

KUNG-DO

A PRÁTICA DO COMBATE

No Kung-Do há vários tipos de combate que contribuem para a formação do praticante. Passamos a descrever os mais importantes:

▪ **COMBATE DE STRIKING:**

- 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.

▪ **COMBATE DE GRAPPLING:**

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

▪ **COMBATE DE STRIKING & GRAPPLING:**

- 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.

▪ **COMBATE TOTAL:**

- 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.

▪ **COMBATE DE COMPETIÇÃO:**

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

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

i) Em todos os tipos 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;

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