

# KUNG DO TE

## OS 4 TIPOS DE COMBATE DO KDT (MÉTODO DE TREINO)

### **1. COMBATE DE 1º GRAU:**

- Treino de combate com protecções, lento e toque ligeiro.
- Permitido socos, joelhadas ao corpo e pernas, pontapés e varrimentos.
- Permitido empurrar, agarrar, segurar ou prender o oponente durante três (3) segundos 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 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.

### **2. COMBATE DE 2º GRAU:**

- Treino de combate com protecções, velocidade média e contacto ligeiro.
- Permitido socos, joelhadas ao corpo e pernas, pontapés e projecções.
- 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.

### **3. COMBATE DE 3º GRAU:**

- Treino de combate com protecções, rápido e contacto ligeiro.
- Permitido socos, joelhadas ao corpo e pernas, pontapés, projecções, imobilizações, chaves e estrangulamentos.
- Permitido o combate no chão durante quarenta (40) segundos.
- 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 protecções.
- 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 do cinto castanho (3º Kyu).
- Este tipo de combate pode, mediante acordo prévio, ser praticado contra vários oponentes e com ou sem armas.

*i) Protecções oficiais para teste de combate: Luvas fechadas (10/12 oz) para o 1º e 2º Grau e luvas abertas (7/8 oz) para o 3º e 4º Grau, capacete (opcional), caneleiras, coquilha e protector dental.*

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

*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.*