

GOSHIN JITSU NO KATA

- 1 Saisie des 2 poignets avec MAE HIZA** Contrôle Shuto sous l'oreille et HIGI KIME OSAE
- 2 Saisie revers avec poussée** TORI déséquilibre UKE par saisie de son propre revers, ATEMI avec dos de la main au visage et amener UDE GATAME au sol
- 3 Saisie revers en tirant** Contrôle de la main, AGE TRUKI et KOTE GAESHI avec TAI SABAKI
- 4 Saisie de côté au bras droit** UKE pousse TORI sur 3 pas, GAUCHE DROIT GAUCHE, sur le dernier pas TORI vient ce placer devant UKE et porte UKO GERI dans le genoux gauche, puis il applique WAKI GATAME
- 5 Saisie arrière au col avec tiré** Sur le 3^{ème} pas Gauche Droite Gauche UKE saisie et tir le col de TORI, TORI fait TAI SABAKI, porte TSUKKAKE ventre et applique UDE GATAME.
- 6 Saisie arrière par étranglement** Dégagement, en rotation et amener UKE au sol pour appliquer UDE GATAME
- 7 Saisie arrière par encerclement** TORI avance UKE le rattrape et l'encercle au niveau des coudes. TORI bloque l'attaque, porte ATEMI du talon droit sur le pied de UKE, pivote, applique UDE GATAME et projette en UDE KIME NAGE
- 8 Sur coup de poing** Parade, TSUKKAKE visage, chuto tranchant intérieur à la gorge et O SOTO OTOSHI
- 9 Sur tsuki age** Parade en AGE UKE, rotation pour appliquer KOTE HINERI et projection par UDE KIME NAGE
- 10 Sur Mae te tsuki** Esquive, TSUKKAKE dans le dos, HADAKA JIME, UKE résiste puis abandonne, TORI le fait chuter sur le dos
- 11 Sur Mae geri** Parade avec saisie, torsion de la cheville, et poussée pour faire chuter UKE.
- 12 Sur Yoko Geri à la hanche** Parade et chute en demi lune pour UKE
- 13 Sur menace de couteau** Parade ATEMI et amener au sol en UDE GATAME
- 14 Sur couteau en pointe** Parade au niveau du coude, TSUKKAKE et WAKI GATAME
- 15 Sur couteau venant du haut** Esquive, UKE relève le bras, TORI profite de l'action le faire chuter en KOTE GAESHI
- 16 Sur menace de bâton** TEISHO et O SOTO GARI
- 17 Sur bâton en hauteur** Esquive, TAI SABAKI, TORI fait un TSUGI ASHI pour porter SHUTO entre les yeux et se déplace pour faire chuter UKE en chute arrière.
- 18 Sur bâton en pointe** Parade saisie et UDE KIME NAGE
- 19 Sur revolver de face rapproché** Esquive par TAI SABAKI et main droite sur le poignet de UKE, main gauche sur l'arme. Puis déséquilibre de UKE par tiré sur l'avant
- 20 Sur revolver de face à la ceinture** Parade par encerclement de l'arme, torsion pour désarmer et ATEMI menton avec la crosse du revolver
- 21 Sur revolver arrière** Parade en rotation extérieure, contrôle du bras avec tranchant de la main dans le coude de UKE torsion du poignet paume de main gauche de TORI sur le pouce de UKE et TAI SABAKI pour faire chuter.