

KUNG-DO

OS 4 TIPOS DE COMBATE (MÉTODO DE TREINO)

1. COMBATE DE 1º GRAU:

- Treino de combate com protecções e contacto ligeiro.
- 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 sem contacto 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 2º GRAU:

- Treino de luta.
- Permitido projecções, imobilizações, chaves e estrangulamentos.
- Combate sem protecções (permitido usar protector dental, coquilha e protector de orelhas).

3. COMBATE DE 3º GRAU:

- Treino de combate com protecções e contacto ligeiro.
- 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 sem contacto 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 DE 4º GRAU:

- Treino de combate total com e sem armas.
- A velocidade de aplicação das técnicas dependerá essencialmente do nível dos praticantes e do tipo de golpe aplicado.
- Permitido golpes em pé e no chão, projecções, imobilizações, chaves e estrangulamentos.
- Os golpes perigosos devem ser simulados (sem contacto ou com toque ligeiro). Os golpes menos perigosos devem ser aplicados com contacto ligeiro.
- Aconselha-se a prática deste tipo de combate a partir da faixa castanha.

i) Os “instrutores/mestres” são livres de aplicar outros tipos de combate no treino, sendo, no entanto, estes os exigidos nos testes de graduação de Kung-Do, conforme o Regulamento de Graduações.

ii) Protecções:: Luvas fechadas (10/12 oz) para o Combate de 1º Grau e luvas abertas (7/8 oz) para o Combate de 3º e 4º Grau, capacete, caneleiras, coquilha e protector dental.

iii) Em todos os tipos de combate os praticantes devem demonstrar um controlo emocional absoluto e o abandono total do Ego. Presença obrigatória e supervisão de um “instrutor/mestre” em todos os tipos de combate.

iv) Sessão de meditação no final do treino.