

NÚCLEO ESCOLA TOTAL: CAIS MILTON TEXEIRA
ANOS: 1º AO 9º ANO **OFICINA:** KARATE
EDUCADOR: SENSEI LÚCIO LIMA
PERÍODO: 14/09/2020 A 25/09/2020

SABAKI (ESQUIVA)

HOJE VAMOS FALAR DE UMA TÉCNICA MUITO USADA NO KARATE CHAMADA SABAKI OU ESQUIVA. PARA QUE SE ENTENDA BEM, QUANDO USAMOS UMA DEFESA (UKE EM JAPONÊS), TUDO É PRATICAMENTE FEITO EM ESQUIVA, COM MOVIMENTAÇÃO SIMULTÂNEA DA CINTURA EM DIREÇÃO AO Oponente, FAZENDO-SE O CONTRA-ATAQUE QUASE QUE AO MESMO TEMPO À DEFESA (ESQUIVA), USANDO A FORÇA DO ATAQUE DO ADVERSÁRIO CONTRA ELE MESMO.

ANTES DE TUDO OBSERVE A MARCAÇÃO NO PISO, ESTÁ PODE SER FEITA USANDO, FITA CREPE, GIZ, CORDA OU ATÉ MESMO OS CHINELOS. SIGA AS IMAGENS ABAIXO:

TREINE UM LADO, SOMENTE COM A DEFESA, DEPOIS O OUTRO, QUANTAS FOR NECESSÁRIO.



AGORA FAZENDO O MESMO MOVIMENTO ACRESCENTE O CONTRAGOLPE COM A MÃO PARA TRÁS.