

**GOSHIN DEFENSA PERSONAL
INTEGRAL**

GOKYO



FKCV
FEDERACION KARATE Y D.A.
COMUNIDAD VALENCIANA

5 Kyu

Fundamentos: (KIHON)

- Guardia natural derecha e izquierda (SHIZEN TAI)
- Posición de saludo (en suelo: SEIZA; en pie: CHOKO-RITSU)

Caídas: (UKEMI WAZA):

- Adelante (MAE UKEMI)
- Atrás (USHIRO UKEMI)
- Lateral (YOKO UKEMI)

Rodamientos: (KAITEN WAZA)

- Adelante (MAE MAWARI UKEMI)
- Atrás (USHIRO MAWARI UKEMI)
- Por parejas, con respuesta de bloqueo, golpe y desplazamiento

Desplazamientos: (TAI SABAKI)

- Lateral (YOKO ASHI)
- Circular (MAWARI ASHI)
- Atrás (KIRI ASHI)
- Adelante (DE ASHI)

Bloqueos: (UKE WAZA)

- Exterior (SOTO UKE)
- Interior (UCHI UKE)
- Bajo (GEDAN BARAI)
- Alto o ascendente (YODAN UKE)
- Medio (CHUDAN UKE)

Golpes: (ATEMI WAZA)

- Puñetazo frontal (SUKAKEN)
- Puñetazo de revés (URAKEN)
- Puñetazo horizontal con la palma hacia abajo (TSUKIKEN)
 - o Adelantando el pie (OI TSUKI)
 - o Con el pie adelantado (MAE TSUKI)
 - o Con el pie atrasado (GYAKU TSUKI)
- Patada frontal
 - o Con el pie adelantado (MAE GERI) y atrasado (OI GERI)
- Patada circular (MAWASHI GERI)

Proyecciones: (NAGE WAZA)

- Gran barrido exterior (O SOTO GARI)
- Gran cadera (O GOSHI)
- Pequeña cadera (UKI GOSHI)

Luxaciones: (KANSETSU WAZA)

- Torsión exterior de muñeca (KOTE GAESHI)
- Torsión interior de muñeca (IKKYO)

Suelo: (NE WAZA)

- Inmovilización en bufanda (HON GESA GATAME)
- Guardias fundamentales en suelo, derecha e izquierda.
- Formas de golpear desde el suelo

4° Kyu

Fundamentos: (KIHON)

- Guardia abierta peso atrás (KOKUTSU DACHI)
- Guardia abierta peso adelante (ZENKUTSU DACHI)
- Manejo de la lateralidad desde guardia.
- Coordinación del TAI SABAKI.
- Dominio del giro de la cadera (MAE HAMMI)
- Equilibrio y fluidez en los desplazamientos.
- Solidez en la posición.

Desplazamientos: (SHINTAI)

- Sobrepasando pierna (AYUMI ASHI)
- Empujando pierna (SUGGI ASHI)

Caídas: (UKEMI WAZA)

- Atrás, laterales y frontales por parejas

Rodamientos: (KAITEN WAZA)

- Hacia delante con control (ZEMPO KAITEN UKEMI)

Bloqueos: (UKE WAZA)

- Con dos brazos (MOROTE UKE)
- Con brazos en cruz (JUJI UKE)
- Con la planta del pie (GEDAN GERI UKE)

Golpes: (ATEMI WAZA)

- Talón de la mano (TEISHO)
- Sable de la mano (SHUTO)
- Patada lateral (YOKO GERI)

Proyecciones: (NAGE WAZA)

- Cadera cogiendo cuello (KUBI NAGE)
- Rueda por la cadera (KOSHI GURUMA)
- Barrido interior (O UCHI GARI)

Luxaciones: (KANSETSU WAZA)

- Doblando el brazo (UDE GARAMI)

- Con el brazo estirado (UDE GATAME)

Suelo (NE WAZA)

- Inmovilización inversa (KAMI SIHO GATAME)
- Inmovilización montada (TATE SIHO GATAME)
- Inmovilización cruzada (YOKO SIHO GATAME)
- Combinaciones entre inmovilizaciones.

3° KYU

Fundamentos: (KIHON)

- Bases de los golpes; Posición, Potencia y precisión.
- Bases de las proyecciones;
 - o Desequilibrio (KUZUSHI)
 - o Preparación (STUKURI)
 - o Proyección (KAKE)
- Bases de los puntos vulnerables (JINTAI KYUSHO)

Rodamientos: (KAITEN WAZA)

- Hacia delante cogiendo objetos.
- Por parejas cogiendo armas.

Bloqueos: (UKE WAZA)

- Con brazo y antebrazo (UDE ATE UKE)
- Con exterior planta del pie (FUMIKOMI UKE)

Golpes: (ATEMI WAZA)

- Golpe de puño-martillo (TETSUI UCHI)
- Golpe de puño en corto (URA TSUKI)
- Golpe de puño circular (MAWASI TSUKI)
- Golpe de mano en horca a traquea (KIKAN KEN)
- Golpe de codo (EMPI WAZA) diferentes direcciones.
- Semicircular con pie (MIKAZUKI GERI)
- Golpe con rodilla (HIZA GERI)

Proyecciones: (NAGE WAZA)

- De brazo por el hombro (SEOI NAGE)
- De manos en vacío (TAI OTOSHI)
- Enganche exterior de pierna (KO SOTO GAKE)

Luxaciones: (KATSETSU WAZA)

- De codo por bajo del brazo (WAKI GATAME)
- De codo por encima del hombro (KATA UDE GATAME)

Estrangulaciones: (SHIME WAZA)

- Con palmas por la espalda (HADAKA JIME)

- Con la palma en el antebrazo y nuca (HADAKA HA JIME)

Suelo: (NE WAZA)

- Formas de girar al adversario boca abajo.
- Desde inmovilización luxar para girar.

2° Kyu

Fundamentos: (KIHON)

- Bases de las luxaciones.
- Bases de las estrangulaciones.
- Puntos vulnerables.
- Guardia abierta 50/50 (KIBA DACHI)

Caídas: (UKEMI WAZA)

- Por parejas con respuestas varias.

Rodamientos: (KAITEN WAZA)

- Rodamiento lateral (YOKO MAWARI UKEMI)
- Rodamiento lateral con control (YOKO KAITEN UKEMI)

Desplazamientos: (TAI SABAKI)

- Desplazamientos en corta distancia.
- Combinación de desplazamientos.

Bloqueos: (UKE WAZA)

- Acompañando con la palma de la mano (NAGASHI UKE)
- Con el canto exterior de la mano (SUTO UKE)
- Con mano o puño descendente (OTOSHI UKE)

Golpes: (ATEMI WAZA)

- Con las falanges de los dedos (IRAKEN TSUKI)
- Con el interior de la palma mano (HAITO UCHI)
- Patada percutante a los testículos (KIN GERI)
- Patada circular con talón (URA MAWASHI GERI)

Proyecciones: (NAGE WAZA)

- De cadera sobre una pierna, exterior (HARAI GOSHI)
- De cadera sobre una pierna, interior (HANE GOSHI)
- De brazo enrollando solapa (MOROTE SEOI NAGE)
- Pequeño barrido exterior (KO SOTO GARI)
- De brazo y vacío (UKI OTOSHI)

Luxaciones: (KANSETSU WAZA)

- De muñeca con torsión interior (SANKIO)

- De muñeca con torsión exterior (YUKI CHIKAE)
- De muñeca en zeta (NIKIO)

Estrangulaciones: (SHIME WAZA)

- De solapa por la espalda (OKURI ESRI JIME)
- De solapa con brazo (KATA HA JIME)
- De solapa por delante (JUJI JIME)
 - o Palmas hacia arriba (GYAKU JUJI JIME)
 - o Palmas hacia abajo (NAMI JUJI JIME)
 - o Palmas invertidas (KATA JUJI JIME)

Suelo: (NE WAZA)

- Derribos con las pierna
 - o Frontal (MAE BASAME)
 - o Lateral (YOKO BASAME)
 - o Hacia atrás (USHIRO BASAME)

Armas: (HAMBO JUTSU)

- Manejo del bastón largo y corto.
- Formas de golpear a los puntos vulnerables.
- Formas de empuñar y bloquear
- Derribos con bastón.

1° Kyu

Fundamentos: (KIHON)

- Bloqueos especiales manos vacías contra objetos contundentes.
- Bloqueos especiales manos vacías contra armas blancas. Desde todas las posiciones.

Caídas y rodamientos: (UKEMI WAZA-KAITEN WAZA)

- Dominio y perfeccionamiento todas las anteriores.

Desplazamientos: (TAI SABAKI)

- Desde todas las posiciones, diferentes técnicas a manos vacías
- Desde todas las posiciones, combinar desplazamientos en todas las direcciones.

Bloqueos: (UKE WAZA)

- Bloqueo con la pierna y el muslo, hacia dentro (SOTO ASHIBO UKE)
- Bloqueo con la pierna y el muslo, hacia fuera (UCHI ASHIBO UKE)
- Combinación de todos los anteriores.

Golpes: (ATEMI WAZA)

- Golpe torso de mano (HAISHU KEN)
- Golpe con la palma de la mano (HAPPA KEN)
- Golpe zarpa de oso (KUMADE KEN)
- Golpe con dedos (YUBI KEN)
- Golpe con talón pié (USHIRO GERI)
- Golpe con talón descendente y/o pisotón (KAKATO GERI)

Proyecciones: (NAGE WAZA)

- Proyección de brazo luxando codo (YAMA ARASHI)
- Pequeño barrido interior (KO UCHI GARI)
- De sacrificio cogiendo cuello (YOKO WAKARE)
- De sacrificio cogiendo brazo y cuello (UKI WAZA)

Luxaciones: (KANSETSU WAZA)

- De dedos (YUBI KANSETSU)
- De muñeca y codo palma hacia abajo (GONKIO)

- De muñeca y codo palma hacia arriba (YONKIO)

Estrangulaciones: (SHIME WAZA)

- Por debajo brazo con antebrazo en carótida (KATATE JIME)
- Con los dedos en traquea (YUBI JIME)

Suelo: (NE WAZA)

- Derribo con las manos:
 - o Frontal (TE MAE BASAME)
 - o Lateral (TE YOKO BASAME)
 - o Hacia atrás (TE USHIRO BASAME)

Armas: (TANTO-JUTSU y HAMBO JUTSU)

- Conocimiento y manejo arma blanca.
- Conocimiento y manejo armas diversas.
- Luxaciones y controles con bastón.

1° DAN

Fundamentos: (KIHON)

- Utilización puntos vulnerables para:
 - o Derribar.
 - o Proyectar.
 - o Controlar y luxar.
- Bloqueos especiales con bastón contra:
 - o Ataques manos vacías.
 - o Ataques con objetos contundentes.
 - o Ataques con arma blanca.
- Trabajos especiales contra arma de fuego.
- Sincronía de la actitud mental y física.
- Crear técnicas de situación real.
- Combinación de todos los desplazamientos, para conseguir objetivos.

Caídas y rodamientos: (UKEMI Y KAITEN WAZA)

- Con respuesta en situaciones de defensa y peligro.
- Con velocidad y control para conseguir objetivos.

Bloqueos: (UKE WAZA)

- Bloqueos especiales corta distancia.
- Bloqueos y esquivas con bastón.
- Perfeccionamiento de todos los anteriores con consecución efectiva de la técnica.

Golpes: (ATEMI WAZA)

- Todo el cuerpo es un arma.
- Golpeo en general, combinación y utilización de diferentes técnicas, caderas, hombros, etc.

Proyecciones: (NAGE WAZA)

- Proyección de vacío hacia atrás (USHIRO KIRI OTOSHI)
- Proyección de vacío cortando (IRIMI NAGE)
- Proyección de sacrificio rodando (SUMI GAESHI)
- Combinación de todas las anteriores.
- Encadenamientos con técnicas de diferentes vertientes.
- Conexión pie-suelo.

Luxaciones: (KANSETSU WAZA)

- Palanca del codo bajo el brazo (KONUKI GATAME)
- Palanca del codo enrollando hacia interior (ONUKE DAKI)
- Conducciones controlando al adversario.
- Combinaciones y encadenamientos.
- Conexiones pie-suelo y suelo-pie.

Estrangulaciones: (SHIME WAZA)

- Con solapa cruzada a una mano (TSUKOMI JIME)
- Con las mangas o manga y chaqueta (SODE GURUMA JIME)
- Combinación de todas las anteriores, creando realidad en la ejecución.

Suelo: (NE WAZA)

- Girar al adversario boca abajo.
- Conexión suelo-pie con máximo control.
- Crear realidad en la ejecución.
- Ausencia de dolor.

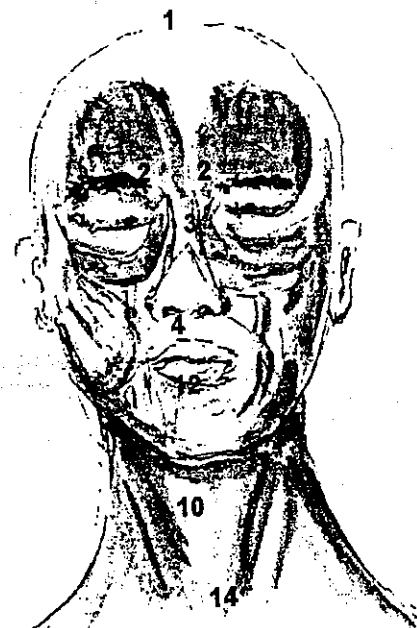
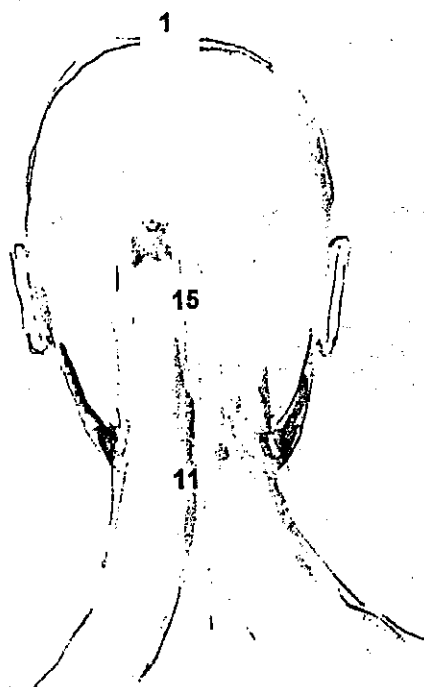
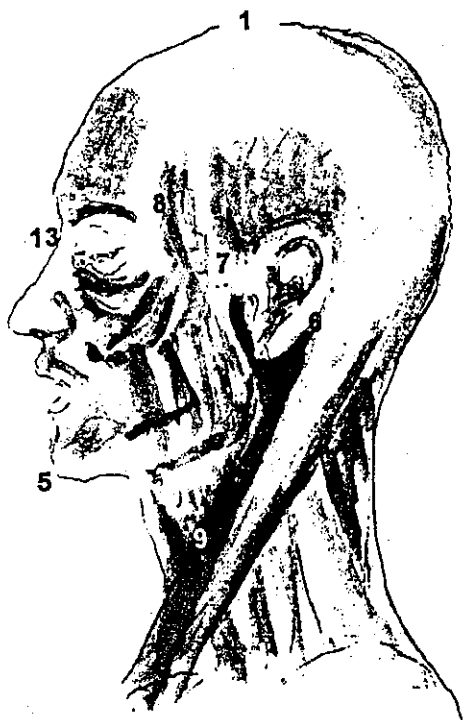
Armas: (YAWARA JUTSU Y KUBOTAN)

- Crear situaciones reales con toda clase de elementos de defensa.
- Presión sobre puntos vulnerables.
- Conducciones y estrangulaciones.

PUNTOS VULNERABLES POR MEDIACIÓN DE PRESIÓN, PELLIZCO O ATEMI,

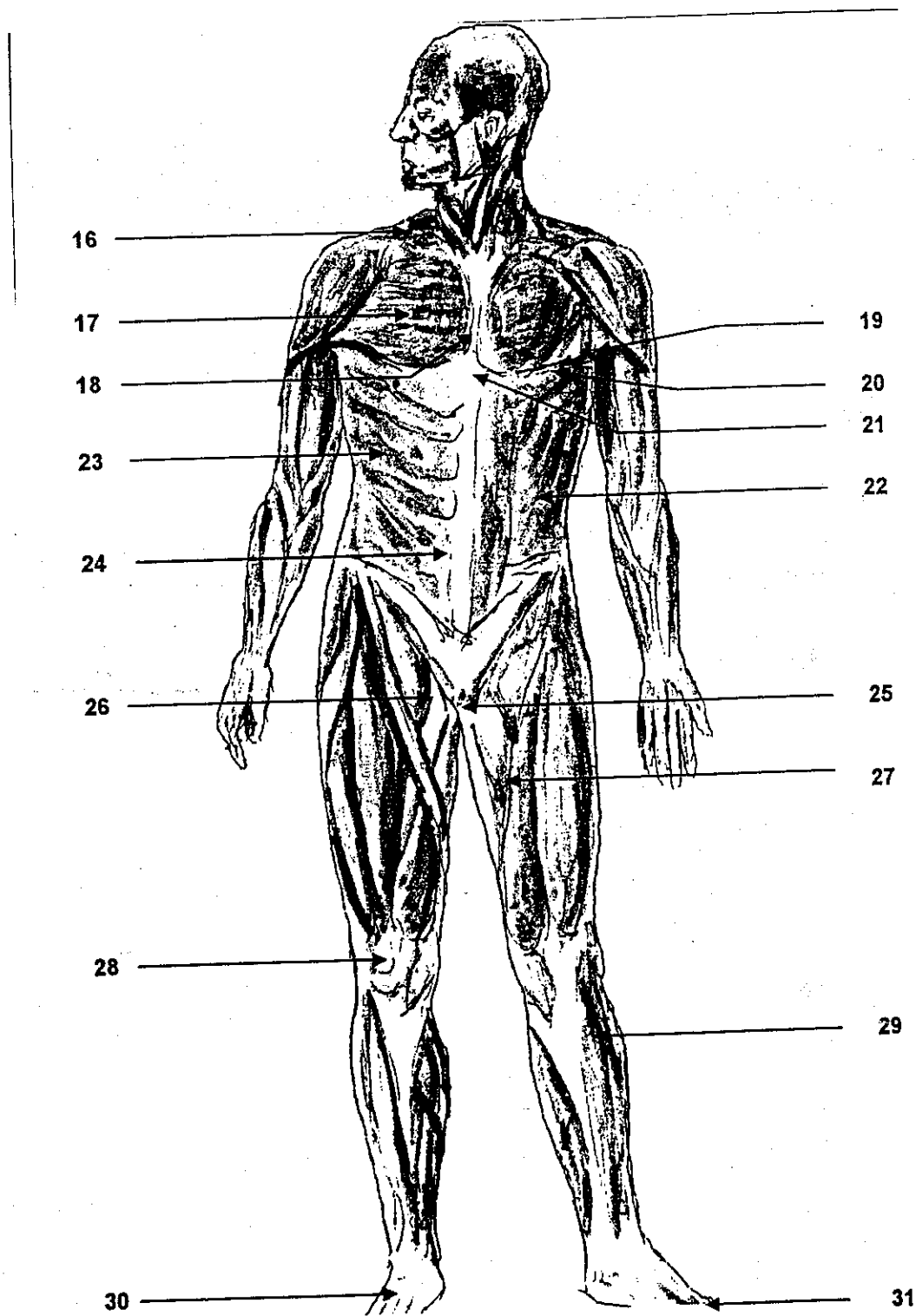
1. Cima craneal
2. Cejas. Cerca de la nariz
3. Unión de frente y nariz
4. Base de la nariz
5. Mentón
6. Senos cartídeos. Hueco infra-auricular
7. Ante oído
8. Sienes

9. Carótidas
10. Tráquea
11. Cervicales
12. Labio inferior
13. Globos oculares
14. Hueco supraesternal (base del cuello bajo la nuez)
15. Base del cráneo (occipital)



- 16. Hueco claviclar y clavícula
- 17. Tetilla
- 18. Esternón
- 19. Quinto espacio intercostal
- 20. Bajo tetilla
- 21. Plexo solar
- 22. costillas flotantes
- 23. Hígado

- 24. Dos dedos bajo el ombligo
- 25. Testículos
- 26. Ingles
- 27. Interior del muslo
- 28. Rótula
- 29. Espinilla
- 30. Empeine
- 31. Junta de los dedos



- 32. Quinta y sexta vértebra dorsal. A la altura del omoplato.
- 33. Décimo segunda vértebra dorsal
- 34. Quinta vértebra lumbar.
- 35. Zona renal.
- 36. Coxis
- 37. Ano

- 38. Zona interna posterior del muslo, junto a los glúteos.
- 39. Bíceps cural
- 40. Punto media de la cara externa del muslo
- 41. Hueco poplíteo (corva)
- 42. Tendón de aquiles
- 43. Parte externa del tobillo

