



# 護身道

**GOSHIN-DO**

**DEFENSA DEL COS**

**(CINTURÓ MARRÓ)**

**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>4</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 TANTO (ganivet):.....</b>	<b>5</b>
<b>8. Formes d'esquives (tai-sabaki-kata).....</b>	<b>5</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>6</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 cap.....</b>	<b>10</b>
<b>16. Punts d'interès a destacar.....</b>	<b>10</b>
<b>17. Vocabulari.....</b>	<b>11</b>

## **CINTURO MARRÓ - 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)**

DOJO-KUN: codi moral.

Respecte als demás.

Esforç i constància.

Reprimir la violència.

Guardar sempre fidelitat.

Perfeccionar la personalitat

SAHO: protocol en exàmens.

KENTO-RITSU-REI: en tachi (musubi) i subaru(seiza)

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

Posicions (Dachi)

TO-MA: llarga distància, distància de geri.

CHIKA-MA: distància curta, distància de mà, (TE i ATE).

SUWARI-WAZA: posicions intermitges.

(dos en seiza)

Atacs, defenses, controls i luxacions en aquesta dimensió de treball.

### 4. Caigudes Bàsiques (Ukemis)

HICHO-UKEMI; en alçada i en longitudinal, ex. Mae-mawari ukemi amb obstacle d'alçada i/o longitudinal. (EN NAGARE, (rodolant))

TOBI-UKEMI. (A L'AIRE)

Ex. Mae mawari ukemi, amb fixació al terra.

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

TE-AWASE: armonització.

Treball de coordinació i armonització entre el moviment de braços les cames i el cos.

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

JIJU-KOGEKI

L'aspirant ha de treballar lliurement amb les tècniques apreses als nivells anteriors.

DORI (agafades)

USHIRO-DORI: agafades per darrera.

Canells, Colzes, Espatlles, Coll, Cabell.



TEISHO-UCHI: cop amb el taló de la mà.

TEISHOKU-ATE: cop amb la base del peu a distància curta.

MIKAZUKI-GERI: cop circular (escombrant) amb la base del peu.

### 7. Atacs amb TANTO (ganivet)

Tall en diagonal, en uchi i soto



Tall horitzontal, en uchi i soto.



Punxar endavant.



Les tècniques de Tanto es realitzaran amb el tanto agafat en prolongació del braç i com a reforç del mateix.

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

KAWASHI: esquiva sense desplaçament.

De cintura, movent el tronc, qualsevol moviment amb els peus fixos al terra, llançant-se al terra al mateix lloc, saltant al mateix lloc.

KAESHI-HO: treball altern

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

SUKUI-UKE: esquivant i escombrant el braç que ens ataca.

TSUKAMI-UKE: esquivant i escombrant i agafant el braç que ens ataca.

NE-UKE: defensa al terra, colpejant amb els peus, anticipant-se, luxant genolls amb control, cap al darrera, de costat.

### 10. escapaments (Hazushis)

USHIRO-NUKI: escapament d'esquena.

Contra agafament per l'esquena de Canells, Colzes, Espatlles, Coll, Cabell.

TAI-HODOKI (escapament corporal)

SUTEMI (sacrifici)

Utilitzant el nostre cos en tècniques de sacrifici per alliberar-nos i controlar o neutralitzar l'agressió.

### 11. Luxacions (kansetsu)

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

KOTE-OSAE: luxació de canell agafant del dors de la mà i l'avantbraç.



UDE-OSAE: luxació de canell agafant del dors de la mà i del colze.



TENKAI-UDE-HINERI: directament mawari ashi girant per sota el braç en desplaçament fins kote hineri.



## 12. Projeccions (Nage-Waza)

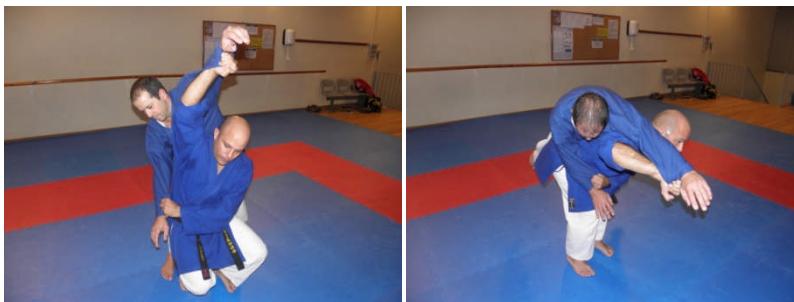
ASHI-WAZA (tècniques de cama)

O-UCHI-GARI: escombrament interior enganxant la cama de dins cap a l'exterior.



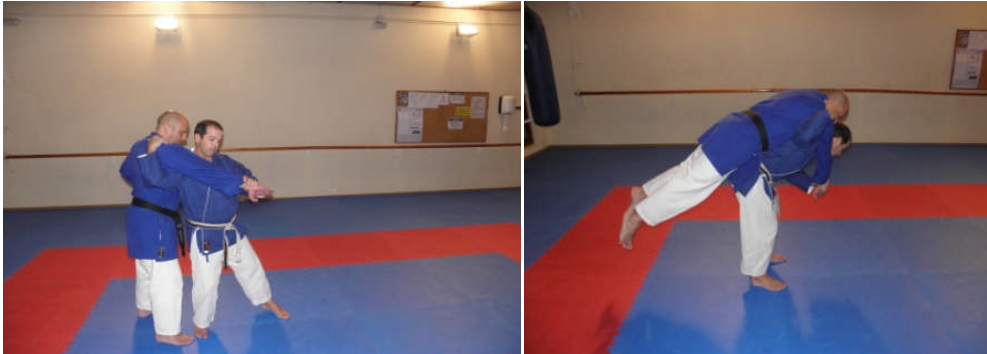
KOSHI-WAZA (tècniques de cintura)

TSURI-KOMI-GOSHI tècnica de maluc en el que baixem molt el centre de gravetat i realitzem l'agafada per desequilibrar com a ryo te dori i al girar per realitzar el kosae amb al maluc, aixecarem un braç i baixarem l'altre per fer la projecció per damunt del maluc.



TE-WAZA (tècnica de braç)

IPON-SEOI-NAGE, projecció de pendul, amb agarre de braç estes ambdues mans, una al canell, l'altra a l'espatlla.



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

HADAKA-JIME: Estrangulació amb candau de braç per darrera del cap.



NE-UDE-OSAE: control amb ude osae fins a controlar al terra.



NE-UDE-HINERI (portant al terra a uke, des del mateix ude hineri, sense deixar-ho) boca a baix pronu, o treball de girar de cara amunt (supino) a cara avall, fent del seu braç un volant que fa que giri sobre el seu propi cos, per la torsió del braç.





### 14. Definitives (Todome-Waza)

HIZA ATE: remat al terra amb cop de genoll.

CANVI DE SUPÍ A PRONO amb luxació amb la tibia al colze en gatame.

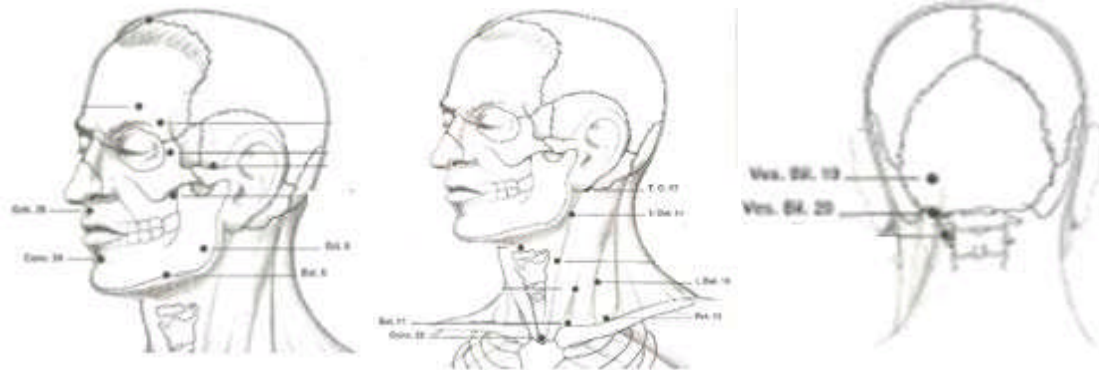


### SHIME-WAZA

OKURI-ERI-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 cap**  
pressionar, colpejar, friccionar



1.-

2.-

3.-

- 1.- M. governador **VG 26** M. got concepció **VC 24** M.estómac **E 5-6**  
 2.-M.estómac **E 11-12** M. Intestí prim **IG 16-17** M. got concepció **VC 22**  
 M. triple escalfador **TR 17**  
 3.-M. vesícula biliar **VB 19-20**

**16.Punts d'interès a destacar**

Es aquest programa es tindrà especial interès a la efectivitat en cada tècnica.



## 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

KUBI:coll

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