

功  
道 **KUNG DO**  
arte do combate



# 功 KUNG DO 道 arte do combate

O Kung Do, é uma arte marcial livre, eclética e evolutiva, técnica e taticamente orientada para o combate e defesa pessoal. Com um programa adequado a todas as idades e objetivos pessoais, e uma pedagogia de ensino cuidadosamente desenvolvida, a excelência em combate é somente um dos muitos benefícios consequentes da sua prática. O objetivo maior do Kung Do é contribuir para o desenvolvimento mental, físico e espiritual dos seus praticantes.

## As cinco máximas do Kung Do



Respeito  
Humildade  
Disciplina  
Honra  
Lealdade

Kung - Capacidade, empenho, trabalho, excelência. Do - Via, método ou arte. Assim, Kung Do é o método, a via, do trabalho em direção à excelência, a arte de desenvolver capacidades, sejam físicas, mentais ou emocionais, o empenho no desenvolvimento humano.

# 功 KUNG DO 道 arte do combate

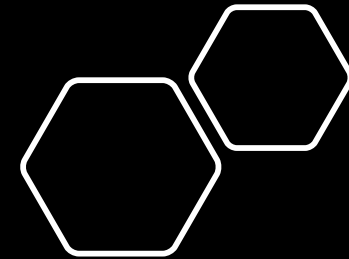
## O Kung Do e as crianças

De uma maneira geral, as artes marciais têm benefícios conhecidos e amplamente divulgados, para as crianças e adolescentes. A abrangência motora e espacial do Kung Do (uma arte que trabalha componentes de diversas outras, com técnicas de controlo, agarre, projeção, luta no chão e em pé) aumenta a lista de benefícios.



O Kung Do usa métodos de treino de comprovada base científica desportiva moderna, em perfeita sintonia com rituais e normas das artes marciais tradicionais, conhecidas pelo seu impacto positivo na estruturação emocional e psicológica de adultos e crianças.

Kung - Capacidade, empenho, trabalho, excelência. Do - Via, método ou arte.  
Assim, Kung Do é o método, a via, do trabalho em direção à excelência, a arte de desenvolver capacidades, sejam físicas, mentais ou emocionais, o empenho no desenvolvimento humano.



# 功 KUNG DO 道 arte do combate

## O Kung Do e o Bullying

A prática de Kung Do aumenta a **auto confiança** e **auto estima** nas crianças e adolescentes (o que por si só resolve a maioria das situações de Bullying) mas de uma forma em que estas sensações sejam justificadas por reais capacidades de auto defesa (portanto com utilidades em situações mais extremas de real perigo), e no entanto controladas por fortes regras de respeito e integridade, honra e compaixão pelos outros.

De forma concreta, a criança aprenderá como defender-se de (e aplicar) batimentos, cair, projetar, lutar no chão, voltar a colocar-se de pé mesmo que procurem mantê-la no chão, libertar-se de agarres e agarrar com eficácia, entre outras valências.



Kung - Capacidade, empenho, trabalho, excelência. Do - Via, método ou arte.  
Assim, Kung Do é o método, a via, do trabalho em direção à excelência, a arte de desenvolver capacidades, sejam físicas, mentais ou emocionais, o empenho no desenvolvimento humano.

# 功 KUNG DO 道 arte do combate

## Benefícios físicos

Em termos físicos, o Kung Do apresenta-se como uma atividade muito abrangente, por força da própria abrangência técnica.

A sua prática contribui para a evolução física bilateral e harmoniosa de crianças e adolescentes, através da melhoria de:

**Força**

**Resistência**

**Reflexos**

**Mobilidade articular**

**Agilidade**

**Velocidade**



Kung - Capacidade, empenho, trabalho, excelência. Do - Via, método ou arte.  
Assim, Kung Do é o método, a via, do trabalho em direção à excelência, a arte de desenvolver capacidades, sejam físicas, mentais ou emocionais, o empenho no desenvolvimento humano.

# 功 KUNG DO 道 arte do combate

## **Benefícios neurológicos**

O desenvolvimento neurológico de crianças e jovens é também uma das contrapartidas da prática do Kung Do. Alguns desses efeitos são claras melhorias em itens como:

**Noção de espaço**

**Movimentação eficiente**

**Coordenação**

**Domínio sensitivo**

**Resposta do sistema nervoso**

**Capacidades de concentração**

**aprendizagem**

**memorização**



Kung - Capacidade, empenho, trabalho, excelência. Do - Via, método ou arte.  
Assim, Kung Do é o método, a via, do trabalho em direção à excelência, a arte de desenvolver capacidades, sejam físicas, mentais ou emocionais, o empenho no desenvolvimento humano.

# 功 KUNG DO 道 arte do combate

## Benefícios sociais

Os praticantes são incentivados a evoluir ao seu próprio ritmo e a entender e respeitar os parceiros de treino. Devido a isso, e ao carácter inclusivo da modalidade, tendem a desenvolver auto estima e auto confiança, a par com a empatia e espírito de equipa.



O praticante de Kung Do acabará por ter um respeito e preocupação diferente com a sua integridade física e com a dos restantes seres humanos, deixando de ver (se via) a imposição pela violência física como uma opção para ela



As regras de ética e honra inerentes ao Kung Do contribuirão para uma melhor consciência individual e coletiva.

Kung - Capacidade, empenho, trabalho, excelência. Do - Via, método ou arte.  
Assim, Kung Do é o método, a via, do trabalho em direção à excelência, a arte de desenvolver capacidades, sejam físicas, mentais ou emocionais, o empenho no desenvolvimento humano.

# 功 KUNG DO 道 arte do combate

## Progressão

O Kung Do está estruturado com um modelo de graduações que ajuda os processos de ensino e aprendizagem, e permite aos praticantes entenderem o seu momento de desenvolvimento.



As graduações são também fundamentais para a motivação e criação de conceitos de hierarquização de mérito.

## Vertente desportiva

O Kung Do tem também uma vertente desportiva, cuidadosamente equilibrada para cada faixa etária e momento evolutivo, e totalmente opcional.

Os praticantes poderão aqui testar, de forma segura e adequada, as suas capacidades, ficando a saber mais sobre si mesmos.



Kung - Capacidade, empenho, trabalho, excelência. Do - Via, método ou arte.  
Assim, Kung Do é o método, a via, do trabalho em direção à excelência, a arte de desenvolver capacidades, sejam físicas, mentais ou emocionais, o empenho no desenvolvimento humano.





# 功夫 KUNG DO arte do combate

## Conclusão

A arte marcial Kung Do é uma abordagem moderna a uma questão antiga, pensada para assegurar o desenvolvimento harmonioso, tanto físico como mental, emocional e social, de cada um dos seus praticantes, sejam crianças a iniciarem o processo escolar ou adultos, em qualquer idade.

## INSTRUTOR

### Hugo Sampaio

#### ➤ **Academia Unlimited Kung Do / Jeet Kune Do Unlimited**

- ✓ Instrutor Graduado 1º Dan Kung Do
- ✓ Líder de grupo de treino no Porto de Jeet Kune Do Unlimited desde 2014
- ✓ Aluno direto do Mestre Luís Barneto em Kung Do e Jeet Kune Do Unlimited, na linhagem direta do
- ✓ Instrutor e Mestre Internacional Guro Burton Richardson, fundador do Jeet Kune Do Unlimited

#### ➤ **Academia CRCA Wing Chun Gung Fu**

- ✓ Instrutor Graduado nível SLT e representante Oficial CRCA Wing Chun Porto
- ✓ Aluno direto do Instrutor e Sifu Carlos Sousa (CRCA Porto), na linhagem direta do
- ✓ Instrutor e Mestre Internacional Randy «The Seef» Williams, fundador da CRCA Wing Chun (Cose Range Combat Academy)
- ✓ Certificado de Treinador de Desporto emitido pelo IPDJ (2019)
- ✓ Certificação em Seminários de Jeet Kune Do Unlimited liderado por Guro Burton Richardson e Mestre Luis Barneto
- ✓ Certificação em Seminários de CRCA Wing Chun Kung Fu liderado por Sifu Randy Williams e Sifu Mario

# 功 KUNG DO 道 arte do combate

## História

Os fundadores (Mestre Jesus Novo e José Sousa) são verdadeiras lendas vivas desta área de conhecimento, pioneiros na prática de diversas artes marciais e desportos de combate em Portugal. O Kung-Do tem influências técnicas e táticas dos diversos sistemas que os seus fundadores praticaram e ensinaram ao longo de várias décadas, como por exemplo do Kung Fu, Kuoshu, Pankration, Kickboxing, Wrestling, Close Quarter Combat, Kung Do Te, Jiu Jitsu, Karate e Kudo DaidoJuku, para referir apenas alguns.

## O Kung Do em Portugal

O Kung Do tem escolas em diversos locais do país, todos os seus instrutores são devidamente certificados pelo IPDJ - Instituto Português do Desporto e Juventude, estando sob a tutela da FPKD Federação Portuguesa de Kung Do, nacionalmente, e da IKDF International Kung Do Federation internacionalmente.



**IKDF**  
INTERNATIONAL KUNG DO FEDERATION



**FPKD**  
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KUNG-DO



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

Kung - Capacidade, empenho, trabalho, excelência. Do - Via, método ou arte.  
Assim, Kung Do é o método, a via, do trabalho em direção à excelência, a arte de desenvolver capacidades, sejam físicas, mentais ou emocionais, o empenho no desenvolvimento humano.

