



JWA WOOHYANG WOO TAEKWONDO FEDERATION
FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TAEKWONDO JTF
Fundada Em 15 de Janeiro de 1993
Balneário Camboriú – Santa Catarina

Relatório de Eventos

Curso Técnico – Programa Básico



Mestre Nathan Oliveira – 6º Dan

Balneário Camboriú – SC, 03 de Maio de 2025.

Curso Técnico – Programa Básico

Dia 03 de Maio de 2025

Dados do evento

Evento: Curso Técnico – Programa Básico

Local: Escola Prefeito Amadio Dalago.

Rua Cabo Henrique Francisco Bernardes, s/n – Cedro, Camboriú - SC

Data: Dia 03 de maio de 2025 (Sábado)

Organização e Instrutor do Curso

Organizadores: Grão Mestre Clovis Nunes Ribeiro – 8º Dan e Mestre Nathan Oliveira – 6º Dan

Instrutor do Curso: Mestre Nathan Oliveira

Participantes

Nº	NOME	IDADE	GRAU	ACADEMIA
01	Erick Silva Benevenuti	16	Preta 1º Dan	Lobo de Prata
02	Ayla Gabriela Aragão Kulka	22	3º Gub - Marrom	Lobo de Prata
03	Sergio Marcos Silvestre Filho	23	Preta 3º Dan	Hwarangdo
04	Flávio da Silva Ferreira	35	Preta 3º Dan	Lobo de Prata
05	Leandro Ritter Urrutia	50	Preta 1º Dan	Fire Fox
06	Bruna de Souza Carvalho Vieira	15	1º Gub – V/Preta	My Space
07				
08				
09				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				

Total de Participantes

Total: **06 (seis)** Instrutores e Alunos

Tópicos abordados

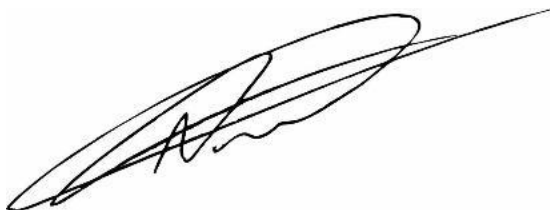
Foram ministrados os seguintes conteúdos:

- Importância do Kihap (grito).
- Padrões de Bases
- Novos Básicos
- Fórmulas
- Defesas Pessoais

Patrocinadores e Colaboradores

- Prefeitura Municipal de Balneário Camboriú – Prefeita Juliana Pavan;
- Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente – CMDCA – Balneário Camboriú – Presidente Josiane Hoepers;
- Federação Brasileira de Taekwondo JTF – Presidente Grão Mestre Clóvis Nunes Ribeiro
- Associação Dragão Negro Balneário Camboriú – Presidenta Shayenne Eccel Ribeiro Oliveira;
- Associação Águia Dourada Camboriú – Presidenta Rafaela de Souza;

Balneário Camboriú – SC, 12 de Maio de 2025.



Mestre **Nathan Oliveira** – 6º Dan

Vice Presidente da FBTJ



FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TAEKWONDO JTF

BALNEÁRIO CAMBORIÚ – SANTA CATARINA

CNPJ 10.389.053/0001-08

RELAÇÃO DE ATLETAS SEMINÁRIO TÉCNICO PROGRAMA BÁSICO

Nº	NOME	CELULAR	ASSINATURA
01	Erick Benevenuto	47 99642-6414	Erick Benevenuto
02	Cyber G. Unogawa Kulká	67 946048041	Cyber G. Unogawa Kulká
03	Miguel M. Silvestre Filho	47-992047417	Miguel M. Silvestre Filho
04	Diogo da Silva	17-99211-1613	Diogo da Silva
05	Leonardo Ritter Vervelha	47 98417-5763	Leonardo Ritter Vervelha
06	Pruma de S.C. Vieira	47-989088324	Pruma de S.C. Vieira
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			



**JWAWOOHYANGWOO TAEKWONDO FEDERATION
FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TAEKWONDO JTF**

SEMINÁRIO TÉCNICO NÍVEL BÁSICO

TÉCNICAS E DETALHES A SEREM ABORDADOS:

1) GRITO:

- O grito, conhecido como **kihap** é uma ferramenta importante para aumentar a força e a potência dos golpes, além de ter um efeito psicológico no praticante e no oponente. Ele ajuda a liberar a tensão, fortalece a respiração e sincroniza o movimento com a emissão do som, resultando em maior poder nos golpes.

Benefícios do grito (kihap):

- Aumento da força:

O grito força a expiração, o que ajuda a contrair os músculos abdominais, aumentando a estabilidade do corpo e a capacidade de gerar força explosiva.

- Liberar tensão:

O grito serve como uma válvula para liberar a tensão e o nervosismo, permitindo que o praticante se concentre no momento do ataque.

- Intimidação do oponente:

O som do grito pode desestabilizar o foco do adversário, criando uma oportunidade de ataque.

- Concentração e foco:

O grito ajuda a manter o foco e a concentração durante o combate.

- Sincronização com o movimento:

A emissão do grito no momento do golpe sincroniza o som com o movimento, aumentando a eficácia do ataque.

- Movimentação e ânimo:

O grito pode servir como um incentivo para o praticante, aumentando seu ânimo e determinação.

- Redução do risco de lesões:

A expiração forte no momento do grito pode ajudar a reduzir a tensão nos músculos, diminuindo o risco de lesões.

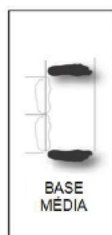
Em resumo, o grito (kihap) é uma ferramenta útil para melhorar a performance nas artes marciais, tanto fisicamente quanto mentalmente.



JWAWOOHYANGWOO TAEKWONDO FEDERATION
FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TAEKWONDO JTF

2) BASES:

- **Base Normal** – Pernas largura dos ombros, dois pés apontados para frente, distância dos pés da frente e de trás é de um passo normal, coluna reta.
- **Base Frontal** – Pernas largura dos ombros, dois pés apontados para frente, perna de trás esticada e perna da frente com joelho flexionado à medida que não consiga enxergar os dedos do pé, coluna reta.
- **Base Média** – Pernas largura maior que os ombros, dois joelhos flexionados igualmente, pés e joelhos alinhados, pés apontados para frente, coluna reta.
- **Base Espalдар** – Perna de trás na linha do ombro, ambas as pernas flexionadas com proporções diferentes (70% do peso sobre a perna de trás e 30% sobre a perna da frente), um apontado para o lado e um para frente seguindo a linha das pernas, coluna reta.



3) NOVOS BÁSICOS

- Potência nos movimentos.
- Mão de trás engatilhada para executar o próximo movimento.
- Passada do movimento finalizando simultaneamente com a técnica.
- Passadas sem elevações na postura.
- Rotação de movimentos específicos como defesa média, média reversa, defesa alta e defesa baixa.
- Postura do movimento, e linha e altura onde cada defesa ou ataque tem que estar.
- Chutes execução de cada um (preparação, execução, controle e retorno), postura, rotação perna de base.
- Mãos enquanto o chute é executado.
- Alvos para chutes.



**JWAWOOHYANGWOO TAEKWONDO FEDERATION
FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TAEKWONDO JTF**

4) FORMULAS.

- Postura em cada movimento.
- Cadencia dos movimentos.
- Firmeza nos ataques (aborda diferença entre movimento firme e formula travada).
- Viradas, ajustes de bases e união de pernas.
- Olhar do atleta (se o olhar do atleta esta onde o movimento esta).
- Passadas sem elevações na postura.
- Passada do movimento finalizando simultaneamente com a técnica.
- Finalização sem mexer até o comando.

5) DEFESAS PESSOAIS.

- Distância dos adversários.
- Ataques no rosto do adversário.
- Ser firme na defesa tendo autocontrole para não machucar o companheiro.
- A importância do kihap no inicio e final da defesa.





