

TAI-SABAKI NO KARATÊ-DÔ TRADICIONAL



Silvano Ribeiro da Silva

Novembro de 2021.

O TAI-SABAKI é um conjunto de técnicas de movimentação corporal, visando evitar o confronto direto com o adversário e assim também minimizando um choque maior do golpe desferido.

O termo em japonês TAI, dentre outros significados, quer dizer CORPO. SABAKI, manipulação.

TAI-SABAKI, seria a manipulação do corpo como um todo.

Essa técnica proporciona ao atleta sair da linha de ataque do seu agressor e posicionar-se de forma vantajosa perante o mesmo, e assim contra golpear com mais facilidade.

comummente sempre nos referimos a execução dessa técnica como uma forma defensiva, mas a mesma pode, e é bem útil na sua forma ofensiva, como por exemplo treinado no kihon de faixa roxa com o golpe “NAGASHI ZUKI”.

Pontos importantes para o TAI-SABAKI:

Reflexos e percepção:

Esses pontos são desenvolvidos com o KIHON IPPON KUMITÊ, e é nele que o atleta desenvolve o seu “TIMING” reação e velocidade.

Desde o GOHON KUMITÊ que o praticante começa a desenvolver a ideia de defesa real perante um adversário e assim desenvolvendo a percepção do tempo de ataque.

Passando pelo sambon kumitê, nele já se altera o ritmo dos ataques, obrigando um refino e aprimoramento maior dos atletas nesse ponto que se referi a percepção.

No kihon ippon que segue no programa de faixa laranja a cima, é treinado o TAI-SABAKI propriamente dito, com sua saída “ushiro sabaki” onde o atleta faz um deslocamento para trás e um giro de 90°.

O uso dos quadris:

Os quadris são pontos importantes na execução que qualquer técnica no karatê-dô, quer seja para dar leveza no movimento ou deixar o golpe com um maior kimê, uso do giro correto dos quadris proporcionará uma melhor eficácia na execução do TAI-SABAKI.

Utilizado como uma alavanca, tirando o corpo da inércia com velocidade e eficiência.

Oss.

Silvano Ribeiro da Silva.