



護身道

**GOSHIN-DO**

DEFENSA DEL COS

**(CINTURÓ GROC)**

**NIVELL ELEMENTAL**



<b>1. Teoria (Concepte De Defensa Personal).....</b>	<b>3</b>
<b>2. Etiqueta (Rei Shikki) .....</b>	<b>3</b>
<b>3. Formes de guàrdies o postures: (Kamae-Kata) .....</b>	<b>4</b>
<b>4. Caigudes bàsiques (Ukemis) .....</b>	<b>4</b>
<b>5. Formes de desplaçaments. (Unsoku-Kata) .....</b>	<b>4</b>
<b>6. Formes d'atacs (Kogueki-kata) .....</b>	<b>5</b>
<b>7. Formes d'esquives (Tai-Sabaki-Kata) .....</b>	<b>5</b>
<b>8. Bloqueigs (Ukes): - Bàsics de mà i braç.....</b>	<b>5</b>
<b>9. Escapaments (Hazushis) .....</b>	<b>6</b>
<b>10.Luxacions (Kansetsu) .....</b>	<b>7</b>
<b>11.Projeccions: de cames (ashi) .....</b>	<b>8</b>
<b>12.Controls a terra (Ne-Katame-Waza) .....</b>	<b>9</b>
<b>13.Punts d'interès a destacar.....</b>	<b>10</b>
<b>14.Vocabulari.....</b>	<b>10</b>



## **CINTURO GROC - NIVELL ELEMENTAL**

### **1. Teoria (Concepte De Defensa Personal)**

S'entén com a defensa personal: un compendi d'estratègies i tècniques destinades a salvaguardar la integritat física, controlant i neutralitzant l'adversari amb el mínim de lesions possibles. No compleix cap requisit arbitral, sent l'únic i absolut objectiu l'eficàcia del control de l'adversari i/o el seu atac, respectant en tot cas l'oportunitat i l'eficiència.

Es basa en :

- Guàrdies i distàncies.
- Desplaçaments.
- Posicions.
- Esquives.
- Caigudes.
- Defenses i atacs de genolls i cames.
- Defenses i atacs colze i mà.
- Defenses agafant.
- Tècniques de control de l'adversari.
  - " d'estrangulació.
  - " de projecció, escombrades i desequilibris.
  - " de luxacions.
  - " d'immobilitzacions
  - " d'atac als punts vitals.
  - " d'escapades de les luxacions i/o atacs sorpresa.
  - " de defensa contra armes.
  - " de defensa essent a terra.
- Etc.

### **2. Etiqueta (Rei Shikki)**

Seiretsu: posició per saludar musubi-dachi.

Shomen-ni-rei: salutació jutges, públic etc.

Otagaini-rei: salutació entre ambdós budokes.

### 3. Formes de guàrdies o postures: (Kamae-Kata)

Posicions (Dachi).

SHIZEN-TAI: posició natural, frontal i diagonal “heisoku- dachi”.

SEIZA: posició natural de genolls.

FUDO-DACHI: posició de guàrdia sòlida.

HIZA-DACHI: posició amb genoll al terra.

### 4. Caigudes bàsiques (Ukemis)

MAE-ZEMPO-UKEMI: caiguda frontal



YOKO-UKEMI: caiguda lateral



USHIRO-UKEMI: caiguda cap enrere



### 5. Formes de desplaçaments. (Unsoku-Kata)

OI-ASHI: avançant pas sencer.

KAE-ASHI: anada i tornada.

YORI-ASHI: simultani pivotant peu endarrerit.

## 6. Formes d'atacs (Kogueki-kata)

De puny directes i circulars bàsics:

KIZAMI-TZUKI: directe ma avançada.

GYAKU-TSUKI: contrari ma endarrerida.

MAWASHI-TSUKI: cop de puny circular.

De cama :

MAE-GERI: cop de peu frontal

SUNE-GERI: cop de peu circular baix

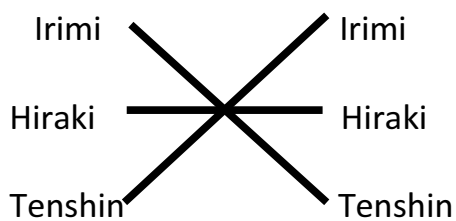
MAE-HIZA-GERI: cop de genoll frontal

## 7. Formes d'esquives (Tai-Sabaki-Kata)

IRIMI: entrar cap endavant en diagonal.

HIRAKI: apartar-se cap el lateral

TENSHIN: allunyar-se cap al darrera



## 8. Bloqueigs (Ukes): - Bàsics de mà i braç

SOTO-UKE: cap a l'interior

NAGASHI-UKE: absorbint.

SOTO-TSUKAMI-UKE: cap a l'interior agafant



UCHI-UKE: cap a l'exterior

SHUTO-UKE: cantell de la mà

UCHI-TSUKAMI-UKE: cap a l'exterior agafant



GEDAN-BARAI: parada baixa escombrant

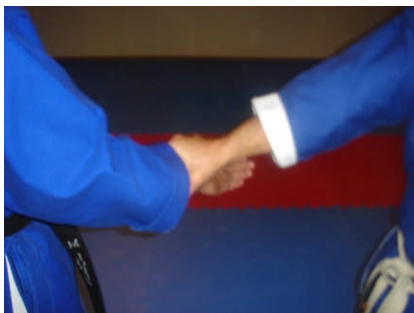
SUKUI-UKE: com gedan-barai però envoltant amb el palmell de la mà

GEDAN-TSUKAMI-UKE: parada baixa agafant



## 9. Escapaments (Hazushis)

UCHI-YOKO-NUKI: escapament lateral interior



UCHI-MAKI-NUKI: escapament circular interior



SOTO-MAKI-NUKI: escapament circular exterior



### 10. Luxacions (Kansetsu)

Bàsiques de canell (kote) i colze (ude).

KOTE-GAESHI



KOTE-GATAME



UDE-GAESHI



UDE-GATAME



**11. Projeccions: de cames (ashi)**

O-SOTO-GARI: escombrada exterior



De maluc

O-GOSHI: gran maluc





## 12. Controls a terra (Ne-Katame-Waza) NE-UDE-GAESHI



## HIZA-GATAME





### **13. Punts d'interès a destacar**

En aquest programa tindrà especial interès, la habilitat per caure i la flexibilitat articular per evitar lesions als practicants, adaptació física al treball específic, així com les tècniques i principis més elementals.

### **14. Vocabulari (Nivell Elemental Blanc-Groc)**

ATEMI: cop

UKE: defensa

UKEMI: caiguda

HAZUSHI: escapament

KAMAE. Guàrdia

GERI: cop de peu

HIZA: genoll

NAGE: projecció

KANSETSU: luxació

KOTE: canell

UDE: avant braç

KARA-TE: ma buida

GOSHIN: Defensa del cos

JITSU: fluïdesa, tradicional

KATA: combat imaginari contra diversos contrincants

BUNKAI: aplicació real del kata

SENSEI: mestre (aquell que ha caminat abans)

KOSHINSA: Alumne