

Tatames que contam histórias

Do judô ao krav maga, passando por boxe, karatê, jiu-jitsu e muay thai, o Clube Curitibano se fortalece cada vez mais como grande incentivador das artes marciais

■ por Gustavo Maiato e Amanda Gabrielle

Na edição anterior da revista, contamos como o judô cresceu dentro do Clube Curitibano, revelando atletas, professores e histórias que marcaram gerações. Agora, damos um passo além: expandimos o olhar para todas as artes marciais que hoje fazem parte da vida dos associados.

O Clube Curitibano tornou-se um verdadeiro polo de artes marciais e esportes de combate. Mais do que práticas físicas, modalidades como boxe, karatê, muay thai, krav maga e jiu-jitsu, além do próprio judô, transformam o tatame em uma sala de aula de disciplina, autocontrole, técnica e superação.

Nas páginas a seguir, você confere como cada uma dessas modalidades vem encantando alunos e incentivando-os a trilhar jornadas de evolução física e mental, dentro e fora do tatame.

A nova geração do tatame_

O jiu-jitsu nasceu no Japão feudal, ganhou método com o judô de Jigoro Kano e atravessou o oceano com Mitsuyo Maeda, o Conde Koma. No Brasil, encontrou em Carlos e Hélio Gracie os responsáveis por adaptar a técnica às diferenças físicas. O resultado? O famoso jiu-jitsu brasileiro que o mundo consome hoje. Mais de um século depois, o efeito dominó é evidente: academias lotadas, competições em todos os finais de semana e redes sociais tomadas por vídeos de finalizações, quedas e histórias de superação. O fenômeno não é só esportivo; é cultural, digital e intergeracional.



© Bruna Santoro



Acervo familiar

No Clube Curitibano, esse movimento aparece em números, resultados e histórias que se multiplicam. O dojô na Sede Barão virou ponto de encontro de atletas, famílias e curiosos que chegam para uma aula experimental e ficam pela comunidade. Ali, o jiu-jitsu ganhou status de projeto de vida para adolescentes que equilibram escola, treinos, dieta e metas de ranking. É a nova base de uma modalidade que cresceu para além do estereótipo da “luta agarrada” e hoje educa para disciplina, respeito e saúde mental.

“O ano de 2025 tem sido acima das expectativas. Estou muito satisfeito com o que está acontecendo”, diz o professor Fernando “Wolverine” Camargo, que capitaneia a modalidade no Clube. “Estamos com várias conquistas. Temos cinco atletas buscando títulos e bem posicionados no ranking estadual. A família do jiu-jitsu no Clube Curitibano está crescendo muito. Atingimos mais de 135 associados matriculados. Minha expectativa é que mais pessoas se interessem pela competição.” A fala sintetiza a encruzilhada virtuosa entre massificação e alto rendimento.

Wolverine descreve um funil pedagógico claro para o recém-chegado: “No início, o aluno passa na secretaria de Esportes e pede uma aula experimental. Faço uma aula introdutória focada em defesa pessoal, que é nossa essência. Depois, ele entra nas aulas normais da semana. Trabalho com ciclos temáticos: guarda, costas etc. Se no ciclo passado foquei no ofensivo, no próximo venho no defensivo. Na véspera de campeonato, implemento drills — repetições de pontos específicos da técnica em alto volume, para deixar no automático.” É metodologia aplicada ao tatame, com linguagem de alta performance.

A porta de entrada é ampla e escalonada por idade e maturidade. “Tenho nível 1 para os pequenininhos (3 a 7 anos), nível 2 (8 a 11) e nível 3 a (12+), onde adolescente e adulto treinam juntos”, explica o professor Wolverine.

Nas regras e formatos, os alunos aprendem que há campeonatos com kimono e sem kimono (Submission/ADCC), categorias por faixa e peso, além do famoso Absoluto: “É por faixa e idade, mas de todos os pesos; você pode pesar 70 kg e enfrentar alguém de mais de 100kg. Em muitos eventos, se você fica entre os três na sua categoria, pode optar por entrar no Absoluto.”

Em infraestrutura, Wolverine é taxativo e diz que o Curitibano possui uma das melhores que já viu. “Aqui há suporte inclusive para cursos de regras, quando necessário. Isso acelera o entendimento de atletas e famílias, afina o olhar da torcida e reduz dúvidas em dia de competição.” A engrenagem fora do tatame — da academia de musculação ao suporte administrativo — também entra como diferencial competitivo.

Competir, aliás, é uma ferramenta pedagógica. Ele explica que hoje em dia os adolescentes vivem nas telas e às vezes não têm história para contar. A competição oferece narrativas reais: coragem de pisar na arena, lidar com torcida, árbitro, pressão.



Eu recomendo experimentar pelo menos uma vez. Montamos estratégia, ajustamos a rotina e, se o aluno gosta, eleva a dedicação. Muda tudo: alimentação, sono, estudo da técnica. A evolução mental e física é impressionante”

Professor Fernando Wolverine

Os calendários interno e externo se complementam. “ Fizemos aqui a 1ª Copa interna de Jiu-Jitsu junto da tradicional Copa Bushido de Judô e agora teremos a 2ª edição em 25 de outubro – sábado para o jiu-jitsu e domingo para o judô. A ideia é crescer: de interno para externo, convidando escolas amigas”, explica o professor. No circuito oficial, a bússola é a Federação Paranaense de Jiu-Jitsu: “Nossos atletas brigam por ranking; a maioria está em primeiro nas categorias, e a última etapa tende a consolidar as posições.”

A seleção natural do rendimento tem sido orgânica. “Começamos com um atleta e já estamos com cinco competindo. O convite para lutar nasceu dos próprios alunos, que perguntaram se tinham condições. Todos medalharam. É um caminho sem atalho: treinar, competir, aprender, voltar melhor. Em eventos de nível nacional e internacional, a exigência aumenta – e isso é parte do processo”, completa Wolverine, com a franqueza de quem guia sem prometer milagres.

Para o aluno e associado Francisco Canizella Gracia, 15 anos, o crescimento é visível dentro e fora do tatame – e a câmera está sempre por perto. “Todo mundo vê que o jiu-jitsu vem crescendo muito ano após ano. Nas competições, vemos isso. Muitos gravando vídeos antes de lutar e fazendo até frases ensaiadas que eles mesmos criam. Acho que o esporte cresce porque todos querem aprender um pouco de luta para saber se defender, que é o mais importante. Acho ótimo esse crescimento nas redes sociais”, diz, confirmando a nova gramática do esporte.



Acervo familiar

As memórias marcantes dele misturam estreia, união e liderança técnica. O momento mais marcante foi quando começou a treinar. E também seu primeiro campeonato, que participou com o professor Wolverine. Francisco conta orgulhoso:



Ele ajudou todos nós a ter confiança e saber que conseguíamos treinar forte. A modalidade vem crescendo cada vez mais no Clube Curitibano"

Francisco Canizella Gracia
Associado

O tatame educa além da técnica. O jiu-jitsu ajuda muito na disciplina e no respeito. E também na mente forte. Ele complementa: “É importante dar nosso melhor sempre na primeira tentativa, porque nunca sabemos se teremos outra. Acho bom que ensina também a ser forte, resistente e não desistir nunca”, afirma Francisco, traduzindo em frases simples a pedagogia que pais e professores desejam ouvir.

Resultados não tardaram a chegar, apesar dos percalços. “Atualmente, sou campeão paranaense na minha categoria. Tive uma lesão na mão e fiquei sem lutar o primeiro semestre inteiro; agora voltei e conquistei duas vitórias no Paranaense. Nessa próxima etapa, a ideia é subir de peso.”

O associado Antônio Gracia Neto ressalta a arquibancada como extensão do tatame. “A questão das famílias nos campeonatos é muito massa! As mães, pais, tios e às vezes até avós e colegas de treino sempre estão presentes torcendo, gritando. É sempre uma emoção o time todo do Curitibano torcendo pelo nosso desempenho”, diz. O jiu-jitsu, nesse desenho, vira ritual familiar de fim de semana.

No horizonte competitivo, Antônio já traça rota de curto e médio prazo. “Os próximos campeonatos que pretendemos estar são o ADCC este ano ainda, que é sem kimono. Estamos treinando para ele, fazendo técnicas específicas. Outro é o Brasileiro, ano que vem. Além disso, o Sul-Americano.” A agenda mostra variedade de regras e adversários – e a necessidade de treino direcionado a cada formato.

A rotina que sustenta sonhos é pragmática. “O dia a dia precisa ser regrado, parece mentira, mas é bem chato! [risos] Temos que dormir cedo, senão chega cansado para o treino. A alimentação também é regrada, só comidas saudáveis, tirar o máximo do açúcar para melhor desempenho. Fazer academia ajuda bastante, com atividades direcionadas para o esporte. Sem falar o treino, que é o essencial.” O sorriso não esconde a seriedade do processo. Os números já aparecem no currículo. “Sou faixa azul, tenho 17 anos, e estou em segundo lugar no ranking Paranaense. Venho treinando para melhorar cada vez mais.”

Pedro Capriotti, atleta que já é faixa preta no judô, decidiu experimentar o jiu-jitsu e - nas suas palavras-, ficou “viciado”: “Aqui sou faixa azul, comecei como complemento ao judô e acabei pegando o gosto. Me tornei vice-campeão Brasileiro em 2016. Sou também bi campeão Sul-Brasileiro e participei do American Nation em Las Vegas, em 2017. Atualmente, sou o atual primeiro do ranking paranaense na minha categoria”, resume.

Já para Gustavo Vasconcelos Portugal, o tatame reorganizou prioridades. “A luta representa minha vida toda! Desde que comecei a treinar, não consegui mais viver sem o esporte. Tudo que faço passei a ver de outra forma depois.” A fala reverbera o relato de quem encontrou no cotidiano do treino um propósito maior.

Ídolos ajudam a traçar referências. “Tem muito atleta bom hoje em dia. Não dá para não citar o Micael Galvão. Dentro do esporte, tenho como ídolo meu mestre, Fernando Wolverine — sempre me incentivou e vejo como um grande atleta. Fora, tenho meu pai e minha família; sempre foram grandes ídolos.”

O ambiente, diz Gustavo, explica parte da expansão. “Os treinos aqui são ótimos. O professor é muito didático e técnico, passa bem as posições e é atencioso, ainda mais agora que o jiu-jitsu cresceu bastante no clube. Passou da meta de 100 alunos. Dá para ver que as pessoas gostam e trazem os amigos. É um ambiente receptivo e familiar.” A comunidade cria o efeito-borboleta que as redes amplificam.

O adolescente de 15 anos já colheu um feito nacional. “Este ano me consagrei campeão no Brasileiro em Barueri/SP, em junho, mas a batalha começou meses antes. Entrei numa dieta rigorosa para bater o peso e treinei duas vezes por dia. Foi minha primeira vez no Brasileiro e tive um ótimo resultado. Na IBJJF, a federação mundial, estou em primeiro no ranking da minha categoria.” História de processo, sacrifício e recompensa — combustível puro para engajamento.



Arquivo familiar

A trajetória de Victor de Campos Guelmann também traduz o momento da modalidade. “Este ano mudei para a categoria adulto, peso médio, e tive muitas conquistas. Me consagrei vice-brasileiro na CBJJE. Sou líder do ranking nacional nessa federação. Na IBJJF, estou entre os 12 melhores. E no Paranaense, lidero minha categoria: venci as quatro etapas até agora e me preparo para a quinta.” É um currículo de gente grande na boca de um jovem.

A explicação está na régua de prioridades. “O jiu-jitsu é prioridade para mim, como a família e os estudos. Consigo encaixar na rotina justamente por tratar como prioridade. De manhã, vou para a escola; de tarde, treino. No fim de semana, reponho os estudos em casa. Levo muito a sério, como levo as outras áreas da vida.” Responsabilidade como técnica invisível.

Os valores do tatame se estendem à convivência. “A maior lição é o respeito e a hierarquia. Saber que cada um tem seu lugar aqui dentro. Todos são iguais no tatame. A graduação com as faixas é importante — há pessoas mais graduadas —, mas no final todos aprendem com todo mundo.” É assim que um dojô forma atletas e cidadãos.

Para fechar o circuito, Victor aponta a base material que impulsiona o desenvolvimento. “A parte dos treinos, o Clube tem uma estrutura muito boa. Dentro e fora do tatame: uso bastante a Academia de Fitness para preparação física. No tatame, o espaço é ótimo e acolhe bem os alunos.” O tripé técnica-preparo-ambiente se completa. O retrato que emerge dessas vozes é o de um jiu-jitsu que honra suas raízes e, ao mesmo tempo, fala a língua do presente.

Krav Magá:

mudanças dentro e fora do tatame_

A defesa pessoal Krav Magá desenvolve confiança, disciplina e preparo físico para enfrentar situações reais de risco

O Krav Magá é uma forma de defesa pessoal com raízes no exército israelense. Seu principal objetivo é ensinar as pessoas a se defenderem, independentemente da faixa etária ou do preparo físico.

O praticante aprende respostas para diferentes tipos de agressão, armadas ou desarmadas. As técnicas de defesa são objetivas e baseiam-se nos movimentos naturais do corpo, melhorando as reações em situações de perigo. Os golpes são ensinados com o uso da força explosiva e da transferência de peso corporal, o que aumenta a potência. Esses golpes têm como alvo pontos sensíveis do corpo do oponente, permitindo que uma pessoa mais leve ou menor consiga se defender de alguém maior. O segredo por trás da eficiência do Krav Magá está justamente na combinação de defesa e ataque simultâneos.

A aula

Inicialmente, o aluno realiza o aquecimento e, em seguida, o instrutor explica a técnica, que os praticantes executam por meio de simulações de situações reais de agressão, como socos, chutes e ataques com faca ou arma de fogo. O treinamento também estimula aspectos psicológicos do aluno, como a autoconfiança e a coragem.

Graduação

A graduação no Krav Magá é feita por meio das cores de faixa, na seguinte ordem: branca, amarela, laranja, verde, azul, marrom e preta.

A HISTÓRIA DO KRAV MAGÁ

O Krav Magá foi criado por Imi Lichtenfeld, nascido em 1910 e criado na cidade de Bratislava, na Eslováquia. O esporte sempre fez parte de sua vida: quando criança, praticava natação, ginástica, luta livre e boxe. Na época, seu pai era uma figura de destaque na comunidade judaica da região. Aos 20 anos, Imrich liderou um grupo de jovens judeus que lutavam para proteger a comunidade contra atos de violência praticados por grupos antissemitas.

Em 1942, ele se juntou a um grupo que lutava pela independência de Israel, onde instruiu métodos de combate. Com o estabelecimento do estado de Israel e a criação de um exército de defesa, Imi foi recrutado para servir como Instrutor Chefe de Defesa Pessoal e Preparo Físico. E foi nesse contexto que criou e difundiu o Krav Magá.

Krav Magá no Clube Curitibano

O Clube Curitibano oferece aulas de Krav Magá aos sábados, em duas turmas: a partir dos 7 anos de idade, sem limite (das 9h às 10h30) e a partir de 10 anos (das 10h30 às 12h). As inscrições podem ser feitas diretamente na Secretaria de Esportes.

A técnica utilizada no Clube Curitibano segue o método do Grão-Mestre Kobi Lichtenstein, uma das maiores autoridades da prática no mundo. Ele começou a dar aulas no Rio de Janeiro e, mais tarde, levou o conhecimento da modalidade a países da América e Europa: Brasil, Argentina, México, Portugal, Estados Unidos e Canadá.

Professor Igor

As aulas são ministradas no Clube pelo professor Igor Dudeque, que pratica Krav Magá há 13 anos. O instrutor conta um pouco de sua trajetória: "Eu comecei a praticar buscando mais segurança. Após um tempo, conquistei a faixa laranja e me tornei monitor. Para ser instrutor, fui escolhido pelo instrutor-chefe, realizei uma prova de seleção com conteúdos de anatomia, fisiologia, didática e preparação física, e cumpri mais de 400 horas de curso. Depois, apresentei uma monografia."



© Divulgação

Segundo o professor, o Krav Magá não possui competições, pois é focado na defesa pessoal, com respostas rápidas às agressões e no desenvolvimento individual: “Não existem regras. Devemos usar qualquer recurso que estiver à nossa disposição para chegarmos vivos em casa. Essa defesa acontece ao atingir os pontos sensíveis do agressor, como olhos, nariz ou garganta.” Além disso, Igor complementa: “O aluno encontra no Krav Magá disciplina, regras e normas de conduta.”

Ao contrário do que algumas pessoas pensam, o Krav Magá não é uma arte marcial.



Existe um mito de que o Krav Magá seja um misto de artes marciais. O fundador, Imi, praticou modalidades como luta greco-romana, boxe e outras, mas percebeu que, em uma situação de defesa na rua, isso não era vantajoso, pois não haveria condições de se proteger contra facas ou barras de ferro, por exemplo. Então, ele buscou desenvolver um preparo real para o combate de rua”

Professor Igor Dudeque

O instrutor conta que a graduação depende da evolução completa do aluno, abrangendo as dimensões emocional, psicológica, física e técnica. Segundo Igor, o que importa não é a troca de faixa, mas a evolução alcançada nesse processo: “No fundo, os alunos não buscam apenas a graduação verde ou azul, mas sim a qualificação para a verde e a azul. Isso demonstra que estão muito mais preparados para enfrentar uma agressão.”

No Clube Curitibano, os alunos apresentam os mais diversos estilos de vida. “Tenho aluno de 80 anos, outro que foi obeso, outros que melhoraram muito no aspecto emocional. Essas mudanças se refletem na vida, e não apenas no tatame”, conclui Igor.



© Amanda Gabrielle

Boxe como terapia_

Professor Marcello Ribeiro conta como o esporte virou ferramenta de saúde no Clube Curitibano

O boxe nasceu na Antiguidade, ainda em combates registrados na Mesopotâmia e no Egito, há mais de três mil anos. Na Grécia, ganhou espaço nas Olimpíadas, praticado com luvas rústicas e sem limite de tempo. Já em Roma, era espetáculo sangrento nas arenas. A versão moderna surgiu na Inglaterra do século XVIII, com regras que transformaram a luta em esporte e abriram caminho para que se tornasse uma das modalidades mais populares do mundo.

Hoje, o boxe ultrapassa a fronteira da competição. A prática tem conquistado academias, clubes e estúdios de treinamento funcional por seus benefícios físicos e mentais. Muito além dos ringues, bater no saco de pancadas virou sinônimo de condicionamento, gasto calórico e até terapia.

No Clube Curitibano, as aulas acontecem às segundas e quartas, das 20h30 às 21h30, sob comando do professor Marcello Ribeiro. Com trajetória de 26 anos no clube, ele começou ensinando capoeira em 1999, se especializou em atividades físicas para saúde e, desde 2006, comanda as turmas de boxe. Ele também é responsável pelas aulas de pilates no Curitibano.

“Eu sempre gostei de estudar atividade física. No boxe, percebi benefícios além da técnica de luta. Bater no saco, por exemplo, fortalece os ossos. Fiz um exame de densitometria óssea e, com 51 anos, tenho idade óssea de 28”, contou.

As aulas não têm foco em competição, mas em qualidade de vida. “Já tivemos bons alunos que até competiram, mas aqui a ideia é defesa pessoal, gasto calórico e melhora da saúde. A pessoa aprende a se portar, a observar uma saída de emergência, a ter estratégias de proteção. É mais do que boxe, é autodefesa.”

Esporte de alto gasto calórico

Segundo o professor, cada aula queima entre 400 e 700 calorias, combinando fundamentos da luta com treinos intervalados de alta intensidade (HIIT). “Intercalamos prática e teoria. Fazemos blocos de três a cinco minutos de treino forte, com pausas curtas. É um ritmo intenso que fortalece o corpo inteiro, do pé ao pescoço.”



© Gustavo Maino

O método desenvolvido por Marcello valoriza a integração. Jovens de 11 anos treinam lado a lado com senhores de 60. Homens e mulheres dividem o mesmo espaço. “É uma verdadeira terapia. Quando um empresário está treinando, ele não pensa em contas nem na empresa. Está focado ali, em não levar um golpe. Isso aumenta concentração e foco”, explicou.

O boxe também se mostra aliado da musculação. “Das artes marciais, é a que mais tonifica o corpo. Trabalha abdômen, lombar, glúteos, pernas e braços. O boxeador precisa ser forte como uma armadura. Para quem busca saúde e qualidade de vida, é completo.”

Como são as aulas

Quem quiser começar só precisa de roupas leves — camiseta, bermuda, moletom. O Clube fornece luvas para iniciantes, mas aos poucos cada aluno adquire seu próprio equipamento. “É como na corrida: cada um compra seu tênis. Aqui, cada um vai comprando sua luva. Indico a melhor opção para cada perfil”, explicou o professor.

A estrutura da aula inclui aquecimento dinâmico, exercícios de mobilidade para evitar lesões, fundamentos de golpes retos, cruzados e ganchos, além de bloqueios e esquivas. “Ensinamos também estratégias: como um baixinho enfrenta alguém mais alto, como uma mulher pode se defender de um homem mais forte. É técnica e prática, lado a lado.”

No fim, cada semestre é coroado com um festival de apresentações, onde os alunos mostram o que aprenderam e recebem certificados. “É uma celebração. Mais do que um treino, o boxe aqui no Clube é uma experiência de vida”, resume Ribeiro.

Seu sorriso
pode ser sua

assinatura.

Vladja Torno



Conheça a Vladja Torno

CRO-PR 11.253

Cirurgiã-dentista, Professora, Especialista, Mestre, Doutora em Dentística, phd em Biomateriais, com 27 anos de experiência e +12.000 sorrisos transformados.

Seu sorriso branco pode ser sua assinatura

Com a minha técnica exclusiva de facetas diretas em resinas compostas na escala BLEACH — sem desgastes, com naturalidade e precisão — construímos sorrisos que se tornam assinatura.



Escaneie o código QR ao lado para acessar os links.

Muay Thai de olho no futuro_

Nascido na Tailândia há séculos, o Muay Thai é conhecido como a “arte das oito armas”, em referência ao uso de punhos, cotovelos, joelhos e pernas em movimentos que combinam força e precisão. Surgiu como técnica de defesa pessoal e se tornou parte da cultura do país, praticado em campos de treinamento e arenas populares. No século XX, ganhou reconhecimento internacional e hoje é uma das artes marciais mais difundidas do mundo, não apenas como esporte de combate, mas também como disciplina que promove condicionamento físico, autoconfiança e equilíbrio mental.

No Clube Curitibano, o Muay Thai entrou em cena há dez anos, com o professor Handerson Nalesso, formado pela tradicional Academia Chute Boxe, berço de nomes como Wanderlei Silva e Maurício “Shogun”. Ele já trabalhava na área de fitness quando ingressou no Curitibano. “Desde então, a modalidade se consolidou e projeta campeões”, explica.

A metodologia

A metodologia aplicada segue fielmente a linha da Chute Boxe, com treinos intensos que respeitam a tradição tailandesa. Handerson destaca que o Muay Thai ensinado no Clube mantém sua essência: um sistema completo que desenvolve coordenação motora, alongamento, consciência espaço-temporal e explosão muscular. “É um mundo inteiro. O aluno aprende a usar as oito armas do corpo, sempre com disciplina e respeito. Não é só luta: é evolução física e mental.”

As turmas são compostas por diferentes níveis, organizados em um sistema de graduação que vai do iniciante ao mais avançado. O processo de evolução é marcado por exames internos e nacionais, aplicados com a supervisão do grão-mestre Nilson Castro, responsável por formar Handerson faixa-preta. “Faço questão de que os exames sejam conduzidos pelo meu mestre, para que os alunos entendam a hierarquia e a importância de quem veio antes”, ressalta.

© Gustavo Maiao



Ambiente familiar

O ambiente de treino valoriza tanto a técnica quanto a convivência. Handerson descreve suas aulas como uma família, em que os alunos mais graduados ajudam os iniciantes a evoluírem. O treino começa com aquecimento, seguido por exercícios de técnica e contato, sempre respeitando as regras do Muay Thai, que se diferencia de outras modalidades pelo uso característico dos cotovelos e joelhos.

Além das aulas, o Clube já leva alunos a competições externas e projeta novos atletas para o futuro. Até agora, foram realizadas cinco lutas amadoras, com quatro vitórias, e a expectativa é ampliar esse calendário. “Estamos começando no amador, mas já temos atletas prontos para subir ao ringue em nível profissional. Nosso objetivo é projetar campeões”, destaca Handerson, lembrando que cada exame de graduação já é, por si só, um desafio competitivo.

Como ingressar?

Para começar no Muay Thai, o aluno precisa apenas de roupas leves, como shorts e camiseta. Aos poucos, vai adquirindo os equipamentos individuais, como luvas e caneleiras. O Curitibano adota como protocolo o início dos treinos a partir dos 14 anos, permitindo que jovens e adultos se beneficiem de uma prática que exige dedicação, mas recompensa com disciplina, preparo físico e confiança.

Com uma década de história no Clube Curitibano, o Muay Thai se firmou como uma modalidade que une tradição e modernidade. Focado na formação de pessoas e atletas, projeta o futuro sem perder de vista a essência da arte marcial tailandesa. Como resume o professor Handerson: “Mais do que ensinar a lutar, o Muay Thai ensina a viver.”

BIOBMA

Onde mora quem sabe o valor do natural



 Rua Manoel Eufrásio, 918 - Ahú




*em processo de certificação

*Apartamentos de 90 a 121m²
Coberturas até 191m² privativos*

Arquitetura feita para durar, com paisagismo 100% nativo e amplo pátio central com iluminação natural.



Entre em contato e saiba mais!

 @atr_incorporadora

 www.atrincorporadora.com.br

 (41) 98722-3334

Karatê

de pais para filhos_

Sensei Yas Massaki, que é 7º dan JFK pela Japan Karate Federation e que leciona a arte marcial no Clube Curitibano há mais de 40 anos, mantém viva a tradição do estilo Wado-kai e já acumulou cerca de 2 mil associados alunos

O karatê nasceu na região de Okinawa, no Japão, como uma técnica de autodefesa criada a partir da fusão entre artes marciais locais e influências chinesas. A palavra significa literalmente “caminho das mãos vazias”, pois sua essência está na disciplina e no uso do corpo como instrumento de defesa e ataque, sem armas. Reconhecido como arte marcial no início do século XX, o karatê logo se espalhou pelo mundo, tornando-se não apenas um esporte, mas também uma filosofia de vida baseada em respeito, autocontrole e perseverança.

No Brasil, a prática chegou nos anos 1950 com mestres japoneses, firmando raízes em academias, escolas e clubes. No Paraná, um dos grandes responsáveis por difundir o karatê foi sensei Hiroshi Taura, introdutor do estilo Wado-kai no Estado. Foi ele quem, na década de 1980, levou a modalidade para o Clube Curitibano, onde a tradição permanece até hoje pelas mãos do sensei Yas Massaki.

“Leciono karatê há mais de 40 anos no Clube. Perto de 2 mil alunos já treinaram comigo, e hoje muitos filhos de pessoas que treinaram há mais de 30 anos estão seguindo o caminho dos pais”, relata Massaki. Para o professor, essa continuidade familiar é motivo de orgulho: “No Dia dos Pais, recebo mensagens de antigos alunos me felicitando como se fosse um segundo pai. Isso me emociona.”

O estilo Wado-kai e suas atividades

Além das aulas regulares, o Clube Curitibano é palco de eventos de grande porte, como o Campeonato Brasileiro de Karatê Wado-kai, realizado a cada dois anos. Há ainda encontros especiais como o Kodomokai (voltado para crianças), o Seinnenkai (para jovens) e o Tomonokai (entre jovens e adultos). Nessas atividades, os treinos acontecem em casas de associados e duram o fim de semana inteiro, com aulas diferenciadas que estimulam técnica, convivência e amizade. “O treino começa na sexta à tarde e termina no domingo. São sempre práticas diferentes para acrescentar conhecimento técnico e desenvolver habilidades individuais”, explica o sensei.

Ao contrário de outras modalidades de luta, o karatê Wado-kai não permite contato físico direto. “É terminantemente proibido machucar o oponente. Desde a primeira aula o aluno aprende a atacar e defender com movimentos combinados, controlando o soco ou o chute a dois milímetros do corpo do parceiro”, afirma Massaki.

Os treinos incluem defesas de braços e pernas, ataques de socos e chutes, além de inúmeras combinações entre eles. Essa variedade mantém o interesse dos praticantes e reforça a disciplina.

A progressão ocorre pelas trocas de faixas, que podem levar em média seis anos até a faixa preta. No Clube, a ordem é: branca, amarela, laranja, bordo, azul, verde, roxa, marrom (2º kyu e 1º kyu) e finalmente preta. “Mesmo com a faixa preta, é preciso continuar treinando para incorporar plenamente as técnicas”, destaca o professor.

Diversidade





Divulgação

Dojo: lições para a vida

Mais do que exercícios físicos, o karatê ensina valores para além do tatame. “Desafiar-se fisicamente com foco mental traz equilíbrio à vida. O dojo é um espaço de disciplina: respeitar horários, hierarquia e colegas. Você começa como faixa branca, o último da fila. Com esforço e dedicação, pode chegar à frente como faixa preta”, resume Massaki.

Segundo ele, a prática também fortalece a saúde mental. “Quando um empresário está treinando, não pensa em contas nem em problemas. Está concentrado em não levar um golpe. Esse foco aumenta muito a capacidade de atenção e concentração.”

Com mais de quatro décadas de dedicação, Massaki vê no karatê um legado que atravessa gerações.



É muito bonito ensinar para quem começou criança e ainda continua. Ou ver os filhos de ex-alunos vestindo o quimono. Isso mostra que o karatê não é apenas uma prática física, mas um caminho de vida"

Sensei Yas Massaki

