

ESTÁGIO INTERNACIONAL

KARATE

SENSEI KOJI ARIMOTO

 4x CAMPEÃO DO MUNDO KATA WKF

 CAMPEÃO ASIAN GAMES

 CAMPEÃO DO MUNDO JKS

8,9,10 DE MAIO

ODIVELAS, PORTUGAL



COM APOIO:



Odivelas
CÂMARA MUNICIPAL



EVENTO SUJEITO A RECOLHA DE IMAGENS E DIVULGAÇÃO NOS DIVERSOS SUPORTES DE COMUNICAÇÃO
DO CKSO - CENTRO KARATE SHOTOKAN DE ODIVELAS E DA CÂMARA MUNICIPAL DE ODIVELAS

ESTÁGIO INTERNACIONAL KARATE

8,9,10 DE MAIO | ODIVELAS, PORTUGAL

SENSEI KOJI
ARIMOTO



É com enorme orgulho e satisfação que, na qualidade de Presidente da **Associação Nacional Artes Marciais (ANAM)**, vos dou as boas-vindas ao **Estágio Internacional Koji Arimoto**, que terá lugar nos dias **8, 9 e 10 de maio de 2026**.

Este estágio nasce do compromisso contínuo da ANAM em promover o desenvolvimento técnico, formativo e humano do Karate, proporcionando aos praticantes uma oportunidade única de aprendizagem com uma referência internacional da modalidade. A ANAM conta claro com o apoio indispensável da **Camara Municipal de Odivelas e da JKS – Portugal**.

A presença do **Sensei Koji Arimoto** representa um enorme privilégio para todos os participantes, elevando este evento a um patamar de excelência e prestígio.

Em Odivelas, o Karate tem uma expressão particularmente significativa. Através do CKSO, praticam a modalidade perto de **1200 atletas**, tornando o Karate a modalidade mais praticada no concelho. Este dinamismo local demonstra bem a força da nossa comunidade e o impacto que esta arte marcial tem no desenvolvimento desportivo e pessoal de centenas de jovens e adultos.

Este estágio internacional é um verdadeiro encontro de partilha de conhecimento, experiência e valores. Ao longo de três dias intensos, atletas, treinadores e praticantes de diferentes idades e graduações terão a oportunidade de aprofundar a sua compreensão do Karate, reforçando princípios fundamentais como o carácter, a disciplina, o respeito, o esforço e o autocontrolo.

A ANAM acredita que eventos desta natureza são essenciais para o crescimento sustentado da nossa comunidade, não apenas do ponto de vista técnico, mas também pessoal. Cada estágio é construído com base no empenho coletivo de todos os envolvidos, refletindo a paixão pelo Karate e a vontade de continuar a elevar o nível da prática em Portugal.

O **Estágio Internacional Koji Arimoto** é, assim, muito mais do que uma formação — é um marco no percurso de cada participante, um espaço de evolução, inspiração e superação, onde o Karate é vivido na sua essência mais pura.

Desejo que cada participante encontre nestes dias novos desafios, aprendizagens significativas e momentos que contribuam para o seu crescimento enquanto karateca e enquanto pessoa.

Que o espírito de união, respeito e fair play esteja sempre presente, honrando o legado do Karate e tornando este estágio uma experiência verdadeiramente inesquecível.

Sejam todos muito bem-vindos e que este evento represente mais um passo sólido e inspirador na vossa jornada no Karate!

Saudações desportivas e votos de enorme êxito para todos,



Presidente da ANAM

Paulo Oliveira

ESTÁGIO INTERNACIONAL **KARATE** 8,9,10 DE MAIO | ODIVELAS, PORTUGAL

SENSEI KOJI
ARIMOTO



Odivelas: Uma Cidade de Tradição e Dinamismo

Com uma população de aproximadamente **150 mil habitantes** distribuída por uma área de **26,4 km²**, Odivelas é uma cidade vibrante que integra a Área Metropolitana de Lisboa. A sua localização estratégica, a poucos minutos da capital, faz dela um importante polo de ligação e um centro de oportunidades, tanto no contexto residencial como no económico e cultural.

É com grande satisfação que recebemos todos os participantes e visitantes no coração da nossa cidade, **Odivelas**, um local que conjuga história, modernidade e uma vibrante comunidade. Conhecida pela sua hospitalidade e pela riqueza do seu património cultural, aqui encontra-

se o emblemático **Mosteiro de São Dinis e São Bernardo**, uma joia arquitetónica do século XIII que testemunha a história de Portugal e atrai visitantes pela sua beleza e significado histórico.

Mas Odivelas não é apenas um refúgio para os amantes de história. A cidade destaca-se pelo seu compromisso com o desporto e a educação, com várias infraestruturas modernas.

Além disso, Odivelas é uma cidade viva, repleta de espaços verdes, cafés acolhedores e uma oferta diversificada de atividades culturais e desportivas que cativam tanto os residentes como os visitantes. Este dinamismo reflete o espírito da nossa comunidade: resiliente, criativa e empenhada em construir um futuro melhor.

Convidamos todos os que visitam Odivelas a explorar a sua gastronomia, marcada pelos tradicionais doces conventuais, e a sentir o calor humano que caracteriza a nossa cidade. Que a vossa passagem por este território seja enriquecedora e que, tal como este Open, marque um momento especial no vosso percurso.

Sejam bem-vindos a **Odivelas**, onde tradição e inovação caminham lado a lado!



Memorial de Odivelas



Mosteiro de Odivelas

ESTÁGIO INTERNACIONAL **KARATE** 8,9,10 DE MAIO | ODIVELAS, PORTUGAL

SENSEI KOJI ARIMOTO



Sensei Koji Arimoto

É com grande honra que apresentamos o Sensei **Koji Arimoto**, uma das figuras mais destacadas do Karate moderno, cuja carreira tem sido marcada por conquistas extraordinárias e um profundo compromisso com a transmissão técnica e pedagógica da arte.

Nascido a **20 de julho de 1991**, no Japão, Koji Arimoto desenvolveu-se no Karate desde muito jovem, no contexto tradicional e competitivo japonês, sob a orientação do **Sensei Masao Kagawa**.

Ao longo da sua carreira como atleta, Arimoto integrou a **Seleção Japonesa de Karate** e alcançou feitos de grande relevo no cenário internacional. É **Campeão Mundial em Kata Equipa (WKF)**, tendo conquistado o título mundial no Campeonato do Mundo de 2012 em Paris, no Dubai em 2021 em 2023 em Budapeste, e em Pamplona no **1º Campeonato do Mundo por Equipas da WKF**. Além destes resultados, venceu muitas outras medalhas e obteve excelentes classificações em competições de alto nível.

Além das suas credenciais competitivas, Sensei Arimoto é também um reconhecido **instrutor do Honbu Dojo da Japan Karate Shoto Federation (JKS)** em Tóquio, onde desenvolve o seu trabalho de ensino e formação técnica. A sua carreira como professor é igualmente impressionante, e tem ministrado numerosos estágios e seminários técnicos em vários países, transmitindo o seu conhecimento e experiência a karatecas de todas as idades e graduações.

O seu estilo caracteriza-se pela precisão técnica, dinamismo e pela capacidade de articular o ensino tradicional do Shotokan com os requisitos do Karate de competição, sempre enfatizando princípios fundamentais como a postura correta, controlo respiratório e execução técnica detalhada.

O Sensei Koji Arimoto representa não só a excelência competitiva do Karate japonês, mas também a dedicação à partilha do conhecimento, inspirando praticantes de todo o mundo a aprofundar a sua prática com espírito de respeito, humildade e aperfeiçoamento contínuo.



ESTÁGIO INTERNACIONAL KARATE

8,9,10 DE MAIO | ODIVELAS, PORTUGAL

SENSEI KOJI
ARIMOTO



Programa (Previsto)

8 de Maio

Graduações

18h30 – 19h30

Treino de Instrutores JKS

19h40 – 21h40

Treino de Competição*

*Treino exclusivo a 30 atletas convidados

9 de Maio

Graduações

10h00 – 10h45

Cinto Laranja a Vermelho (incl.) – Até 12 anos

10h50 – 11h35

Cinto Laranja a Vermelho (incl.) - + 12 anos

11h40 – 12h40

Cintos Castanhos e Negros

14h30 – 15h15

Cinto Laranja a Vermelho (incl.) – Até 12 anos

15h20 – 16h05

Cinto Laranja a Vermelho (incl.) - + 12 anos

16h10 – 17h10

Cintos Castanhos e Negros

17h30 – 17h45

Exames de graduação Dan

10 de Maio

Graduações

10h00 – 10h45

Cinto Laranja a Vermelho (incl.) – Até 12 anos

10h50 – 11h35

Cinto Laranja a Vermelho (incl.) - + 12 anos

11h40 – 12h40

Cintos Castanhos e Negros

14h30 – 15h15

Cinto Laranja a Vermelho (incl.) – Até 12 anos

15h20 – 16h05

Cinto Laranja a Vermelho (incl.) - + 12 anos

16h10 – 17h10

Cintos Castanhos e Negros

ESTÁGIO INTERNACIONAL KARATE

8,9,10 DE MAIO | ODIVELAS, PORTUGAL

SENSEI KOJI
ARIMOTO



Inscrições no Evento

Os valores a praticar serão os expostos na tabela seguinte:

Participação	Cinto Laranja a Vermelho (incl)	Cintos Castanhos e Negros
Membro JKS*		
1 Dia	20€	25€
2 Dias	30€	35€
Não Membro JKS		
1 Dia	25€	30€
2 Dias	35€	40€

*Associações Membro JKS: KAK, AKNIA, ADCM, ANAM, AWIKP, IPPON, NKFP

- As inscrições devem ser realizadas através da plataforma Kimura através do seguinte Link:
<https://events.kimura.pt/?a=evento&id=209>
- O montante a pagar por cada clube ou associação deve ser transferido para a conta bancária com os seguintes dados:
IBAN: PT 50 0010 0000 3610 4230 001 93
NIB: 0010 0000 3610 4230 001 93 **SWIFT CODE:** BBPIPTPL
- A data limite para inscrições e pagamento é o dia **6 de Maio de 2026**. O comprovativo do mesmo tem de ser obrigatoriamente anexado na plataforma Kimura. O envio de comprovativos de transferência por e-mail ou outros meios não será considerado.

As inscrições só serão validadas após a confirmação do pagamento na plataforma Kimura

ESTÁGIO INTERNACIONAL **KARATE** 8,9,10 DE MAIO | ODIVELAS, PORTUGAL

SENSEI KOJI
ARIMOTO



Local

O Estágio Internacional Sensei Koji Arimoto, irá realizar-se em **Odivelas**, no **Pavilhão da Escola Secundária da Caneças – Rua da Escola Secundária, 1685-105 Caneças**

*O espaço contará com tatami (tapete)



Contactos



Rafael Paulo – 914 203 615



Paulo Oliveira – 965 626 225

- Polícia e Número de Emergência – 112
- Hospital mais próximo do local do evento:
 - Hospital Beatriz Ângelo - Av. Carlos Teixeira 3, 2674-514 Loures

ESTÁGIO INTERNACIONAL
KARATE
8,9,10 DE MAIO | ODIVELAS, PORTUGAL

SENSEI KOJI
ARIMOTO



Contactos digitais



www.facebook.com/KARATEANAM/



anam.karate@gmail.com



www.instagram.com/anamkarate

Organização

- Centro de Karate-Do Shotokan de Odivelas
- Associação Nacional Artes Marciais
- JKS-Portugal

Apoio

- Câmara Municipal de Odivelas