

GUIA DE ESTUDOS PARA GRADUAÇÃO

KARATE WADO-RYU

Vocabulário, bases, katas, kumite e a história do estilo

SENSEI CÉLIO SANTOS

ACERTA · ASSOCIAÇÃO CULTURAL ESPORTIVA RECREATIVA TAVORENSE

APRESENTAÇÃO

O WADO-RYU 和道流

O estilo Wado-Ryu foi fundado pelo mestre **Hironori Otsuka** em 1934. O que o diferencia dos outros estilos é a fusão do Karate de Okinawa com o Jujutsu da escola **Shindo Yoshin-ryu**, que o mestre Otsuka dominava.

Wado significa "caminho da harmonia". Por isso o estilo prefere esquivar e desviar a bloquear com força contra força.

> Nas provas escritas, os avaliadores buscam conceitos como **eficiência de movimento** (Tai Sabaki), **esquiva** (Nagashi), **economia de energia** e a **história** por trás de cada forma.

COMO USAR ESTE GUIA

Estude uma parte por vez. Leia o vocabulário até saber os termos sem consultar. Treine cada base olhando as ilustrações. A prova escrita de cada faixa é entregue pelo sensei no dia do exame.

CONTEÚDO

01	Vocabulário: direções, alturas, técnicas e comandos	3
02	Bases (Dachi)	5
03	Katas Pinan e katas superiores	10
04	Trabalho em dupla (Kumite)	15
05	Tempo de reação, Iri e Mi e os 8 Ohyo Kumite	19
06	A linhagem da família Otsuka	24
07	Controle de graduações e anotações	26

01 · VOCABULÁRIO

DIREÇÕES E ALTURAS

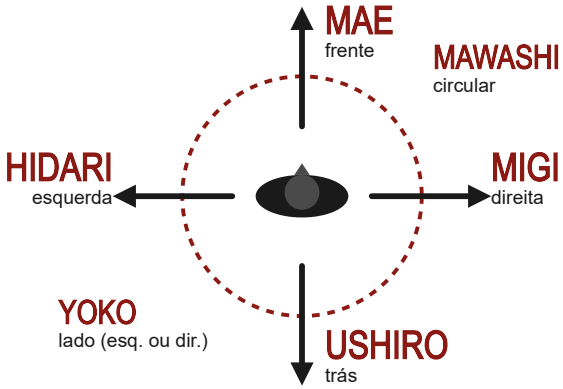
Os nomes das técnicas são montados juntando palavras. **Jodan Uke** é a defesa (Uke) alta (Jodan). **Mae Geri** é o chute (Geri) para a frente (Mae). Sabendo estas palavras, você entende o nome de quase qualquer técnica.



JODAN
alto: região da cabeça

CHUDAN
meio: tronco e peito

GEDAN
baixo: abaixo da cintura



01 · VOCABULÁRIO

TÉCNICAS E COMANDOS

ATAQUES E TÉCNICAS (WAZA)

Zuki (Tsuki)	Soco, ataque direto
Keri (Geri)	Chute
Uchi	Ataque indireto, com chicoteamento ou corte (ex.: Shuto Uchi)
Uke	Defesa, bloqueio
Tobi	Pular, saltar (ex.: Tobi Geri, chute pulando)

COMANDOS DO DOJO (REISHIKI)

Rei	Cumprimento, saudação
Osu (Oss)	Saudação geral. Demonstra respeito, entendimento e determinação
Yoi	Preparar
Hajime	Começar
Yame	Parar, encerrar
Yasume	Relaxar, descansar
Seiza	Sentar-se de joelhos (postura formal)
Mokuso	Meditação, geralmente no início e no fim do treino

02 · BASES

DACHI 立ち方

Diferente de estilos mais rígidos, como o Shotokan, o Wado-Ryu usa **bases mais altas e naturais**. Assim o corpo fica livre para esquivar e sair do ângulo do ataque.

Nos katas	Zenkutsu-dachi (avançada, mas curta), Nekoashi-dachi (base do gato), Naihanchi-dachi e Shiko-dachi (bases laterais).
Na defesa	Em vez de bloqueio de força contra força, o Wado prioriza esquiva (Tai Sabaki), defesa fluida (Nagashi-uke) e contra-ataque quase simultâneo.

Como ler as ilustrações: cada base aparece de lado ou de frente. O quadro dos pés mostra a mesma base vista de cima, com a seta indicando a frente e quanto do peso vai em cada perna.

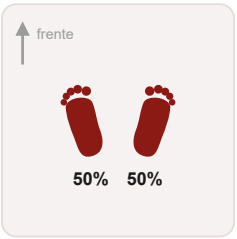
SHIZENTAI 自然体

POSTURA NATURAL



Pés afastados na largura do quadril, joelhos soltos, corpo ereto e relaxado.

Uso: posição de espera e de partida, de onde se sai para qualquer outra base.



vista de cima

ZENKUTSU-DACHI 前屈立ち

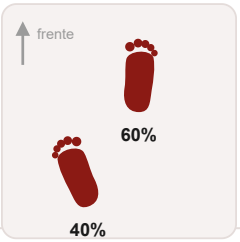
BASE AVANÇADA



Peso maior na perna da frente. Joelho da frente flexionado, perna de trás estendida.

No Wado-Ryu ela é **mais curta** que nos outros estilos, para o corpo continuar leve.

Onde aparece: Pinan Nidan (forte foco), Pinan Yondan.



vista de cima

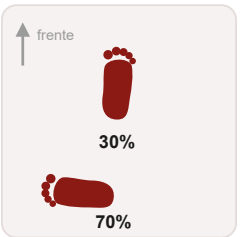
KOKUTSU-DACHI 後屈立ち

BASE RECUADA



Peso maior na perna de trás, que fica flexionada. O pé de trás aponta para o lado e a perna da frente fica quase estendida.

Para que serve: recuar diante do ataque mantendo o corpo pronto para responder.



vista de cima

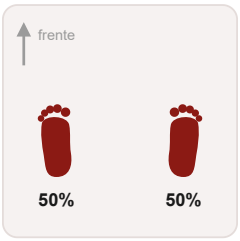
KIBA-DACHI 騎馬立ち

BASE DO CAVALEIRO



Pés paralelos e afastados, joelhos flexionados e empurrados para fora, como quem monta a cavalo.

Peso dividido igualmente entre as duas pernas.



vista de cima

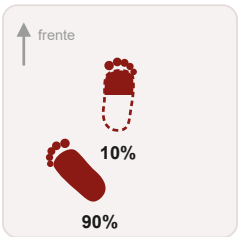
NEKOASHI-DACHI 猫足立ち

BASE DO GATO



Quase todo o peso na perna de trás. O pé da frente toca o chão só com a planta, leve, pronto para chutar ou recuar.

Onde aparece: Pinan Shodan, Pinan Yondan.



calcanhar da frente no ar

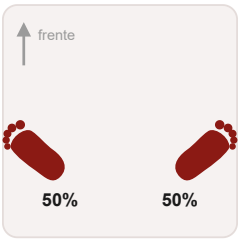
SHIKO-DACHI 四股立ち

BASE DO SUMÔ



Base lateral larga e baixa, com as pontas dos pés viradas para fora. Peso dividido igualmente.

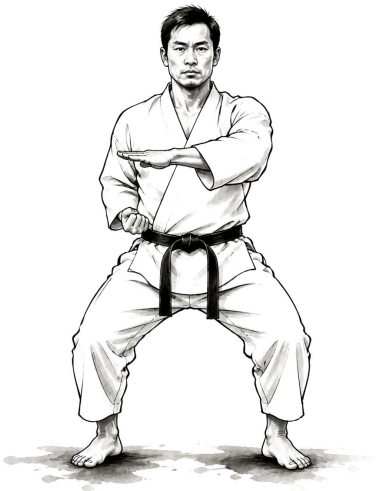
Onde aparece: Pinan Sandan, combinada com giros e saídas de ângulo.



vista de cima

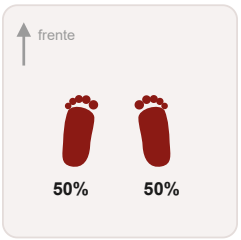
NAIHANCHI-DACHI ナイハンチ立ち

BASE LATERAL



Parecida com a base do cavaleiro, porém mais estreita e com os joelhos tensionados para dentro. Desenvolve um quadril forte e estável.

Onde aparece: Kata Naihanchi, do início ao fim.



vista de cima

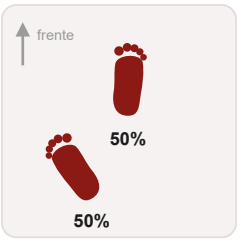
JIYU-NO-KAMAE 自由構え

GUARDA DE COMBATE



Base curta e leve, joelhos soltos, mãos em guarda à frente do corpo.

Onde aparece: posição de partida do Ohyo Kumite e do combate livre (Jiyu Kumite).



vista de cima

SEIZA 正座

SENTAR DE JOELHOS



Postura formal: joelhos no chão, sentado sobre os calcanhares, coluna ereta e mãos sobre as coxas.

Onde aparece: no Rei (cumprimento) e no Mokuso (meditação). É também a posição de partida das técnicas de Idori.

PINAN 平安

Os cinco Katas Pinan foram criados pelo mestre **Anko Itosu** no início do século XX, em Okinawa. Pinan significa **"Mente Pacífica"** ou "Caminho da Paz". Itosu os desenvolveu simplificando katas mais antigos e complexos (principalmente Kushanku e Channan) para ensiná-los nas escolas públicas.

> **Nota de exame:** no Wado-Ryu, o mestre Otsuka manteve a ordem original de Okinawa. O **Pinan Nidan é ensinado primeiro**, seguido pelo Pinan Shodan.

1º Nidan › 2º Shodan › 3º Sandan › 4º Yondan › 5º Godan

1 PINAN NIDAN 平安二段

O PRIMEIRO A SER ENSINADO



HISTÓRIA E CONCEITO

Primeiro da progressão. Estabelece a fundação de posicionamento e direção.

TÉCNICAS E DEFESAS

Introduz defesas essenciais como **Gedan Barai** (defesa baixa, na ilustração) e **Jodan Uke** (defesa alta), e ataques diretos como **Oi-zuki** e **Gyaku-zuki**.

BASES

Forte foco na estabilidade da Zenkutsu-dachi.

2 PINAN SHODAN 平安初段

MÃOS ABERTAS



HISTÓRIA E CONCEITO

O segundo na prática do Wado-Ryu. Eleva o controle e introduz o uso das mãos abertas.

TÉCNICAS E DEFESAS

A marca registrada deste kata é o **Shuto-uke** (defesa com a faca da mão, na ilustração), feito com movimento espiralado e de recuo. Apresenta também o **Tetsui-uchi** (golpe com o punho em martelo).

BASES

Transição frequente para a Nekoashi-dachi (base do gato).

3 PINAN SANDAN 平安三段

CURTA DISTÂNCIA



HISTÓRIA E CONCEITO

Muda bruscamente a complexidade e os eixos de movimento. Trabalha defesas contra ataques à queima-roupa e agarrões.

TÉCNICAS E DEFESAS

Defesas simultâneas de braço (**Uchi-uke** e **Gedan-barai** ao mesmo tempo), golpes de cotovelo (**Empi-uchi**, na ilustração) e giros rápidos.

BASES

Destaque para a Shiko-dachi (base do sumô), combinada com giros do corpo e saídas de ângulo.

4 PINAN YONDAN 平安四段

PONTE PARA OS KATAS SUPERIORES



HISTÓRIA E CONCEITO

Funciona como uma ponte direta entre os katas básicos e os superiores (como o Kushanku). Exige movimentos dinâmicos e ritmo quebrado.

TÉCNICAS E DEFESAS

Defesas duplas reforçadas (**Morote-uke**), golpe de mão em lança (**Nukite**), chute lateral junto com golpe de punho (**Yoko-geri + Uraken**, na ilustração) e joelhada (**Hiza-geri**).

BASES

Exige muito equilíbrio na transição dinâmica entre Zenkutsu-dachi e Nekoashi-dachi.

5 PINAN GODAN 平安五段

O MAIS AVANÇADO DA SÉRIE



HISTÓRIA E CONCEITO

O último e mais avançado da série Pinan. Ensina a lidar com ataques vindos de várias direções, no nível máximo de agilidade.

TÉCNICAS E DEFESAS

Foco em saltos (**Tobi**, na ilustração), esquivas rápidas no eixo vertical e contra-ataques saltando.

BASES

Mistura as bases tradicionais com um cruzamento de pernas temporário para saídas de projeção.

KUSHANKU 公相君

OLHAR PARA O CÉU

O KATA MAIS LONGO DO WADO-RYU



HISTÓRIA

O nome homenageia um diplomata e especialista militar chinês (chamado Kūsankū ou Kōshōkun) que viajou para Okinawa em meados do século XVIII. A tradução livre do nome é **"Olhar para o Céu"**, por causa do movimento de abertura: as mãos sobem em círculo e apontam para o céu (na ilustração). É o kata mais longo e complexo do Wado-Ryu.

TÉCNICAS

Simula um combate em campo aberto, muitas vezes associado à noite. Tem quedas ao chão, projeções diretas, saltos altos e giros rápidos.

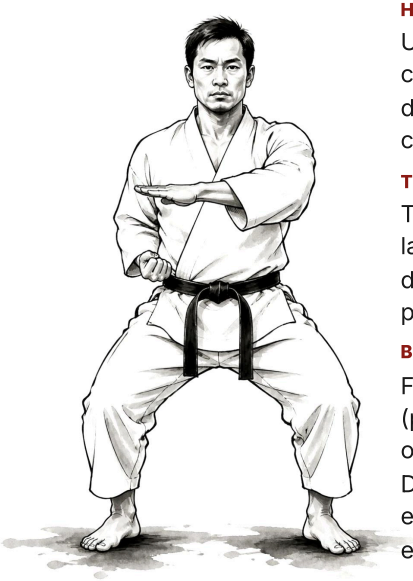
FOCO NO EXAME

Mostrar a união de tensão, relaxamento e fluxo contínuo (Nagashi).

NAIHANCHI ナイハンチ

NAIHANTI OU NAIHANCHI

LINHA LATERAL



HISTÓRIA

Um dos katas mais antigos do Karate, com raízes no Chuan Fa chinês de mais de 1.500 anos atrás. Era considerado o coração do estilo Shuri-te.

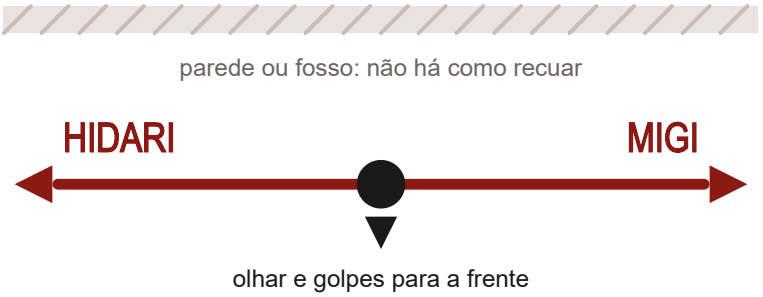
TÉCNICAS

Todo o kata é feito em uma linha reta lateral (Embusen lateral). Simula o lutador de costas para uma parede ou fosso, sem poder recuar.

BASES

Feito inteiramente na **Naihanchi-dachi** (parecida com a base do cavaleiro, com os joelhos tensionados para dentro). Desenvolve um quadril forte e estável e ensina a gerar potência mesmo sem espaço para avançar.

EMBUSEN: A LINHA DO KATA



04 · TRABALHO EM DUPLA

KUMITE 組手

O trabalho em dupla do Wado-Ryu é herança direta do Jujutsu. Em todos os exercícios, o praticante deve **neutralizar o ataque sem usar força bruta**.

> **Quem é quem: Uke** é quem ataca. **Tori** é quem defende e contra-ataca.

YAKUSOKU-KUMITE

SIGNIFICADO

Yakusoku significa "promessa" ou "compromisso". São exercícios de luta combinada, com ataques e defesas determinados.

OBJETIVO NO EXAME

Avaliar a distância correta de combate (**Maai**), o tempo de reação exato (Go-no-sen e Sen-no-sen) e a aplicação do **Tai Sabaki** (esquiva e saída de ângulo coordenadas com o quadril).

KIHON KUMITE



04 · TRABALHO EM DUPLA

KIHON KUMITE: O KUMITE FUNDAMENTAL

É o conjunto de técnicas em dupla mais tradicional do Wado-Ryu: **10 sequências fundamentais** criadas pelo próprio fundador, Hironori Otsuka.

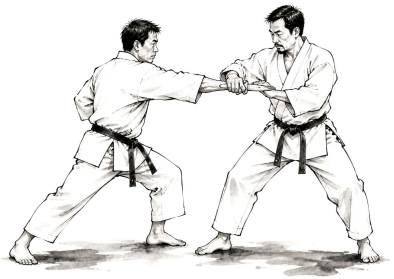
PRINCÍPIOS DO ESTILO

- **Sanmi-ittai** (três em um): Ten-i, mudança de posição; Ten-tai, deslocamento do corpo; Ten-gi, técnica no tempo certo.
- **Nagasu, Inasu, Noru**: fluir com o ataque, desviar a trajetória do golpe e "montar" no ataque, mantendo contato para controlar o oponente.

TÉCNICAS E DINÂMICA

Uke ataca com golpes profundos e realistas de Oi-zuki ou Mae-geri. Tori aplica esquivas milimétricas (Tai Sabaki), defesas fluidas com as mãos abertas e contragolpes imediatos, que muitas vezes terminam em desequilíbrios ou projeções.

TANTO DORI: DEFESA CONTRA FACA



ORIGEM

Herança direta do Jujutsu Shindo Yoshin-ryu, integrada pelo mestre Otsuka.

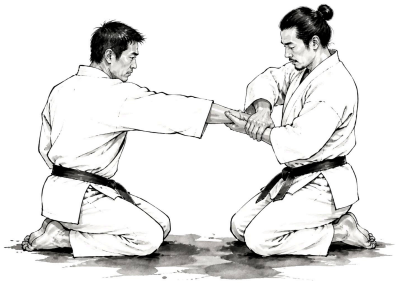
TÉCNICAS

Torções de articulação (Kansetsu-waza), chaves de braço e pulso (como Ude Garami) e projeções (Nage-waza).

> **Foco no exame:** como o oponente tem uma lâmina, bloquear com o braço é um erro fatal. O Tai Sabaki precisa acontecer junto com o controle do braço armado.

04 · TRABALHO EM DUPLA

IDORI: DEFESA PESSOAL SENTADO



CONCEITO

Técnicas de defesa pessoal feitas a partir da posição sentada de joelhos (**Seiza**). Herança das escolas samurais de Shindo Yoshin-ryu Jujutsu.

TÉCNICAS

Como as pernas estão presas ao chão, o foco está no centro de gravidade (**Tanden**), em esquivas curtas de tronco, chaves de articulação (Kansetsu-waza), estrangulamentos e golpes em pontos vitais (Atemi-waza).

SHINKEN SHIRAHA DORI: DEFESA CONTRA ESPADA



CONCEITO

Significa "capturar a lâmina nua com a mente focada". Desarme contra um oponente com espada longa (Katana ou Bokken).

DINÂMICA

Reservado geralmente para graduações superiores (faixas pretas). O defensor entra no "ponto cego" do corte para desarmar e projetar o oponente, com tempo de reação perfeito (Maai).

04 · TRABALHO EM DUPLA

OHYO KUMITE: KUMITE DE APLICAÇÃO PRÁTICA

Criado pelos grandes mestres do estilo para aprimorar o combate real. É composto por uma série clássica de **8 sequências**.

CONCEITO

Aplicação direta das técnicas dos katas (principalmente da série Pinan) em situações de luta esportiva e defesa pessoal.

FOCO NO EXAME

Os avaliadores observam o ritmo (**Hyoshi**), a velocidade e a distância realista (**Maai**). Exige o Kihon em movimento livre, combinando esquivas, rasteiras (Ashi Barai), fintas e contra-ataques rápidos.

As 8 sequências estão descritas passo a passo no capítulo 05.

JIYU KUMITE: COMBATE LIVRE

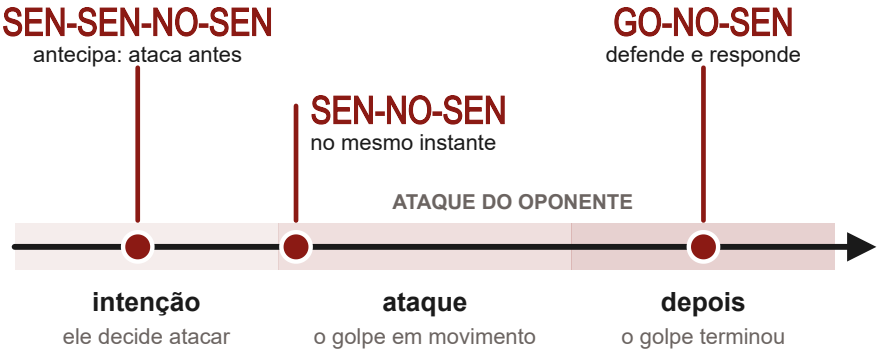


Mesmo sendo dinâmico, o combate livre também cai na prova escrita como forma de treino em dupla.

No Wado-Ryu, o Jiyu Kumite não é uma troca de socos desordenada. É a expressão máxima do **Tai Sabaki**: vencer o oponente gastando o mínimo de energia, com fluidez e antecipação.

TEMPO DE REAÇÃO 先

Qualquer questão sobre técnicas em dupla no Wado-Ryu pode ser respondida com os três conceitos de tempo de reação (**Sen**).



1. SEN-NO-SEN

Atacar exatamente no mesmo instante em que o oponente decide iniciar o ataque dele (percepção da intenção).

2. GO-NO-SEN

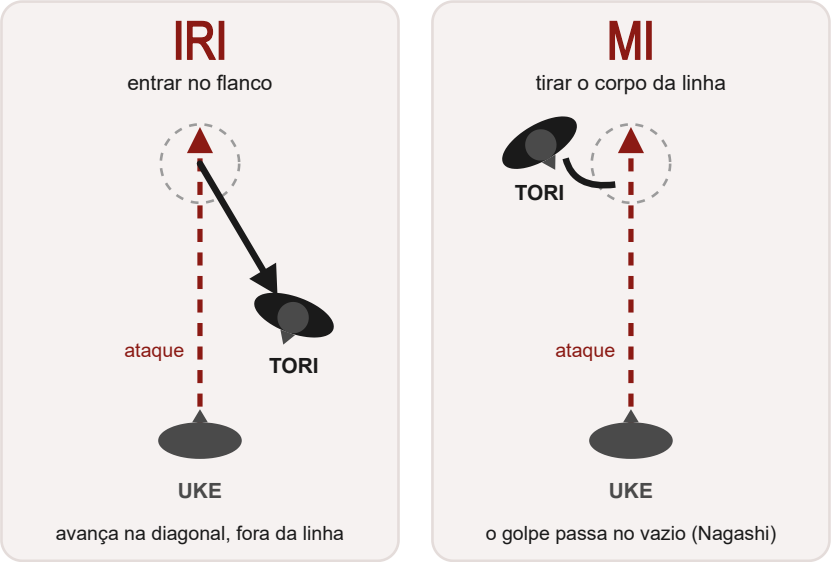
Defender ou esquivar do ataque do oponente e contra-atacar imediatamente na brecha deixada por ele.

3. SEN-SEN-NO-SEN

Antecipar-se completamente ao oponente, atacando antes mesmo que ele consiga iniciar fisicamente o golpe.

IRI E MI 入身

No Wado-Ryu, o corpo não bloqueia a força do oponente de frente: ele escoa. O Tai Sabaki se baseia em **entrar** ou **sair** do raio do ataque, usando a mecânica do quadril (Junzuki-no-tsukkomi e Gyakuzuki-no-tsukkomi).



IRI (ENTRAR)

Mover-se para o ponto cego ou flanco do oponente, avançando para dentro do ataque mas fora da linha do golpe. O defensor encurta a distância na diagonal à frente, anula a potência máxima do golpe e fica em posição de contra-atacar.

MI (CORPO, ESQUIVA EXTERNA)

Tirar o próprio eixo da linha central do ataque, girando o tronco e o quadril, para o golpe "passar no vazio" (Nagashi). O deslocamento é pequeno, em geral na diagonal para trás ou para o lado.

OS 8 OHYO KUMITE 応用組手

> **Como ler:** em todos os Ohyo Kumite, os dois partem da guarda de combate (Jiyu-no-kamae). **Uke** ataca e **Tori** defende e contra-ataca. **Jodan** = altura do rosto, **Chudan** = altura do tronco.

1 OHYO KUMITE ICHIBAN Nº 1

ATAQUE (UKE)	Avança com Tobikomi-zuki (soco lançado) ou Oi-zuki Jodan.
DEFESA E RESPOSTA (TORI)	Recua a perna esquerda em diagonal para trás (Tai Sabaki) com Jodan-uke da mão esquerda. Quase ao mesmo tempo, aplica Gyaku-zuki Chudan com o punho direito no plexo do oponente.
CONCEITO	**Uso do Mi para sair da linha direta do ataque com um recuo angular simples.**

2 OHYO KUMITE NIBAN Nº 2

ATAQUE (UKE)	Avança com Oi-zuki Jodan.
DEFESA E RESPOSTA (TORI)	Desloca-se para a diagonal externa (esquerda), avançando um pouco a perna da frente, e desvia o soco com Soto-uke (de fora para dentro). Em seguida, Tobikomi-zuki Jodan com a mão direita.
CONCEITO	**Iri: entrar no flanco externo do oponente, quebrando a distância de ataque dele.**

3 OHYO KUMITE SANBAN Nº 3

ATAQUE (UKE) Avança com Oi-zuki Chudan.

DEFESA E RESPOSTA (TORI) Esquiva para a diagonal externa direita e desvia o ataque com Uchi-uke (de dentro para fora) do braço esquerdo. Sem parar o fluxo, avança a perna direita com Gyaku-zuki Chudan.

CONCEITO **Absorver e redirecionar golpes na linha média do corpo.**

4 OHYO KUMITE YONBAN Nº 4

ATAQUE (UKE) Avança com Oi-zuki Jodan.

DEFESA E RESPOSTA (TORI) Esquiva rápida e baixa, girando o quadril para fora da linha e deixando o soco passar rente ao rosto (Nagashi). Ao mesmo tempo, Gyaku-zuki Jodan por baixo do braço do atacante, seguido de joelhada (Hiza-geri) ou chute baixo se houver abertura.

CONCEITO **Esquiva pura e contragolpe simultâneo: vencer sem bloquear.**

5 OHYO KUMITE GOBAN Nº 5

ATAQUE (UKE) Avança com Mae-geri (chute frontal) Chudan.

DEFESA E RESPOSTA (TORI) Recua a perna em arco lateral e desvia o chute com Gedan-barai ou Gedan-uke de mão aberta. Assim que o pé do atacante toca o chão, avança com Gyaku-zuki Chudan.

CONCEITO **Defesa contra chutes usando a rotação do quadril para escoar o impacto.**

6 OHYO KUMITE ROKUBAN Nº 6

ATAQUE (UKE) Avança com Mawashi-geri (chute circular) Chudan ou Jodan.

DEFESA E RESPOSTA (TORI) Aplica o Iri: avança em diagonal para dentro do raio do chute antes que ele ganhe velocidade, absorvendo com os dois antebraços (Morote-uke modificado). Depois, rasteira (Ashi-barai) na perna de apoio e Gyaku-zuki para finalizar.

CONCEITO **Antecipar golpes circulares e introduzir desequilíbrios.**

7 OHYO KUMITE NANABAN Nº 7

ATAQUE (UKE) Oi-zuki Jodan seguido imediatamente de Mae-geri Chudan.

DEFESA E RESPOSTA (TORI) Defende o soco com Jodan-uke, recuando. No chute, esquiva lateral com Gedan-barai. Em seguida avança, cola o corpo no oponente e aplica Empi-uchi (cotovelada) no tronco ou queixo.

CONCEITO **Combate contra combinações e transição para a distância curta.**

8 OHYO KUMITE HACHIBAN Nº 8

ATAQUE (UKE) Oi-zuki Jodan, recolhe e emenda Gyaku-zuki Chudan.

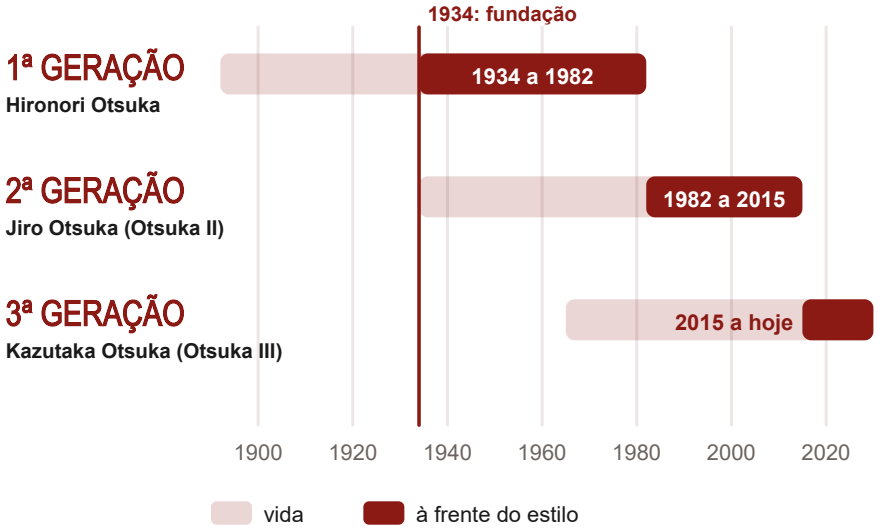
DEFESA E RESPOSTA (TORI) Esquiva do primeiro soco com Nagashi-uke. No Gyaku-zuki, defende em desvio cruzado, envolve e controla o braço do oponente e contra-ataca com mão aberta (Shuto ou Uraken) na têmpora ou no pescoço.

CONCEITO **Controle dos membros (Kake-uke, agarres fluidos), herança do Jujutsu.**

06 · LINHAGEM

A FAMÍLIA OTSUKA 大塚

No Wado-Ryu, o legado e a liderança mundial da linhagem oficial são preservados por **três gerações da família Otsuka**. Essa linhagem é a espinha dorsal do estilo e garante a preservação das técnicas originais que unem o Karate de Okinawa ao Jujutsu.



1ª GERAÇÃO: HIRONORI OTSUKA, O FUNDADOR

Vida: **1892 a 1982** · À frente do estilo: **1934 a 1982**

Título: Meijin (Grande Mestre), recebido em 1972 da Kokusai Budo Renmei (Federação Internacional de Budô). Foi o primeiro Grand Master do Wado-Ryu.

Legado: criou o estilo, fundado oficialmente em 1934. Revolucionou o Karate com o Tai Sabaki (esquiva corporal), o Nagasu (fluir com o ataque, sem bloqueio de força) e o trabalho em dupla (Kihon Kumite e Tanto Dori), vindos da sua maestria no Shindo Yoshin-ryu Jujutsu.

2ª GERAÇÃO: JIRO OTSUKA (HIRONORI OTSUKA II)

Vida: **1934 a 2015** · À frente do estilo: **1982 a 2015**

Título: Saiko Shihan (Líder Supremo) e segundo Grand Master. Assumiu o nome do pai após a morte dele, passando a ser conhecido como Hironori Otsuka II.

Legado: responsável pela globalização do Wado-Ryu. Viajou pelas Américas, Europa e Ásia para criar federações e padronizar internacionalmente as técnicas do pai. Manteve a pureza do estilo diante da ocidentalização e da comercialização das artes marciais nas décadas de 70 e 80.

3ª GERAÇÃO: KAZUTAKA OTSUKA (HIRONORI OTSUKA III)

Nascido em **1965** · À frente do estilo: **desde 2015**

Título: atual Grand Master e chefe da organização mundial Wado-Ryu Karatedo Renmei. Seguindo a tradição japonesa, herdou o nome oficial após o falecimento do pai.

Legado: guardião contemporâneo do estilo. Foca na formação da nova geração de professores, resgatando a essência marcial e os detalhes dos katas e das técnicas em dupla. Sob sua liderança, o Wado-Ryu mantém o equilíbrio entre o Karate tradicional e suas raízes samurais no Jujutsu.

REGISTRO DO ALUNO

CONTROLE DE GRADUAÇÕES

Nome do aluno: _____

GRADUAÇÃO	DATA DO EXAME	ASSINATURA DO SENSEI
5º Kyu · Faixa Bordô		
4º Kyu · Faixa Azul		
3º Kyu · Faixa Verde		
2º Kyu · Faixa Roxa		
1º Kyu · Faixa Marrom		
Shodan · Faixa Preta		

ANOTAÇÕES

和道

WADO: O CAMINHO DA HARMONIA

Vencer o oponente gastando o mínimo de energia, com fluidez e antecipação, dentro e fora do dojo.

SENSEI CÉLIO SANTOS

Acerta · Associação Cultural Esportiva Recreativa Tavorense
Joaquim Távora e Guapirama · PR
karatetavorense.com.br