

# Associação Lusa de Artes Marciais Coreanas & D.A.



# Newsletter

Edição N°7

alamc.blogspot.com

## Nesta Edição

## O regresso

Caríssimos sócios e simpatizantes,

Página .1  
- O Regresso  
-24 Horas Taekwondo, #BEACTIVE

Página .2  
- #BEACTIVE Odivelas  
- 36ª Seixalíada  
- Gala do Desporto

Pág.3  
- Torneio da Amizade, Nazaré  
- Torneio de Madrid

Pág. 4  
- Torneio de Madrid (continuação)  
- Dedicatória ao Gran Maestro Félix Serrano

Pág. 5  
- Festa de Natal  
- Zen Center- Nova Escola de Hapkido  
- 1º Curso de árbitros de Hapkido

Pág. 6  
- 1º Campeonato Nacional de Hapkido  
- 11º Seminário de Hwarang Kumdo  
- Os órgãos Sociais da ALAMC&DA

Pág. 7  
- Notícias NIT  
- Vamos Jugar?  
- Sabias que

Pág.8  
- Mensagem  
- Localizações e contactos  
- Ficha Técnica  
- Patrocionadores  
- Redes sociais

Esta é a 7ª edição da nossa Newsletter. Este projeto esteve parado uma década voltando agora com uma nova edição. Neste tempo em que estivemos parados fizemos muitas coisas na Associação, muitos atletas entraram e muitos outros saíram, tivemos muitas derrotas desportivas mas também muitos sucessos, estivemos presentes em muitos eventos e fomos convidados para muitos mais. Ao longo dos anos fomos crescendo não em quantidade de praticantes mas sim em qualidade e isso viu-se na última Gala do Desporto, evento de responsabilidade da Câmara de Odivelas, o nosso Clube subiu ao palco da Gala com 8 atletas, todos eles Campeões, e tem sido assim ao longo destes anos. Continuamos a ser perseverantes e insistimos nas nossas equipas para que elas cada vez mais alcancem as suas metas mesmo que seja só 1 atleta nós estaremos lá para lutar. Quero agradecer à Ana Catarina Galvão Rodrigues, diretora da redação e comunicação, por ter agarrado este projeto novamente. O meu muito obrigado, porque se nós não falarmos de nós quem falará?

Palavra do Presidente Mtr. José Castro.

## 24 Horas de Taekwondo- #Beactive

Decorreu no dia 21 de setembro de 2019 na escola 2/3 Pedro Eanes Lobato o 24 horas de Taekwondo, evento desenvolvido pelo clube Águias Unidas do Seixal. O evento começou às 16 horas e acabou à mesma hora do dia seguinte completando 24 horas, 24 horas somente dedicadas ao taekwondo.

A Hodori Team aceitou o desafio e participaram no evento 5 atletas (Vitória Castro, Vicente Castro, Ana Leonor, Mariana Barata e Maria Laureano). Estes atletas realizaram treinos na vertente de técnica e na vertente competitiva. O mestre José Castro também participou dando uma aula de iniciação a combates.

Este evento não só foi realizado pelo Seixal mas também por vários locais inclusivo Odivelas com intuito de promover e desenvolver a prática da atividade física em conjunto com a #Beactive.

Esta participação foi a primeira atividade da época desportiva do clube.



## #BEACTIVE Odivelas

Odivelas também aderiu a esta iniciativa, promover a atividade física para todos tendo assim feito um fim de semana somente dedicado ao desporto. Este evento realizou-se no dia 28 de setembro de 2019 no parque multidesportivo Naide Gomes e contou com a participação de vários clubes e escolas.

A Hodori também participou com a presença de alguns membros da classe kids (Martim Marques e Afonso Sampaio) e jovens-adultos (Manuel Nunes, Ana Rodrigues, Mariana Barata e Maria Laureano) que na sua demonstração fizeram técnicas de combate, poomsaes e defesa pessoal.



## 36ª Seixalíada

Seixal, como todos os anos, é palco e imensas atividades desportivas, ao qual dão o nome de Seixalíada.

No ano que passou, contou com a 36ª edição e a modalidade de taekwondo esteve presente com vários clubes, incluindo a Hodori Team.

O torneio decorreu no dia 19 de outubro. A Hodori levou consigo a classe de kids e a classe de jovens adultos. Foi a primeira vez que os nossos atletas mais pequenos participaram num torneio.

A parte da manhã foi dedicada a técnicas de poomsaes que, no caso da Hodori, só participou a classe de jovens adultos. Vitória Castro, Vicente Castro, Ana Leonor, Ana Rodrigues, Mariana Barata e Maria Laureano foram os atletas que participaram. A ansiedade e o nervosismo que se fizeram sentir, fez com que o desempenho destes atletas ficasse à quem do esperado mas, com o início dos combates na parte da tarde, já com a participação das duas classes, os ânimos elevaram-se e fizeram-se ver pelas classificações. Vicente Castro, 3º lugar; Maria Laureano, 3º lugar; Afonso Sampaio, 3º lugar; Thomas Silva, 2º lugar; Martim Marques, 2º lugar; Inês Oliveira, 3º lugar; Matilde Francisco, 3º lugar e Gustavo Oliveira, 3º lugar.



## Gala do desporto

Realizou-se no 25 de outubro de 2019 a Gala do Desporto, gala essa que se realizou para premiar e elogiar o trabalho que atletas desenvolveram na época desportiva 2018/19 das diferentes modalidades do concelho de Odivelas.

A Gala contou com a presença de várias escolas incluindo a Hodori com 8 atletas (Vitória Castro, Vicente Castro, Ana Leonor, Ana Rodrigues, Mariana Barata, Tiago Francisco, Maria Laureano e André Lopes) com excelentes resultados.

## Torneio da Amizade- Nazaré



Decorreu no dia 23 de novembro de 2019, a XXII edição do Torneio da Amizade, realizado todos os anos na Nazaré. A equipa da Hodori esteve presente e levou consigo 12 atletas, 4 atletas da classe jovens adultos e 8 da classe kids.

As classificações neste torneio foram boas, com todos atletas a levar medalha para casa. Na classe Kids, o atleta e aniversariante Martim Marques, conseguiu o 1º lugar levando como presente a medalha de ouro para casa. Afonso Sampaio, Inês Oliveira e Gustavo Oliveira levaram a medalha de 2º lugar e Thomas Silva, Matilde Francisco, João Dias e Martim Godinho o 3º lugar. A Hodori levou consigo um 2º lugar disputado pela atleta Maria Laureano e duas medalhas de 3º lugar pelos irmãos Vitória e Vicente Castro pela classe de jovens adultos. A equipa levou também um troféu de participação.

A Hodori tem sempre o prazer de participar neste torneio, principalmente com atletas mais novos. "Acho que este tipo de Torneios é muito importante para as equipas, principalmente para aquelas que apostam nos mais novos, até aos 10 anos de idade, porque é a partir daqui que os nossos pequenos atletas têm contato com a realidade da competição oficial de Taekwondo", afirma treinador desportivo.



## Madrid

Foi no dia 7 de dezembro pelas 02h00 da madrugada que a Hodori pegou nas suas malas e foi em direção a Madrid para o campeonato internacional de poomsaes. Foi organizado este evento com o intuito de homenagear um grande mestre que faleceu, Gran Maestro Félix Serrano Pérez, 9º Dan de Taekwondo e Hapkido chosun musul.

À chegada do pavilhão Multidesportivo de la luz Tres Cantos, os atletas tomaram o pequeno almoço antes de entrar na competição. A competição começou e a atleta Mariana Barata foi a primeira a entrar no tapete, de seguida Maria Laureano, Vicente Castro e Tiago Francisco. Mais uma vez os atletas saíram do torneio medalhados. Maria Laureano levou a medalha de 1º lugar, Vicente Castro a de 2º lugar e Mariana Barata e Tiago Francisco a de 3º lugar.

Na parte da tarde foi feita uma demonstração do grupo Equipo Ginásio Championdo que fez uma grande exibição de freestyle dedicada ao Gran Maestro Félix Serrano. Com isto deu-se por terminado o torneio mas o regresso da Hodori só se realizou no dia seguinte. A Hodori optou por pernoitar e regressar no dia seguinte.

No dia a seguir à prova os atletas e os acompanhantes ainda tiveram tempo para dar um passeio pelas ruas de Madrid.





## Gran Maestro Félix Serrano



Bem, certamente que eu teria muito que escrever sobre o meu Mestre Félix Serrano Perez mas as folhas da newsletter não chegariam, por isso, vou tentar ser o mais sucinto possível.

Um ano em que eu me encontrava perdido e sem rumo, fui em busca de um Mtr. que me pudesse ensinar a Arte milenar do Sabre Coreano. Foi aí que encontrei esse ser humano maravilhoso e Gran Maestro, convededor da cultura Coreana e as suas Artes Marciais e excelente professor (Mestre). Como ser humano era um homem exigente consigo próprio, exigia o mesmo daqueles que ele ensinava, como Mestre era exímio no manejo do Sabre Coreano, e excelente técnico. Eu tive o privilégio de ser seu aluno por mais de 12 anos consecutivos, esforcei-me muito para aprender tudo aquilo que me ensinava, tenho pena por não ter podido privar consigo mais vezes ao longo destes anos, mas levarei comigo para sempre todos os seus ensinamentos. É inequívoco que com a sua partida prematura o mundo das Artes Marciais ficou seguramente mais pobre, não há palavras para descrever o Grão Mestre Félix Serrano, 9º Dan, um dos 1ºos Cinturões negros de Taekwondo de Espanha, Fundador da Federação Espanhola de Artes Marciais, Fundador e Presidente da World Corean Martial Arts União, estudioso das Artes Marciais Coreanas aperfeiçoou e desenvolveu o estilo de Hapkido Choson Musul cujo nome remonta ao 1º nome da Coreia. Tive a honra de ser o seu Delegado Internacional para Portugal sendo representante da WCMAU até aos dias de hoje. Amizade, lealdade e a honestidade pautou o contrato entre a WCMAU e a ALAMC&DA. Foi com o passar dos anos que a nossa amizade foi sedimentada, os alicerces foram sólidos, por isso estou grato por tudo o que criamos juntos. Um dessas criações foi o nome da "Hodori Escola Pequeno Tigre" é graças a ele que existe.

É comovido que escrevo estas palavras e com o meu coração cheio de saudade e tristeza que recordo os dias que estive ao lado do meu Mestre. No entanto, com as dificuldades inerentes à sua partida tentarei continuar a passar o seu legado junto dos meus alunos.

Musul Mtr. José Castro 6º Dan Internacional Hapkido Choson Musul.



## Festa de Natal

Mais um ano que passou e na Hodori já é tradição celebrar o Natal.

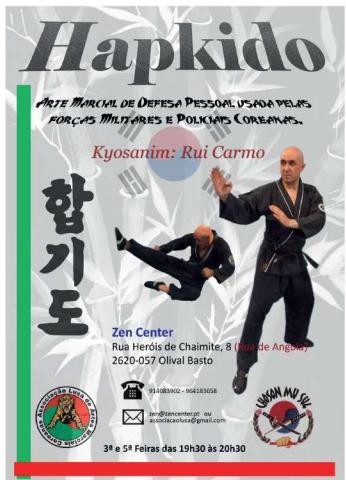
A festa foi celebrada no dia 30 de novembro depois dos exames de KUPS.

Na festa não faltaram “comes e bebes”, gorros de Pai Natal, trocas de presentes e muita animação à mistura. Tivemos a presença nesta festa os pais dos atletas.



*Lorem ipsum*

## Zen Center- Nova Escola de Hapkido



A ALAMC&DA já tem a sua modalidade de Hapkido em prática!

Após vários anos de paragem o Mestre José Castro sugeriu a abertura de escolas de Hapkido aos cinturões negros da associação, visto que, a Associação Lusa vivia só do Taekwondo. O kyosanim Rui Carmo foi o único a mostrar disponibilidade. E com isto nasceu a escola Zen Center situada na freguesia de Olival de Basto em Odivelas.

Neste momento a escola tem só 4 praticantes mas mais serão bem vindos.

Vem experimentar, a prática de Hapkido é ótima para quem procura conseguir um bom treino físico, ou para quem procura melhorar a sua coordenação física e mental, tornando-o mais feliz, saudável e seguro de si próprio, tudo dentro de um ambiente firme, mas acolhedor e divertido.

A associação Lusa está à espera que haja condições para a abertura de novas centros em Odivelas para a prática de Hapkido.



## 1º Curso de árbitros de Hapkido

O 1º Curso de árbitros de Hapkido, realizado pela Associação Lusa, tinha com principal objetivo formar os primeiros árbitros da modalidade, ficando marcado na história do Hapkido em Portugal o nome da nossa Associação.

Este 1º Curso contou com o apoio e parceria da Federação Portuguesa de Hapkido e da União de Juntas de Freguesia Ramada/Caneças. Estiveram presentes formandos das 4 Associações de Lisboa. Na parte da manhã houve uma parte teórica onde se estudou o regulamento de arbitragem, na parte da tarde realizou-se a parte prática que decorreram nas instalações da Escola EB1 JI João Villaret, aí os árbitros puderam exercitar os gestos técnicos e ficarem por dentro das regras.

A Associação Lusa continuará a apostar na formação para que os resultados da competição sejam justos e verdadeiros.

Mtr. José Castro 6º Dan, árbitro Classe A.



## Campeonato Nacional de Hapkido

Dia 5 de outubro de 2019 era o dia do 1º Campeonato Nacional de Hapkido em Portugal, organizado pela Associação Lusa.

A Associação Lusa tinha tudo organizado para o dia do evento, tinha todas as condições para tudo dar certo. Problemas internos da Federação Portuguesa de Hapkido fizeram com que o evento não se realizá-se.

Foi com muita pena a não realização do torneio. Seria bom para o currículo da nossa associação.

## 11º Seminário de Hwarang Kumdo

11º Seminário de Hwarang Kumdo a Arte do Sabre, a sua realização tinha dois objetivos: Primeiro uma participação significativa dos meus atletas, segundo ensinar os atletas que já praticam esta linha marcial.

Foi do meu espanto quando fui confrontado com a baixa participação sobretudo dos meus atletas, infelizmente, não mostraram interesse em participar, com muita pena minha, igualmente, o desalento por outras escolas não terem participado.

É nosso dever proporcionar a todos os atletas, não importa a modalidade que praticam, aprendizagens e o contacto com novas técnicas, por isso, vamos continuar a realizar este tipo de eventos porque enquanto houver um atleta que queira aprender eu estrei lá para ensinar.

Mtr. José Castro 6º Dan Hapkido e Hwrang Kumdo



## Os Órgãos Sociais da ALAMC&DA

Foram anos complicados para a Associação Lusa. Com a saída de alguns membros dos órgãos sociais da ALAMC esta acabou por cair sobrevivendo de apenas dois membros, o Presidente e Mestre José Castro e o tesoureiro Rui Carmo.

O Presidente não baixou os braços, para que a associação crescesse teria de haver uma boa estrutura organizativa para assim ser mais fácil de lidar com burocracias impostas.

Foram feitas reuniões, o Presidente reuniu algumas pessoas conhecidas com o objetivo concreto de estas ocuparem os espaços em falta dos órgãos sociais.

De dois membros passaram a ser onze. Esta mudança foi essencial para o desenvolvimento desta associação.



## Porque é que deve beber água alcalina- Artigo retirado do site NIT

(...) Ao bebermos água com PH superior a sete iremos melhorar o funcionamento do estômago, do pâncreas — evitando problemas como azia e a gastrite — e dos rins, fazendo com que o sangue se torne mais alcalino (o PH ideal do sangue deve ser entre os 7,35 e os 7,45) e assim optimizar a oxigenação do mesmo.

Outros benefícios são também a perda de massa gorda, ativação muscular, eliminação de toxinas e metais pesados e a função antioxidante, ajudando a retardar os sinais do envelhecimento.

A nutricionista Ana Lúcia Silva aponta esta água como benéfica para quem pratique exercício físico. Segundo a mesma, em conversa com a NiT, “apesar das poucas evidências, parece que existem benefícios associados à ingestão das águas alcalinas

em praticantes de exercícios físicos intensos e prolongados, por exemplo uma maratona ou prova de ciclismo, por diminuir a fadiga, aumentar o rendimento físico e capacidade de reidratação após o desempenho físico.”

Os valores de potássio, cálcio e magnésio, todos eles minerais alcalinos, são os responsáveis por todos os benefícios da água que promete maior longevidade e uma menor probabilidade de ter doenças inflamatórias.



A próxima vez que for comprar água tenha como referência o PH, sempre acima dos sete. Como sugestão fica a água de Monchique que tem o PH mais elevado: 9,5; e ainda a Carvalhelhos com 7,8; a Jana com 7,4 e a Evian com 7,2.

<https://nit.pt/fit/09-16-2016-porque-e-que-deve-beber-agua-alcalina>

## vamos Jogar?

### Sopa de Letras

S	T	Q	Z	M	P	A	B	B	N	P	G	G	I	N	T	I	D	E	J	H	V	L	K	P	X
A	H	U	I	T	C	C	A	O	O	Q	E	L	S	P	D	F	E	X	D	U	C	P	V	T	A
L	O	I	C	L	I	C	O	E	S	P	I	R	I	T	O	I	N	D	O	M	A	V	E	L	U
O	P	R	O	W	E	P	V	S	D	I	W	Ç	S	A	M	J	T	F	J	U	N	L	F	E	T
P	R	U	R	O	B	I	A	I	U	Q	Y	Ž	K	E	I	U	E	R	G	S	P	U	R	C	A
E	A	G	T	A	Q	C	U	A	P	K	U	E	S	J	R	D	L	B	G	T	V	S	Y	O	I
H	C	U	E	R	N	A	H	O	D	O	R	I	Ç	I	O	V	T	A	M	E	B	A	U	R	O
W	A	I	S	M	G	W	P	Y	Q	D	W	T	Q	P	A	E	E	C	S	F	Z	J	I	T	Q
O	G	U	I	N	T	E	G	R	I	D	A	D	E	R	U	R	S	R	X	C	C	T	C	S	H
R	P	X	A	L	K	V	A	B	Ç	S	Y	O	Y	U	P	M	P	F	A	J	O	V	B	F	A
E	L	P	L	C	N	E	P	U	M	F	Z	V	U	A	O	E	I	D	P	N	R	U	N	M	I
P	E	F	I	S	C	N	I	S	A	G	L	T	B	N	S	L	R	P	A	W	C	T	M	L	P
P	P	T	S	P	S	T	S	A	N	T	H	F	S	X	J	I	L	A	P	L	S	A	Q	G	A
I	M	T	A	H	I	I	A	U	T	O	D	O	M	I	N	I	O	U	P	E	I	U	O	V	C
R	F	Q	U	S	A	G	A	V	Z	U	C	J	D	W	O	Z	N	T	O	A	A	L	K	M	L
G	P	E	R	S	E	U	Ç	A	B	B	C	O	R	T	E	A	K	U	CH	I	A	L	O	H	

### Jogo do Galo


### Sabias que?

O taekwondo tem o pontapé mais rápido e mais forte? Consegue atingir uma velocidade superior a 200 km por hora e mais de uma tonelada de força.

Não acreditas? verifica o link:

<https://www.youtube.com/watch?v=-w9g6eOY5Uo>

Descobre as 5 palavras referentes aos princípios do Taekwondo:

- Cortesia
- Integridade
- Perserverança
- Auto- Domínio
- Espírito Indomável

Caros Leitores,

Esta é a nossa 7ª Newsletter.

A associação precisava de voltar àquilo que outrora foi. Foram anos muito duros para ALAMC, nestes últimos 10 anos. Mas este ano, é o ano do recomeço. É com muito carinho, dedicação e muito prazer ter produzido esta newsletter.

Iremos preservar o que é nosso e soltar o espírito indomável que há em nós para que esta associação cresça ainda mais.

Ana Rodrigues; Atleta, Vice Presidente da Mesa da Assembleia e responsável de redação e comunicação da ALAMC&DA

### Localizações e contactos das nossas escolas:

Associação Lusa de Marciais Coreanas & Disciplinas

Associadas, Sede - Rua João Villaret nº3

2620-281 Ramada, Odivelas

Contacto- 965701781

Hodori Team Escola de Taekwondo- Ginásio da na escola EB1 JI João Vilarett

2620-281 Ramada, Odivelas

Contacto- 965701781

Zen Center- Escola de Hapkido- Rua Heróis de

Chaimite, nº 8

2620-057 Olival Basto

Contactos: 914083902- 964183658

e-mail- zen@zencenter.pt

### Logótipos das nossas modalidades



### Patrocionadores



LUSOPONTE



### Ficha técnica

Responsável de redação e comunicação:  
Ana Rodrigues



Número de Exemplares: 100

Tiragem: Simestral

Colaboradores:

José Castro  
(Presidente da Associação)

Rui Carmo  
(Tesoureiro)

Contactos:  
Tel.: 965701781  
Correio eletrónico: associacaolusa@gmail.com

Redes Sociais referentes à modalidade de taekwondo



<https://www.facebook.com/mtr.josecastro/>



@hodoriescoladetaekwondo

Visita-nos em:  
[www.alamc.pt](http://www.alamc.pt)