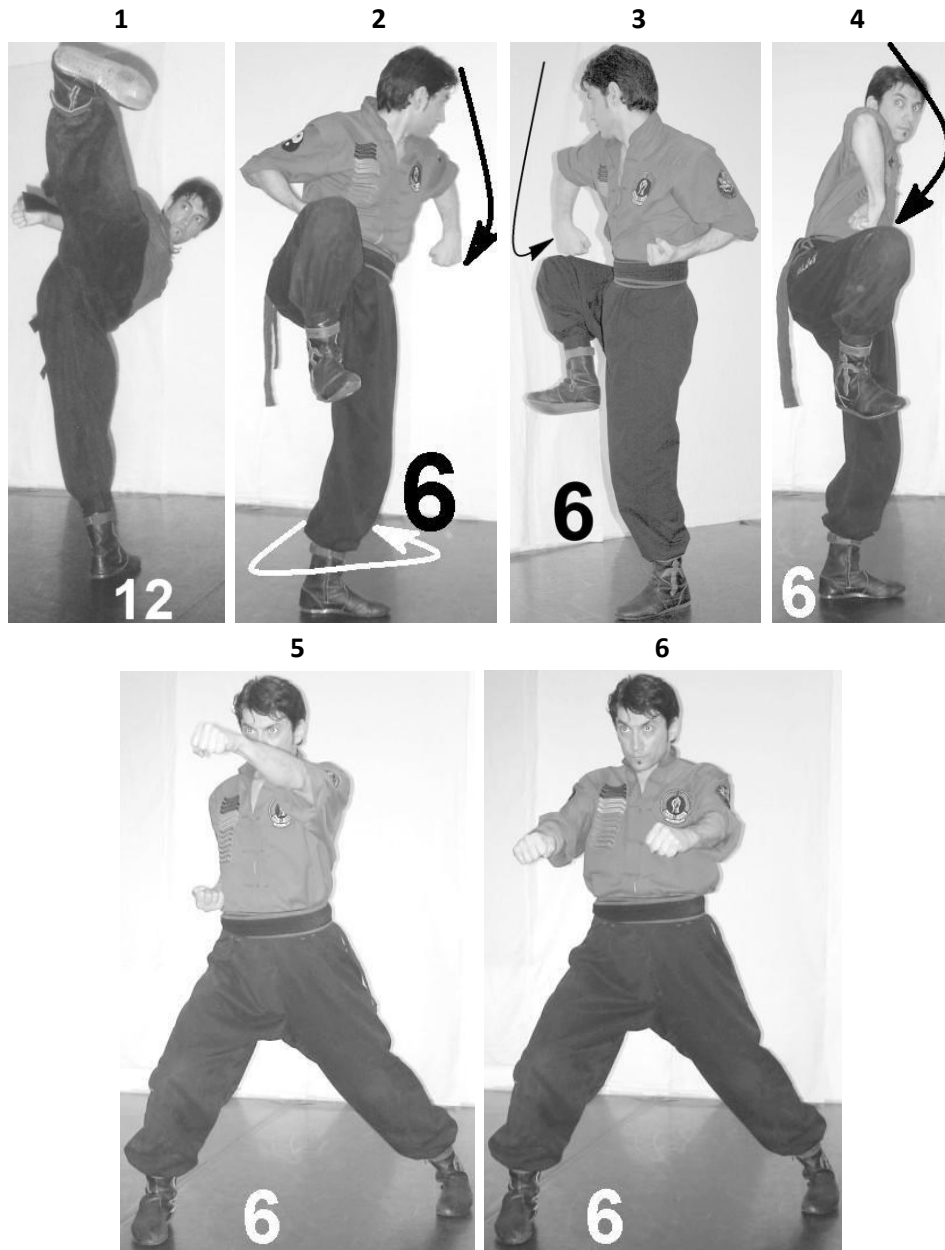
Da posição de Yettê Ratô o pé direito vem para junto do esquerdo ficando na posição de gato. Recorrendo ao polegar direito é feita a técnica de ataque Jayma na direção de 3 horas e com a mão esquerda é feita a técnica de defesa Pata de Leopardo (fotos 1 a 5).



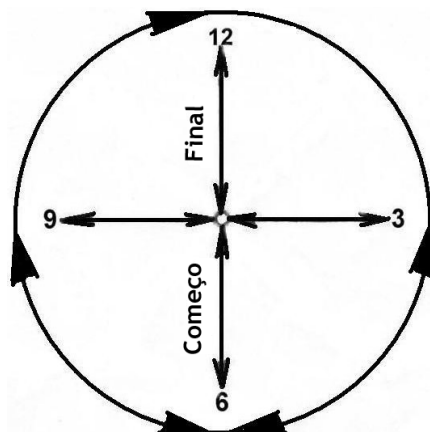
Depois o pé direito move-se da posição de gato para o Ratô Não-Clássico e ao mesmo tempo as mãos movem-se da técnica Jayma direcionadas para o interior e frente do corpo. O grito de batalha desta técnica de ataque e projeção é Jayma é a observação apropriada são as 12horas (fotos 1 a 3).



Da posição de Ratô Não-Clássico o pé direito executa o Yettê Keyettô na direção 12 horas. Após recolher o pé, a cabeça roda para a esquerda e olha na direção 6 horas. De seguida são feitas duas técnicas defensivas, Orato esquerdo e Orato direito na direção 6 horas e coloca o pé na mesma direção para a frente, na posição de Ratô e simultaneamente é feito o Matô esquerdo. Finalmente é feito o Chinno de Ata-dô na direção de 6 horas (fotos 1 a 6).

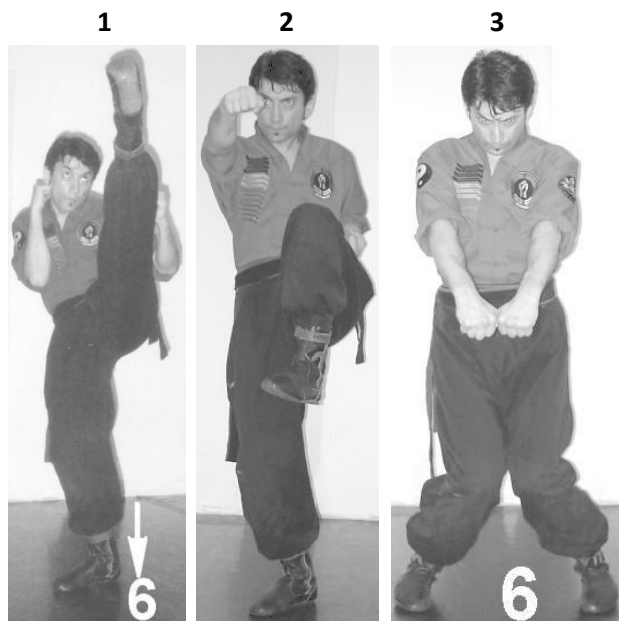


2. Segunda parte: começa na direção 6 horas (Sul) e acaba na direção 12 horas (Norte)



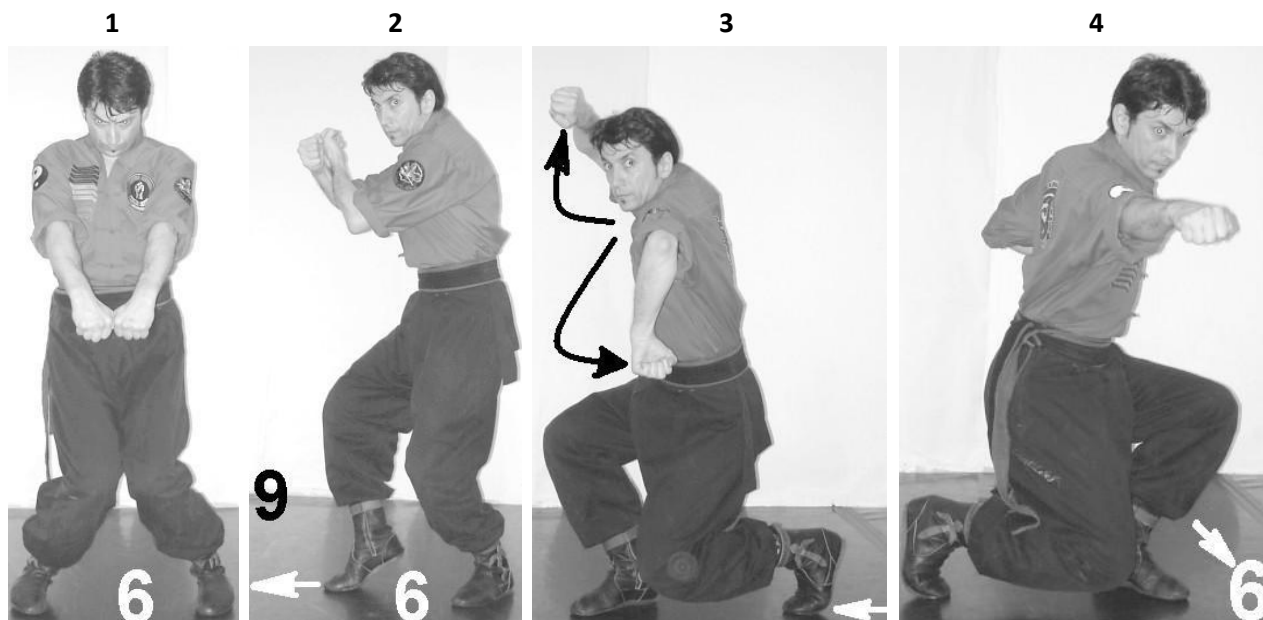
Da posição "Ratô" o ataque Keyettô esquerdo é executado nas 6 horas e depois de recolher o pé, é feito o matô na mesma direção. O pé esquerdo pousa no chão e os joelhos ficam colados um ao outro. Simultaneamente, a técnica de ataque "Dô Matô" é executada para baixo. O corpo, durante todo este processo e na medida do

possível, mantém-se vertical. O olhar é direcionado para o ponto de ataque do “Dô Matô” (fotos 1 a 3).



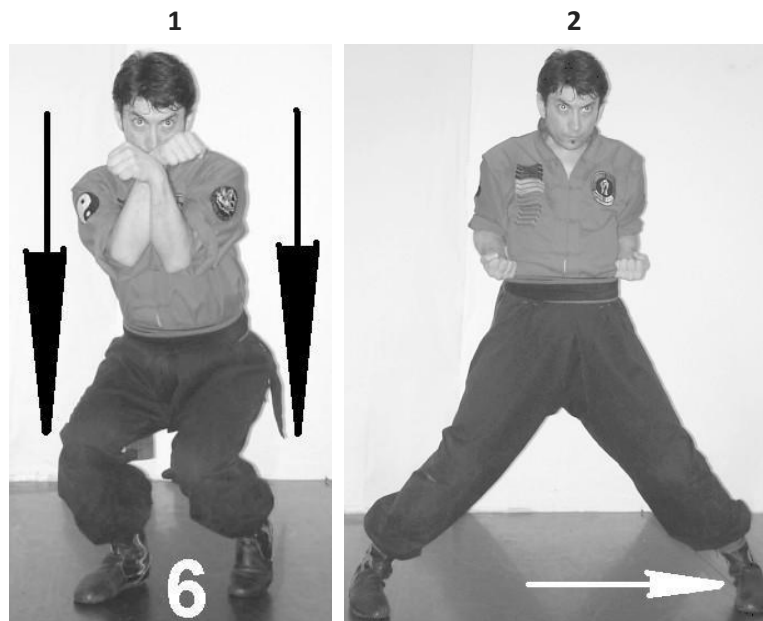
Nota: Aqui todas as técnicas para o fim da segunda parte são feitas exatamente oposto à primeira parte, mas na direção anterior oposta.

A partir do estado acima (foto 3) o pé direito move-se para a direita e o pé esquerdo é arrastado na direção de uma posição mais baixa. Ao mesmo tempo a mão direita executa a técnica defensiva “Afma” e a mão esquerda executa a técnica defensiva “Orato”. A postura do corpo na posição mais baixa vira de um pé para o outro e é feita o golpe baixo Matô na direção 6 horas. A distância do joelho ao chão é pequena. Depois o corpo move-se para cima e o pé esquerdo é posicionado na ponta dos dedos. Ao mesmo tempo é feito o ataque, na direção 6 horas, “Dô Matô” (Hayda) com o grito de batalha “Hayda”. Aqui o Matô esquerdo fica mais à frente que o Matô direito. Os joelhos, na técnica de ataque “Hayda”, estão perto um do outro e ambos os Matôs são colocados um pouco para fora (fotos 1 a 6).

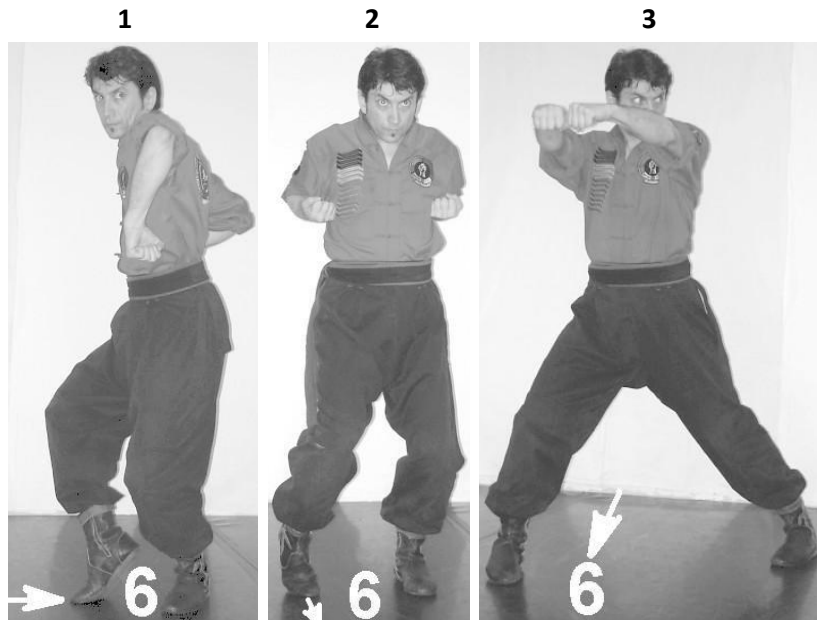




Em seguida, o pé esquerdo após completamente sentado (corpo vertical) e de novo de pé move-se para a esquerda para a posição de “Yetê-Ratô”. Simultaneamente as mãos executam a técnica defensiva de bloqueio e regressam às laterais do corpo. Enquanto se senta e volta a colocar-se de pé para a posição de “Yetê-Ratô” faz-se o grito de guerra “Hays” mais prolongado. (fotos 1 e 2)

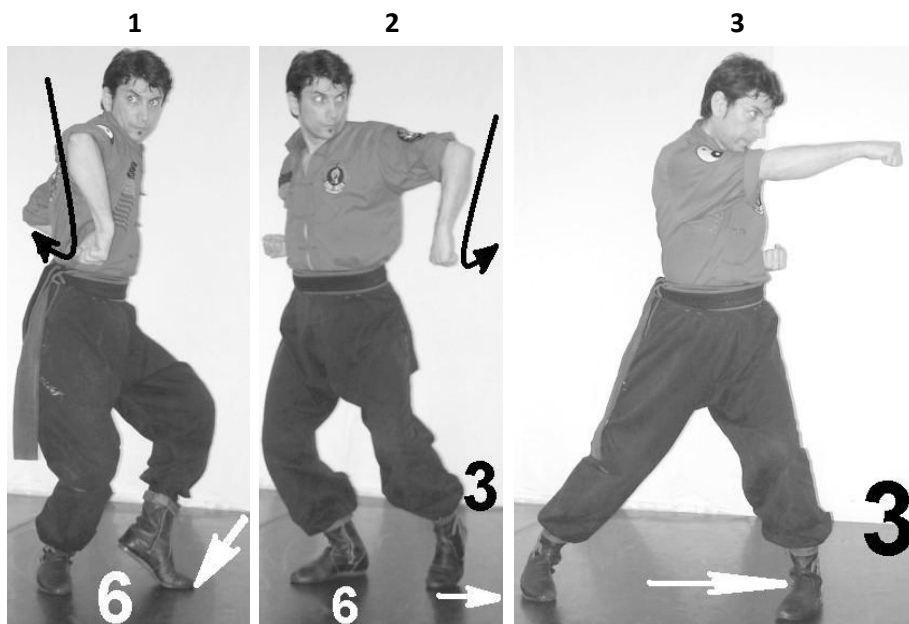


Da posição de “Yetê-Ratô”, o pé direito aproxima-se do esquerdo e faz-se a técnica defensiva esquerda “Orato” (6 horas). Depois o pé direito avança para a frente na posição de “Ratô” e é executada a técnica de ataque “Dô Matô” na direção 6 horas. Aqui o olhar não é na direção do ponto de ataque mas sim para a esquerda virando a cabeça na direção 4h30e consegue-se ver o corpo de lado (3 horas). (Fotos 1 a 3)



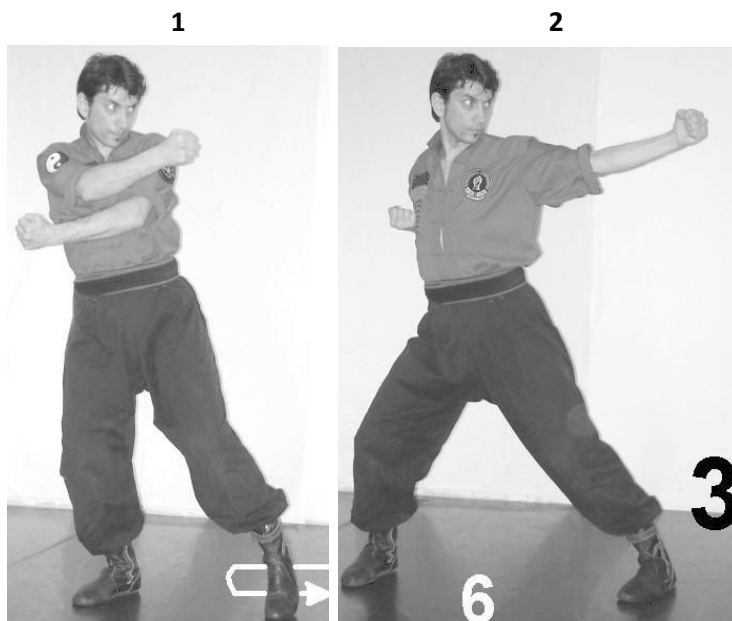
Da posição de “Ratô” o pé esquerdo aproxima-se do pé da frente (direito) e duas técnicas defensivas, “Orato” direito (6 horas) e “Orato” esquerdo (3 horas), são executadas. Depois o pé esquerdo move-se para a posição de “Yetê-Ratô” e ao mesmo tempo é executado, com o grito de guerra “hud”, o Matô direito para o lado do corpo (3 horas). (fotos 1 a 3)

Nota: aqui, a maior parte do peso do corpo na posição de “Yetê-Ratô” está no pé esquerdo e não deve ser confundido com o “Ratô Não Clássico”.



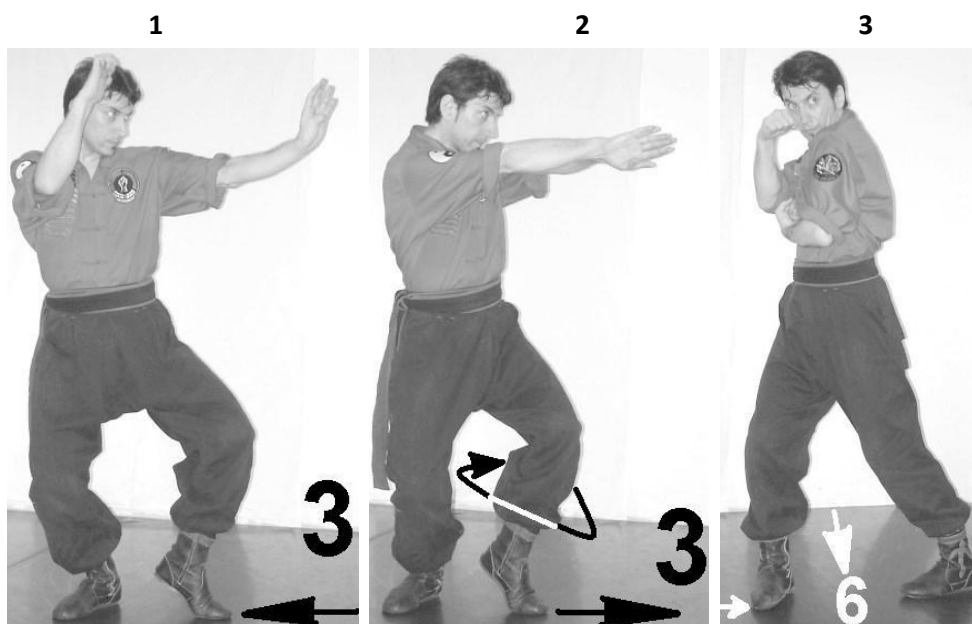
Da posição de “Yetê-Ratô” o pé esquerdo move-se um pouco para trás e regressa à posição de “Yetê-Ratô” naquele ponto. Ao mesmo tempo a técnica de defesa e ataque “Yetê-Matô” esquerda é executada para o lado do corpo (3 horas). (fotos 1 e 2)

Nota: Aqui na posição de “Yetê-Ratô” a maior parte do peso do corpo está no pé direito e não deve ser confundido com o “Ratô Não Clássico”.

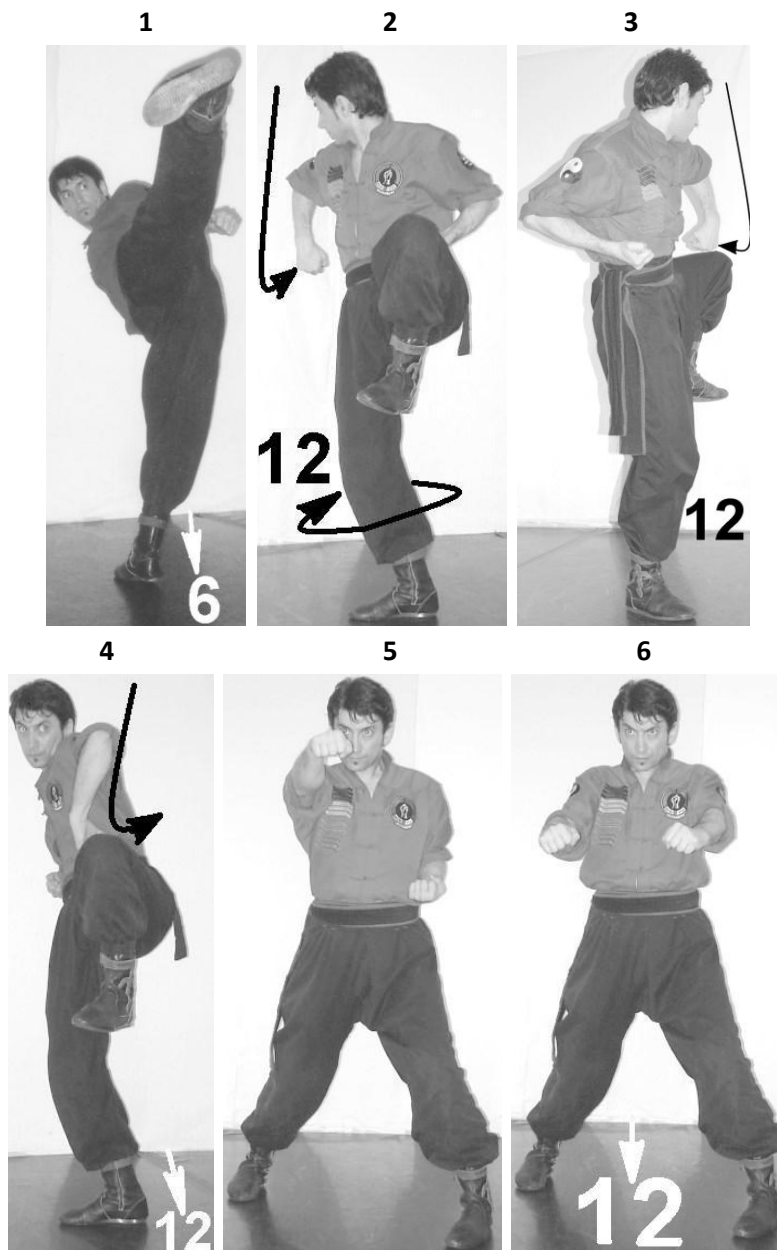


Da posição de “Yetê-Ratô”, o pé esquerdo aproxima-se do pé direito e fica na posição de gato. Ao mesmo tempo o polegar da mão esquerda executa a técnica de ataque “Jayma” na direção 3 horas e a mão direita executa a técnica defensiva “pata de leopardo”.

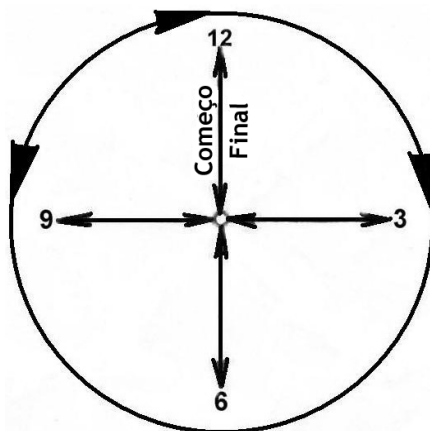
O pé esquerdo da posição de gato move-se na direção do “Ratô Não Clássico” e ao mesmo tempo as mãos move-se para dentro e para a frente do corpo a partir da técnica de “Jayma”. O grito de batalha é feito, na execução do ataque e projeção é “Jayma” e olha-se na direção 6 horas. (fotos 1 a 3)



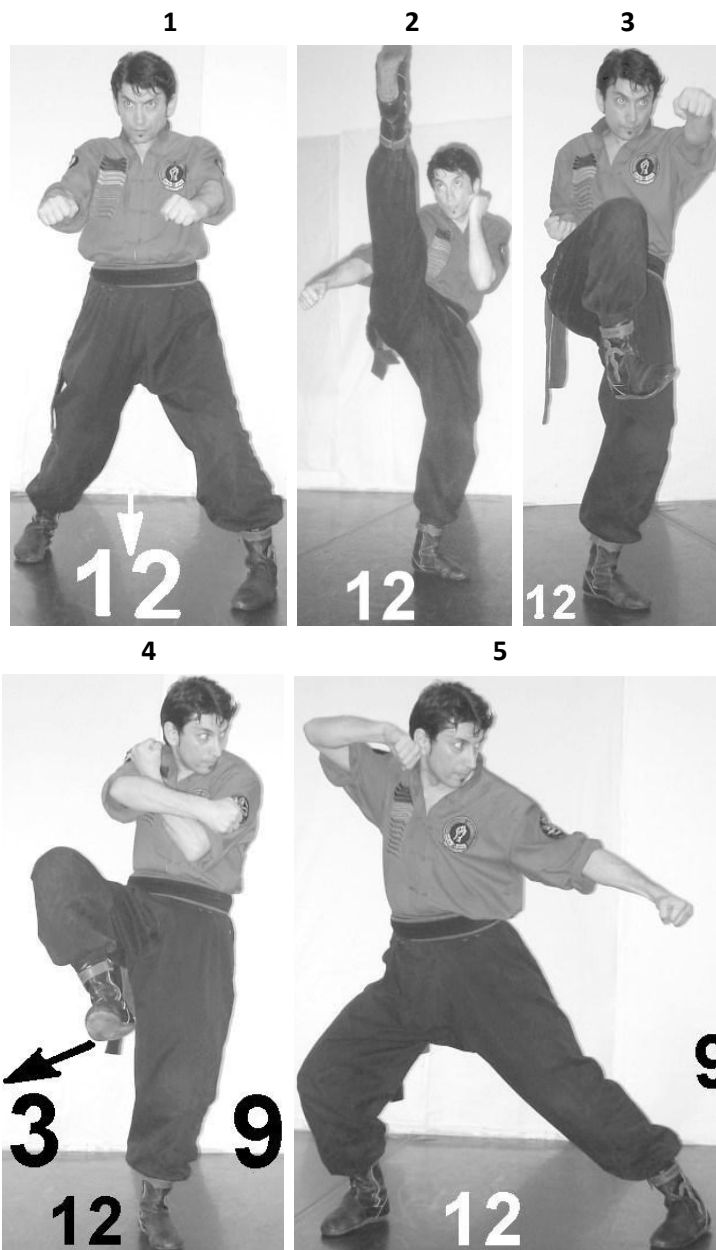
Do “Ratô Não Clássico” o pé esquerdo executa “Yetê Keyettô” na direção 6 horas. Após recolher o pé, a cabeça vira para a direita e olha na direção 12 horas. Depois são efetuadas duas técnicas defensivas direito e esquerdo “Orato” na direção 12 horas e o pé esquerdo move-se para a frente para “Ratô”. Ao mesmo tempo executa “Matô” direito. Finalmente é feito “Chino Ata-dô” na direção 12 horas. (fotos 1 a 6)



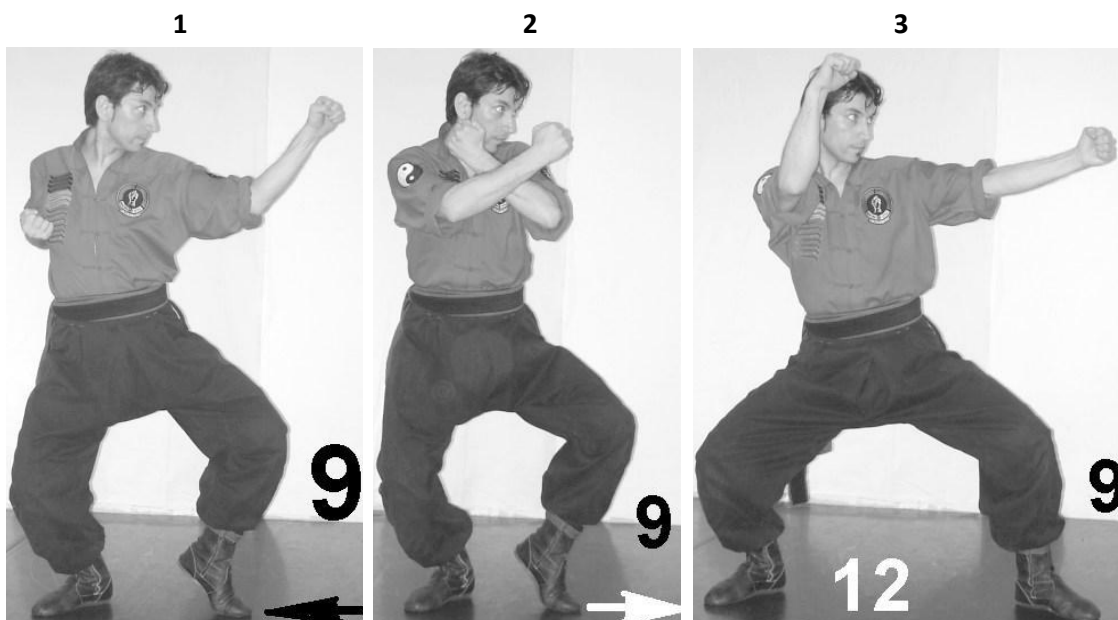
3. terceira parte: começa na direção 12 horas (Norte) e acaba na direção 12 horas (Norte)



Da posição de “Ratô” é feito o “Keyettô” direito na direção 12 horas e simultaneamente é feito o grito de guerra “Kimeh”. Após recolher o pé direito é feito o “Matô” esquerdo. De seguida o pé direito move-se para a frente para “Yetê-Ratô” e a técnica da mão esquerda “Taysabaki”, às 9 horas, é executada. (fotos 1 a 5)

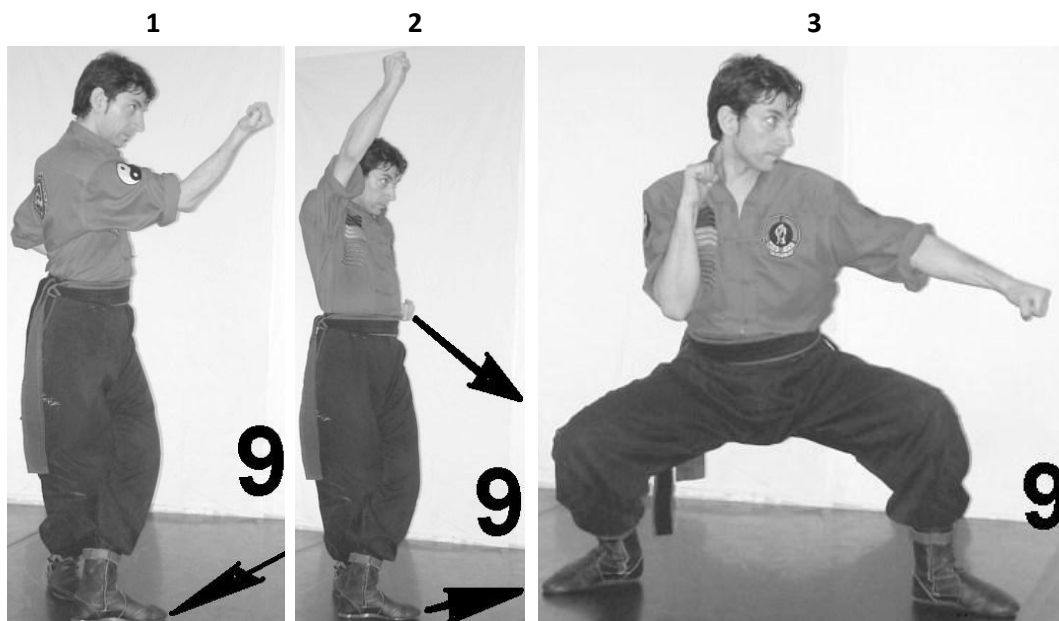


Da posição de “Yetê-Ratô” o pé esquerdo aproxima-se do pé direito e, na posição de gato, é executada a técnica defensiva “Duma” na direção 9 horas. De seguida o pé esquerdo move-se para a posição de “Horayma-Ratô” e ao mesmo tempo as mãos ganham energia do corpo e as duas técnicas “Yetê-Matô” esquerdo (9 horas) e “Duma” direita para cobertura da têmpora são executadas. (fotos 1 a 3)

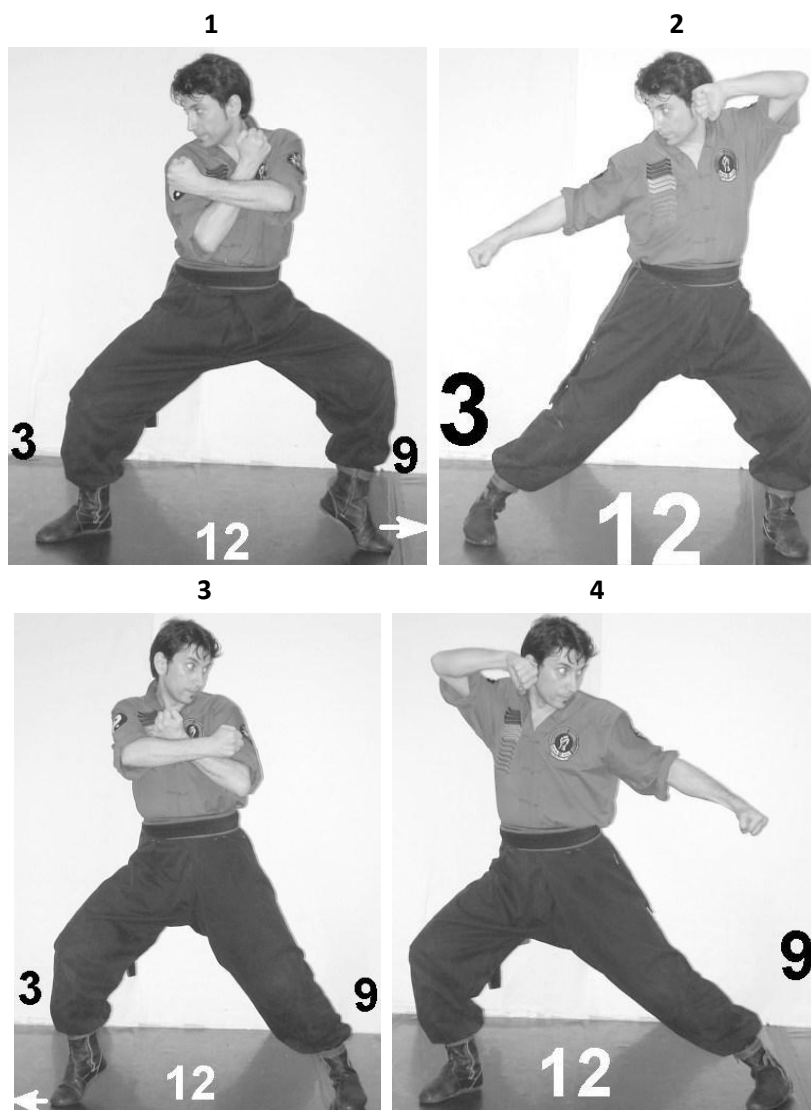


Da posição de “Horayma-Ratô” novamente o pé esquerdo aproxima-se do pé direito e o joelho esquerdo coloca-se à frente do joelho direito. Ao mesmo tempo é executada para fora a técnica defensiva “Oranto” direita na direção 9 horas. De seguida o pé esquerdo move-se para um grande “Horayma-Ratô” e ao mesmo tempo são feitas duas técnicas de mãos, “Matô” esquerdo baixo (9 horas) e “Hutô” direito de cima para baixo para defender a cabeça e lateral do corpo. (fotos 1 a 3)

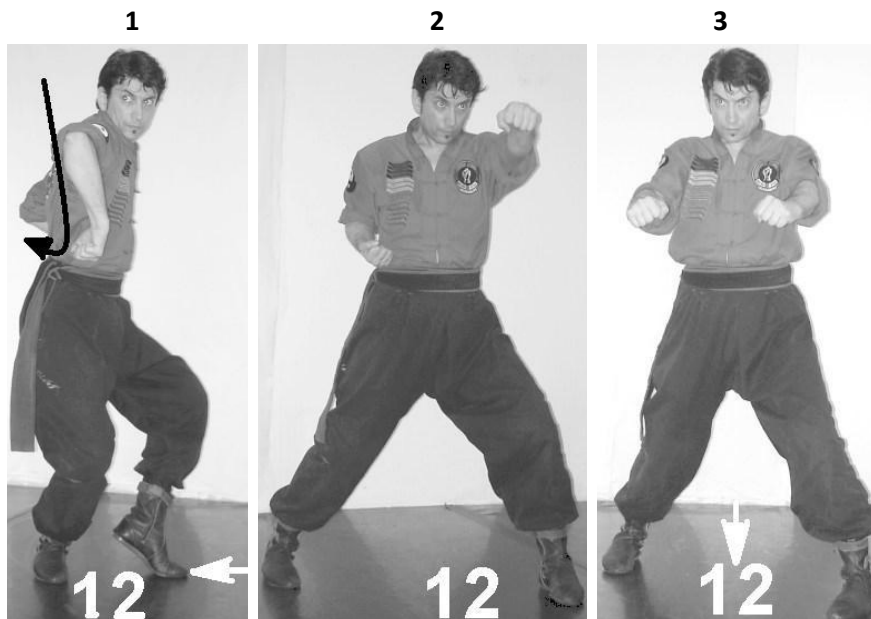
Nota: a técnica “Hutô” aqui é completamente encostada ao corpo



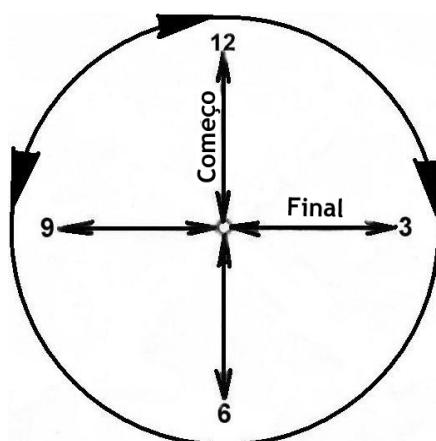
Do grande “Horayma-Ratô” primeiro a cabeça chega para trás na direção 3 horas e é feito “Taysabaki” direito (3 horas) e depois a cabeça vira para as 9 horas e é feito “Taysabaki” esquerdo (9 horas). (fotos 1 a 4)



Da posição de “Yetê-Ratô” o pé esquerdo aproxima-se do pé direito e é feita a técnica defensiva “Orato” direita às 12 horas. De seguida o pé esquerdo move-se para a posição de “Ratô” e ao mesmo tempo é feita técnica “Matô” esquerda (12 horas). Por fim faz-se “Chino Ata-Dô”. (fotos 1 a 3)



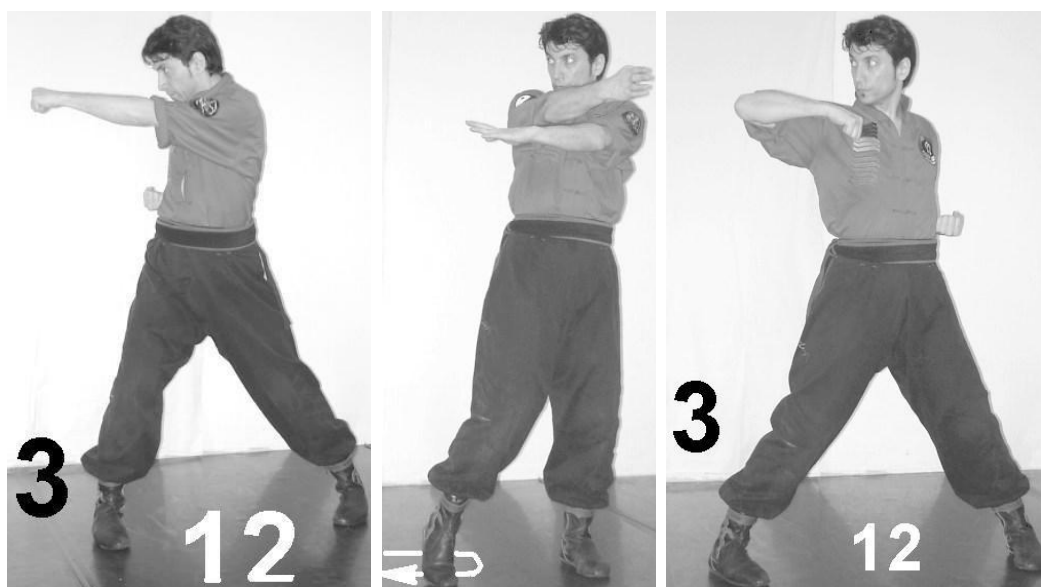
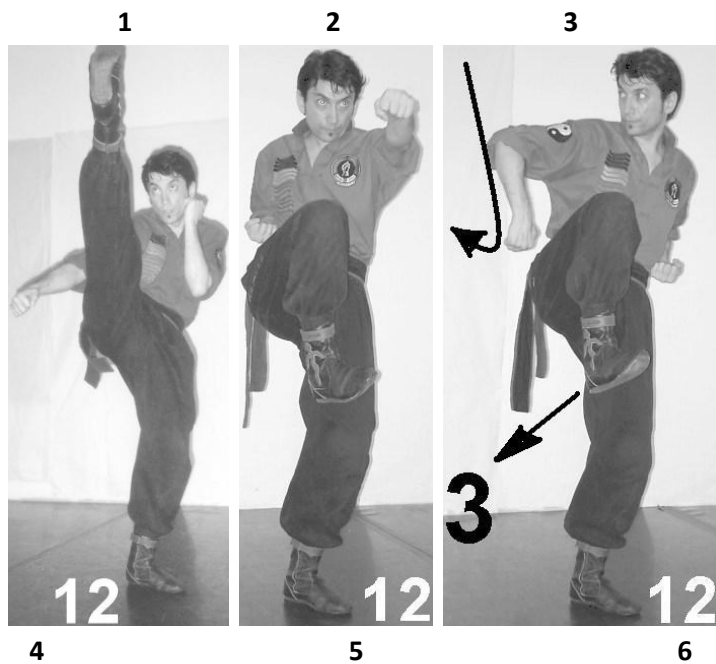
4. quarta parte: começa na direção 12 horas (Norte) e acaba na direção 3 horas (Este)



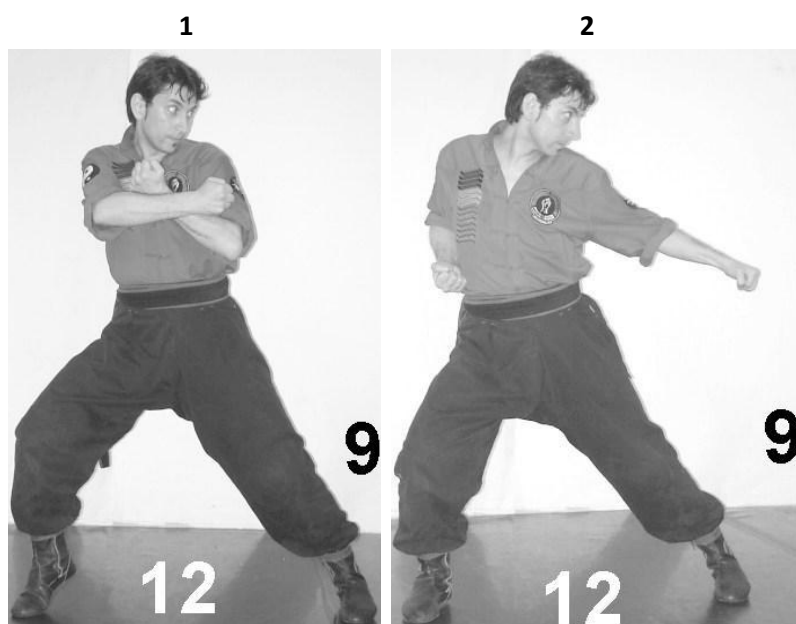
Da posição “Ratô” é feito o ataque com o “Keyettô” direito às 12 horas e após recolher o pé, a técnica “Matô” esquerdo (mesma direção) e a técnica defensiva “Orato” direito às 3 horas são efetuadas. Finalmente o pé direito move-se para a posição “Yetê-Ratô” e a técnica “Matô” esquerdo na direção 3 horas é feita.

Nota: aqui, o peso do corpo em “Yetê-Ratô” é colocado no pé direito e não deve ser confundido com o “Ratô Não Clássico”.

Da posição “Yetê-Ratô” o pé direito move-se um pouco para trás e novamente no mesmo ponto retorna à posição de “Yetê-Ratô”. Ao mesmo tempo é feita a técnica de ataque “Hutô” direito dirigido para a lateral do corpo (3 horas) com o grito de batalha “Hud”. (fotos 1 a 6)

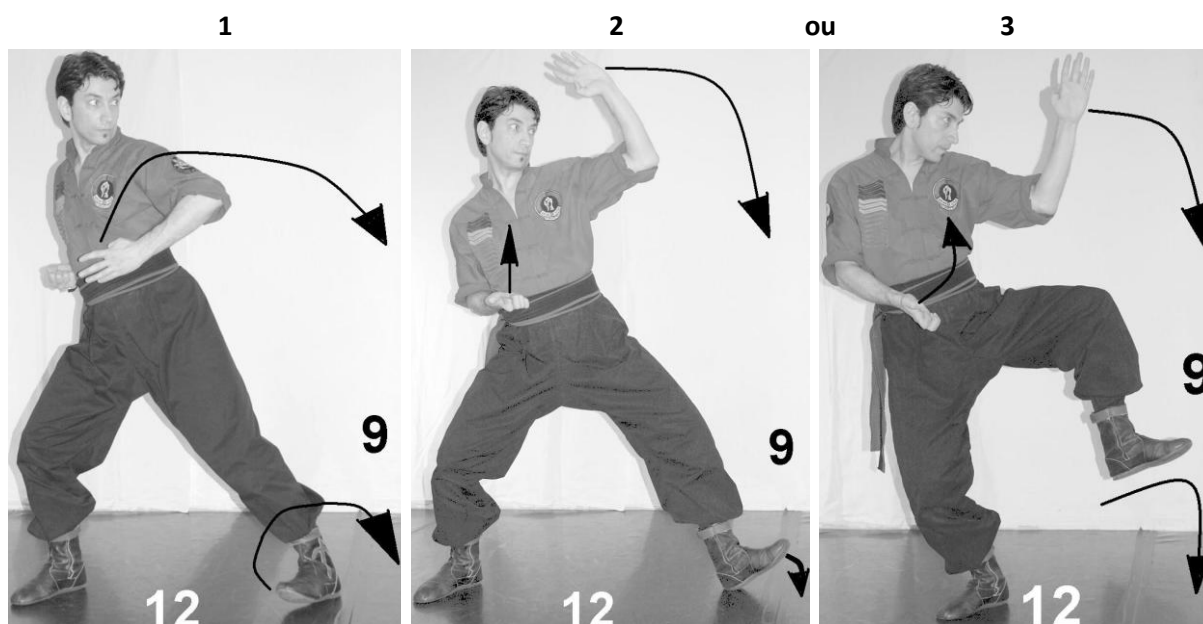


Na posição de "Yetê-Ratô", a cabeça vira para a esquerda e observa na direção 9 horas. Depois a é feita a técnica esquerda "Taysabaki" com reação baixa. (fotos 1 e 2)

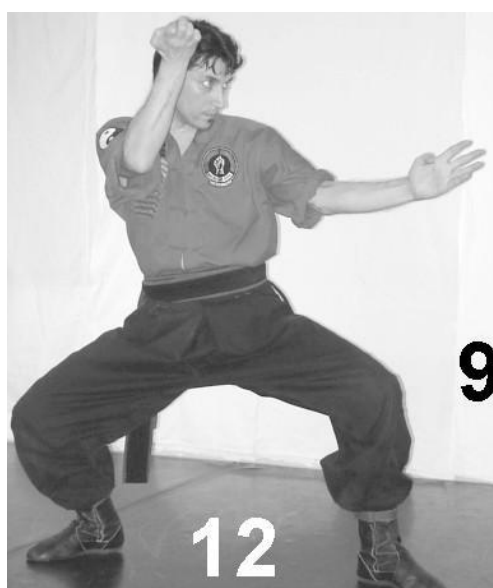


A posição de “Yetê-Ratô” muda para a posição de “Horayma-Ratô” com a rotação do pé esquerdo. Ao mesmo tempo são executadas as técnicas com a mão esquerda, de cima para baixo “Soyetô” (9 horas) e com a mão direita, de baixo para cima “pata de Leopardo” para defesa e cobertura do lado direito do corpo e cabeça. O grito de batalha na execução destas duas técnicas é “Eh” prolongado. (fotos 1 a 4)

Nota: as fotos 2 e 3 estão ambas corretas

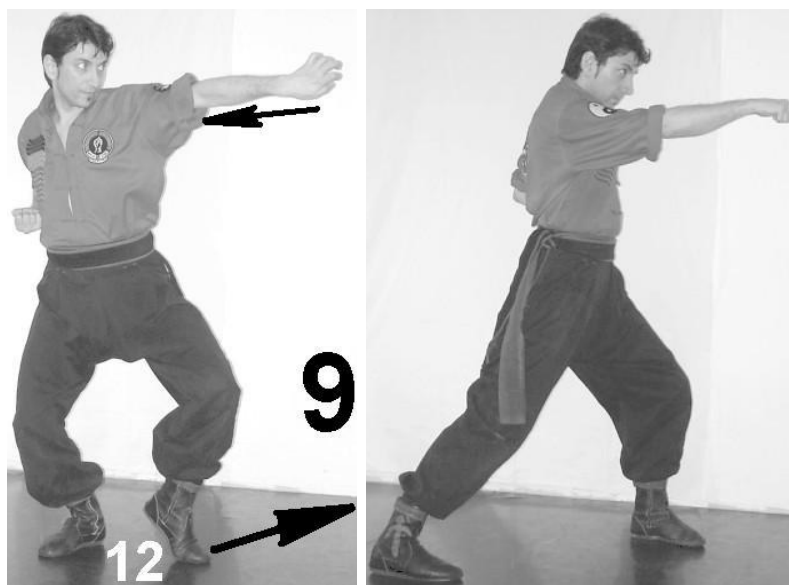
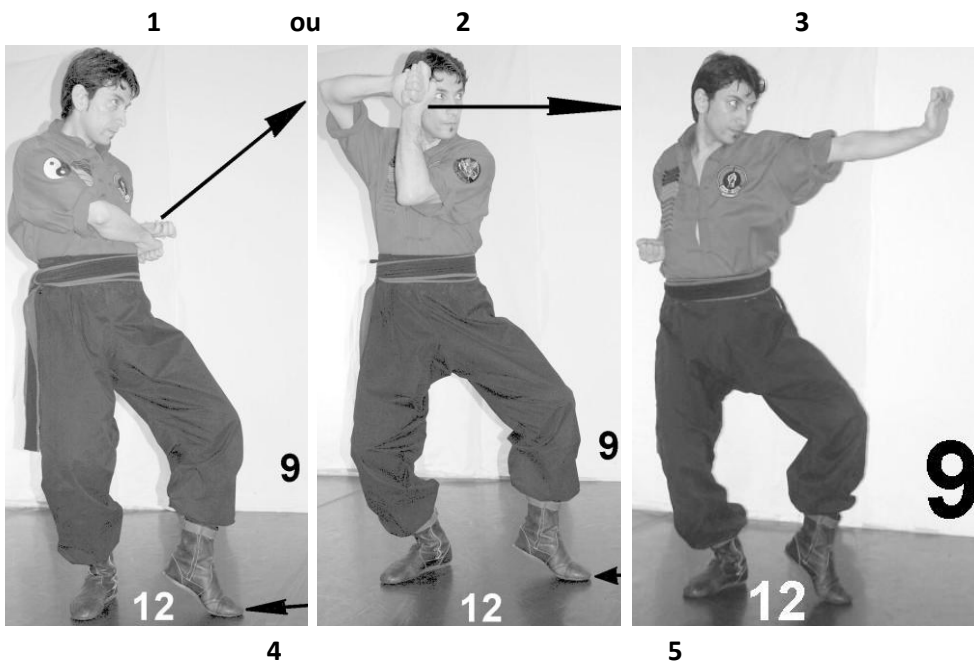


4

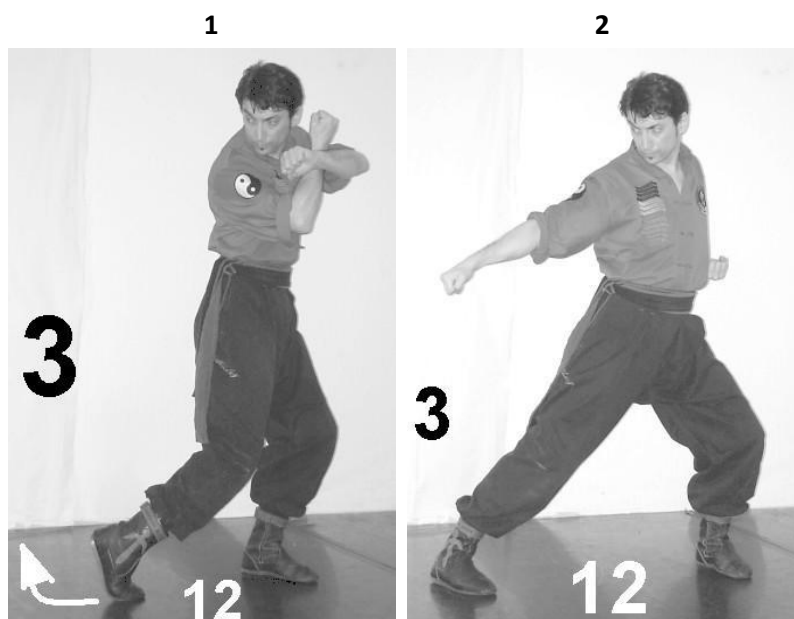


O pé esquerdo de “Horayma-Ratô” move-se para trás e coloca-se na posição de “gato”. Ao mesmo tempo é executada a técnica de ataque “pata de Leopardo” na direção 9 horas. De seguida o pé esquerdo é arrastado até à posição de Ratô, a mão esquerda torce a Traqueia e simultaneamente é executado Mattô direito na direção 9 horas. (fotos 1 a 5)

Nota: as fotos 1 e 2 estão ambas corretas

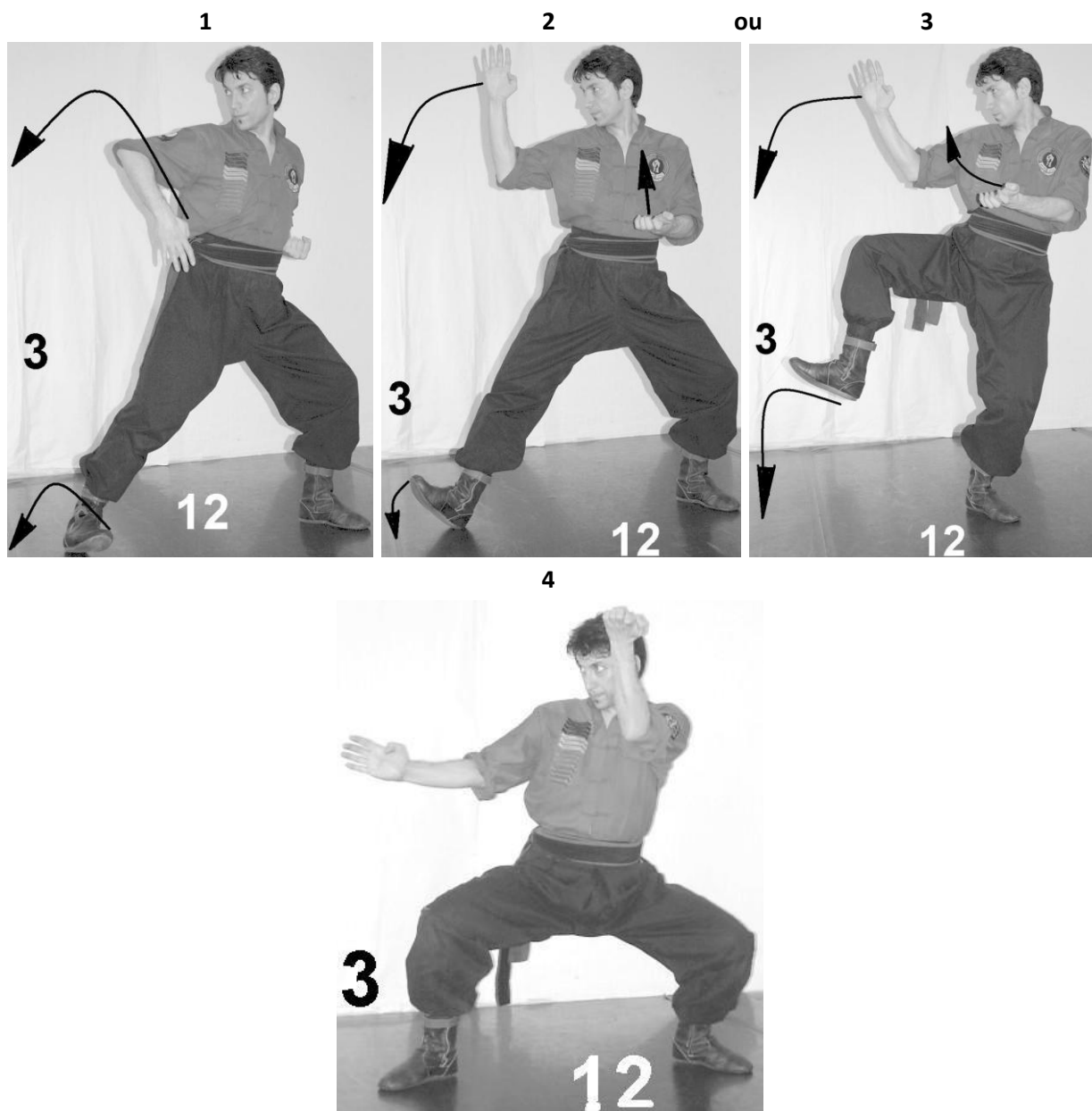


Da posição de Ratô, a cabeça roda para a direita e observa na direção 3 horas. Depois, o pé direito é colocado em "Yetê-Ratô" e é executada a técnica "Taysabaki com reação baixa" direita na direção 3 horas. (fotos 1 e 2)



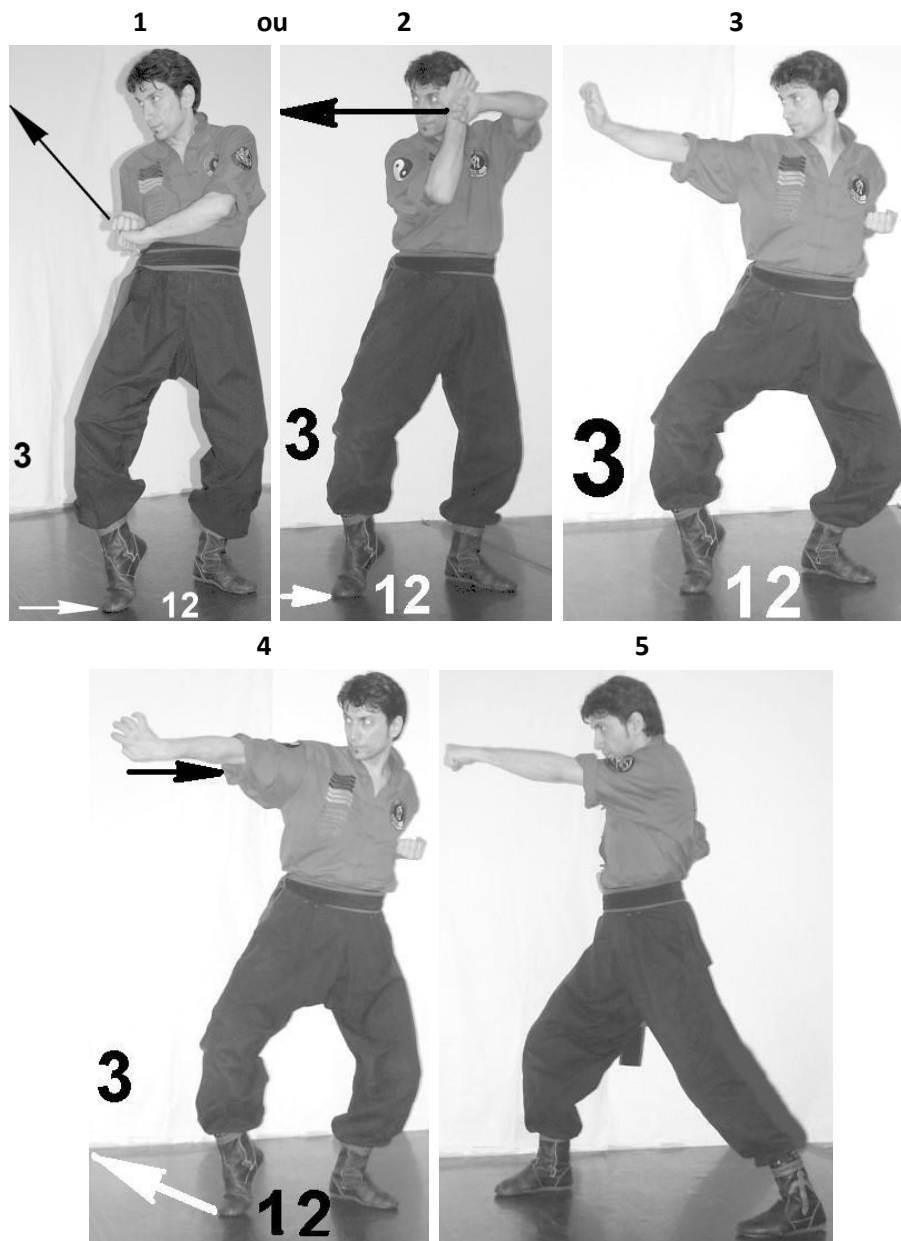
Rodando o pé direito passa-se da posição de “Yetê-Ratô” para “Horayma-Ratô”. Ao mesmo tempo a mão direita, de cima para baixo executa a técnica “Soyettô” (3 horas) e a mão esquerda em “pata de Leopardo”, de baixo para cima na posição, para defender e proteger a parte esquerda do corpo e cabeça. O grito de guerra destas duas técnicas é a forma alongada de “eh”. (fotos 1 a 4)

Nota: as fotos 2 e 3 estão ambas corretas

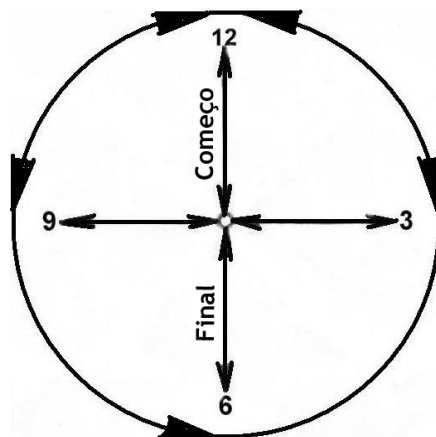


Pé direito de “Horayma-Ratô” vem para trás e coloca-se na posição de “gato”. Ao mesmo tempo é executada a técnica de “pata de leopardo” na direção 3 horas. De seguida, o pé direito é arrastado para a posição de “Ratô”, a mão direita torce a traqueia e simultaneamente é feito a técnica “Matô” esquerdo na direção 3 horas. (fotos 1 a 5).

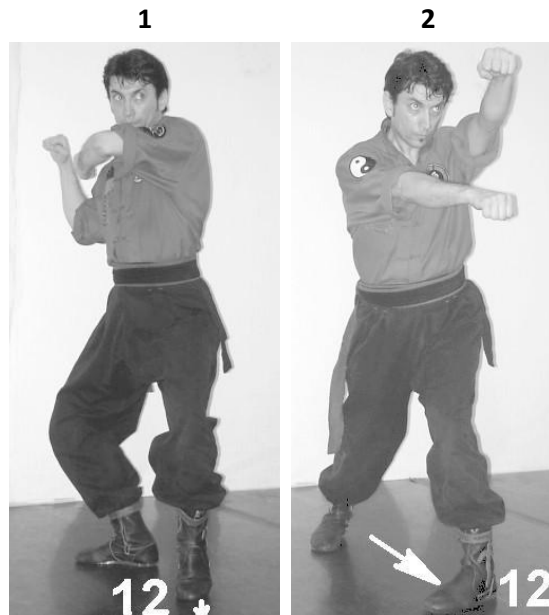
Nota: fotos 1 e 2 estão ambas corretas



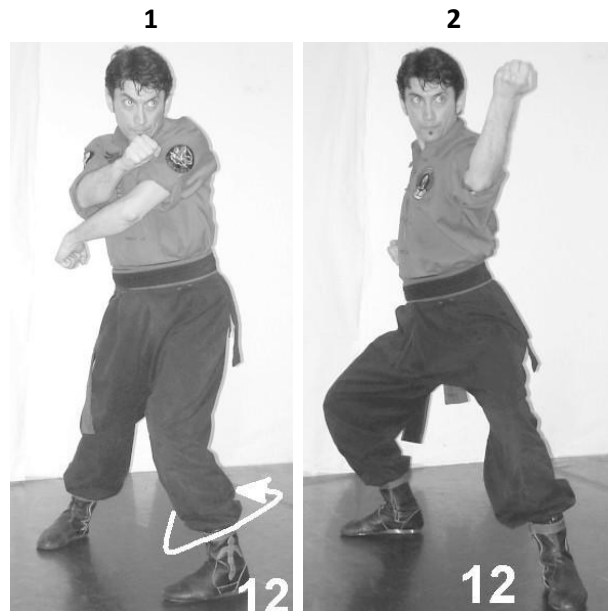
5. quinta parte: começa na direção 12 horas (Norte) e acaba na direção 6 horas (Sul)



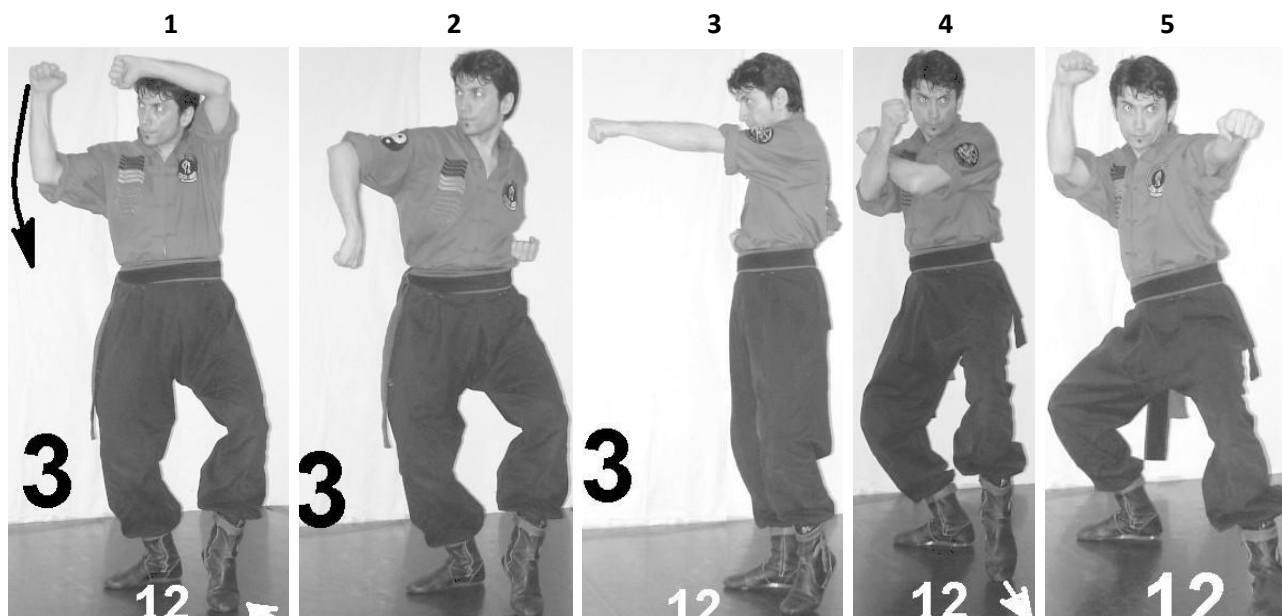
Da posição de “Ratô”, o pé de trás (esquerdo) aproxima-se do pé da frente até à posição de “gato” (12 horas) e ao mesmo tempo as mãos movem-se para “Gadô de Dô Matô” do lado direito do corpo. De seguida, o pé esquerdo move-se para a posição de “Ratô Não Clássico” na direção 12 horas e ao mesmo tempo é executada a técnica de “Dô Matô” (12 horas). (fotos 1 e 2)



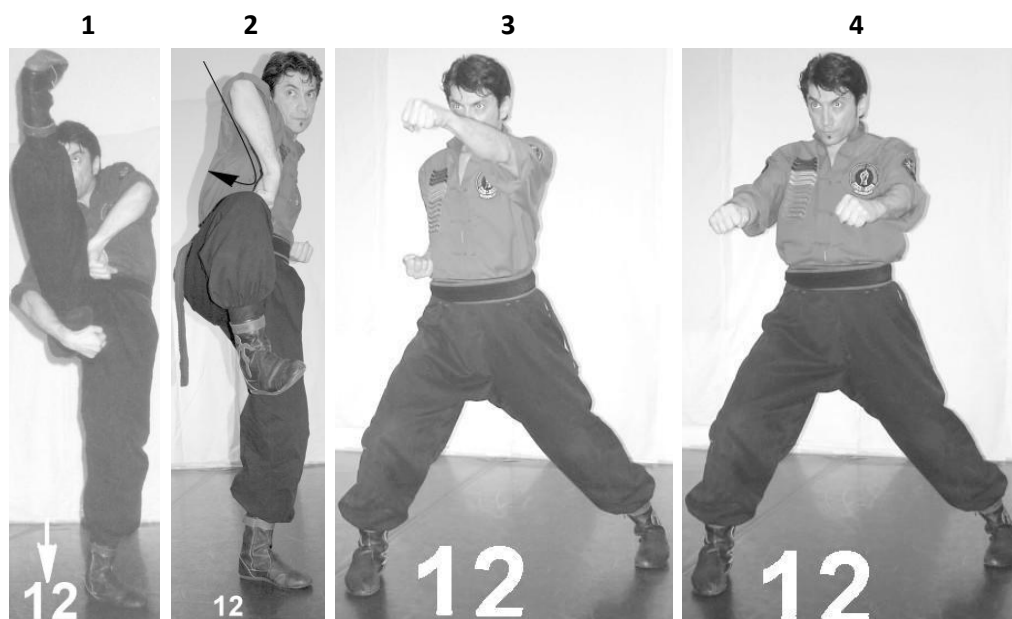
O pé esquerdo da posição de “Ratô Não Clássico” move-se para “Horayma-Ratô” no mesmo ponto (12 horas). Simultaneamente a mão esquerda executa a técnica defensiva “Oranto” na direção 12 horas. (fotos 1 e 2)



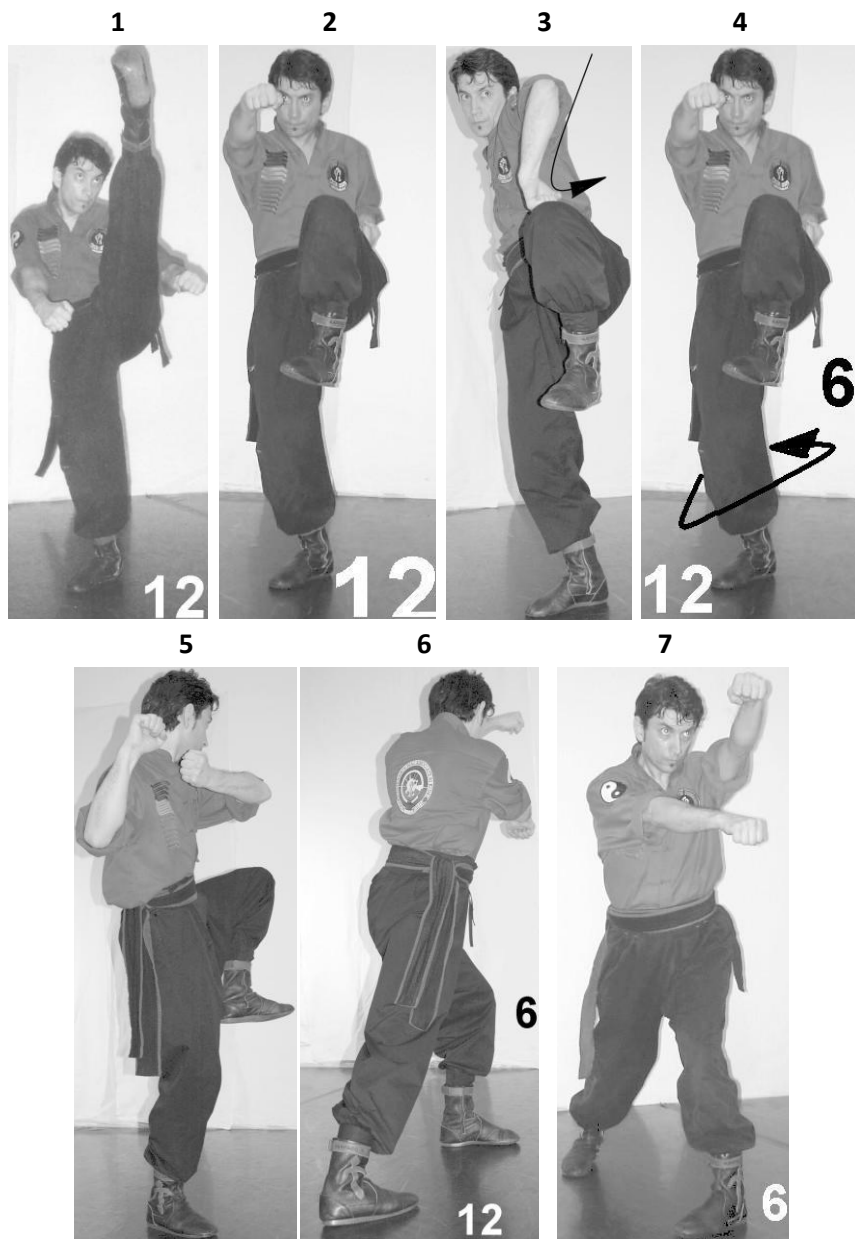
Do “Horayma-Ratô”, a cabeça vira para a direita, depois o pé da frente (esquerdo) é arrastado para o pé de trás para a posição de “gato”. Depois disso são feitas imediatamente as técnicas “Orato” direito e “Matô” esquerdo na direção 3 horas. A cabeça vira para as 12 horas, depois o pé esquerdo regressa a “Horayma-Ratô” no mesmo sitio. Ambas as mãos são fortalecidas pelo corpo simultaneamente e a mão esquerda executa “Matô” (12 horas) e a mão direita faz a técnica defensiva “Duma” para proteger a parte direita da cabeça. Aqui o grito de batalha é “Hid”. (fotos 1 a 5)



Da posição “Horayma-Ratô” na direção 12 horas, o pé direito executa o pontapé “Horayma Keyetto”. Simultaneamente com este pontapé o punho direito vai para debaixo da coxa direita para proteger os genitais e a mão esquerda executa a técnica defensiva “Orato” na direção 12 horas. Depois o pé direito recolhe e é feita a técnica defensiva “Orato” direita na direção 12 horas. Por fim o pé direito move-se para a frente para “Ratô” (12 horas) e ao mesmo tempo é feito “Matô” esquerdo e “Chinno Atadô”.

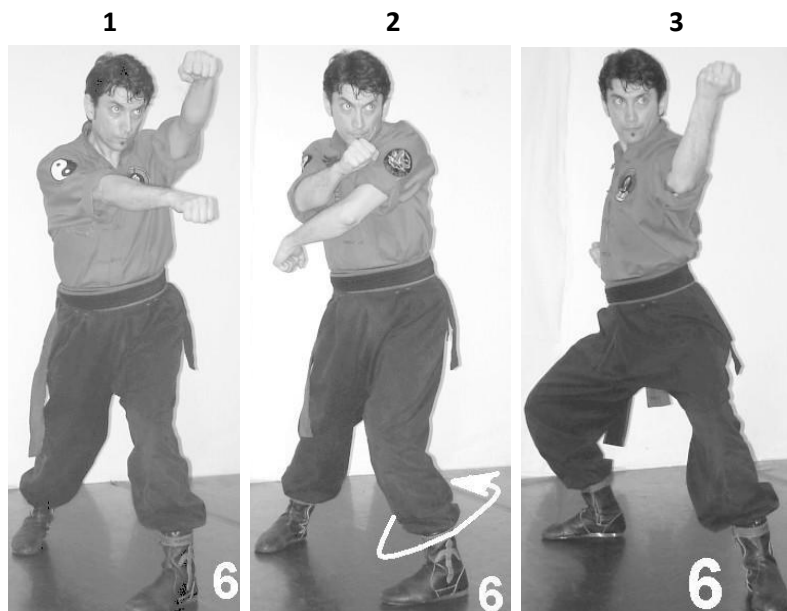


Da posição de “Ratô” o pé esquerdo executa “Keyetto” na direção 12 horas. Quando o pé recolhe são feitas as técnicas “matô” direito, “Orato” esquerdo e “Matô” direito respetivamente na direção 12 horas. Depois, o corpo roda para o lado esquerdo sob o pé direito num ângulo de 180 graus na direção 6 horas e as mãos fazem “Gadô Dô Matô”. Depois, o pé esquerdo vai para a direção 6 horas na posição “Ratô Não Clássico” e é feita a técnica “Matô” simultaneamente (6 horas).

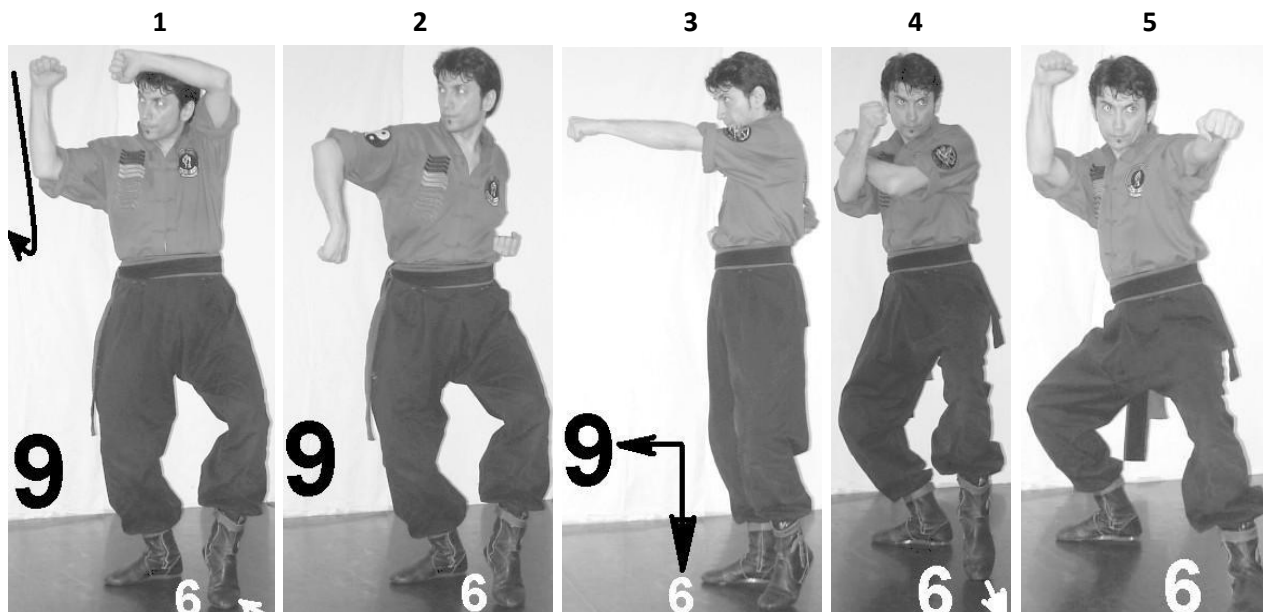


Nota: Aqui, todas as técnicas são repetidas até ao fim da quinta parte mas na direção oposta.

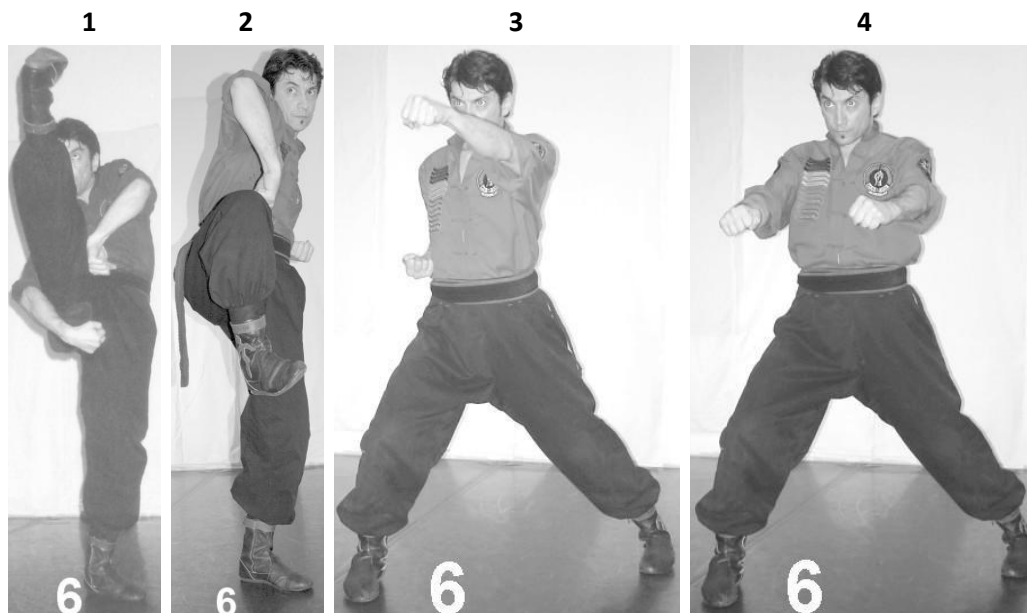
O pé da frente (esquerdo) do "Ratô Não Clássico" para a posição "Horayma-Ratô" para o mesmo ponto (6 horas). Simultaneamente a mão esquerda executa a técnica defensiva "Oranto" na direção 6 horas. (fotos 1 a 3)



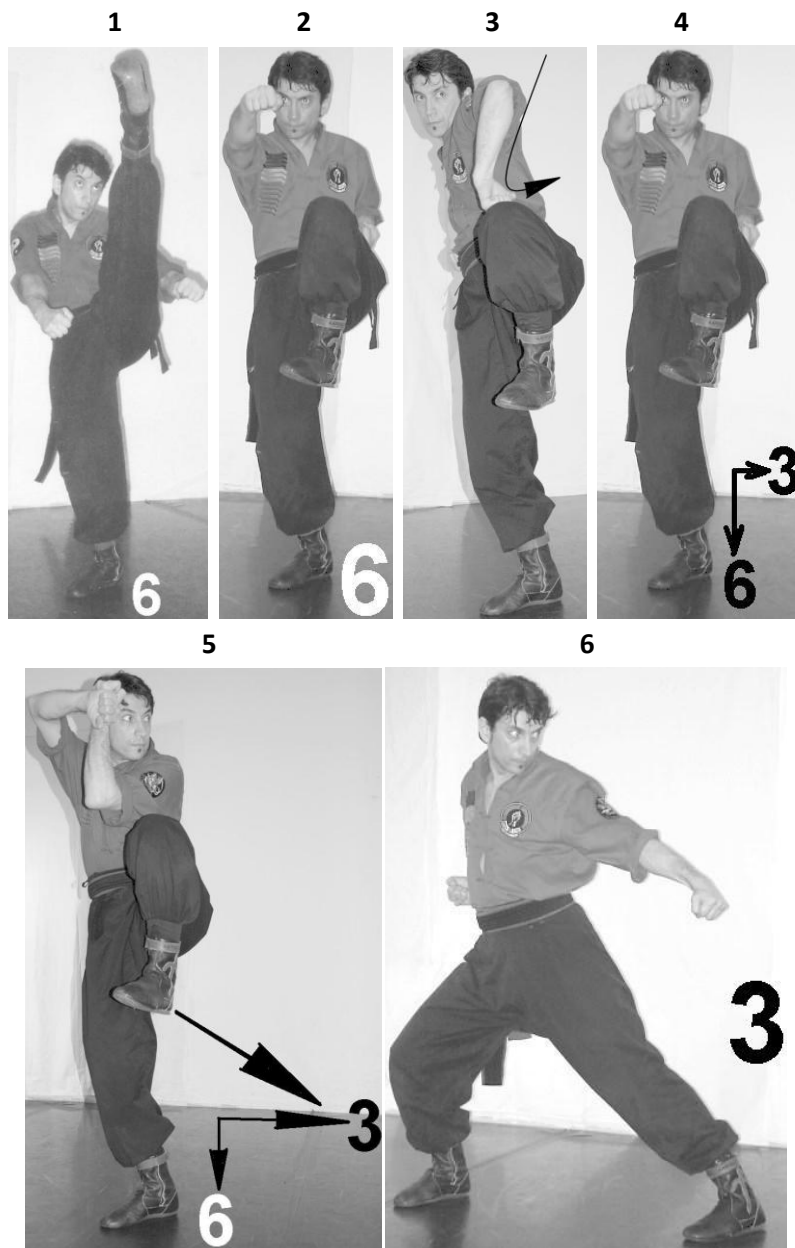
Do “horayma-Ratô” a cabeça roda para a direita e depois o pé da frente (esquerdo) é arrastado na direção do pé de trás para a posição de “gato”. Depois disso são feitas imediatamente as técnicas “Orato” direita e “Matô” esquerdo na direção 9 horas. A cabeça vira na direção 6 horas e depois o pé esquerdo regressa à posição “Horayma-Ratô” no mesmo ponto. Ambas as mãos são fortalecidas simultaneamente pelo corpo e a mão esquerda executa um “Matô” (6 horas) e a mão direita executa a técnica defensiva “Duma” para proteger a parte direita da cabeça. Aqui o grito de batalha é “Hid”. (fotos 1 a 5)



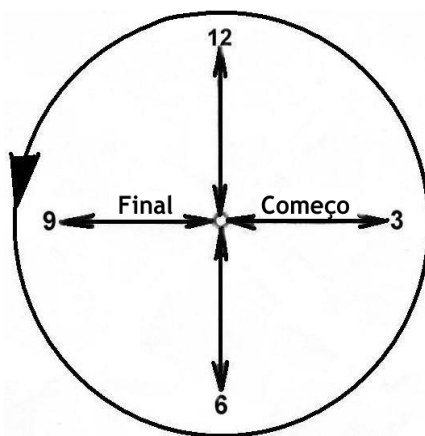
De “Horayma-Ratô” na direção 6 horas, o pé direito executa um pontapé “Horayma Keyetto”. Simultaneamente com este pontapé o punho direito vai para debaixo da coxa direita para proteger os genitais e a mão esquerda executa “Orato” na direção 6 horas. De seguida o pé direito recolhe e é feita técnica defensiva “Orato” direita na direção 6 horas. Por fim, o pé direito move-se para a frente para a posição de “Ratô” (6 horas) e ao mesmo tempo faz “Matô” esquerdo e depois a técnica “Chinno Atadô” é feita. (fotos 1 a 4)



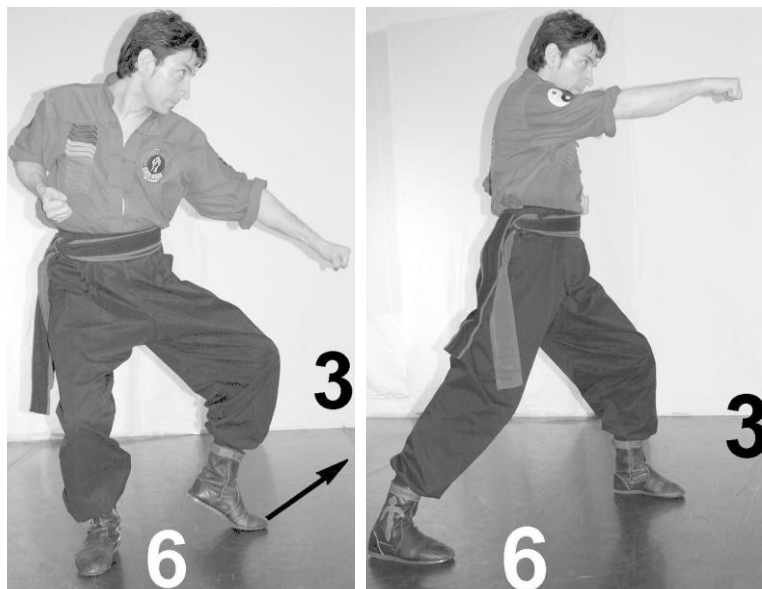
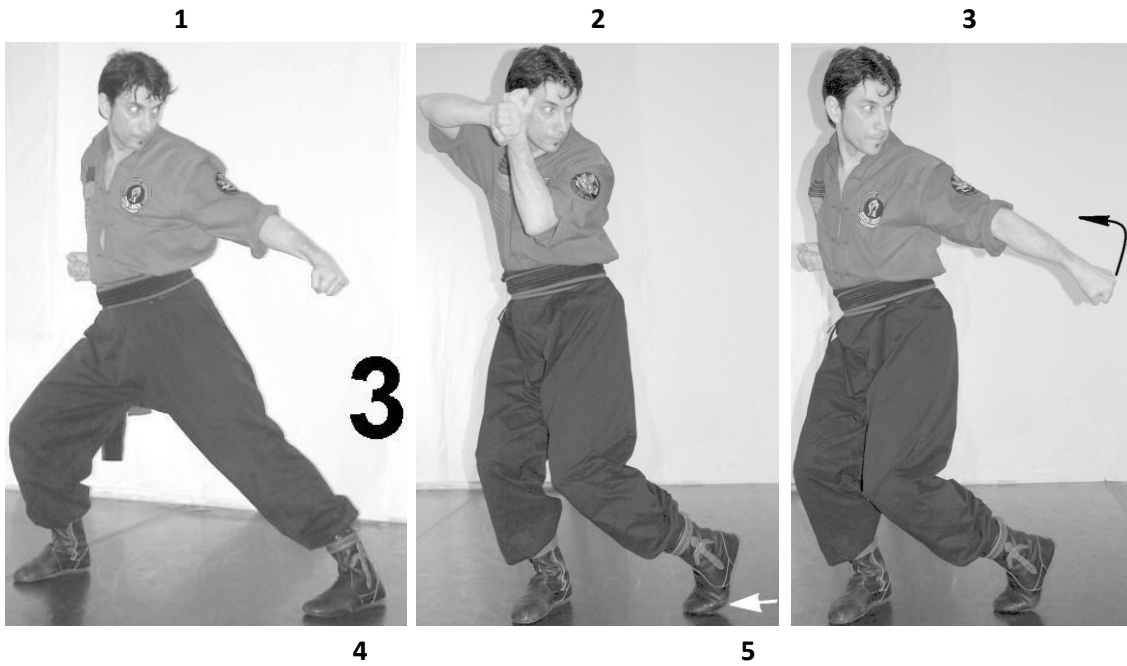
Da posição de “Ratô”, o pé esquerdo executa o “Keyettô” na direção das 6 horas. Quando o pé esquerdo recua, o “Matô” direito, “Oratô” esquerdo e “Matô” direito são executadas na direção das 6 horas. De seguida o pé esquerdo vai na direção do pé direito em “Yette Ratô” e a mão esquerda executa a técnica “Taysabaki” com técnica baixa de reação na direção das 3 horas. (fotos 1 a 6)



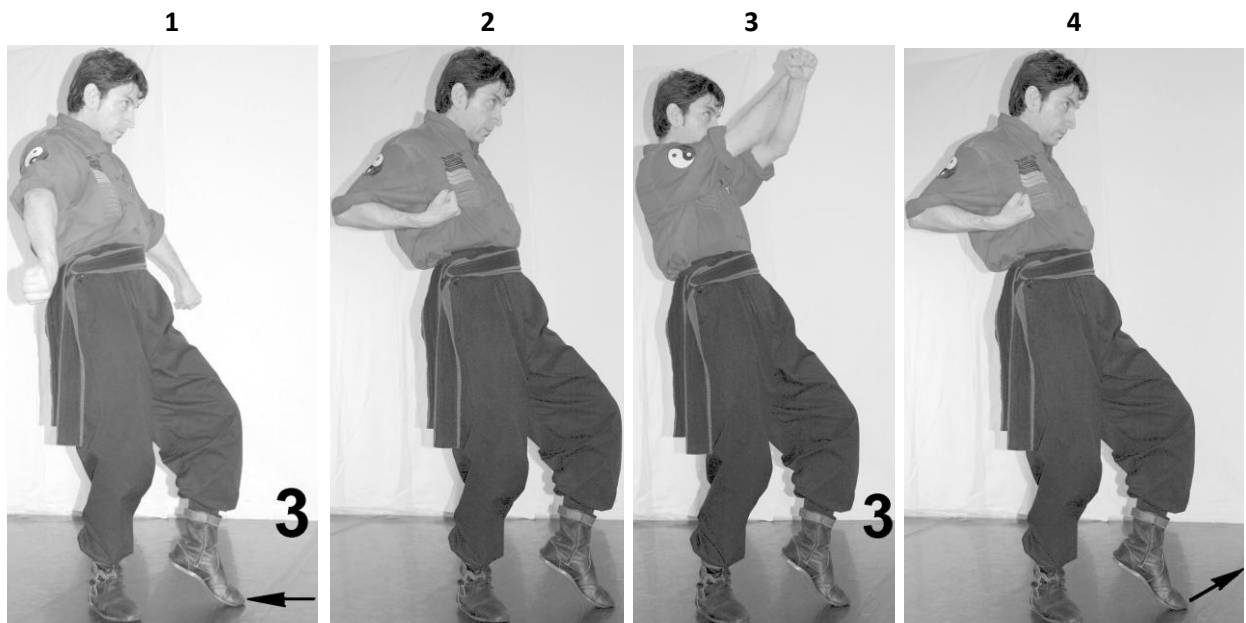
6. sexta parte: começa na direção 3 horas (Este) e acaba na direção 9 horas (Oeste)



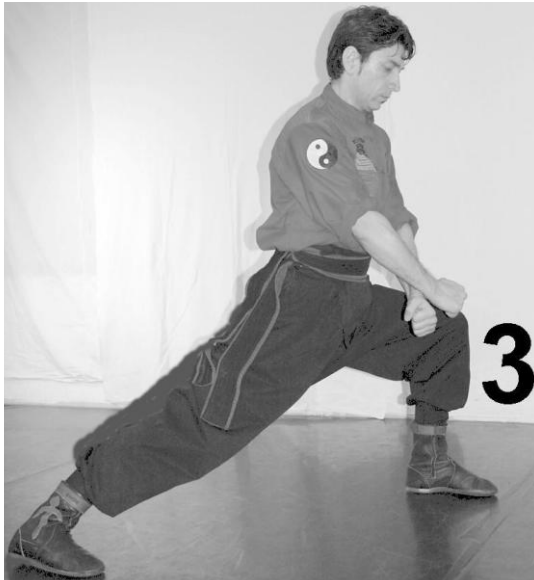
Da posição de "Yette Ratô", o pé esquerdo aproxima-se do pé direito e de seguida vai para a posição de "Ratô" na direção das 3 horas. Ao mesmo tempo a mão esquerda faz a técnica defensiva "Vaysa" e a mão direita executa um "Mattô" na direção das 3 horas. (fotos 1 a 5)



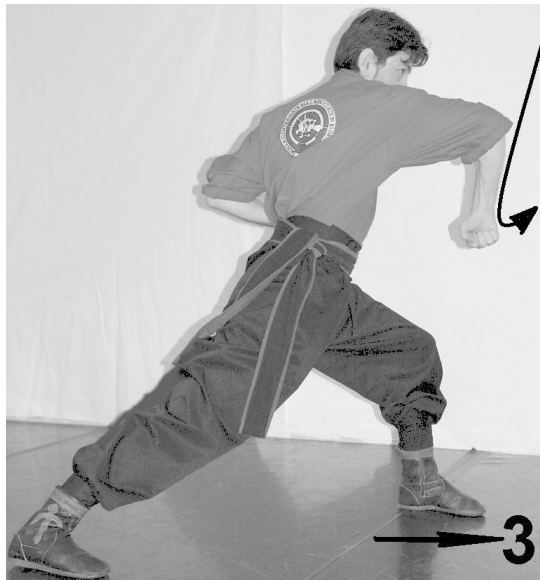
Da posição de “Ratô”, o pé esquerdo aproxima-se do direito e é feita a técnica defensiva de “Matôs” cruzados de baixo para cima com ambas as mãos (3 horas). De seguida o pé esquerdo segue para a posição de “Ratô” comprido na direção das 3 horas e é feita a técnica defensiva de “Matôs” cruzados de cima para baixo com ambas as mãos (3 horas). Por último, são executadas as técnicas “Orato” direita, “Matô” esquerda e “Chinno Atadô” na direção das 3 horas. (fotos 1 a 8)



5



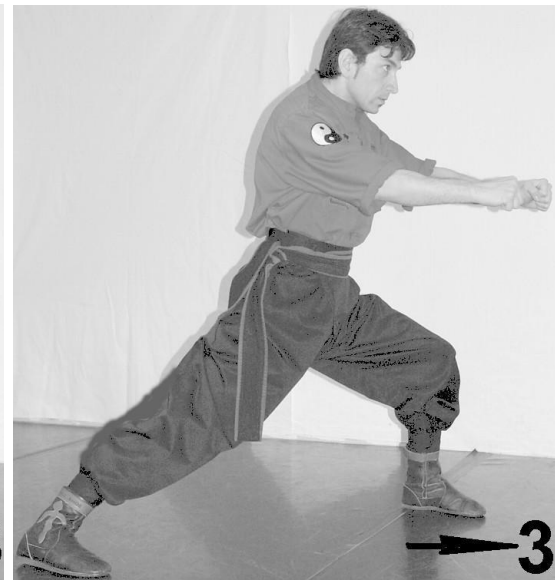
6



7



8



Da posição de "Ratô", o pé direito faz "Keyettô" na direção das 3 horas. Após recolher o pé direito são feitas as técnicas "Matô" esquerdo e "Oratô" direito. De seguida quando o pé direito se move para a frente na posição de "Ratô", o "Matô" esquerdo e o "Chinno-Matô" são executados na direção das 3 horas. (fotos 1 a 5)

1

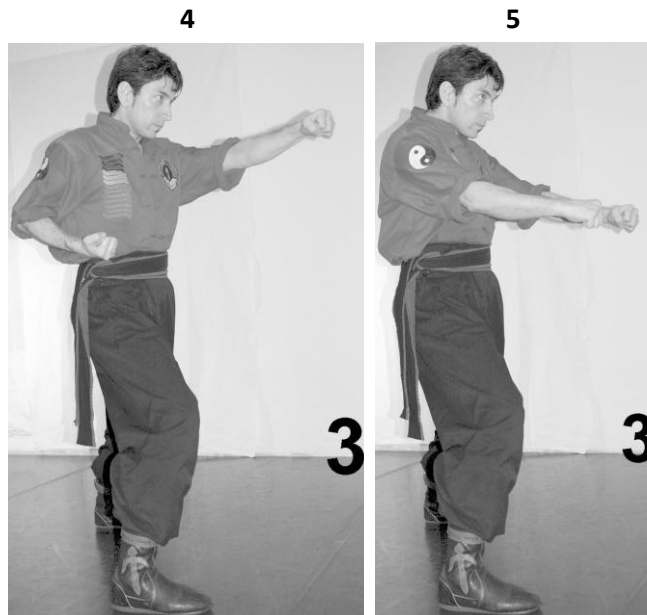


2

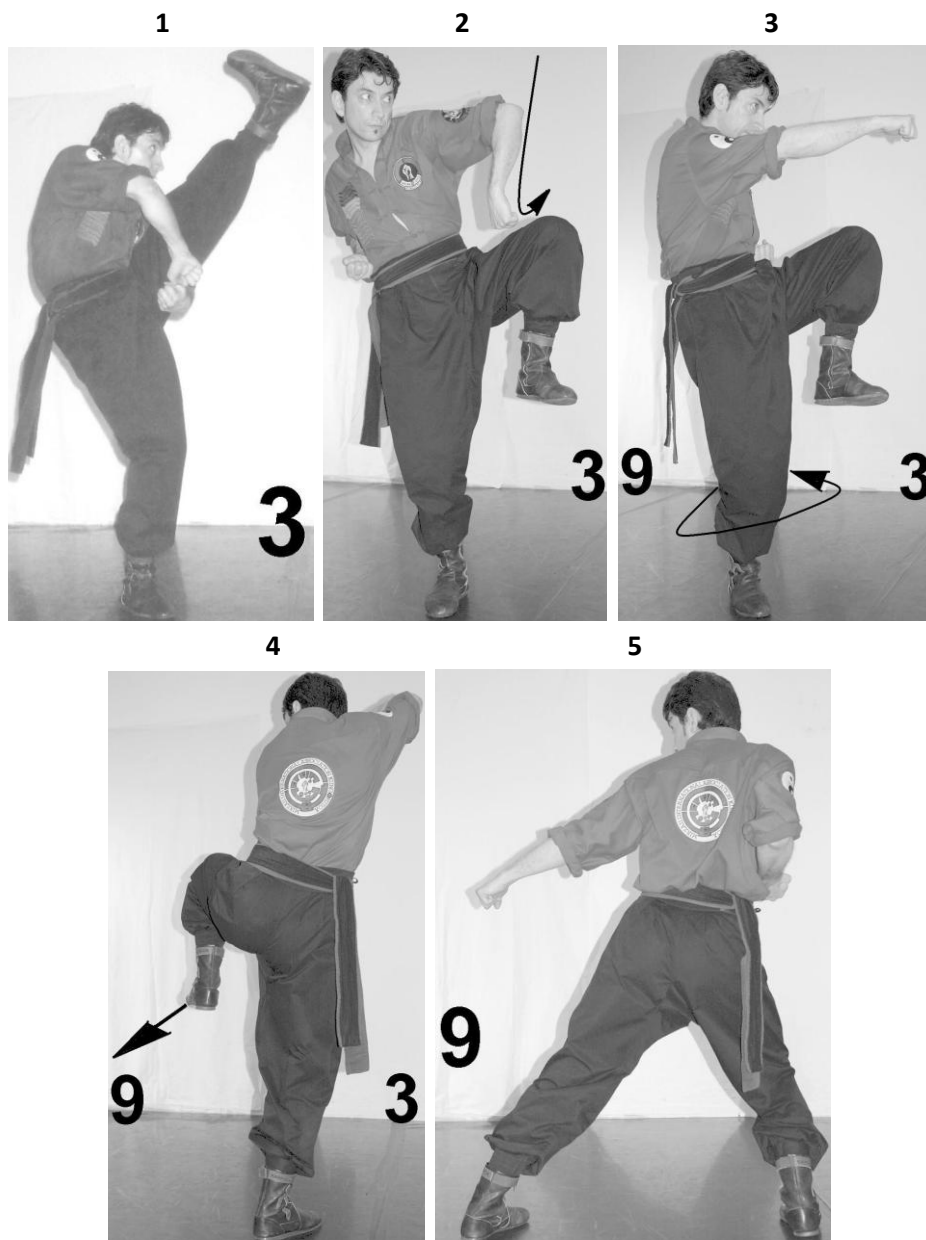


3



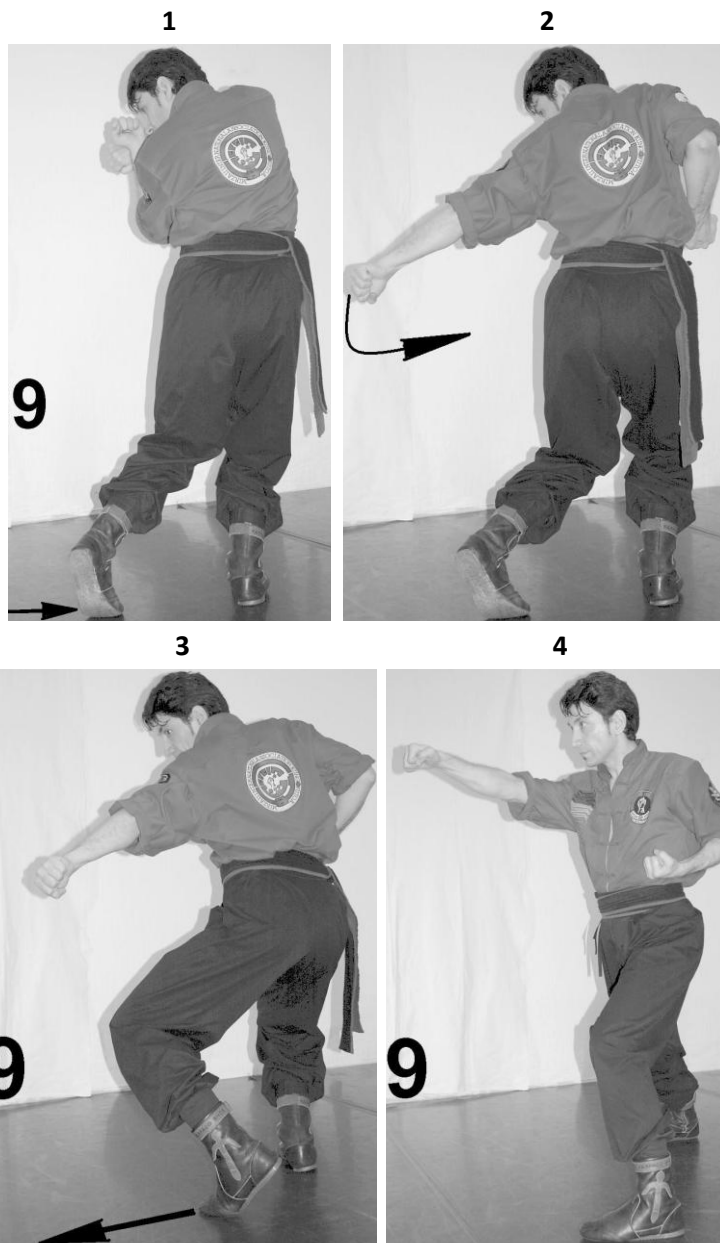


Da posição de “Ratô” o pé esquerdo executa a técnica “Horayma Keyettô” na direção das 3 horas. Ao mesmo tempo o punho esquerdo vai para debaixo da coxa esquerda para proteger a virilha e a mão direita executa a técnica defensiva “Oratô” na direção das 3 horas. Quando o pé esquerdo recolhe, o “Oratô” esquerdo e o “Matô” direito são executados na direção das 3 horas., De seguida o corpo roda sob o pé direito do lado esquerdo num ângulo de 180º (9 horas) e a técnica esquerda “Taysabaki” com reação para baixo é feita na direção das 9 horas. Aqui diz-se o grito de batalha “Hayma”. (fotos 1 a 5)

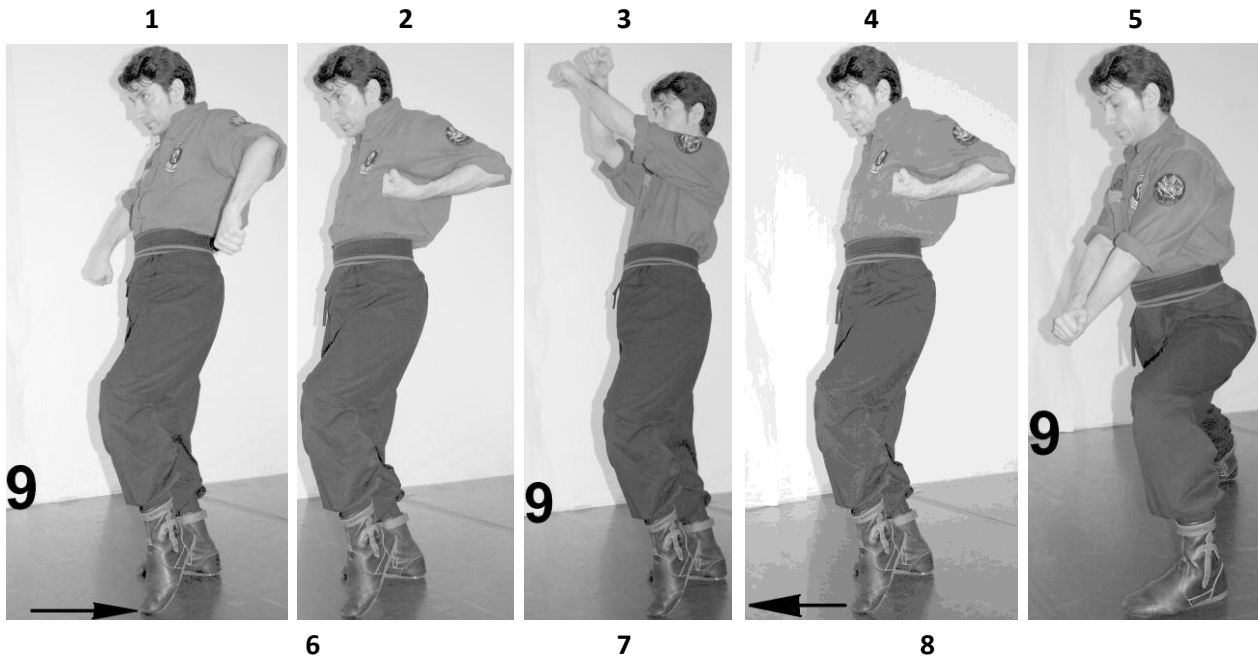


NOTA: aqui todas as técnicas se repetem até ao fim da sexta parte mas para o lado contrário.

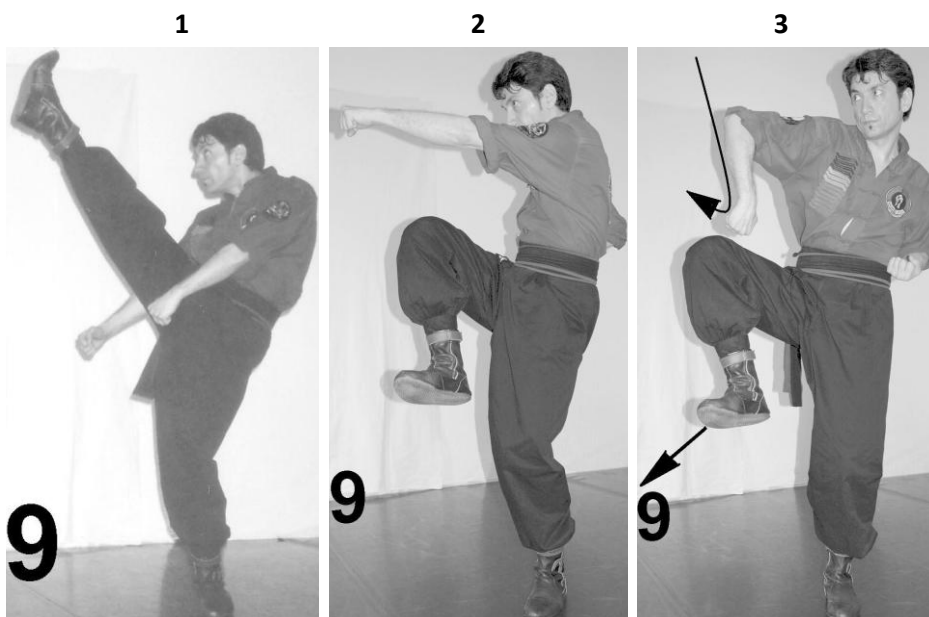
Da posição de “Yette-Ratô”, o pé esquerdo aproxima-se do pé direito e depois vai para a posição de “Ratô” na direção das 9 horas. Ao mesmo tempo a mão esquerda faz a técnica defensiva “Vaysa” e a mão direita executa “Matô” na direção das 9 horas. (fotos 1 a 4)

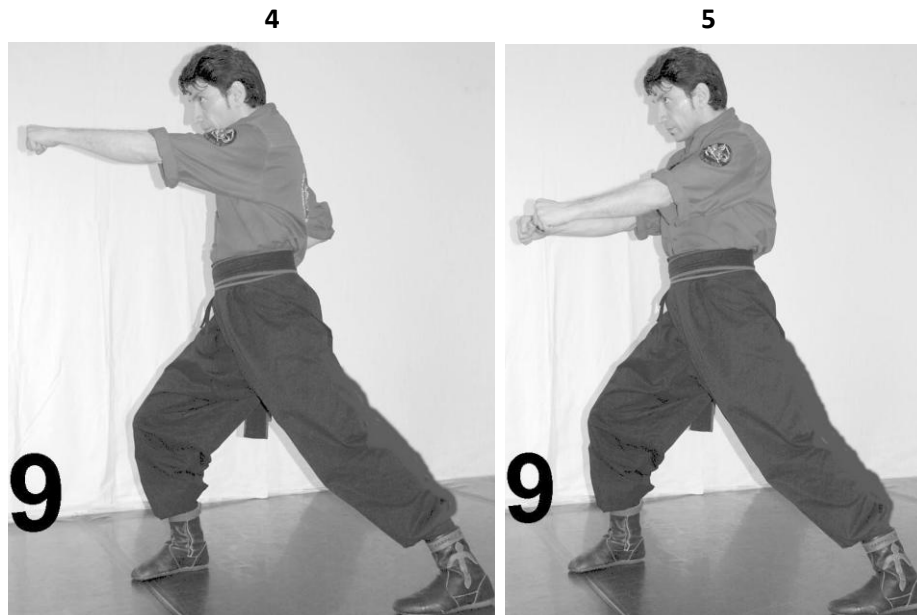


Da posição de “Ratô”, o pé esquerdo aproxima-se do pé direito e executa a técnica defensiva “Matôs” cruzados de baixo para cima com ambas as mãos (9 horas). Depois o pé esquerdo vai para “Ratô” comprido na direção das 9 horas e é feita a técnica defensiva “Matôs” cruzados de cima para baixo com ambas as mãos (9 horas). Por último são feitas as técnicas “Oratô” direito, “Matô” esquerdo e “Chinno Matô” na direção das 9 horas. (fotos 1 a 8)

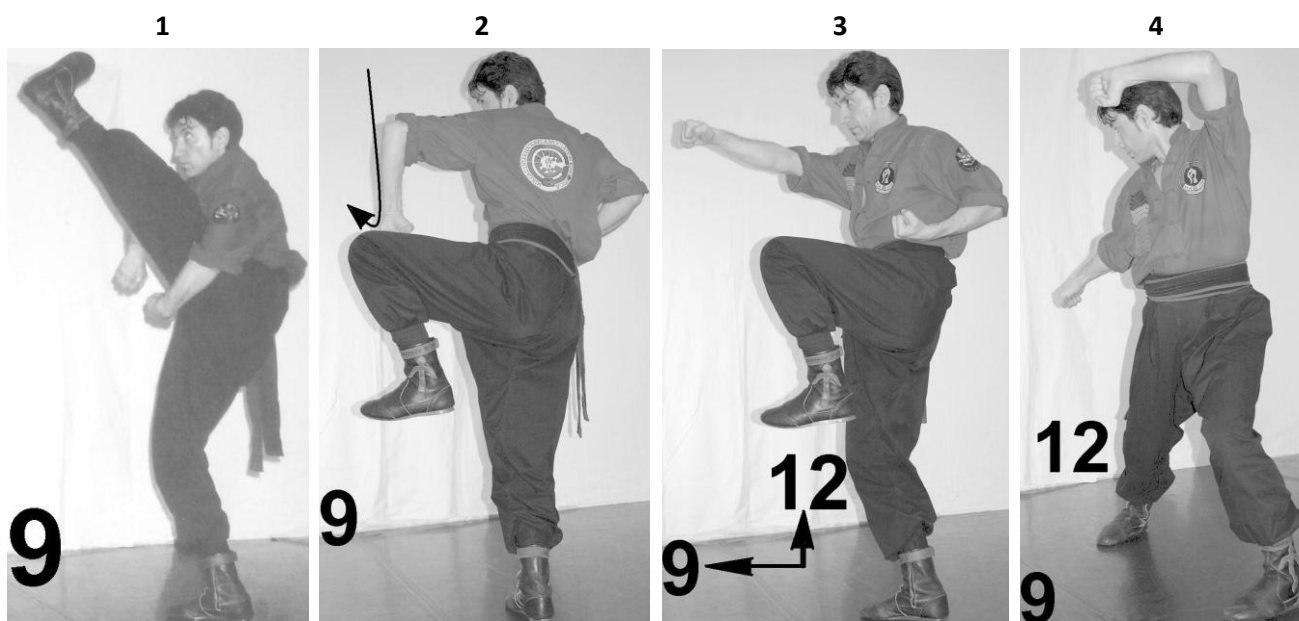


Da posição de "Ratô", o pé direito executa "Keyetto" na direção das 9 horas. Após recolher o pé, são feitas as técnicas "Matô" esquerdo e "Oratô" direito. De seguida, quando o pé direito para a frente para a posição de "Ratô" são executadas as técnicas "Matô" esquerdo e "Chinno Atadô" na direção das 9 horas. (fotos 1 a 5)

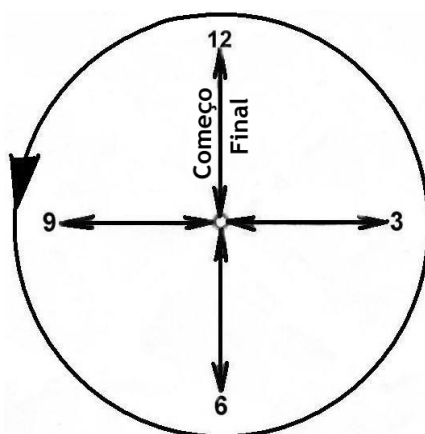




Da posição de “Ratô”, o pé esquerdo executa a técnica “Horayma Keyetto” na direção 9 horas. Simultaneamente com este ataque o punho esquerdo vai para baixa da coxa para proteger a virilha e a mão direita faz a técnica defensiva “Oratô” na direção 9 horas. Quando o pé esquerdo recolhe, são executadas as técnicas “Oratô” esquerdo e “Matô” direito na direção 9 horas. Depois o pé esquerdo +e colocado na direção do pé direito e a técnica “Taysabaki” direito é executada na direção 12 horas. (fotos 1 a 4)

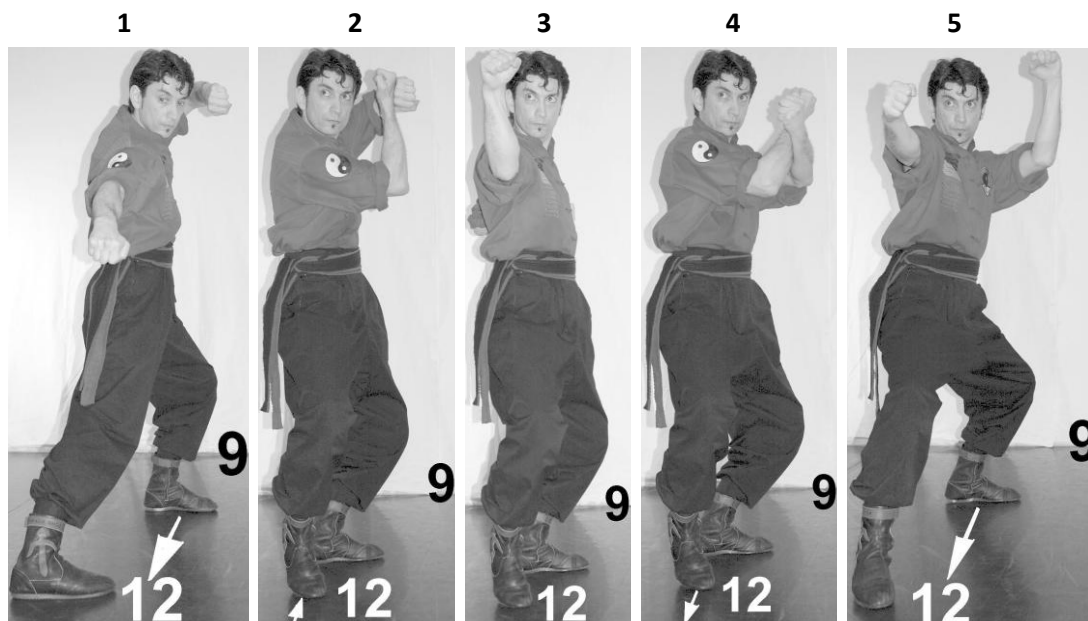


7. sétima parte: começa na direção 12 horas (Norte) e acaba na direção 12 horas (Norte)



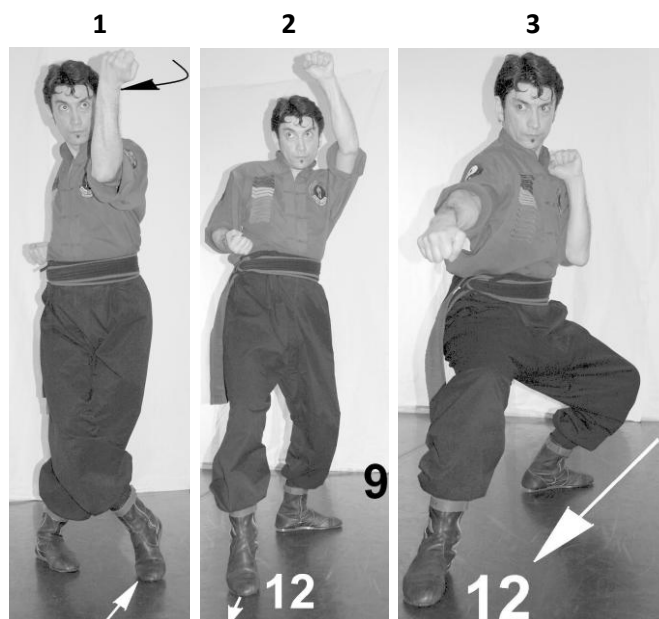
Da posição “Yettê Ratô”, o pé direito aproxima-se do pé esquerdo e na posição de gato executa a técnica defensiva “Doma” direita na direção 12 horas. De seguida o pé direito volta para “Horayma Ratô” e ao mesmo

tempo as mãos ficam energizadas pelo corpo e são executadas duas técnicas “Yettê Matô” (12 horas) e “Doma” esquerda para proteger os lados da cabeça (têmporas). (fotos 1 a 5)



Da posição “Horayma Ratô” o pé direito aproxima-se do pé esquerdo e o joelho direito é colocado na frente do joelho esquerdo. Ao mesmo tempo, a técnica defensiva “Oranto” esquerdo é executado de fora para dentro (12 horas). De seguida o pé direito move-se para um “Horayma Ratô” comprido e são executadas as duas técnicas de mãos golpe baixo direito “Matô” (12 horas) e “Hottô” esquerdo de cima para baixo para proteger a abeça e corpo. (fotos 1 a 3)

Nota: aqui a técnica “Hottô” é feita junto ao corpo



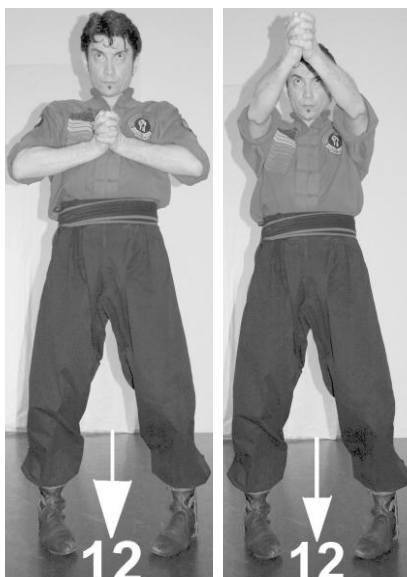
Da posição “Horayma Ratô”, o pé de trás (esquerdo) aproxima-se do da frente na direção 12 horas e move-se para a posição de “Kami Sema”. Simultaneamente, os dois punhos aproximam-se do corpo e, o punho esquerdo, fica junto ao Shawl e o punho direito no lado esquerdo do peito. O grito de Batalha é “Sutô”.



Depois, na posição de “Kami Sema” (12 horas), ambas as mãos untam-se e entrelaçam-se os dedos. Após esticar os braços para a frente é feito o grito de batalha “Yaromeh”. (fotos 1 e 2)

1

2



Os dedos estão entrelaçados uns nos outros



Finalmente, os dedos, na posição de “Kami Sema” (12 horas) abrem-se devagar e as mãos, também devagar, fecham ficando os punhos em frente do estômago. O grito de guerra é feito com a respectiva solenidade do TOA. (fotos 1 e 2)



Exame da segunda forma, Ata-dô, 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 "Atadô". 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 "Atadô" é feito uma vez com energia e rapidez. No caso de ter dado 3 erros na execução de "Atadô" o exame não é confirmado.

Depois de passar "Atadô", é examinado o "Anatoa" com força e rapidez. No caso de ter dado 3 erros no "Anatoa" o praticante falha. Se falhar 3 vezes na "Anatoa", o exame de "Atadô" é repetido novamente.

Após passar ambos os exames de "Atadô" e "Anatoa" 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 "Atadô" é confirmado.



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

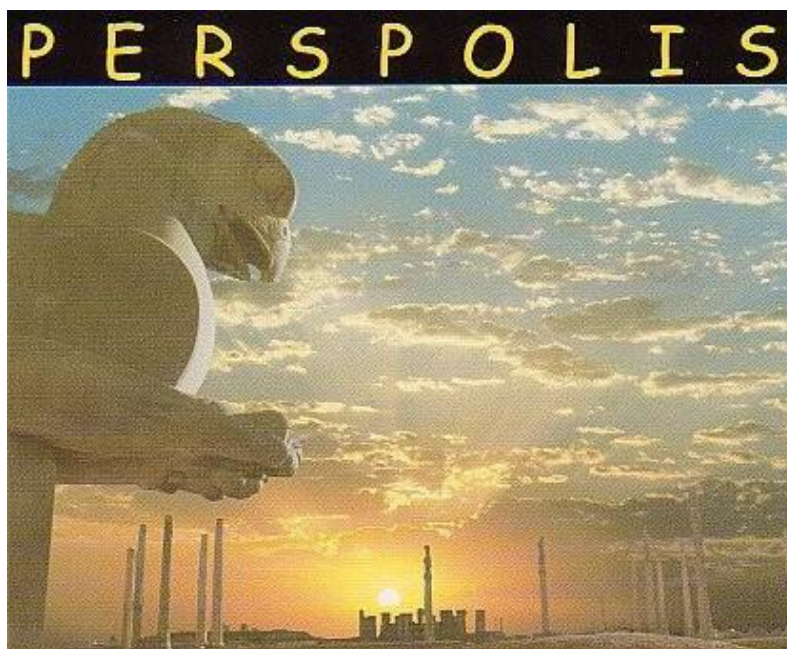
Os erros técnicos mais importantes são:

- 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

Tem de 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

Email: babakt64@yahoo.de