



# KARAKAN DOJOKAI

JORNAL DA ACADEMIA DOJOKAI

## 2023 - UM ANO DE AGENDA CHEIA



**Sensei Marcos Cruz no exame em 2022**

Se 2022 foi um ano de muitas atividades e novas conquistas, 2023 nos aguarda com muitas atividades.

E, para encararmos um ano de muitos feriados e feriadões, nosso recesso será pequeno - a academia já estará aberta a partir do dia 04 de janeiro, com dois horários disponíveis (todos os horários serão condensados, aumentando gradativamente conforme a necessidade).

## INÍCIO DE ANO

Passadas as festas de final de ano e as férias, chegou a hora de buscar o preparo físico ideal, para evitar lesões e dar continuidade no processo de crescimento de cada um, dentro do mundo do Karatê.

Pensando nisso, a academia Dojokai, através de seus instrutores, irá dar ênfase à parte física, sem renunciar à técnica.

Mas nem tudo precisa, necessariamente, partir do seu Sensei. Há algumas atitudes que podem partir de cada karateca.

Sendo assim, a Dojokai lança o desafio "Karatê nas férias".

Sendo assim, a Dojokai

lança o desafio "Karatê nas férias". Cada aluno que fizer um atividade extra, fora da academia, pode postar uma foto e marcar a academia Dojokai no Instagram com a #Karatenasferias.

Pode ser uma caminhada, uma corrida, um treino, uma lembrada nos kata. Enfim, qualquer coisa que acelere os batimentos cardíacos está valendo!

Porém, há outras formas de treinar Karatê e vale pro desafio.

Vocês já leram algum livro de Karatê? Já fizeram algum curso online? Pois é!! Lançado ainda no ano passado, uma ótima

pedida de leitura, é o livro "Ikken Isatsu", do Sensei Eros José Sanches. Trata-se da mais completa obra a respeito das origens do Karatê-Dô. Um brilhante e importantíssimo trabalho que vale a pena ser lido.

Em relação aos cursos, há opções interessantes na internet e a sugestão é: procurem por fontes confiáveis!!

O Sensei André Maraschin mantém o canal Karatê X no Youtube e ministra alguns cursos virtuais.

Para quem quiser, há um curso da UFRGS na plataforma LÚMINA.

Quem começa? Não esqueça de marcar a Dojokai e usar a hashtag!



**Antigos alunos da Dojokai em treino do "kimono mofo"**

## #MEMORIADOJOKAI

Nossa vida é vivida e contada por momentos. E, quantos momentos a "vida" de uma academia coleciona?

Para eternizar esses momentos, a Dojokai está criando em suas redes sociais uma homenagem a todos os faixas preta que se formaram na academia, sejam eles alunos da Sensei Sheila, do Sensei Anselmo ou do Sensei Algemilto.

Poucos são os alunos que

conseguem chegar numa faixa preta. Então, esta pequena homenagem se torna importante para a valorização daqueles que alcançaram esse objetivo.

Alguns chegaram ao feito ainda adolescentes, outros tiveram que vencer os desafios da vida adulta para conseguir conquistar o primeiro Dan.

Alguém arriscaria apostar quantos faixas preta a Dojokai já formou?

# JANEIRO É COM ELE

Durante o mês de janeiro, o Sensei Rogério irá comandar as aulas.

Para aqueles que já o conhecem, será uma oportunidade de vê-lo em ação.

Faixa preta desde os 13 anos, Rogerinho, como era chamado pelos colegas, é Sensei da Dojokai há dois anos.

Já foi campeão estadual inúmeras vezes, tanto na modalidade de Kata, quanto na modalidade de Kunitê.

Esta será uma oportunidade para aqueles que desejam aprender um pouquinho mais sobre Kata e sobre teoria de Karatê.



**Sensei Rogério**

## CURSO ARBITRAGEM

Data: 11/02

Horário: 13h

Local: Grêmio Náutico Gaúcho em Poa - RS

Investimento: R\$ 60,00

Este curso já contempla as alterações de regras para 2023, sendo necessário para o credenciamento de técnicos e árbitros que desejarem atuar em eventos oficiais da Federação Gaúcha de Karatê.

Informações ou dúvidas, falar com o Sensei Rogério.

## PERTENCES ESQUECIDOS

Para evitar confusões desnecessárias, solicitamos a todos os alunos da academia Dojokai que identifiquem seus pertences: luvas, caneleiras, kimonos, garrafas de hidratação, toalhas de rosto, etc.

Pedimos, ainda, a gentileza de não deixar kimonos ou qualquer outro pertence dentro do Dojô ou do vestiário de um dia para o outro, pois não nos responsabilizamos pela guarda desses pertences - e, vamos combinar: os kimonos devem ser lavados, né?!

## AULAS JANEIRO

Senhores Karatecas e responsáveis, a academia Dojokai informa:

Início das aulas: 04/01

Horários: 18:30 (crianças)

19:30 (adultos)

Durante o mês de janeiro, as aulas serão voltadas para a preparação física, a aprendizagem de Kata e dos fundamentos do Kunitê. Será importante que os alunos tragam

OSS