

**KIZAMI-ZUKI**

**Haeckel Patriarcha dos Santos**  
Associação Drakon

**Salvador, 22 de novembro de 2025**

# **KIZAMI-ZUKI**

**Trabalho apresentado no Exame  
de Graduação de Faixa Preta da  
Federação de Karatê-Dô  
Tradicional da Bahia, como pré-  
requisito para galgar o grau de  
Faixa Preta VI Dan**

**Salvador, 22 de novembro de 2025**

## **SUMÁRIO**

<b>1. Introdução.....</b>	<b>04</b>
<b>2. Objetivo.....</b>	<b>04</b>
<b>3. Discussão Teórica.....</b>	<b>04</b>
<b>4. Variação e aplicação.....</b>	<b>07</b>
<b>5. Conclusão.....</b>	<b>10</b>
<b>6.Referências Bibliográficas.....</b>	<b>11</b>

## KIZAMI-ZUKI

### INTRODUÇÃO

O Karatê-Dô é uma arte marcial tradicional japonesa que combina disciplina, técnica e eficiência nos movimentos.

O Karatê-Dô Tradicional vai muito além da prática de golpes e técnicas de combate, é um caminho (dô) de desenvolvimento físico, mental e espiritual. O termo completo "Karatê-Dô" significa literalmente "caminho das mãos vazias", e o "tradicional" refere-se à forma mais fiel às origens filosóficas, técnicas e disciplinares da arte, antes de se tornar um esporte competitivo.

Entre os diversos golpes que compõem seu repertório, o **Kizami-zuki** destaca-se como um dos socos mais rápidos e estratégicos. Executado com a mão da frente, esse golpe visa surpreender o oponente com velocidade e precisão, usando a pressão sobre o solo, sendo amplamente utilizado tanto em treinamentos quanto em competições. Neste texto, vamos explorar as características, a execução correta e a importância do Kizami-zuki dentro das práticas do Karatê-Dô Tradicional, revelando porque ele é considerado uma das técnicas essenciais para qualquer praticante da modalidade.

A definição deste tema partiu da percepção de flexibilidade de utilização do mesmo, mas, também da vivência em treinamento e competição utilizando o kizami-zuki de duas maneiras.

Este golpe pode ser utilizado em treinamento para desenvolver a capacidade de alcançar os adversários e na competição como golpe que efetivamente possibilita a marcação de pontos, podendo evitar o contato excessivo e mantendo a própria proteção.

No contexto de competição foi possível perceber a efetividade do movimento devido ao resultado alcançado após a execução.

Neste trabalho observaremos a forma de execução, suas características e possibilidades.

### OBJETIVO

Ratificar o Kizami-zuki como golpe que tem a capacidade de surpreender o adversário com rapidez, precisão e mínima exposição, aproveitando a menor distância possível entre a mão da frente e o alvo.

### DISCUSSÃO TEÓRICA

O Kizami-zuki é um soco, executado com a mão da frente, servindo como ataque, contra-ataque ou finta. O golpe é caracterizado por um movimento rápido e direto, que pode ser aplicado de forma parado ou em movimento, utilizando o quadril, tornozelo, perna e um rápido puxão de retorno (rikite) para gerar potência e velocidade.

Ele é caracterizado por sua execução rápida, com diferentes formas de uso da distância, sem um passo completo para a frente, utilizando yori-ashi ou tsugi-ashi.

Ainda se faz importante a utilização da rotação do quadril. Essa energia é oriunda da energia potencial que existe desde o pé, tornozelo, perna de trás, chegando ao quadril e a rotação e o soco.

O Rikite é um elemento que aumenta a força, mas ainda auxilia no equilíbrio da energia gerada a partir do piso e o alcance do adversário. O rikite permite o equilíbrio de vetores de força.

Esta força ao qual nos referimos é o kime (velocidade + contração muscular + foco), onde logo após o impacto e a efetiva contração muscular o corpo deve relaxar-se para a continuidade da luta.

Nesse viés, de acordo com JÚNIOR:

“A força concentrada no momento do golpe (FOCO) deve ser instantaneamente libertada, para se preparar para ação subsequente, o treinamento constante alterando contração e relaxamento do corpo, é muito importante para adquirir eficiência na aplicação das técnicas do Karatê-Dô.” (JÚNIOR 2022, p.74).

O uso correto dos grupos musculares previne lesões e leva o atleta ao sucesso no que se refere a execução dos movimentos em Karatê-Dô. Além disso, a velocidade da contração muscular é fundamental para respostas rápidas da ação muscular durante os golpes executados.

Arelado a ação muscular tem-se o uso correto da respiração em prol da ação do movimento, liberando o ar a partir da contração do diafragma, expirando pela boca, liberando a energia e gerando a contração ao final do golpe. Essa respiração diafragmática é importante para os praticantes de Karatê-Dô, pois este uso causa oxigenação cerebral viabilizando maior atenção para o combate e gerando kime.

A forma é a estrutura reforçada que suporta o ataque ou a defesa de modo a garantir a eficiência do golpe. Para tanto, o uso de grupos musculares trabalhando em harmonia é fundamental junto com a posição erétil do corpo.

O centro de gravidade, no caso de aplicação do kizami-zuki na base zenkutsu dachi, é ligeiramente deslocado para frente, contudo, sem esquecer da pressão sobre o solo o que determina a estabilidade geral e o controle da perna de trás. Nesse sentido, de acordo com SASAKY:

“As técnicas de luta Okinawa, ou seja, todome-waza, requerem anos de treinamento dos exercícios de base, que têm por objetivo alcançar velocidade, capacidade e rapidez de contração, focalização precisa, reunião e

desencadeamento das forças em cada golpe(...)”  
(SASAKY 1995, p.13).

Por fim, mas não menos importante devemos levar em consideração mais dois aspectos: a distância e tempo.

A distância e o tempo são dois elementos cruciais para o sucesso de um atleta na execução de golpes em busca do alvo, pois sem eles não haverá efetividade da técnica.

Para cada situação o praticante deverá estabelecer os melhores aspectos de cada um dos dois elementos. No que tange a questão da distância deve observar o alcance do próprio membro para um adversário e a envergadura do oponente, determinando a distância ideal de luta e assim utilizar deste expediente para todos os movimentos e gerar o sucesso na execução. No caso de contra -ataque deve-se observar o poder de alcance do adversário e posicionar-se de modo a neutralizar essa distância.

O tempo de ataque deve ser analisado de acordo com a ação do adversário (se ele está entrando, parado ou saindo) de modo que economize a própria energia durante o movimento. Segundo Júnior (2022, p.75), *um golpe aplicado num alvo muito cedo ou muito tarde é inútil.*

Para a execução do golpe em questão a compreensão do tempo e da distância será fundamental para o sucesso do ataque, oferecendo menor risco para quem ataca.

#### Execução do Kizami-zuki

- **Posição inicial:** Mantenha uma base de luta e posicione a mão da frente voltada para o adversário.
- **Movimento:**
  - Aproveite a energia gerada pelo impulso do tornozelo da perna de trás
  - Gire o quadril ligeiramente em direção ao adversário
  - Projete a mão para a frente de forma rápida e direta, mantendo o movimento o mais reto possível.
  - O movimento pode ser combinado com um passo à frente para adicionar mais força. Ou pode utilizar o yori ashi ou tsugi-ashi.
  - Deve-se aproveitar o rikite como vetor gerador de equilíbrio de forças.
  - Deve-se aproveitar a expansão do corpo para execução.

- **Retorno:**

- Puxe a mão de volta imediatamente após o impacto, mantendo-a na mesma posição de guarda. O movimento de retorno rápido é crucial para a técnica.

## **VARIAÇÃO E APLICAÇÃO DO KIZAMI-ZUKI**

Neste trabalho discutir-se-á a aplicação do Kizami-zuki jodan, combinado com Gyaku-zuki chudan, de modo que, pode ser aplicado de duas maneiras:

### **Forma 01:**

Aplica-se o **Kizami-zuki** como “finta” e logo após o **Gyaku-zuki** como golpe de ataque, usando yori ashi ou tsugi-ashi.

### **Forma 02:**

Aplica-se o **Gyaku-zuki** como “finta” e logo após o **Kizami-zuki** como golpe de ataque, usando yori ashi ou tsugi-ashi.

O objetivo é causar kyo físico e/ou mental no adversário permitindo o acesso ao alvo. Nesse momento se faz necessário a percepção do adversário. SASAKI, afirma que:

“Na arte marcial com budô, o atacante deve estar no estado de Jitsu e aplicar o golpe quando seu oponente estiver no estado de falha. Assim, uma pessoa mais fraca encontrará uma chance de derrotar um oponente mais forte.” (SASAKI, 1995, p.36).

Para que o golpe alcance o adversário uma estratégia deverá ser traçada e o atacante deve manter-se em Jitsu. A estratégia reside na construção de uma estrutura mental e física que retira do adversário a capacidade de reação, desequilibrando-o momentaneamente (Kyo) de modo que se possa atingi-lo. Segundo Júnior:

“Neste estágio é quando intervém a eficácia do Zen, que durante o combate dá ao praticante uma ausência do poder analítico, ou do medo ao oponente, da derrota, da dor, de forma que a mente está serena e vazia. Esse processo de purificação do aspecto mental, permite à intuição desenvolver-se até percepção tal, que se faz possível a antecipação”. (JÚNIOR, 2022, p.193).

Ainda sobre o tema, no que se refere ao KI, SASAKI:

“É a energia da total determinação para atingir um objetivo e que nos faz confiantes, livres, dispostos, ao invés de tensos, inseguros, com pensamentos descoordenados, desanimados e nervosos. Na prática da arte marcial, do ponto de vista psicológico, percebemos que o lutador desenvolverá uma energia instintiva de luta-combate, que não deve ter a ferocidade de um animal, nem sua violência, mas será

uma energia vital, embasada na inteligência, razão e classe, compreendendo espírito artístico e sensibilidade.” (SASAKI, 1995, p.41).

Este ataque deve ser direcionado a base da mandíbula, borda inferior do maxilar inferior, esse é um ponto vital do Karatê-Dô Tradicional. Em contato leve ou moderado a depender da ação do adversário, para shiai Kumite, o resultado não será grave para o adversário, levando em consideração a manutenção do sandome. Contudo, numa situação de defesa pessoal real, o contato pleno com o adversário há possibilidade de perda de consciência, devido a destruição da coordenação dos nervos, além da possibilidade de corte de vasos sanguíneos e laceração da pele.

Todo o processo de execução se assemelha ao kizami-zuki realizado individualmente. Contudo, apresentamos os passos de execução para os dois casos citados acima:

- **Movimento Forma 01:**

- Aproveite a energia gerada pelo impulso do tornozelo da perna de trás
- Gire o quadril (mesmo lado do braço da frente) ligeiramente em direção ao adversário, sem ou com breve deslocamento do pé da frente.
- Projete o braço em kizami-zuki em direção ao adversário a frente de forma rápida e direta, mantendo o movimento o mais reto possível, na direção jodan.
- Retorne rapidamente o braço que desferiu o kizami-zuki para a cintura.
- Utilizando pressão sobre o solo, rotação da cintura, rikite e kime desfira imediatamente o Gyaku-zuki com o braço de trás, deslocando em yori ashi ou tsugi-ashi.
- Deve-se aproveitar o rikite como vetor gerador de equilíbrio de forças.
- Deve-se aproveitar a expansão do corpo para execução.

- **Movimento Forma 02:**

- Aproveite a energia gerada pelo impulso do tornozelo da perna de trás
- Gire o quadril (lado oposto ao braço da frente) ligeiramente em direção ao adversário, sem deslocamento.
- Projete o braço em Gyaku-zuki em direção ao adversário a frente de forma rápida e direta, mantendo o movimento o mais reto possível, na direção chudan.
- Retorne rapidamente o braço que desferiu o Gyaku-zuki para a cintura.



- Utilizando os elementos citados acima sobre a execução do Kizami-zuki, desfira imediatamente o golpe com o braço da frente, deslocando em yori ashi ou tsugi-ashi.
- Deve-se aproveitar o rikite como vetor gerador de equilíbrio de forças.
- Deve-se aproveitar a expansão do corpo para execução.

Para alcançar a capacidade técnica de execução desses movimentos se faz necessário a prática regular, utilizando treinamentos específicos. Podemos citar as seguintes sequências didáticas de treinamento:

- **Treinamento Forma 01:**

#### Membros superiores

1. Alongamento específico de membros superiores.
2. Treinamento de foco e direção de golpe centralizado em pé.
3. Treinamento de foco e kime em base zenkutsu dachi, utilizando rotação de cintura.
4. Treinamento de foco, kime e velocidade em base zenkutsu dachi, utilizando rotação de cintura e uma borracha para ampliar a capacidade técnica. Esse treinamento já na forma do movimento seguindo a sequência de kizami-zuki e depois Gyaku-zuki.
5. Treinamento de Makiwara

#### Membros inferiores

1. Alongamento específico de membros inferiores.
2. Treinamento de pliometria e/ou fortalecimento muscular com aparelhos de academia.
3. Treinamento de yori-ashi e tsugi-ashi – compreendendo a execução.
4. Treinamento de yori-ashi e tsugi-ashi - com borracha no tornozelo.
5. Treinamento de yori-ashi e tsugi-ashi - com execução de movimento de braços.

- **Treinamento Forma 02:**

#### Membros superiores

1. Alongamento específico de membros superiores.
2. Treinamento de foco e direção de golpe centralizado em pé.
3. Treinamento de foco e kime em base zenkutsu dachi, utilizando rotação de cintura.
4. Treinamento de foco, kime e velocidade em base zenkutsu dachi, utilizando rotação de cintura e uma borracha para ampliar a capacidade técnica. Esse

treinamento já na forma do movimento seguindo a sequência de Gyaku-zuki e depois kizami-zuki.

#### 5. Treinamento de Makiwara

##### Membros inferiores

O treinamento de membros inferiores será da mesma maneira citada para o Treinamento da Forma 01.

### **Conclusão**

Diante do exposto é perceptível que o Kizami-zuki é um golpe que permite versatilidade, flexibilidade de ação por parte do atacante, um grande número de variações de acordo com o uso a que se destina e ao mesmo tempo é um efetivo golpe a ser desferido, pois a depender do alvo, da velocidade, da pressão sobre o solo, do kime, do foco, entre outros, as consequências causadas pelo golpe tornam o adversário inativo para efeito de contra-ataque.

Dessa forma, comprova sua eficiência, bem como ratifica o Karatê-Dô Tradicional como uma efetiva arte marcial.

**Referências Bibliográficas**

JÚNIOR, Carlos Rangel. **A Essência do Karatê-Dô**. 2022. Salvador: EGBA.

FUNAKOSHI, Ginchin. **Karatê-Dô Kyohan: o texto mestre**. 2014, São Paulo: Cultrix.

SASAKI, Yasuyuki. **Karatê-Dô**. 1995, São Paulo: CEPEUSP.