Le goshin jitsu

Uke a son revolver dans son Kimono, et tient la dague et le bâton dans sa main droite (dague côté intérieur) Tori est à la gauche de Joseki

Tori et Uke sont à 6 mètres l'un de l'autre, talons joints.

Tori et Uke saluent le Joseki en Ritzu-rei. Tori et Uke se saluent mutuellement.

Uke se tourne vers le Joseki en reculant le pied droit ("virgule"), fait 3 à 4 pas, se met à genoux et dépose ses armes (couteau, bâton puis revolver) en les tenant à deux mains, devant lui (manches de la dague et du bâton à droite, crosse du revolver à droite et tournée vers lui)

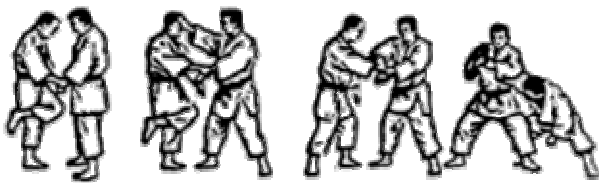
Uke se relève et vient reprendre sa place initiale. Tori et Uke ouvrent le kata (pied gauche puis droit). Ils sont alors à environs 4 mètres l'un de l'autre, pour toutes les techniques.

Tori et Uke avancent l'un vers l'autre pour exécuter la première technique.

NB : Chaque Atemi est accompagné du Kiai.

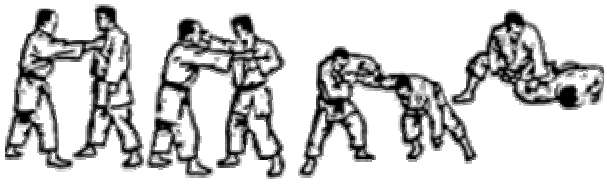
Tori et Uke changent de place à chaque technique, mais reprennent leurs places initiales à chaque changement de série.

N°1 : Ryote dori
Saisie des deux poignets et Hiza-Geri droit au bas ventre en avançant



Tori recule son pied gauche et tirent ses poings près des hanches pour amener le déséquilibre de uke, dégagement du poignet droit, Shuto droit à la tempe, saisie du poignet droit, Tori tire légèrement le bras de uke et se positionne pour appliquer Ude-gatame sur le bras, Uke en léger déséquilibre arrière.

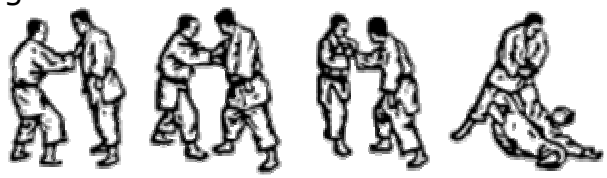
N°2 : Hidari eri dori
Saisie du revers gauche de Tori de la main droite, en poussant



Tori tire sur son revers tout en reculant pour déséquilibrer Uke, Atemi au visage du dessus de la main droite, saisie du poignet droit de la main

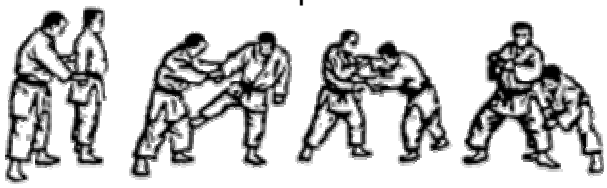
droite et saisie du coude (avec main gauche), Tori applique la clé (poignet + coude) en avançant, ce qui précipite Uke au sol, contrôle en Ude-Gatame avec genou gauche en contrôle.

N°3 : Migi eri dori
Saisie du revers droit de la main droite, et traction en reculant la jambe gauche



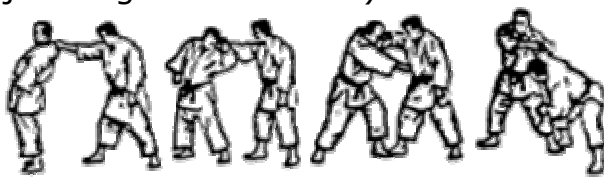
Contrôle du poing qui saisit le revers, Age-Tsuki au menton, saisie de la main pour placer Kote-Gaeshi. Tori lâche et laisse chuter Uke (chute plaquée).

N°4 : Kata ude dori
Saisie par l'arrière du poignet droit de Tori et poussée avec main gauche sur le coude droit pour faire avancer Tori (jambe gauche d'abord)



Tori accèlère son déplacement (gauche, droite, gauche). Le 3e pas (pied gauche) de Tori est un demi-cercle vers la droite. Tori porte alors Yoko-Geri droit à l'intérieur du genou gauche de Uke, puis de sa main droite (entre pouce et index) il saisit la main droite de Uke, tire légèrement le bras de Uke et se place pour appliquer Waki-Gatame.

N°5 : Ushiro eri dori
Saisie arrière du col de la main droite au 3e pas (Uke et Tori avancent jambe gauche d'abord).



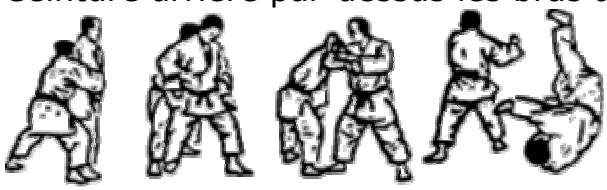
Dés la saisie Tori pivote sur sa gauche, fait Uchi-Uke gauche et Gyaku-Tsuki droit au plexus, Tori contrôle le bras de uke avec sa tête puis le retourne (coude vers le haut) pour placer un contrôle en Ude-Gatame sur bras droit. Pour ce faire, Tori peut faire un ou deux pas en tsugi-ashi.

N°6 : Ushiro jime
Etranglement arrière (Hadaka-Jime bras droit) au 3e pas

Tori se dégage en saisissant le bras droit de Uke à deux mains puis en pivotant sur sa gauche. Uke en contrôle, Tori accentue la clé à l'aide de

son épaule droite sur le coude de Uke afin d'engendrer un recul de Uke (en léger déséquilibre). Tori contrôle alors le coude de Uke de sa main droite (sans lâcher le poignet), effectue une pression tout en reculant et contrôle le bras de Uke une fois au sol.

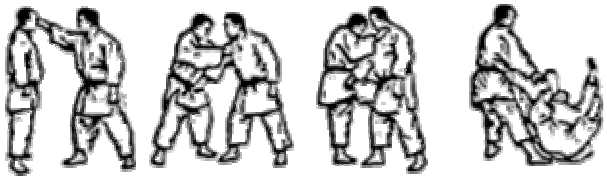
N°7 : Kakae dori
Ceinture arrière par-dessus les bras au 3e pas



Tori sort ses coudes, Kakato-Geri droit sur pied droit de Uke, torsion poignet droit avec la main gauche tout en se déplaçant et contrôle en Ude-gatame (bras tendu près du corps, à côté de uke), Tori recule le pied droit puis projette Uke en maintenant la pression sur le coude droit (Ude-Kime-Nage). Chute plaquée.

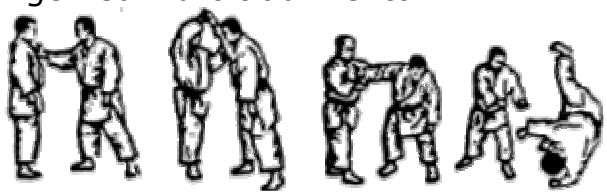
Uke et Tori reprennent leurs places initiales

N°8 : Naname uchi
Uchi-Oroshi droit (Atemi du dessous du poing en biais de haut en bas). Uke se déplace (gauche, droite, gauche) puis dernier pas à droite pour l'atémi.



Esquive du poing de la main gauche avec pivot arrière sur pied gauche, Tsuki droit au menton, pression sur le cou de Uke de la main droite (entre pouce et index), Tori place sa main sur le coude droit de Uke et le pousse vers l'intérieur (léger déséquilibre), O-Soto-Otoshi avec contrôle au sol en maintenant le pression sur le coude et sur le cou. Tori peut contrôler à l'aide de son genou droit.

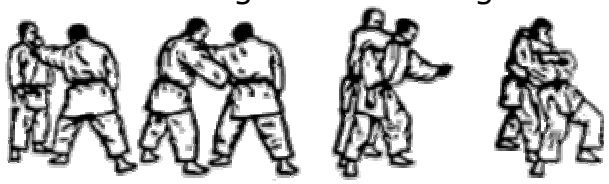
N°9 : Age tsuki
Uke se déplace (gauche, droite, gauche) puis dernier pas à droite pour Age-Tsuki droit au menton.



Esquive (en réculant jambe droite et le haut du corps), saisie du poignet avec main droite (pouce en bas) et du coude avec main gauche (pouce dans le creux du coude), Tori descend le poignet de uke (et monte donc le coude), puis avance pied gauche en poussant le coude vers l'oreille de Uke pour provoquer la chute (plaquée) de Uke.

N°10 : Ganmen tsuki

Garde classique (pied gauche devant), Tsugi-Ashi (sur 3 pas) puis Ganmen-Uchi gauche au visage



Tai-Sabaki à droite, Atemi poing droit sous l'aisselle puis Hadaka-Jime, Uke abandonne, Tori laisse tomber Uke sur le dos en le tirant par les épaules sans brutalité.

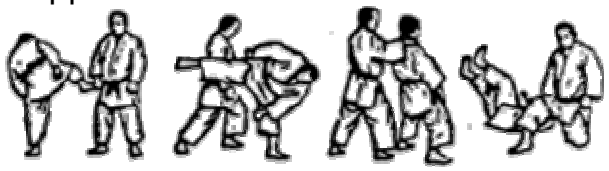
N°11 : Mae-Geri au bas ventre

Uke se déplace (gauche, droite, gauche) puis dernier pas à droite pour Mae-geri.

Tai-Sabaki à gauche, saisie de la jambe (de la main gauche), torsion du pied vers la gauche (main droite) en "ouvrant", puis poussée (chute arrière de Uke).

N°12 : Yoko geri

Uke et tori avancent l'un vers l'autre, Uke se décale sur la gauche et frappe Yoko-Geri droit au flanc.



Parade bras droit (gedan-barai) qui fait pivoter Uke vers sa gauche (se retrouve de dos), Tori saisit les épaules de Uke et le tire pour le faire chuter sur le dos, Tori met alors son genou gauche au sol, le droit est censé atteindre le dos de Uke, Tori retire rapidement son genou droit en pivotant vers la droite lorsque uke chute sur l'arrière. Uke profite de la dynamique de la chute pour rouler sur son épaule droite et se redresser assis, **<u>à l'inverse des armes.</u>**

Uke et Tori reprennent leurs places initiales
Uke se dirige vers les armes, met le genou gauche au sol, et prend la dague qu'il met dans son Kimono, se relève et retourne à sa place
Tori et Uke viennent l'un vers l'autre

N°13 : Tsukkake

Uke tente de sortir la dague en reculant la jambe droite

De sa main droite, Tori pousse fortement le coude gauche de Uke vers l'intérieur, et donne un Atemi main ouverte (Teisho) au visage de la main gauche, amène Uke au sol par pression sur le coude et contrôle

Uke replace la dague dans son Kimono

N°14 : Choku zuki
Uke sort la dague et attaque de pointe en avançant jambe droite

Parade main gauche, de l'extérieur vers l'intérieur, et dans le même temps porte Atemi du poing au visage, conclusion en Waki-Gatame

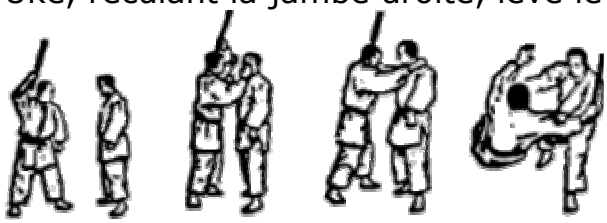
Uke replace la dague dans son Kimono

N°15 : Naname zuki
Uke attaque de haut en bas (pointe vers le sol), jambe droite devant

Esquive main gauche avec Tai-Sabaki, Kote-Gaeshi, contrôle de l'épaule par le genou droit, changement de saisie de la main droite et désarmement de Uke avec la main gauche

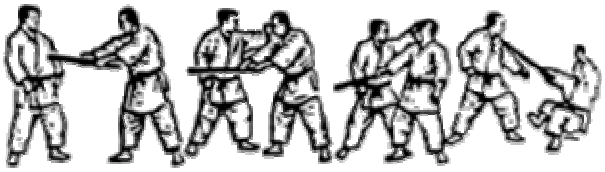
Tori rend la dague à Uke, Uke et Tori reprennent leurs places initiales
Uke se dirige vers les armes, met le genou gauche au sol, repose la dague et prend le bâton à deux mains, se relève et retourne à sa place (bâton dans la main droite)
Tori et Uke viennent l'un vers l'autre

N°16 : Furiage
Uke, reculant la jambe droite, lève le bâton pour frapper de haut en bas



Tori avance pied gauche, porte Teisho au menton, met sa main droite sur l'épaule gauche de Uke et fait O-Soto-Gari, contrôle le bâton

N°17 : Furioroshi
Attaque au bâton à deux mains, de haut en bas, en avançant jambe droite



Esquive à gauche, Ura-Uchi gauche entre les yeux, poussée du tranchant de la main gauche (Shuto) à la base du nez entre les yeux qui fait chuter Uke sur l'arrière, saisie du bâton main droite et menace, puis rend le bâton à Uke

N°18 : Morote zuke

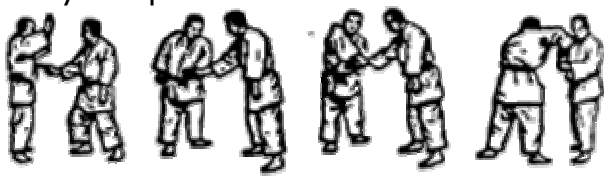
Attaque au bâton à deux mains de pointe, jambe et main gauches devant, en Tsugi-Ashi

Esquive à droite, saisie du bâton main droite puis main gauche, Tori tente d'arracher le bâton en le tirant, Uke tire alors vers lui, Tori lâche alors le bâton de sa main droite et le ressaisit entre les mains de Uke qu'il fait chuter par pression sur son coude gauche en avançant. Tori garde le bâton en mains et en menace Uke

Tori rend le bâton à Uke, Uke et Tori reprennent leurs places initiales
Uke se dirige vers les armes, met le genou gauche au sol, repose le bâton et prend le revolver à deux mains, le place dans son Judogi, se relève et retourne à sa place
Tori et Uke viennent l'un vers l'autre

N°19 : Shomen zuke

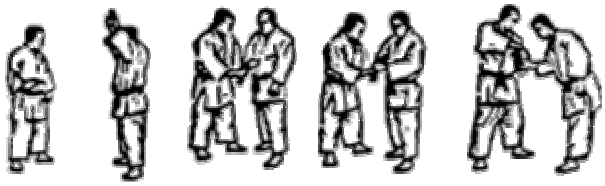
Menace de près avec le revolver en disant "haut les mains", puis baisse les yeux pour fouiller Tori avec sa main gauche



Tai-Sabaki à gauche, la main gauche de Tori s'abat sur l'arme et la droite rabat le poignet, puis Tori arrache l'arme de la main gauche (canon vers le bas) en tirant l'avant-bras de Uke vers l'avant de sa main droite, l'obligeant à faire un pas vers l'avant.
Tori rend le revolver à Uke

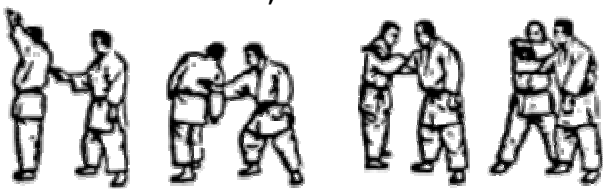
N°20 : Koshi gamae

Menace avec le revolver à la hanche en disant "haut les mains", et baisse les yeux pour fouiller Tori



Tori, de sa main droite, coiffe la main droite de Uke et l'arme (pouce vers le bas). Sa main gauche se place dessous et tord le poignet vers l'extérieur. Tori arrache l'arme en la tirant à deux mains vers sa hanche droite, et la remonte vers le menton de Uke (coup de crosse).
Tori rend le revolver à Uke

N°21 : Haimen zuke
Uke vient se placer derrière Tori et le menace de son revolver en disant "haut les mains", et en le fouillant de la main gauche



Tori pivote vers sa droite, passe son bras droit sous celui de Uke, et vient placer son avant-bras droit dans le pli du coude de Uke, puis saisit le poignet droit de Uke avec sa main gauche et projette Uke (type Kote-Gaeshi) en gardant le revolver.
Tori rend le revolver à Uke

Fin du kata :

Uke replace le revolver dans son Judogi

Uke et Tori reprennent leur place initiale

Uke se dirige vers les armes et met les deux genoux au sol, prend à deux mains la dague et le bâton qu'il garde ensuite en main droite, se relève et regagne sa place (les armes se tiennent bras naturellement tendu)

Uke et Tori font un pas de garde arrière (droite gauche)

Uke et Tori se saluent en Ritzu-rei

Uke et Tori saluent le Joseki en Ritzu-rei