



System samoobrony GOSHIN-JITSU-NO-KATA

„Pięć nowych zastosowań sztuki walki”. Jeden z wielu japońskich systemów samoobrony, zawierający 21 technik uszeregowanych w 5 grupach.

I GRUPA - Obrona przed chwytami (DORI-WAZA)

1. Obrona przed uchwyceniem rąk w dole (RYOTE-DORI) - **7KYU**
2. Obrona przed chwytem lewego kołnierza (HIDARI-ERI-DORI) - **7KYU**
3. Obrona przed chwytem prawego kołnierza (MIGI-ERI-DORI) - **7KYU**
4. Obrona przed uchwyceniem prawego ramienia z tyłu (KATA-UDE-DORI) - **6KYU**
5. Obrona przed uchwyceniem za kołnierz z tyłu (USHIRO-ERI-DORI) - **6KYU**
6. Obrona przed duszeniem przedramieniem z tyłu (USHIRO-JIME) - **6KYU**
7. Obrona przed tylnym obchwytem tułowia na ramionach (KAKAE-DORI) - **5KYU**

II GRUPA - Obrona przed ciosami (ATEMI)

1. Obrona przed ciosem pięścią „młotem” w skroń (NANAME-UCHI) - **5KYU**
2. Obrona przed ciosem pięścią „hakiem” z dołu (AGO-UCHI) - **5KYU**
3. Obrona przed ciosem prostym w twarz (GANMEN-TSUKI) - **4KYU**
4. Obrona przez kopnięciem w przód (MAE-GERI) - **4KYU**
5. Obrona przez kopnięciem bocznym (YOKO-GERI) - **4KYU**

III GRUPA - Obrona przed użyciem noża (TANTO)

1. Obrona przez ciosem nożem w przód z chwytem za rękaw (TSUKKAKE) - **3KYU**
2. Obrona przez pchnięciem nożem w przód (CHOKU-TSUKI) - **3KYU**
3. Obrona przed ciosem nożem z boku w skroń (NANAME-UCHI) - **3KYU**

IV GRUPA - Obrona przed atakiem kijem (TAMBO)

1. Obrona przez uderzeniem kijem z góry (FURI-AGE) - **2KYU**
2. Obrona przez uderzeniem kijem z góry trzymany oburącz (FURI-OROSHI) - **2KYU**
3. Obrona przez pchnięciem kijem trzymany oburącz (MOROTE-TSUKI) - **2KYU**

V GRUPA - Obrona przez zagrożeniem pistoletem (JUJ)

1. Obrona przez zagrożeniem pistoletem z przodu (SHOMEN-ZUKE) - **1KYU**
2. Obrona przez zagrożeniem pistoletem trzymany przez napastnika przy swoim biodrze (GOSHI-GAMAE) - **1KYU**
3. Obrona przez zagrożeniem pistoletem z tyłu (HAIMEN-ZUKE) - **1KYU**