



KARATÊ

UM ESTILO DE VIDA

MIGUEL FARAGO · HARDY TEAM

MIGUEL FARAGO • HARDY TEAM

POR QUE FAZER KARATÊ?

POR QUE É UM ESTILO DE VIDA?

01 DISCIPLINA

02 ESFORÇO

03 RESPEITO



ONDE TUDO **COMEÇOU**

O TATAME DE VERDADE

AS COMPETIÇÕES

CAMPEONATO BRASILEIRO

ETAPA CLASSIFICATÓRIA

KATA & KUMITÊ

HARDY TEAM

Cada campeonato é um teste do que foi treinado no dojô — e uma viagem que começa muito antes do dia da luta.



ANTES DE ENTRAR NO **TATAME**



NO **PÓDIO**



O **KIAI** — A FORÇA QUE SAI JUNTO



MOVIMENTO E **EQUILÍBRIO**

K · A · T · A

KATA



O Kata é uma luta com **inimigos imaginários**, onde nós vamos expressar a nossa força por meio de **movimentos**.

K · U · M · I · T · E

KUMITÊ



O Kumitê é a luta onde a gente luta com
oponentes reais.



COMBATE · **KARATÊ BRASIL**



ANTES E DEPOIS DE TUDO — A **REVERÊNCIA**

A CAMINHADA

MINHA VIDA NO KARATÊ



15 anos de karatê. Comecei aos 3 anos de idade e nunca mais parei.



AOS 3 ANOS DE IDADE

O PRIMEIRO QUIMONO

Começou aos 3 anos de idade. De lá para cá, nunca parou.



CORREIO BRAZILIENSE · 26/04/2017

AJUDE UM ATLETA

Já com 6 anos de treino, a turma nos semáforos juntando dinheiro para o Campeonato Brasileiro.



04/11/2025

KARATÊ BRASIL

14 anos depois do primeiro treino, encarando o Brasil inteiro.

A CONQUISTA

FAIXA PRETA

A faixa preta não é o fim do caminho.
É a faixa branca que não desistiu.

Anos de treino quase todo dia. Semáforos embaixo do sol para pagar a viagem do campeonato. Lutas perdidas que ensinaram mais do que as ganhas. Nada disso aparece quando você olha a faixa — mas está tudo ali dentro.



A CONQUISTA DA **FAIXA PRETA**



MEDALHA DE **OURO** · CBK

OBRIGADO

OSS!

O karatê não acaba quando a luta termina.

Ele continua fora do tatame.

MIGUEL FARAGO · HARDY TEAM