



護身道

**GOSHIN-DO**

**DEFENSA DEL COS**

**(CINTURÓ BLAU)**

**NIVELL AVANÇAT**



<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 (Kamae-Kata).....</b>	<b>3</b>
<b>4. Caigudes Bàsiques (Ukemis) en suspensió.....</b>	<b>4</b>
<b>5. Formes de desplaçaments (UNSOKU-KATA).....</b>	<b>4</b>
<b>6. Formes d'atacs (Kogueki-kata).....</b>	<b>4</b>
<b>7. Atacs amb bastó.....</b>	<b>5</b>
<b>8. Formes d'esquives (tai-sabaki-kata).....</b>	<b>6</b>
<b>9. Bloqueigs (Ukes): - Bàsics de mà i braç.....</b>	<b>6</b>
<b>10.escapaments (Hazushis).....</b>	<b>6</b>
<b>11.Luxacions (kansetsu).....</b>	<b>7</b>
<b>12.Projeccions (Nage-Waza).....</b>	<b>7</b>
<b>13.Controls a terra (Katame-Waza).....</b>	<b>8</b>
<b>14.Definitives (Todome-Waza).....</b>	<b>9</b>
<b>15.Punts de pressió del cos.....</b>	<b>11</b>
<b>16.Punts d'interès a destacar.....</b>	<b>12</b>
<b>17.Vocabulari.....</b>	<b>12</b>

## **CINTURO BLAU - NIVELL AVANÇAT**

### **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)**

KYOTSUKE: Postura d'atenció, musubi dachi, heiko-dachi.

KENTO-RITSU-REY: salutació a l'adversari.

### **3. Formes de Guàrdies (Kamae-Kata)**

Posicions (Dachi)

AI-HANMI: guàrdia equivalent.

GYAKU-HANMI: guàrdia inversa

HANDACHI-WAZA: un dret (tachi) l'altre assegut (subaru).

#### 4. Caigudes Bàsiques (Ukemis) en suspensió

MAE-ZEMPO-UKEMI: caiguda frontal en suspensió.

YOKO-UKEMI: caiguda lateral en suspensió.

USHIRO-UKEMI: caiguda cap al darrera en suspensió.

#### 5. Formes de desplaçaments (UNSOKU-KATA)

SHIKKO: desplaçament de genolls i girs.

KIRI-GAESHI: canvi de pivot retallant.

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

SOTO-MAWASHI: lateral exterior.

USHIRO-GERI: cop de peu cap al darrera.

MOROTE-DORI: Agafament doble a un canell.



TE-WAZA tècniques de braç:

- SHUTO-SOTO-MAWASHI: canto Exterior de la ma, circular de exterior a interior.

ATE-WAZA tècniques de curta distància.

- MAE-EMPI: cop de colze frontal.

GERI-WAZA tècniques de cama

- USHIRO-GERI: cop de peu cap al darrera.

## 7. Atacs amb bastó

En tate mawashi i tate mawashi amb el taló



En soto mawashi i soto mawashi amb el taló.



En uchi mawashi i uchi mawashi amb el taló



Punxant i punxant amb el taló



(Es realitzarà tant en jun com en gyaku.)

## 8. Formes d'esquives (tai-sabaki-kata)

HIRAKI: apartar-se

TENKAN: girar

Amb atemis simultanis i amb desequilibris.

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

KOTAI-UKE: canvi de ma que defensa

De interior a exterior ascendent.

De interior a exterior descendent.

De exterior a interior ascendent.

De exterior a interior descendent.

SUWARI-UKE: defensa des de Saiza, hiza dachi, etc. posicions intermèdies.

## 10. escapaments (Hazushis)

OSHI-NUKI: escapament descendent.



MORO-NUKI escapament agafant-se les mans.



JOHAKU-NUKI escapament lliscant.

## 11. Luxacions (kansetsu)

Bàsiques de canell (kote) i colze (ude), espatlla (kata).

KOTE-MAWASHI (com a kote-gatame, amb punt de recolzament al colze)



HARA-GATAME (control a braç recte a l'abdomen, amb control al coll)



HIJI-GAESHI (torsió de braç cap a l'exterior, amb el nostre colze i avantbraç).



## 12. Projeccions (Nage-Waza)

ASHI-WAZA (tècniques de cama)

HIZA-GURUMA (escombrada frontal del genoll previ desequilibri)





KOSHI-WAZA (tècniques de cintura)

HARAI-GOSHI ( com kubi-nage, amb l'ajut de la cama per fora fent pèndul)



TE-WAZA (tècnica de braç)

KUBI-KANSETSU-NAGE (projecció per luxació de coll) es pot realitzar com el hara- gatame però amb el control al coll per seguidament realitzar el chikkoro.



### 13. Controls a terra (Katame-Waza)

PRONACIÓ

UDE-OSAE (control colze amb rotació de la mà.) fins al terra bocaterrosa (prono)





## SUPINACIÓ

NE-HIJI-GAESHI (portant al terra a uke, des del mateix hiji gaeshi sense deixar-ho) cara amunt (supino) de costat.



NE-HARA-GAESHI (portant al terra a uke, des del mateix hara-gatame sense deixar-ho) cara amunt (supino) assegut.



## 14. Definitives (Todome-Waza)

TATE-GASSO-GATAME: control contrari en supino, amb luxació a braç recte, control de colze amb ambdos genolls i torsió de canell a l'exterior.

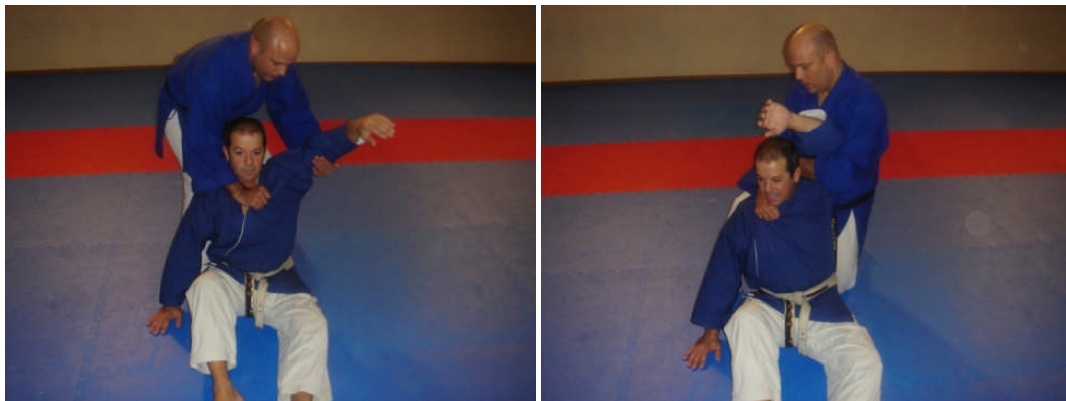


JUJY GATAME (variant al terra): igual que Tate-gasso-gatame amb control a l'avantbraç.

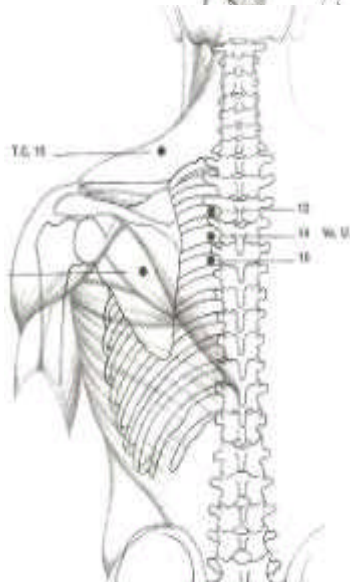
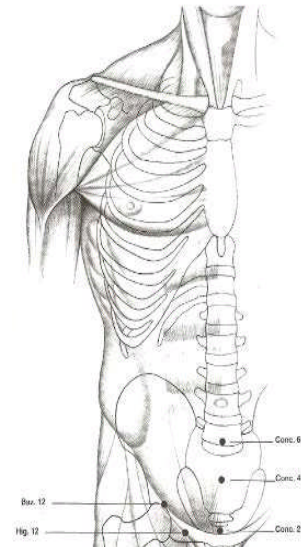
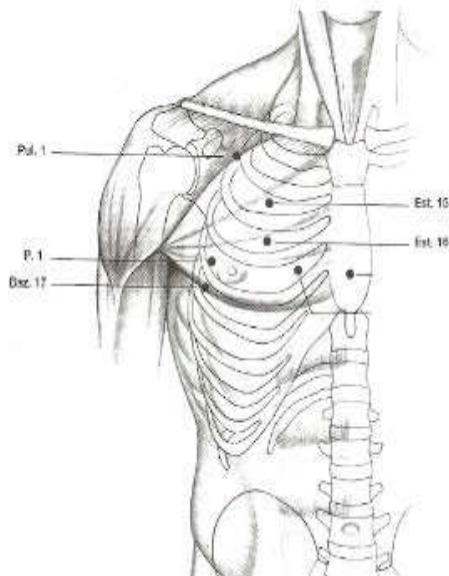


SHIME-WAZA

KATA-HA-JIME: estrangulació amb ude, agafant solapa, i l'altra braç busca el clatell previ control del braç de tori que enganxarem.



**15. Punts de pressió del cos**  
pressionar, colpejar, friccionar



1.-

2.-

3.-

1.-Meridià de l'estómac **E15 E16** Meridià del Pulmó **P1** Meridià del pericardi **PC1**

2.-Meridià de l' Baso **RTE12** Meridià del fetge **F12** Meridià got concepció **VC2-4-6**

3.-Meridià del la bufeta **V13-14-15** Meridià del triple escalfador **TR15**



## **16.Punts d'interès a destacar**

En aquest programa es tindrà especial interès amb el perfeccionament de una bona qualitat tècnica en la forma de realització i coordinació entre atacs i defensa (meguri-tai).

## **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