



護身道

GOSHIN-DO

DEFENSA DEL COS

(CINTURÓ TARONJA)

NIVELL ELEMENTAL



1. Teoria (Concepte de defensa personal).....	3
2. Etiqueta (Rei Shikki).....	3
3. Formes de Guàrdies (Kamae-Kata).....	3
4. Caigudes Bàsiques (Ukemis).....	4
5. Formes d'aixecar-se (Okigari-Kata).....	4
6. Formes de desplaçaments (Unsoku-Kata).....	4
7. Formes d'atacs (Kogueki-Kata).....	4
8. Formes d'esquives (Tai-Sabaki-Kata).....	5
9. Bloqueigs-Bàsics de Mà i de Braç (Ukes).....	5
10.Escapaments (Hazushis).....	5
11.Luxacions (Kansetsu).....	6
12.Projeccions.....	6
13.Controls al terra (Katame-Waza).....	7
14.Definitius (Todome-Waza).....	8
15.Punts de Pressió al Braç.....	9
16.Punts d'Interès a Destacar.....	10
17.Vocabulari.....	10

CINTURO TARONJA - NIVELL ELEMENTAL

1. Teoria (Concepte de defensa personal)

S'entén com a defensa personal : un compendi d'estratègies i tècniques destinades a salvaguardar l'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 ma.
- 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)

YOI: posició musubi-dachi, (preparació).

SEIZA: de genolls, esquena recta.

ZAREI: salutació de genolls.

KIRITSU: aixecar-se des de Seiza

3. Formes de Guàrdies (Kamae-Kata)

Posicions (Dachi)

JODAN KAMAE: Guàrdia alta, des de Fudo-dachi i Hiza dachi

CHUDAN KAMAE: Guàrdia mitja, des de Fudo-dachi i Hiza dachi

GEDAN KAMAE: Guàrdia baixa, des de Fudo-dachi i Hiza dachi

4. Caigudes Bàsiques (Ukemis)

MAE-MAWARI-UKEMI: caiguda frontal rodada.



5. Formes d'aixecar-se (Okigari-Kata)

Cara amunt aixecar-se cap als peus, recollint el taló cap al gluti, impulsant-se amb l'abdominal.



Assegut al terra i girant cap a qualsevol costat els genolls



6. Formes de desplaçaments (Unsoku-Kata)

SAGARI-ASHI: retrocedint pas sencer

KAE-ASHI: anada i tornada "retrocedint"

YORI-ASHI: simultani pivotant peu endarrerit

7. Formes d'atacs (Kogueki-Kata)

- *De puny directes i circulars bàsics:*

TATE MAWASHI: vertical descendent

YOKO-TETSUI: martell lateral

YOKO-EMPI: colze lateral

- **De cama:**
YOKO-GERI: cop de peu lateral
- **Agafades:**
JYUN TE DORI: agafar mà directe



8. Formes d'esquives (Tai-Sabaki-Kata)

- ASHI-NAGASHI: gir enrere diagonal
- YOKO-TENKAN: gir lateral
- MAWARI-ASHI: gir circular de front en diagonal

9. Bloqueigs-Bàsics de Mà i de Braç (Ukes)

- HEIKO-UKE: defensa mans paral leles
- YOKO-JUJI-UKE: defensa lateral creuada
- HARAI-UKE: defensa escombrant, amb l'avantbraç

10. Escapaments (Hazushis)

SOTO-YOKO-NUKI escapament lateral interior



UCHI-TSUKAMI-NUKI escapament circular interior agafant.

SOTO-TSUKAMI-NUKI escapament circular exterior agafant.



11. Luxacions (Kansetsu)

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

KOTE-GATAME



JUJY-GATAME



UDE-HINERI



12. Projeccions

ASHI-WAZA tècniques de cama

KO-SOTO-GAKE escombrant pel lateral, amb la cama avançada



KOSHI-WAZA tècniques de maluc

KOSHI-GURUMA com o-goshi però agafant per Kubi



TE-WAZA Tècniques de braç

SUKUI-NAGE agafant de les cames, llençant cap al darrera



13. Controls al terra (Katame-Waza)

HIZA-GATAME al terra uke, control amb el genoll a l'espatlla amb el braç estirat en vertical.



NE-UDE-GAESHI, control de canell al terra, pot ser boca amunt o al terra.



NE-UDE-HINERI en el terra uke i control policial a l'esquena



14. Definitius (Todome-Waza)

SHIME-WAZA

SODE-GURUMA-JIME estrangulació creuant les mans per darrere del coll agafant per la solapa.



KANSETSU-WAZA

JUJY-HIZA-GATAME utilitzant el bessó per la luxació de colze

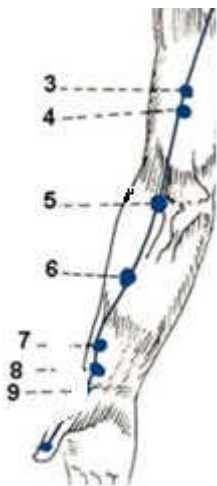


ATEMI-WAZA

FUMIKOMI-ATE trepitjant o colpejant a uke amb kakato o sokuto

15.Punts de Pressió al Braç

pressionar, colpejar, friccionar



P. M.PULMÓ

Meridià del Pulmó



P.M.COR

Meridià del cor



P.M.TRIPLE ESCALFADOR

Meridià del Triple Escalfador **TR3 TR11 TR12**

P3 P4 P5 P6 P7 P8 P9

C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8

16.Punts d'Interès a Destacar

En aquest programa es milloraran els consells anteriors de condicionament físic, millora del grau anterior a nivell tècnic per perfeccionar les tècniques actuals.

17.Vocabulari

Han d'estar assolits

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