



AS FORMAS DE COMBATE DO KUNG-DO

No Kung-Do há várias formas de combate que contribuem para a formação do praticante. Passamos a descrever as mais importantes:

1. COMBATE DE STRIKING:

- Treino de combate com contacto ligeiro.
- É permitido socos, joelhadas ao corpo e pernas, pontapés e varrimentos.
- Permitido empurrar, agarrar, segurar ou prender o oponente para aplicar técnicas legais.
- Proibido golpear quando o oponente está no chão e vice-versa, excepto socos com toque ligeiro à cabeça ou socos com contacto ligeiro ao corpo, executados imediatamente a seguir a um varrimento ou queda. O competidor deve aplicar os golpes (máximo 3) a partir da posição de pé com os “joelhos fletidos” ou da posição de “joelho na barriga”, para que esses golpes sejam válidos.

2. COMBATE DE GRAPPLING:

- Treino de combate de grappling.
- É permitido projecções, imobilizações, chaves e estrangulamentos.
- Proibido golpear.

3. COMBATE DE STRIKING & GRAPPLING:

- Treino de combate com contacto ligeiro.
- É permitido socos, joelhadas ao corpo e pernas, pontapés, projecções, imobilizações, chaves e estrangulamentos.
- Proibido golpear quando o oponente está no chão e vice-versa, excepto socos com toque ligeiro à cabeça ou socos com contacto ligeiro ao corpo, executados imediatamente a seguir a uma projecção ou queda. O competidor deve aplicar os golpes (máximo 3) a partir da posição de pé com os “joelhos fletidos” ou da posição de “joelho na barriga”, para que esses golpes sejam válidos.

4. COMBATE TOTAL:

- Treino de combate total com contacto ligeiro. Os golpes mais perigosos devem ser executados de forma lenta e aplicados com toque ligeiro ou simulados (sem contacto).
- É permitido golpes em pé e no chão, projecções, imobilizações, chaves e estrangulamentos.
- Aconselha-se a prática deste tipo de combate a partir da faixa castanha.

5. COMBATE DE COMPETIÇÃO:

Combate arbitrado e regulamentado no sentido de se obter um vencedor. Divide-se em:

- a) Kung-Do Educativo;
- b) Kung-Do Light;
- c) Kung-Do.

i) Em todas as formas de combate os praticantes devem demonstrar um controlo emocional absoluto.

ii) A presença e supervisão de um “instrutor/mestre” é obrigatória em todos os tipos de treino de combate.

iii) Sessão de meditação no final dos treinos de combate.

iv) Protecções:

- Combate de Striking: Luvas fechadas (10/12 oz), capacete, caneleiras, coquilha e protector dental;

- Combate de Grappling: Coquilha, protector dental e protector de orelhas (facultativo);

- Combate de Striking & Grappling e Combate Total: Luvas abertas (7/8 oz), capacete, caneleiras, coquilha e protector dental.

- Combate de Competição: Consultar as Regras de Competição de Kung-Do.