

LBRIS

We know
books

Viorel Petru ARDELEAN

Arte Marțiale

Elemente tehnice de bază
și noțiuni de biomecanică



Editat de **Pro Universitaria SRL**, editură cu prestigiu recunoscut.
Editura **Pro Universitaria** este acreditată CNCS în domeniul Științelor Umaniste și CNATDCU (lista A2-Panel 4) în domeniul Științelor Sociale.

Copyright © 2023, Editura Pro Universitaria

Toate drepturile asupra prezentei ediții aparțin Editurii Pro Universitaria.
Nicio parte din acest volum (fragment sau componentă grafică) nu poate fi copiată fără acordul scris al Editurii Pro Universitaria.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ARDELEAN, VIOREL PETRU

Arte marțiale : elemente tehnice de bază și noțiuni de biomecanică / Viorel Petru Ardelean. - București : Pro Universitaria ; Craiova : Universitaria, 2023

Conține bibliografie

ISBN 978-606-26-1497-3

ISBN 978-606-14-1795-7

796

Referenți științifici:

Conf. univ. dr. Adrian NAGEL, Universitatea de Vest din Timișoara

Conf. univ. dr. Daniel ROȘU, Universitatea din Pitești

Redactor: Elena Onea
Tehnoredactor: Liviu Crăciun
Coperta: Aurelian Leahu



Redacție:
tel.: 0732.320.664
e-mail: editura@prouniversitaria.ro

Editura Pro Universitaria



Librăria Ujmag:
tel.: 0733.673.555; 021.312.22.21
e-mail: comenzi@ujmag.ro

Ujmag.ro

Cuprins

Cuvânt înainte.....	7
I. CÂTEVA REPERE ISTORICE CU PRIVIRE LA APARIȚIA ARTELOR MARȚIALE ȘI CLASIFICĂRI.....	9
I.1. Istoria Artelor Marțiale în Asia	10
I.2. Istoria Artelor Marțiale în Europa și Orientul Mijlociu	12
I.3. Clasificare a artelor marțiale.....	15
II. ARGUMENTE PENTRU PRACTICAREA ARTELOR MARȚIALE ȘI BENEFICIILE POSIBILE	19
III. ANTRENAMENT, CLASIFICĂRI ȘI PREZENTAREA ELEMENTELOR TEHNICE DE BAZĂ DIN ARTE MARȚIALE	29
III.1. Antrenamentul în arte marțiale - generalități, clasificări	29
III.2. Prezentarea celor mai importante poziții, blocaje, lovituri întâlnite în arte marțiale	34
III.3. Detalii referitoare la compunerea forțelor pentru executarea procedurilor tehnice din arte marțiale.....	57
IV. NOȚIUNI DE BIOMECANICĂ CU APPLICABILITATE ÎN ARTE MARȚIALE.....	63
IV.1. Centrul general de masă și echilibrul.....	65
IV.2. Pârghiile, cuplurile și lanțurile cinematice	70
IV.3. Noțiuni despre mișcare și tipuri ale acesteia.....	76
V. ROLUL ȘI IMPORTANȚA PRACTICĂRII EXERCITIILOR DE KATA CA PREMISĂ PENTRU ACURATEȚEA ELEMENTELOR TEHNICE.....	79
V.1. Considerații generale și caracteristici ale antrenamentului de kata	79
V.2. Exerciții de kata și posibilități de aplicare a acestora	85
V.3. Posibilități de aplicare a exercițiilor de kata utilizând sistemul bunkai	97
VI. VARIABILITATEA ȘI CONTROLUL MIȘCĂRILOR ÎN ARTE MARȚIALE. FACTORI CE LE POT INFLUENȚA.....	103
VI.1. Variabilitatea și controlul mișcărilor	103
VI.2. Factori care pot influența variabilitatea mișcărilor - coordonarea, echilibrul și coactivarea	106

În loc de concluzii	111
Dicționar termeni specifici artelor marțiale	113
Referințe bibliografice.....	119

Cuvânt înainte

Materialul prezentat în această carte reprezintă o parte din rezultatele muncii depuse de subsemnatul în cadrul studiilor doctorale în Știința Sportului, la Universitatea din Pitești. Am decis să abordez această temă, care a avut drept scop analiza cinetică a mișcărilor din artele marțiale, bazându-mă pe suportul și îndrumarea profesionistă a coordonatorului științific – prof. univ. dr. Pierre Joseph de Hillerin căruia doresc să-i mulțumesc pe această cale, pentru sfaturile prețioase; dar m-am bazat și pe experiența de predare acumulată la catedră sau cea practică, fiind fost practicant de judo și actualmente practicant de ju-jitsu tradițional pe linia Mihai Botez, în cadrul C.S. Seishi Budo Arad.

Tema de cercetare a tezei se referea la variabilitatea individuală și invarianții care apar în execuția unor procedee tehnice în cadrul competițiilor sau antrenamentelor de kata din arte marțiale. În acest demers științific am avut la îndemână suportul logistic al Institutului Național pentru Cercetare în Sport din București, utilizând echipamentul Moven XSens de analiză cinematică 3D a mișcărilor cu ajutorul senzorilor inerțiali. Experimentul s-a desfășurat pe un lot de 15 practicanți avansați de karate ai clubului Aiko București în cadrul laboratorului de biomotrică al I.N.C.S.

Pentru buna desfășurare a cercetării amintită mai sus a fost necesar să facem o analiză amănunțită și să prezentăm în detaliu toate componentele antrenamentului din arte marțiale dar și a elementelor tehnice de bază pe care trebuie să și le însușească orice practicant de arte marțiale cu anumite indicații și particularități în ceea ce privește biomecanica execuției.

Având la îndemână aceste date care prezintă în mod detaliat elementele tehnice de bază din arte marțiale (karate) dar și unele noțiuni

de biomecanică și ținând cont că elementele tehnice de bază (poziții, lovituri de pumn, lovituri de picior, blocaje) sunt considerate drept o fundație pentru practica și evoluția ulterioară a sportivului/practicantului de arte marțiale, observând că resursele bibliografice sunt puține în domeniu la noi în țară, am decis publicarea acestor informații care pot fi de folos multor pasionați de arte marțiale.

Îmi doresc ca această carte să fie un instrument util atât pentru tineri dar și pentru cei mai în vârstă, pentru studenți sau elevi, care doresc să își formeze un bagaj de deprinderi de bază solide, corect însușite, atât de necesare pentru practicarea artelor marțiale la un nivel ridicat. De asemenea folosind multe kinograme sau figuri explicative considerăm că această carte poate fi și un sprijin util pentru instructorii sau antrenorii din domeniu care trebuie să pună accent pe învățarea corectă încă de la început a tuturor elementelor și procedeele tehnice.

Desigur că în această carte posibil să se fi strecurat și anumite greșeli, asumând faptul că nu dețin adevărul absolut, m-aș bucura să primesc observațiile, criticile constructive sau aprecierile pentru acest material pe care am încercat să îl fac cât mai atractiv și ușor de parcurs și de pus în practică.

Autorul

I. CÂTEVA REPERE ISTORICE CU PRIVIRE LA APARIȚIA ARTELOR MARȚIALE ȘI CLASIFICĂRI

Dacă ar trebui să oferim o explicație a noțiunii de arte marțiale, putem spune că acestea sunt un termen larg care acoperă o varietate de școli și forme a căror unitate derivă doar din originile lor în artele războiului și a luptei în doi. Astfel, aceste arte se pot referi la stilul de luptă „cu mâna goală” al karate-ului, precum și forme care se concentrează pe utilizarea diferitelor arme, de la săbii, arcuri și săgeți până la instrumente agricole, cum ar fi secerile. În istoria budistă, artele marțiale au fost strâns identificate cu învățăturile și practicile lui Ch'an și zen dintr-o perioadă timpurie, situație care a apărut atunci când clasele militare au descoperit că practica zen a îmbunătățit tehnicile de luptă prin eliminarea fricii de înfrângere și moarte și permițând combatantului să-și mențină mintea și energia concentrate în momentul prezent, eliminând astfel distragerea atenției și sporind concentrarea și reflexele (www.oxfordreference.com).

Sursele istorice consideră că apariția artelor marțiale a avut loc cu mult peste 2000 de ani în urmă și de atunci s-au dezvoltat și s-au împărțit în peste 200 de stiluri existente astăzi. Din timpuri străvechi, nevoia de a lupta a fost o necesitate pentru supraviețuire a omului, care a dat naștere acestor stiluri organizate. Lumea a văzut mulți luptători celebri, cum ar fi: Alexandru cel Mare, Hercule, Richard I (inimă de leu) sau Gautham Buddha, care au practicat moduri sistematice și rafinate de luptă. Pe lângă aceștia, au existat călugării Shaolin din China, Samurarii din Japonia și războinicii Hwarang din Coreea, ale căror contribuții la artele marțiale sunt importante dar nu pot fi supraevaluate.

Deci întrebarea firească este: unde au apărut inițial artele marțiale? Au fost influențe din China, Japonia sau India? Cum explicăm atunci

picturile murale egiptene care datează din anul 3000 î.Hr. care înfățișează lupta corp la corp? Se pare că nu există o imagine clară cu privire la data sau locul de origine al artelor marțiale. Cu toate acestea, există multe detalii disponibile despre dezvoltarea artelor marțiale în diferite țări, din perioada medievală până în timpurile moderne.

I.1. Istoria Artelor Marțiale în Asia

Textele indiene vedice (referitor la cunoștințe/ cunoaștere) care au o vechime din preajma anilor 1300 î.Hr. conțin referințe și detalii referitoare la artele marțiale. Se spune că artele marțiale indiene antice dezvoltate de călugării budiști au fost inspirația pentru alte arte marțiale asiatice.

Prezența Chinei în antrenamentul de arte marțiale datează din anul 1122 î.Hr., odată cu dinastia Zhou care a promovat tehnicile de box. Influența budismului asupra Chinei în secolele al V-lea și al VI-lea a inspirat dezvoltarea artelor marțiale în mănăstirile Shaolin de aici. Cu toate acestea, există de asemenea, dovezi că unii dintre primii călugări ai mănăstirii erau deja familiarizați cu artele marțiale chiar înainte de sosirea călugărului indian Bodhidharma în China. Cu eforturile multor practicanți moderni, cum ar fi Yang Luchan, Wong Fei Hung și Huo Yuanjia, tehnicile ce se practicau aici au câștigat popularitate.

În Japonia, clanurile de Samurai au fost responsabile pentru dezvoltarea artelor marțiale. Deși aceste tehnici au fost utilizate inițial pentru glorificarea de sine, ele s-au transformat treptat într-o filozofie necesară pentru a atinge obiective spirituale. Mai târziu unele arte marțiale, inclusiv Judo (devenit sport), au fost extrase din tehnicile predominante de Ju-jitsu care au fost practicate și răspândite de samurai (Russ, 2014).

În alte surse se spune că principalul aspect unificator al artelor marțiale din Asia de Est, care le diferențiază de alte arte marțiale, este influența Daoismului și a budismului Zen. Această influență a dus la un accent puternic pe starea mentală și spirituală a practicantului, o stare în care funcțiile de raționalizare și calcul ale minții sunt suspendate astfel încât mintea și corpul să poată reacționa imediat ca o unitate, reflectând situația în schimbare din jurul combatantului.

Când această stare este desăvârșită, experiența cotidiană a dualismului dintre subiect și obiect dispare. Deoarece această stare mentală și fizică, este de asemenea esențială pentru Daoism și Zen și trebuie experimentată pentru a fi înțeleasă, mulți dintre adepții lor practică artele marțiale ca parte a pregătirii lor filozofice și spirituale. În schimb, numeroși practicanți ai artelor marțiale (de obicei din țările vestice) preiau practica acestor filozofii, ce sunt specifice altor culturi, pentru care probabil sunt insuficient pregătiți (www.britannica.com).

Dacă ar fi să ne referim la apariția cunoscutei arte marțiale karate, regăsim unele informații interesante care confirmă o întrepătrundere între anumite stiluri care se practicau în China și altele care erau specifice insulei japoneze Okinawa. Astfel rădăcinile karate-ului pot fi urmărite în sistemul de luptă indigen folosit în Regatul Ryukyu, care includea insula modernă Okinawa. În 1372, dinastia Ming din China a stabilit relații comerciale cu Regatul Ryukyu. Chinezii au adus cu ei propriul stil de combat - Kung Fu, care se bazează în mare parte pe un sistem de luptă care a venit din India antică și a fost dezvoltat în Temple Shaolin.

Cele două stiluri au fost combinate împreună, dar nu a prea existat uniformitate. Mai degrabă existau grupuri de indivizi care își dezvoltau fiecare propriul stil de luptă. În anul 1477, regele Shō Shin a emis un decret prin care a interzis folosirea armelor în Okinawa. După cum spun cronicile, acest lucru a alimentat interesul pentru artele marțiale, deoarece oamenii căutau o modalitate fără arme de a se apăra (Koch, 2021).

Ulterior, la sfârșitul anilor 1700, începutul anilor 1800, artele marțiale din Okinawa au devenit în sfârșit mai oficializate, primind și denumirea de Tudi, sau arte marțiale din Okinawa. Astfel, diverse forme de luptă cu mâna liberă au evoluat în Okinawa, iar mai târziu liderul unui stil, Gichin Funakoshi a fost invitat la Ministerul Educației din Japonia pentru a face demonstrații. Acest lucru a dus la o creștere a popularității, iar stilul lui Gichin a devenit cunoscut sub numele de Shotokan Karate, alte stiluri au apărut la scurt timp în Japonia continentală. Dovezile concrete ce constau în colecții de documente și artefacte se găsesc în locuri precum muzeul de karate din Okinawa. Acesta expune instrumente și arme de antrenament/ luptă, locale și chinezești, fiind probabil cea mai semnificativă mărturie vie a istoriei Karate-ului de oriunde din lume (Koch, 2021).

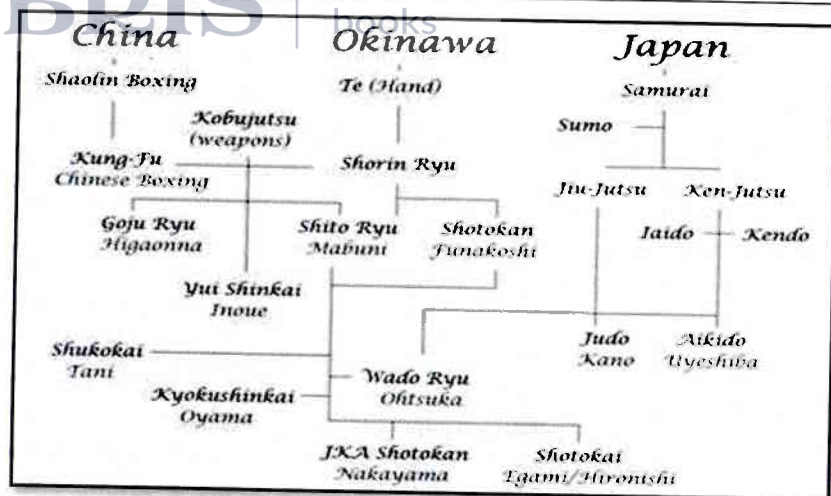


Figura 1. Prezentarea pe scurt a descendenței unor sisteme de arte marțiale cu țările de origine și fondatorii lor (www.the-history-of-fighting.com)

I.2. Istoria Artelor Marțiale în Europa și Orientul Mijlociu

În Europa era bine cunoscută complexitatea Pankration care reprezenta o formă de box combinat cu lovituri de picior și luptă la sol. Acesta includea de asemenea, prize, chei pe articulații și strangulări. Dovezi despre faptul că acesta era un sport, există din secolul al VII-lea î.Hr. De asemenea, era folosit de hopliții spartani și de trupele macedonene ale lui Alexandru cel Mare în lupte. Pankration a fost introdus ca probă la cea de-a 33-a ediție a Jocurilor Olimpice antice din 648 î.Hr.

Boxul a fost acceptat ca sport în Grecia încă din anul 688 î.Hr. Luptele de gladiatori ale Romei sunt documentate din anul 260 î.Hr. Mai mult, o frescă datând din 1650 î.Hr. a fost descoperită pe insula grecească Santorini care reprezenta doi tineri ce practicau boxul (www.absolutelymartialarts.com).

Aproape de sfârșitul evului mediu, scrima a început să câștige popularitate în Germania, Italia și Franța. Eforturile unor maestri de scrimă, inclusiv George Silver și Joseph Swetnam, au condus la popularitatea acestei arte marțiale. Luptele au fost considerate potrivite numai pentru proletarii din Germania până la apariția sa ca sport modern în secolul al XIX-lea.

Unele dovezi foarte vechi, spun că în urmă cu aproximativ 5.000 de ani în Egipt se practica un stil de luptă numit Tahtib, în care se folosea răchită sau bețe de bambus pentru a ataca capul adversarului. Aceasta este probabil cea mai veche artă marțială folosită pentru antrenamentul militar. De asemenea luptele (corp la corp) au existat de când oamenii au umblat pe pământ. Unul din cele mai vechi indicii a unei confruntări prin lupte poate fi găsită pe reprezentările egiptene care datează din prin anii 2.000 î.Hr. (Russ, 2014).

Luptele constituiau o deprindere folosită și de către războinicii perși. În momentul în care Iranul a devenit imperiu persan în 550 î.Hr., războinicii săi au fost antrenați în lupte pentru a învinge triburile și națiunile pe care le cotopeau. La dimensiunile sale imperiul persan cuprindea la un moment dat părți din Asia, Africa și Europa, au fost nevoiți să construiască drumuri pentru a interconecta aceste teritorii și pentru a facilita comunicarea și comerțul. Nu este deci nici o mirare cum, în aceste condiții, s-au răspândit și luptele pe aceste continente.

Ținând cont de realitățile de pe câmpul de luptă au fost nevoiți să individualizeze anumite tehnici de luptă, astfel Varzesh-e Pahlavani a devenit sistemul stabilit pentru antrenarea soldaților perși să lupte, ca artă marțială.

Mai târziu, Iranul și-a dezvoltat propriul stil de lupte atât ca sport, cât și pentru luptă, numită Koshti. Însă în timpul invaziei islamice din secolele al VIII-lea și al IX-lea, practicile „păgâne” precum Koshti au fost descurajate și în cele din urmă nu au mai fost practicate. Koshti-Pahlavani este o continuare considerabil mai agresivă a luptelor iraniene. Acesta implică luptă la sol pentru a câștiga și câteva tipuri de proiectări dure. Astăzi este un sport popular competițional, fiind considerată cea mai veche artă marțială care încă se mai practică (www.absolutelymartialarts.com).

De asemenea și Boxul cu mâinile goale a existat de când oamenii au interacționat pentru prima dată și din dorința de supremație. Cea mai veche reprezentare cunoscută a boxului a fost găsită pe un relief care datează din mileniul al III-lea î.e.n. în Sumeria, Iraq-ul de azi.

Yagli-Gures este un sport de lupte originar din Turcia. Luptele au ajuns pentru prima dată în Turcia ca urmare a contactului cu alte culturi precum hunii și tătarii. Combatanții se numesc pehlivani, sunt desculți și se

ungeau cu ulei de măsline pentru a îngreuna priza. Date despre acest sport au fost înregistrate pentru prima dată în secolul al X-lea e.n.

Furusiyya este o artă marțială arabă care combină abilitățile ecvestre cu folosirea tirului cu arcul, a lăncilor și săbiilor. A fost dezvoltat în timpul Epocii de Aur a Islamului (secolele VIII-XIV), și a atins apogeul în Egiptul mameluc în secolul al XIV-lea (www.absolutelymartialarts.com).

Lupta tradițională persană, cunoscută sub numele de Koshti, este o contribuție a Orientului Mijlociu la lumea artelor marțiale. Prin exprimarea interesului intercultural și eforturile multor maeștri de-a lungul timpului, artele marțiale au spart granițele naționale pentru a ajunge la un public mai larg cunoscând o răspândire și dezvoltare deosebite. Mai multe stiluri de arte marțiale fiind acum acceptate ca sporturi olimpice. Cine ar fi crezut la momentul apariției și dezvoltării ca un mijloc de autoapărare personală, aceste stiluri vor deveni în cele din urmă competiții pentru medalii de aur și mândrie națională mii de ani mai târziu (Russ, 2014).

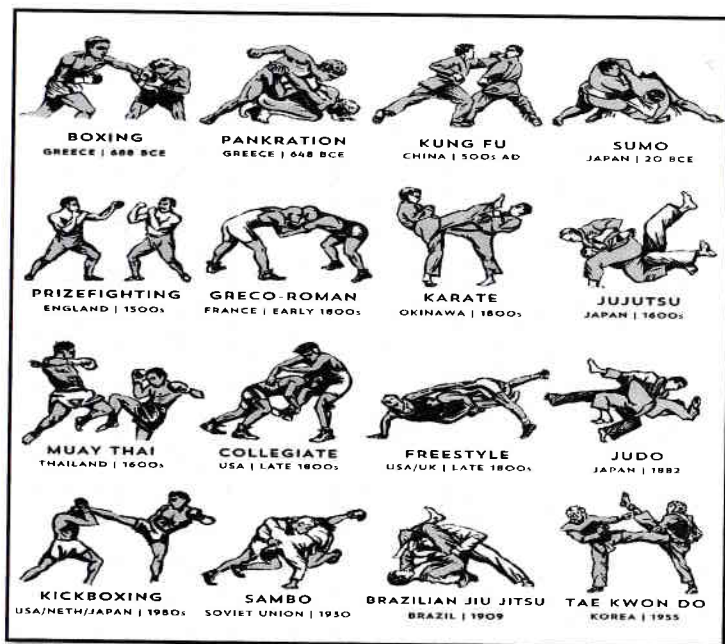


Figura 2. Reprezentarea succintă a unor stiluri de arte marțiale cu țara de origine și date presupuse de apariție. (de la: <https://blackbeltmag.com>)

1.2.a. Scurt istoric al artelor marțiale sau stilurilor de luptă în România

Dacă ar fi să ne referim la România, în ceea ce privește apariția sau adaptarea unor metode de luptă, putem afirma că „artele marțiale” sau unele stiluri de combat specifice anumitor zone geografice sau popoare, au existat de-a lungul întregii istorii a omenirii fiind cumva individualizate și folosite în funcție de necesitățile momentului: pentru apărare, pentru invazie/cotropire, pentru vânătoare, etc. Încă din vremea Jocurilor Olimpice antice a rămas moștenire o artă numită pankration, iar în timpurile moderne cunoscută ca box, care era și este practică în foarte multe zone de pe glob, inclusiv în teritoriile românești. De asemenea tot din perioada jocurilor antice provin și celebrele lupte greco-romane, modificate ulterior sau împărțite și în lupte libere (www.ro.wikipedia.org).

Populațiile care au trăit pe teritoriul României, au adaptat aceste lupte și au fost cunoscute sub denumirea de trântă. Desigur că și acest stil era împărțit în mai multe categorii: - trânta voinicească (cel care ajungea primul la pământ pierdea lupta); - trânta propriu-zisă, sau trânta ciobănească (în care se putea continua lupta la sol până la imobilizarea adversarului); - harța sau bătaia (în care erau premise și loviturile cu cotul, palma, pumnul etc); - trânta oltenească sau trânta în cruce, ș.a. (Aldea, 2018).

De asemenea încă din perioada dinaintea geto-dacilor și mai târziu în antichitate și epoca medievală, pe teritoriile actuale ale României se foloseau o serie de arme utilizate în scopuri de apărare sau contraatac, în multe războaie purtate, sau pentru vânătoare. Putem aminti aici: sica (pumnal), falxul (sabia încovoiată), lancea, sulita, spada, buzduganul, ghioaga (bâta), arcul cu săgeți, praștia, etc, precum și o serie de echipamente specifice utile pentru protejarea combatantului, cum ar fi: coifuri, platoșe, armuri din zale, scuturi, sau alte elemente cu rol de a proteja soldatul în timpul luptei. Desigur că toate aceste echipamente necesitau un nivel foarte bun de antrenament și pregătire fizică dar și tehnică, pentru a putea să le mănuiască cu succes în diverse confruntări, cu scopul câștigării acestora (www.encyclopedia-dacica.ro)

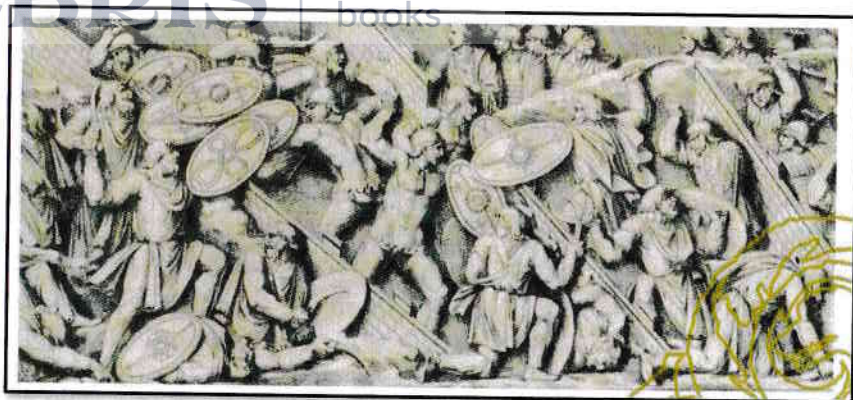


Figura 3. Exemplificarea unei lupte cu arme, între daci și romani, de pe columna lui Traian (www.enciclopedia-dacica.ro)

Totodată merită amintit celebrul dans al călușarilor, care denotă transformarea unui sistem de luptă cu sabia, într-o formă de dans mânuind un baston. Tot în acest context, se pot menționa obiceiurile oșenilor și moroșenilor de a purta cuțite. Se poate spune că încă există o transmitere orală a unor tehnici de luptă cu această armă (www.ro.wikipedia.org).

Ulterior în epoca modernă, în România prima dovadă indubitabilă referitoare la arte marțiale, este cursul de ju-jitsu al comandantului sergenților de oraș din Ploiești, Gh. Carapancea ce a apărut în anul 1912. Mai apoi, în anul 1928, japonezul Keishigi Ishiguro a predat un curs de ju-jitsu și judo la I.N.E.F., nefiind deschis publicului larg, ci numai forțelor din armată și din sistemul de pază și ordine. După plecarea maestrului japonez, ștafeta este preluată de către ofițerul de poliție prof. Teacă Emilian care, în cadrul Institutului Național de Educație Fizică, predă artele marțiale până spre începutul celui de al II-lea război mondial.

După al doilea război mondial judoul începe să fie cunoscut mai mult în țara noastră, fiind legat de numele unor entuziaști antrenori și profesori care încearcă să introducă acest sport, pe lângă disciplinele sportive ce se practicau în mod organizat. Încercările antrenorului Botez Mihai (Uzinele Vagonul Arad), prof. Frazzei Florian (Școala nr. 48 București), lector universitar Avram Ioan (Institutul Agronomic București), inginerul Urmă Liviu (I.O.R. București), dr. Crișan Ion (Sibiu) ș.a., au fost încununuate de succes și concretizate în anul 1968 prin înființarea federației de

specialitate, moment din care judoul devine un sport foarte îndrăgit de tineretul dornic de afirmare a talentului și a aptitudinilor sale fizice și intelectuale (Ardelean, 2020).

Cu privire la alte stiluri de arte marțiale / karate, care au apărut în România, după o perioadă de debut, plasată între anii 1968-1978, răstimp în care cercurile de karate din orașe s-au organizat individual, la grade diferite de competență și nivel de pregătire, apare însă în anul 1982, o hotărâre a C.N.E.F.S. prin care se interzicea "cu desăvârșire" practicarea karate-ului sub orice formă în România, ceea ce a constituit o mare lovitură pentru mișcarea de karate din țară și pentru cluburile care au început să se dezvolte.

Dar după revoluția din 1989, începând cu prima jumătate a anului 1990, karate-ul din România a fost oficializat și s-au organizat primele structuri naționale de conducere. Astfel a luat naștere Federația Română de Arte Marțiale (FRAM) în care și-au găsit locul toate disciplinele cu caracter de "arte marțiale". Ulterior s-au mai înființat numeroase federații pentru numeroasele stiluri existente (www.karate-kay.blogspot.com).

1.3. Clasificare a artelor marțiale

Referitor la clasificarea artelor marțiale sunt mai multe încercări de grupare a acestora. O clasificare interesantă realizează românul, maestru de arte marțiale (emigrat în S.U.A.), Emeric Arus (2018), care susține că există trei categorii mari care sunt destul de distincte între ele:

- ☉ *arte marțiale de aruncare/ proiectare;*
- ☉ *arte marțiale de lovire cu brațul sau cu piciorul;*
- ☉ *arte marțiale cu sabie și artele cuțitului.*

Fiecare dintre aceste grupuri pune accent pe anumite caracteristici tehnice. Aceste caracteristici, sau simplu spus procedee tehnice, pot fi descrise, analizate, comparate și subliniate pe două sau mai multe aspecte biomecanice, ceea ce este mai relevant pentru domeniul respectiv.

O altă clasificare, dar care se poate raporta la cea de mai sus, poate fi făcută în funcție de contactul sau legătura dintre combatanți. Este bine cunoscut faptul că artele marțiale sunt sporturi de contact și în funcție de acest contact putem avea: