

**APLICABILIDADE E FUNCIONALIDADE DO MAE MAWASHI GUERI
COMO ESTRATÉGIA EM KUMITÊ**

Salvador – BA

2021

**APLICABILIDADE E FUNCIONALIDADE DO MAE MAWASHI GUERI
COMO ESTRATÉGIA EM KUMITÊ**

Jonathan Miranda Júnior

Artigo científico apresentado à
banca examinadora da Federação de
Karatê-Dô Tradicional da Bahia para a
obtenção do título de V Dan.

Salvador – BA

2021

SUMÁRIO

	Resumo	03
1.	Introdução	04
2.	Aplicabilidade	05
	2.1 Análise biomecânica do golpe <i>Mawashi Geri</i> com membro inferior esquerdo	05
	2.2 <i>Kakaiashi</i> frontal (<i>mae</i>)	06
3.	Funcionalidade do <i>Mae Mawashi Geri</i> em <i>kumitê</i>	07
	3.1 O <i>Mae Mawashi Geri</i>	08
4.	Considerações finais	10
5.	Referências bibliográficas	11

RESUMO

Este trabalho visa discutir o uso de uma das variações do chute circular encontrado no karatê chamado *mae mawashi-geri*. A técnica *Shotokan* conhecida como *mawashi-geri* já traz diversas indagações, desde sua origem, biodinâmica, eficiência, nomenclaturas e variações do golpe; talvez, pela existência de uma grande variedade de golpes circulares com os pés nas artes marciais, com distintas preparações, trajetos, alturas do ataque, áreas de impacto, níveis de rotação, posturas e controle dele.

Não há pretensão de esgotar este tema tão abrangente, muito menos dar um veredicto final. A intenção é analisar a dinâmica da execução do golpe, e dentre tantas variações possíveis desta técnica, escolher o *mae mawashi geri* para discutirmos sua funcionalidade e eficácia, e se ele está dentro dos ditames do Karate-do Tradicional.

1 INTRODUÇÃO

A aplicabilidade do mae *mawashi geri*, em tese, pode não atender aos princípios do Karate-Do Tradicional, por se tratar de uma técnica que, ao dissipar energia devido à alteração de trajetória desta, não conseguiria alcançar a mesma potência da técnica do *mawashi geri* aplicado de forma direta, não alcançando, assim, o objetivo do *ikken hissatsu* ou *todome waza*, o golpe definitivo.

Porém, em detrimento da perda de potência final do chute, a aplicação desta técnica, se executada corretamente, impõe ao adversário, o *kyo* físico, quando da tentativa de bloqueio ao golpe *mae geri* executado como finta e, consecutivamente, o *kyo* mental por ter bloqueado o vazio, sendo alvejado na região *jodan*.

Tal indagação examina no caso específico o que determinaria se um golpe será suficiente para decidir uma luta. A força é tão somente o bastante, ou o caminho para tornar a técnica eficaz é necessário?

Outras pesquisas já demonstraram a efetividade do *mawashi geri*, bastante utilizado em campeonatos e causa significativa de muitas pontuações. Sobretudo, por sua versatilidade, pode ser desferido tanto com a perna da frente quanto com a de trás, parado ou em deslocamento, em diversas alturas e trajetórias diferentes. Uma dessas variações é conhecida como *mae mawashi geri*.

Já não se encontram tantos estudos relevantes sobre a biodinâmica do chute semicircular convencional do karate Shotokan, muito menos ao que se refere à deste em particular, que fora introduzido no estilo pelo Sensei Yoshitaka Funakoshi, filho do fundador do estilo. Analisarei a diferença da

execução corporal entre ambos no capítulo que trata da aplicabilidade. E depois, a eficiência estratégica em utilizar este recurso.

2 APLICABILIDADE

O praticante de Karate que executa tal golpe saindo da base livre ou zenkutsu dachi deverá realizar um movimento de dorsiflexão com pé esquerdo, elevação e abdução lateral do quadril a 90º de MIE, seguido de abdução de quadril e flexão de joelho (*kakaiashi*), iniciando um movimento de rotação de tronco e quadril para o lado contralateral, sendo que o pé direito fixo no solo deve acompanhar o movimento de rotação permitindo o deslocamento do corpo, executando assim o golpe através de uma extensão de joelho ainda em posição lateral atingindo seu oponente ou objeto com a região do ante pé (Shusoku/Koshi).

2.1 ANÁLISE E BIOMECÂNICA DO GOLPE MAWASHI GERI COM MEMBRO INFERIOR ESQUERDO

Os músculos envolvidos nessa realização de movimento são: **Dorsiflexão do pé esquerdo:** Os músculos que contribuem para a realização desse movimento são o tibial anterior, o extensor longo dos dedos e o fibular terceiro.

Elevação e abdução lateral mais rotação interna do quadril a 90º de MIE: Os músculos alvo na **abdução do quadril** são: Tensor da fáscia lata, glúteo máximo, médio e mínimo, com ação pequena do quadrado lombar e

os músculos rotadores internos do quadril são: o glúteo mínimo, tensor da fáscia lata, fibras anteriores de glúteo médio.

Flexão de Joelho: Os principais **músculos** envolvidos no movimento de **flexão** do **joelho** são os posteriores (parte de trás) da coxa e são chamados de isquiotibiais (bíceps femoral, semitendinoso e semimembranaceo).

Rotação de tronco para direita: Os músculos oblíquos (externo e interno) atuam também em associação com os **músculos** do dorso (multífido e interespinhais) produzindo a **rotação do tronco**.

Os oblíquos e o transverso quando ajudados pelo **músculo** reto do abdômen junto com os **músculos** do dorso causam o movimento de flexão lateral do **tronco**.

Extensão de Joelho: Os **músculos extensores** são reto da coxa, vasto lateral, vasto medial e vasto intermédio (chamados de quadríceps), os quatro **músculos** formam uma única fixação distal forte na patela, cápsula do **joelho** e superfície proximal anterior da tíbia.

2.2 *KAKAIASHI* FRONTAL (*MAE*)

O praticante faz uma elevação de perna com flexão de joelho e quadril. Os **flexores** do **quadril** são um grupo de **músculos** que elevam o joelho. Eles incluem o tensor da fáscia lata, o iliopsoas, o íliaco e o reto femoral. Já os flexores de joelho foi descrito anteriormente, que são os isquiotibiais.

Execução do golpe com o dorso do pé (plantiflexão): Os músculos que fazem a extensão do pé ou flexão plantar são os Gastrocnêmios, Sóleo e Tibial posterior.

3 FUNCIONALIDADE

Kata wa tadashiku, jissen wa betsu mono – o treino das técnicas deve ser de acordo com o movimento correto, mas na aplicação torna-se diferente (2012, Os Vinte Princípios Fundamentais do Karatê).

– O-Sensei Gishin Funakoshi.

Todo praticante ao longo de seu caminho na arte marcial busca, adapta, desenvolve características particulares que o conduzem ou o tendenciam a preferir a utilização de algumas técnicas por inúmeras razões, sua envergadura, facilidades ou limitações de ordem física, quer sejam elas articulares ou musculares.

Dessa forma, trilha seu caminho, descobrindo a melhor estratégia pra si numa luta, podendo ser na escolha dos melhores golpes, a estratégia mais adequada ou com as “armas” que ele possua; não necessariamente as mais fáceis, ora as mais funcionais; “vários são os caminhos para chegar ao topo da montanha” (MUSASHI,1645).

3.1 O MAE MAWASHI GERI

A dificuldade para o defensor está, primeiramente, na velocidade do deslocamento do chute, justamente por percorrer uma menor trajetória, no caso, iniciado frontalmente. Se prioriza, nesta técnica, a velocidade do golpe como auxílio para encobrir a intenção real do atacante em detrimento de uma maior potência, se comparada à execução do *mawashi geri* formal do *karate Shotokan*, no qual a preparação do *kakaiashi* é executada lateralmente, com o calcanhar alinhado à altura do joelho e a região de impacto seria o *shusoku*, também conhecida como *Koshi*.

Observam-se duas formas de aplicar o *mae mawashi geri*. Numa, o praticante executa o *mae geri* e o *mawashi geri* consecutivos com a mesma perna, sem voltar o pé ao solo entre a primeira e segunda técnicas. O *Rikiashi* do chute frontal torna-se condição do *kakaiashi* para o *mawashi-geri*, o que retrata também a importância da volta da perna para proporcionar empregar um outro chute, neste caso o *mawashi-geri*. Nessa opção, o karateka pode tanto usar o pontapé frontal para desferir um golpe contundente e em seguida um outro ataque no flanco com a mesma perna; ou apenas servir de finta, distraindo o adversário, chamando a sua atenção para uma percussão de frente ascendente, quando a real intenção será uma investida lateral.

A segunda opção se restringe a realizar a preparação frontal. O *kakaiashi* que simularia em posição frontal (*mae*), disfarçaria a intenção até o último instante, pois o executante poderia escolher dentre variadas técnicas de chutes possíveis a serem iniciadas nesta posição a exemplo *hiza-geri*, *yoko-geri*, *fumi komi*, *mikazu-geri* ou até mesmo *ura-mawashi-geri*, além da técnica real do *mawashi geri* que será aplicada. A mudança abrupta

da trajetória com o giro do calcanhar de apoio e rotação do quadril, devem, se aplicadas conjunta e corretamente, surpreender o oponente causado-lhe *kyo*.

Um ponto fundamental do *mae mawashi geri* é a dificuldade do combatente em prever o golpe, perceber a intenção e, se este tentar se antecipar realizando, por exemplo, um *gedan barai uke*, arrisca-se a ter sua guarda vazada. Exige de quem desfere, agilidade – capacidade de executar movimentos rápidos com mudança de direção – equilíbrio e flexibilidade. Para lograr melhor êxito, é necessário que haja a dorsiflexão ou flexão dorsal do pé e que o praticante utilize a região do *shusoku* ou *koshi* para a contusão. O atleta terá maior estabilidade do golpe e, além do ganho de profundidade, impeli um giro maior do quadril e evita possível câimbra na panturrilha por não estar com a mesma contraída ao tocar ao solo, apesar que, muitas vezes, tanto em treinos como em competições, se utiliza demasiadamente a região do *haisoku*, o dorso do pé.

O chute vai ter maior controle e potência se o *kakaiashi* na posição do *mae* for feito com o pé preparado para atingir o alvo com a *koshi/shusoku*, além de proteger o executante pois a região *haisoku* é muito frágil, constantemente havendo choques com o *empi* dos adversários.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi constatado pelo pesquisador Nelson Kautzner a alta velocidade linear dos golpes do karatê. O *kizami tzuki chudan* (*chudan* é um soco na direção do tronco) foi praticado com uma velocidade linear de 5,7 a 9,8 metros por segundo (m/s). Já o *mae geri kekomi* foi efetuado numa velocidade linear de 9,9 a 14,4 m/s, enquanto que o *mawashi geri*, foi realizado numa velocidade linear de 9,5 a 11 m/s.

Apesar de não ter havido a análise do *mae mawashi geri*, sabe-se que a mudança de direção do chute ocorre em frações de segundos. A finta com um chute frontal em altura *gedan* potencializa as chances de vazar a guarda do oponente pois, como observa o pesquisador Ando et al. (2002) que práticas sobre um estímulo visual na visão central reduzem o tempo de reação a um estímulo na visão periférica, e vice-versa. O que ratificaria a eficiência da técnica objeto deste estudo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BESSA, Luís Miguel Pedroso da Silva. **Tempo de reacção simples e tempo de movimento no karate**. Universidade do Porto. Porto. 2009.

MARQUES JUNIOR, Nelson Kautzner. **Velocidade do soco e do chute do karatê: uma meta-análise**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 17 - Nº 169 - Junio de 2012. <http://www.efdeportes.com/>

MUSASHI, Miyamoto. **Livro dos cinco anéis**. Ed. Nova Século. São Paulo. 2017.

EMMERMACHER, Peter; Kerstin Witte, Sören Bystryzycki and Jana Potenberg. **Different Variations Of The Karate Technique Mawashi-Geri**. Department of Sports Science, Otto-von Guericke-Universität Magdeburg. Germany. 2007.

FUNAKOSHI, Gichin. **Os Vinte Princípios Fundamentais do Karatê**. Ed. Cultrix. São Paulo. 2012.

MARQUES JUNIOR, Nelson Kautzner. **Sugestão do mawashi gerido karatê shotokan com embasamento da biomecânica**. UCB do RJ, Brasil.

CABRERA, Lino Michel Valdés. **Análise biomecânica do chute Mawashi Geri Jodan no karate-do**. Rev Podium vol.15 no.1 Pinar del Río Jan.-Abr. 2020 Epub. 2020.

CAMPOS, Yuri Michael Rodrigues de; SERPA, Erica Paes. **Proposta do mawashi geri do karatê shotokan Com princípios da biomecânica**. São Paulo.