

護身空手道



護身道
HIROSHI SHIBA
GOSHIN DO

GOSHIN KARATE DO

A.I.G.K.
ASSOCIAZIONE ITALIANA GOSHIN KARATE DO
Via Stazione, 4 - 03013 Ferentino (Fr)

PREFAZIONE ALLA DISCIPLINA

Il Goshin Karate Do si prefigge lo scopo della acquisizione della piena e perfetta capacità di autodifesa da ogni pericolo attraverso il raggiungimento delle condizioni fisiche e mentali ottimali da parte dell'individuo.

Attraverso uno specifico e costante allenamento si perseguono tre obiettivi fondamentali che costituiscono la base primaria della difesa personale:

- 1) Previsione del pericolo;
- 2) Capacità di sottrarsi alle aggressioni evitando il pericolo;
- 3) Capacità di difendersi efficacemente dal pericolo in qualsiasi circostanza.

Occorre tenere ben presente che, ogniqualvolta si ingaggia un combattimento, una lotta, possono verificarsi soltanto due eventualità, peraltro scontate: quella, cioè, in cui si vince e quella in cui si è perdenti. Considerato peraltro che, a volte, con la sconfitta si rischia di perdere la vita, il Goshin Karate Do insegna, soprattutto, a non perdere attraverso due fondamentali scelte soggettive di ogni individuo e cioè:

- 1) evitando, in primis, lo scontro, la lotta, il combattimento;
- 2) intervenendo, solo ed esclusivamente, quando ne ricorra la assoluta ed inconfutabile necessità.

Per raggiungere tanto il Goshin Karate Do si preoccupa, esclusivamente, di formare il praticante attraverso una serenità interiore che gli consenta di valutare opportunamente le alternative che si presentano preservando, in ogni caso, se stessi dal pericolo e contribuendo, attraverso l'esercizio fisico, a tenere ben lontano il pericolo più importante: la malattia.

Il Goshin Karate Do è, quindi, inteso come sinonimo di vita sana e serena.

PRINCIPI DEL GOSHIN KARATE DO

1- PREVISIONE DEL PERICOLO

Per difendersi dal pericolo è necessario, anzitutto, esserne coscienti, sentirlo, conoscerlo e, di conseguenza, essere in grado di prevenirlo.

È indispensabile, pertanto, mantenere il controllo di sé stessi e delle proprie reazioni, a volte impreviste perché generate a livello inconscio, anche nelle situazioni più estreme e disperate.

Da tutto ciò deriva che dobbiamo conoscere noi stessi, essere coscienti dei nostri limiti e delle nostre possibilità di reazione, sia in agire che in non agire.

Attraverso lo studio del proprio corpo, delle proprie sensazioni si può raggiungere quel benessere psicofisico, quella tranquillità interiore che ci consente di affrontare ogni tipo di avversità e superarla.

Conoscere sé stessi significa, in ultima analisi, conoscere anche l'avversario ed essere in grado di vincerlo.

2- STRATEGIA - TATTICA

Come si è detto poc' anzi, la difesa dal pericolo, cui mira il Goshin Karate Do, prescinde dalla difesa intesa come confronto fisico con l'avversario, in quanto il combattimento può essere considerato, finanche, come ultima scelta.

Anche quando il pericolo diventa oggettivamente e soggettivamente inarrestabile il Goshin Karate Do insegna che è bene tentare, persino, la fuga avvalendosi di un piano strategico per attuarla.

Il Goshin Karate Do, allora, si avvale di tutti i mezzi strategici e tattici sia nel caso che si scelga l'alternativa della fuga, che si sia costretti ad accettare il combattimento con l'avversario.

Si badi bene, però, che il Goshin Karate Do non insegna con ciò ad essere codardi: ben diversa è la fuga di colui che ha paura perché non sa difendersi, da quella di colui che, con una perfetta conoscenza dei mezzi di difesa, la sceglie come soluzione più idonea e opportuna per la salvaguardia di sé stesso o degli altri da qualsiasi danno conseguente la lotta.

3- REAZIONE E SCELTA DI TEMPO

Sia la strategia che la tattica, usate per evitare il confronto, devono essere altresì di aiuto se, come ultima scelta, si è costretti a difendersi non con la fuga ma col combattimento.

Escludendo ovviamente il caso dell'attacco a sorpresa, è con la strategia che bisogna provocare una reazione nell'avversario per indurlo ad esternare le sue intenzioni ovvero non fossero chiare fin dal primo istante e essere in grado così di neutralizzare ogni mossa, ogni spostamento, ogni attacco con una reazione che preveda la tecnica più appropriata ed una precisa scelta di tempo.

È con la scelta di tempo, infatti, che una buona tecnica diventa estremamente efficace contro un avversario e l'efficacia dipende esclusivamente dal modo in cui si riesce ad essere tempestivi. Efficacia e tempestività dipendono a loro volta da come si riesce ad intuire in anticipo le intenzioni dell'avversario.

Come in principio perciò la capacità di prevedere il pericolo doveva servire per evitarlo, in caso di lotta deve mirare ad anticipare ogni azione avversaria consentendo di applicare la tattica più idonea per fronteggiarla.

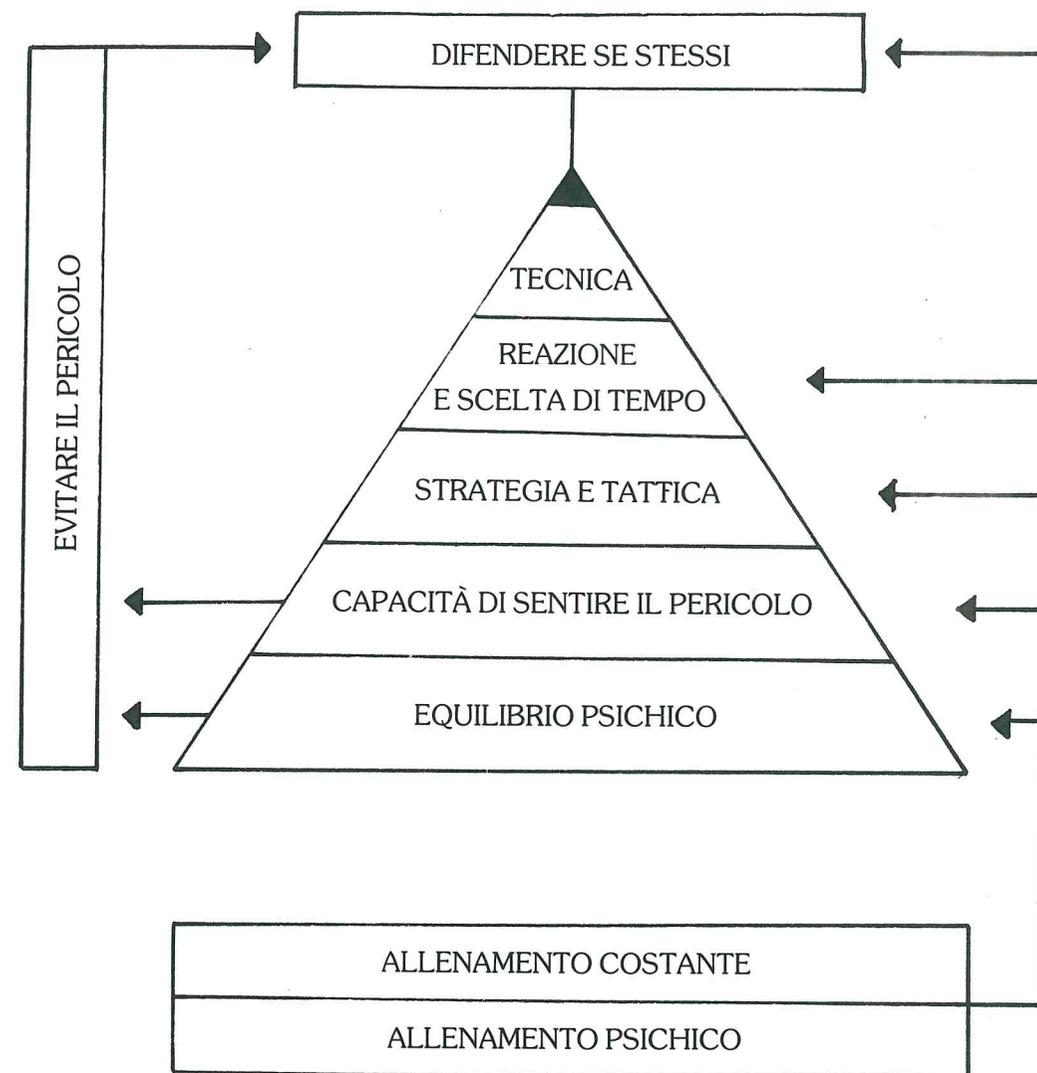
La tattica, quindi, intesa come programma razionale di combattimento per il migliore utilizzo della tecnica in funzione delle proprie capacità, di quelle dell'avversario e delle circostanze di combattimento, rappresenta l'espressione psichica individuale che, contrapposta a quella fisica rappresentata dalla tecnica, si integra ad essa per il raggiungimento del massimo risultato. Tali qualità essenziali sono sollecitate e sviluppate con la pratica del Goshin Karate Do.

4- TECNICA

Se la capacità di sentire il pericolo, la strategia e la tattica dovevano prima di tutto servire per evitare la lotta e successivamente utilizzate per ingaggiare opportunamente il confronto, la tecnica fornisce esclusivamente i mezzi per difendere sé stessi nel caso in cui la lotta diventa inevitabile. Sarà allora che la tecnica e la scelta di tempo saranno determinanti per la vittoria. Per realizzare ciò bisogna tendere sempre ad un livello di preparazione più alto: se l'avversario attacca la reazione deve essere immediata, la tecnica appropriata ed applicata con maggiore forza dell'avversario, la tattica deve mirare ad ottenere sempre il minor danno possibile nello scontro.

Se è vero però che la tecnica nel Goshin Karate Do serve solo per difendersi quando la lotta è ormai inevitabile è pur vero che puntando ad elevare al massimo il livello della propria preparazione si acquisisce quella tranquillità interiore e quella fiducia in sé stessi che, insieme alla capacità di sentire il pericolo, di agire con strategia o tattica e di reagire con perfetta scelta di tempo, concorrono a fornire l'autocontrollo indispensabile a fronteggiare qualsiasi pericolo.

La coscienza, infine, delle capacità raggiunte conferisce al praticante l'equilibrio psichico e la serenità di spirito necessari per vincere senza combattere ogni confronto che rappresenta il fine ultimo del Goshin Karate Do.



LE TECNICHE DEL GOSHIN KARATE DO

Nel Goshin Karate Do, come originariamente in ogni forma di lotta, le tecniche di attacco e di difesa, nonché la vera e propria strategia di combattimento, sono state tratte da un'attenta osservazione del comportamento degli animali. Nessuno, infatti, ha mai insegnato loro il modo di affrontare il pericolo, eppure essi, per imitazione dei propri simili e per il loro istinto di conservazione sanno come difendersi e vincere nella loro quotidiana lotta per la sopravvivenza.

L'uomo, attento osservatore, seppe apprendere dalla natura i modi che gli consentissero di battersi con i propri simili, adattando i movimenti usati dagli animali alle proprie esigenze fisiche ed ambientali.

Nel Goshin Karate Do la naturalezza e la spontaneità delle tecniche sono particolarmente spiccate ed evidenti e, seppure nella loro semplicità, esse mantengono inalterata la loro funzione primaria di difesa, rispettandone rigorosamente l'efficacia e l'essenzialità di ogni movimento.

Il Goshin Karate Do, infatti, insegna a colpire con le mani ed i piedi ed a difendersi adeguatamente utilizzando diverse posizioni e spostamenti nella maniera più razionale e scientifica (sia sotto il profilo fisiologico che su quello pratico) fornendo al praticante una disciplina fisica tra le più complete mediante lo studio sistematico delle tecniche FONDAMENTALI.

Le stesse tecniche fondamentali di parata o di attacco vengono allenate dinamicamente attraverso lo studio approfondito dei KATA e della loro applicazione pratica, contro uno o più avversari, in diverse situazioni di combattimento.

Infine, lo studio e l'applicazione di tutte le tecniche di COMBATTIMENTO, di attacco e di difesa, di presa e di leve articolari, nonché di proiezione e di difesa da attacco armato, conferiscono al praticante uno dei più idonei mezzi di autodifesa sufficienti per affrontare con serenità ogni tipo di aggressione.



CHE COS'È IL KARATE DO

di Masatoshi Nakayama

Stabilire chi vince o chi perde non è lo scopo del Karate Do. Il Karate Do è un'arte marziale intesa a formare il carattere attraverso la pratica, perciò il praticante è effettivamente in grado di sormontare qualsiasi ostacolo, sia esso tangibile o intangibile.

Il Karate Do è un'arte di autodifesa a mani nude in cui braccia e gambe vengono preparate sistematicamente al punto che l'attacco improvviso di un avversario può essere controllato con un'efficacia non dissimile da quella che possono dispiegare le armi moderne.

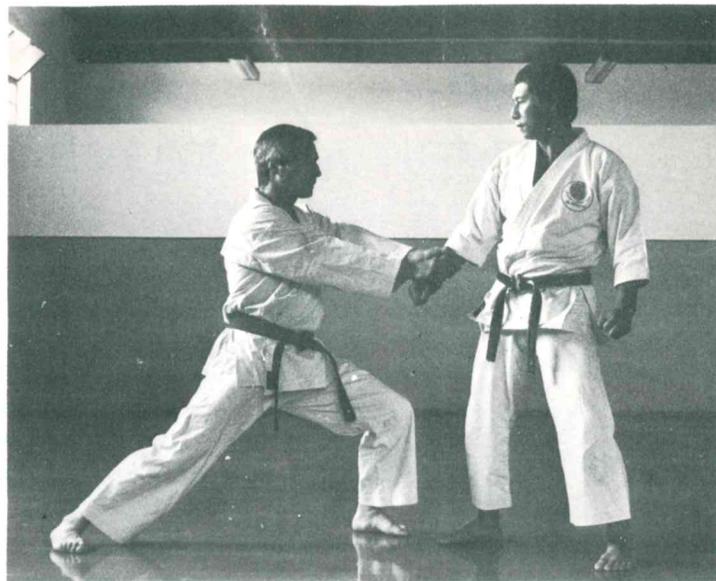
Il Karate Do è un'attività fisica che rende il praticante padrone di tutti i movimenti del corpo come il piegarsi, il saltare, il rimanere in equilibrio, e il muovere gli arti e il corpo in avanti e indietro, a destra e a sinistra, verso l'alto e verso il basso, liberamente e uniformemente.

Le tecniche del Karate Do sono controllate dalla forza di volontà del praticante e giungono al bersaglio spontaneamente e con precisione.

L'essenza delle tecniche di karate è il kime. Kime significa eseguire un attacco esplosivo diretto al bersaglio impiegando la tecnica appropriata e la massima potenza nel lasso di tempo più breve. (Molto tempo fa era in uso l'espressione ikken hissatsu che significava «uccidere in un solo colpo», ma dedurre che lo scopo del Karate Do sia quello di uccidere è pericoloso oltre che sbagliato. Occorre infine ricordare che i karateka del passato potevano praticare il kime quotidianamente e con rigorosa disciplina grazie all'impiego del makiwara).

Il kime si può effettuare percuotendo, colpendo di pugno o di calcio, ma anche parando. Una tecnica carente di kime non può in nessun modo venir considerata vero karate, e non importa quanto questa esteriormente possa sembrare tale. Le gare non fanno eccezione; tuttavia è contrario alle regole giungere al contatto vero e proprio per il pericolo che ciò comporta.

L'allenamento trasforma le varie parti del corpo in altrettante armi che possono venire impiegate liberamente e con efficacia. Ma la qualità necessaria a realizzare tutto questo è l'autocontrollo. Per vincere occorre innanzi tutto vincere sé stessi.



I LIVELLI TECNICI DEL GOSHIN KARATE DO

1° Livello - (Principianti)

Prevede il vero e proprio avviamento alla pratica del principiante. Vengono, difatti, illustrate la forma del saluto, le posizioni fondamentali in SHIZEN TAI (stazione eretta) e quella di GOSHIN DACHI; lo studio preliminare delle tecniche di parata e attacco, lo studio del combattimento fondamentale con cinque passi in goshin dachi e l'introduzione al primo kata nella sua estrema semplicità di tecniche e di spostamenti.

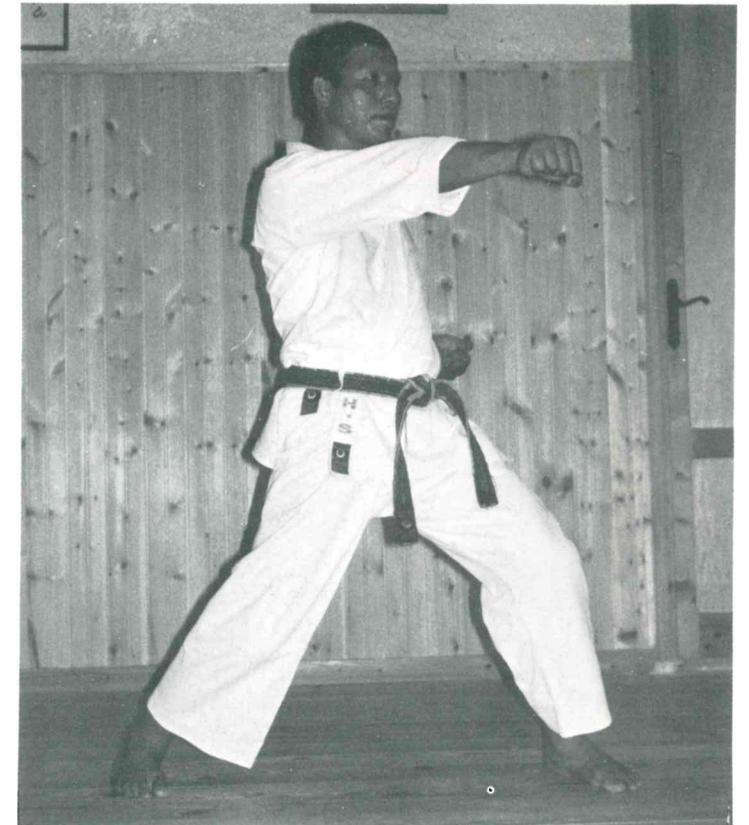
Si assume la posizione di GOSHIN DACHI come posizione fondamentale data la sua particolare facilità di acquisizione e la sua concomitante stabilità applicativa in difesa ed attacco.

In questa prima parte il neofita, perciò, impara ad adottarla in esecuzioni elementari ed intuitive che lo abitano, senza particolari difficoltà, alle prime applicazioni pratiche.

PROGRAMMA TECNICO:

- 1) Saluto
- 2) Posizioni Musubidachi - Heisokudachi - Hachijidachi - Goshindachi
- 3) Chokutsuki (Seiken)
- 4) Mae Geri
- 5) Gyaku tsuki
- 6) Oi Tsuki
- 7) Chudan Harai Uke
- 8) Chudan Uchikomi Uke
- 9) Gedan Harai Uke
- 10) Jyodan Harai Uke
- 11) Gohon Kumite
- 12) Goshin Taikyoku 1°

Esame per 8° Kyu - Cintura Gialla



2° Livello - 8° Kyu - Cintura Gialla

Il programma avvicina il praticante al combattimento fondamentale con un solo attacco a distanza pre-stabilita, insistendo in particolare sulla difesa da quattro direzioni diverse. Vengono introdotti gli attacchi di mano (diversi dal pugno) applicati, con esecuzione rallentata, sugli specifici punti vitali di un avversario.

Il kata, in perfetto accordo con la tematica del programma, abitua a difendersi da attacchi eseguiti da più direzioni.

PROGRAMMA TECNICO:

- 1) Kihon Ippon Kumite (Jyodan - Chudan - Mae Geri)
- 2) Ippon Ken
- 3) Shuto Uchi
- 4) Nukite
- 5) Hiji Ate
- 6) Kiba Dachi
- 7) Uraken Uchi
- 8) Shiho Kihon Ippon Kumite
- 9) Yoko Geri
- 10) Goshin Taikyoku 2°

Esame per 7 Kyu - 6° Kyu, Cintura Arancione - Cintura Verde



3° Livello - 7° e 6° Kyu - Cintura Arancione e Cintura Verde

L'indice di difficoltà si eleva. Vengono applicate le combinazioni di parata con contrattacchi di braccia e di gambe e le prese in situazioni di difesa e di attacco.

Il praticante comincia in guardia libera il combattimento a distanza e tempo variabile.

Il kata prevede spostamenti in diagonale e rotazione del corpo (tai sabaki). Inizia lo studio e l'applicazione dell'impegno muscolare in contrazione e in velocità.

PROGRAMMA TECNICO:

- 1) Katate Dori
- 2) Kokutsu Dachi
- 3) Harai Kake Uke
- 4) Gedan Barai-Ren Tsuki
- 5) Mae Geri-Oi Tsuki
- 6) Guardia libera e vari spostamenti
- 7) Jiyu Ippon Kumite
- 8) Kentsui Uchi
- 9) Mawashi Geri
- 10) Goshin Taikyoku 3°

Esame per 6° Kyu - 5° Kyu - Cintura Verde e Cintura Blu



4° Livello - 6° e 5° Kyu - Cintura Verde e Cintura Blu

L'esperienza acquisita viene ulteriormente arricchita da altri tipi di attacco di gambe e di braccia con particolari difficoltà esecutive. Il praticante che si avvicina al programma per "avanzati", applica le combinazioni apprese, inclusa la difesa da doppia presa e le parate a due mani, e studia l'iniziativa nel combattimento libero.

Il kata del livello precedente viene ulteriormente approfondito con l'applicazione delle tecniche in esso contenute contro avversari (Bunkai).

PROGRAMMA TECNICO:

- 1) Ushiro Geri
- 2) Teisho Uchi
- 3) Haito Uchi
- 4) Hiza Ate
- 5) Jyuji Uke
- 6) Ryote Dori
- 7) Uchikomi con varie tecniche
- 8) Jiyu Ippon Kumite con varie tecniche
- 9) Jiyu Kumite - Sen
- 10) Goshin Taikyoku 3° (Bunkai)

Esame per 5° Kyu - 4° Kyu - 3° Kyu, Cintura Blu - Cintura Marrone



5° Livello - 5° - 4° e 3° Kyu - Cintura Blu e Cintura Marrone

È la tattica che in questa fase di studio ha importanza determinante. Le tecniche di attacco vengono combinate tra loro ipotizzando situazioni diverse, allo scopo di vanificare la difesa avversaria. Si sottolineano gli attacchi e le difese di braccia e gambe nelle quattro direzioni opposte, viene iniziato lo studio del combattimento ad un solo attacco con distanza libera e con parata e contrattacco contemporanei (Tai no Sen). Inoltre si continua a studiare il combattimento libero, applicando sistemi difensivi conseguenti ad attacchi su iniziativa dell'avversario.

Non vi è introduzione di nuovi kata allo scopo di perfezionare quelli appresi in precedenza, così come non vi è alcun esame da sostenere per passare al livello successivo, onde consentire al praticante una sufficiente preparazione psicofisica che consenta l'avvicinamento alla cintura nera.

PROGRAMMA TECNICO:

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| 1) Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki | 11) Shiho Dori |
| 2) Kizami Tsuki - Oi Tsuki | 12) Jiyu Ippon Kumite - Tai no Sen |
| 3) Yori Ashi - Gyaku Tsuki | 13) Jiyu Kumite - Go no Sen |
| 4) Tsugi Ashi - Gyaku Tsuki | 14) Goshin Taikyoku 1° - 2° - 3° |
| 5) Mae Geri - Oi Tsuki - Uraken Uchi | 15) Goshin Taikyoku 3° completo |
| 6) Ashi Barai - Oi Tsuki | |
| 7) Ashi Barai - Mawashi Geri | |
| 8) Shiho Tsuki | |
| 9) Shiho Geri | |
| 10) Shiho Uke Kime | |



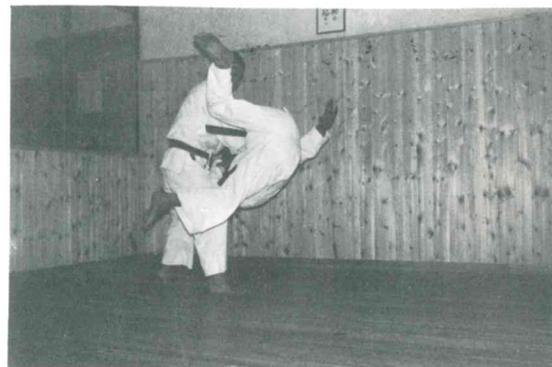
6° Livello - Preparazione per Cintura Nera

A questo punto si tirano le somme di tutto il programma svolto. La costanza e l'impegno degli allenamenti sostenuti dal praticante vengono messi alla prova con una verifica della sua preparazione tecnica sotto tutti gli aspetti: l'esecuzione di tecniche fondamentali, il combattimento eseguito nelle forme più avanzate, l'introduzione del concetto di "competizione", l'applicazione di tutti i kata studiati, tecniche personalizzate di combattimento, incluse le proiezioni contro attacchi di pugno e di calcio.

PROGRAMMA TECNICO:

- 1) Tecniche "Kihon"
- 2) Jiyu Ippon Kumite (senza dichiarazione dell'attacco)
- 3) Jiyu Kumite - Tai no Sen
- 4) Jiyu Kumite - Kakari Geiko - Competizione
- 5) Bunkai di Goshin Taikyoku 1° -2° -3°
- 6) Goshin Do Kata "Tokon" (esecuzione)
- 7) Tokui Waza (studio personale)
- 8) Nage Waza (proiezioni contro attacchi di pugno e calcio)
- 9) Teoria

Esame per Cintura Nera



7° Livello - Cintura Nera - Goshin Karate Do RENSHI - Maestro Praticante

Il praticante deve approfondire a livello personale le tecniche che gli sono più congeniali. Deve padroneggiare le difese contro attacchi armati o in situazioni difficili e particolari. Si incomincia a studiare la metodologia di insegnamento. I kata da apprendere diventano quattro, con un diverso indice di difficoltà.

PROGRAMMA TECNICO:

- 1) Tokui Waza - Diverse forme (studio personale)
- 2) Varie tecniche di autodifesa contro attacco armato o in situazioni particolari
- 3) Jiyu Kumite
- 4) Heian Oyo - Goshin Henka - Bassai Dai - Jitte
- 5) Metodica di insegnamento

8° Livello - Goshin Karate Do KYOSHI - Insegnante

La maturità raggiunta dal praticante gli consente espressioni personali sui contenuti del Goshin Karate Do, pertanto il programma deve svilupparsi intorno allo studio di una tesi vera e propria sui vari aspetti della disciplina. Si incominciano a praticare le tecniche di autodifesa contro attacchi a sorpresa e i kata da studiare di particolare levatura e difficoltà tecnica sono tre.

PROGRAMMA TECNICO:

- 1) Tesi di studio particolare
- 2) Iai (Difesa da attacco a sorpresa)
- 3) Goshin Henka - Gankaku - Nijushiho

9° Livello - Goshin Karate Do HANSHI

Studio e pratica di due kata che rappresentano la sintesi del lavoro svolto fin qui.

PROGRAMMA TECNICO:

- 1) Unsu - Goshin Taihai

QUALITÀ FISICHE E PSICHICHE SVILUPPATE DAL GOSHIN KARATE DO

Nel Goshin Karate Do la forza e la potenza, intese come capacità di sviluppare tensioni muscolari contro resistenza sono requisiti essenziali se si vuole ottenere un rendimento massimale nel risultato.

Il praticante di Goshin Karate Do, attraverso un piano graduale di lavoro condizionato da crescenti difficoltà, acquisisce una tonicità della struttura muscolare tale da permettergli di eseguire le tecniche di difesa e attacco con estrema efficacia.

Quindi, un allenamento sistematico e progressivo basato sulla ripetuta esecuzione del gesto, conferisce al corpo vigore ed elasticità. L'organismo, per effetto delle modificazioni dei processi metabolici e circolatori, migliora il proprio stato generale di salute, procurando nell'individuo un totale benessere che influisce positivamente sulle qualità tecniche e muscolari.

In sintesi, l'atleta più sente di godere buona salute, più si allena e migliora le sue prestazioni, dando origine in tal modo ad un circolo chiuso: **BENESSERE - ALLENAMENTO - MIGLIORAMENTO TECNICO - BENESSERE.**

Nel Goshin Karate Do la **VELOCITÀ** è un'altra qualità fisica importante per ottenere i massimi risultati.

La velocità viene allenata costantemente e, una volta acquisito il gesto tecnico, compatibilmente con la struttura muscolare del praticante, viene esaltata al massimo livello anche per motivi strategico-tattici.

Altra caratteristica fondamentale di questa disciplina che si svolge in condizioni miste (aerobiche-anaerobiche) è la **RESISTENZA**.

La sintesi di queste qualità fisiche, potenza-velocità-resistenza si racchiude nel concetto di **KIME**, vera essenza del Goshin Karate Do.



Il praticante avverte fisicamente i vantaggi dell'allenamento e, consapevole di questo suo nuovo stato di benessere, acquista maggiore fiducia in sé stesso e delle sue capacità. Avverte cioè una nuova "CARICA", una nuova forma di energia, una forza spirituale che lo stimola e lo spinge a migliorarsi ulteriormente con il Goshin Karate Do.

Questa nuova forza incanalata e finalizzata per una causa che sia onesta e giusta rappresenta ciò che nella cultura giapponese viene chiamato "KI", impropriamente definito "spirito".

Il KI, presente in tutte le attività quotidiane ed in ogni circostanza sociale, rende migliore l'individuo sotto tutti gli aspetti, sia nella pratica di palestra che nelle relazioni in cui l'uomo si trova coinvolto nel corso della sua esistenza.

Sforzarsi, quindi, di entrare in questa dimensione solo nell'ambito della palestra dove si pratica il Goshin Karate Do, magari perché sotto lo sguardo del maestro, è cosa errata, perché il praticante deve vivere questa sua nuova realtà in tutti i momenti della vita.

PRATICA IN PALESTRA — KI KI — CARATTERE

Con la pratica continua il KI si rafforza all'interno dell'individuo modificando e migliorando il carattere e gli conferisce entusiasmo e gioia di vivere.

Quando il KI raggiunge livelli molto alti "esplode" e nasce l'estro, l'"espressività" e l'individuo "agisce" (tutte le arti giapponesi, figurative e non, sono frutto del KI dell'artista).

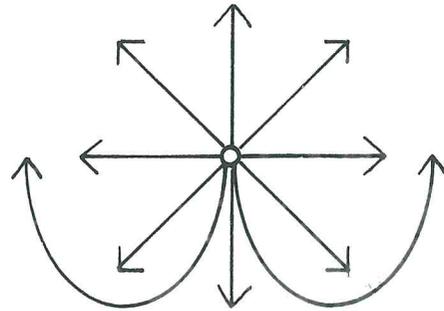
Nel Goshin Karate Do questo KI conferisce al praticante capacità ottimali e risultati tecnici sorprendenti. Si può pertanto paragonare l'uomo ad un'automobile il cui corpo umano è rappresentato dalla carrozzeria ed il KI dalla benzina: sebbene la "carrozzeria" possa essere rafforzata con l'esercizio fisico, è solo con la "benzina" che la macchina si muove e svolge la sua funzione.

Sebbene questa "forza spirituale" sia raggiunta con costante e lungo lavoro, può affievolirsi e scomparire del tutto con estrema facilità. L'uomo allora diviene debole, perde la sua creatività, il suo entusiasmo e la sua credibilità. Occorre intervenire subito, senza lasciarsi abbattere, fare un'autocritica obiettiva ed eliminare ogni turbativa di carattere ambientale o fisico che abbia potuto modificare l'equilibrio precedentemente raggiunto.

Il raggiungimento di questo KI passa attraverso vari stadi e, bruciare le tappe non serve, la fretta fa danno. Ogni stadio è di preparazione per il successivo e non può essere eliminato, perché lo scopo finale al quale il Goshin Karate Do si ispira (miglioramento fisico e spirituale dell'individuo) richiede costanza ed impegno. Solo un serio lavoro di anni di pratica può sublimare questi due obiettivi nel praticante e renderlo Uomo con un alto senso di rispetto verso tutto ciò che lo circonda e verso i propri simili, e con un senso di altruismo che si trova alla base di ogni filosofia o religione.

PROGRAMMA PRATICO-TEORICO DI GOSHIN KARATE DO

- 1) Saluto (Za Rei - seduto; Ritsu Rei - in piedi)
- 2) Respirazione (4 modi);
- 3) Shizen Tai (posizione naturale)
- 4) Oyo Tai (posizione di Goshin Dachi)
- 5) Tecniche di pugno (Choku Tsuki, Ura Tsuki, Mawashi Tsuki)
- 6) Tecniche di percossa (Uraken Uchi, Kentsui Uchi, Shuto Uchi, Haito Uchi, Teisho Uchi, Hiji Ate, Hiza Ate)
- 7) Tecniche di calcio (Mae Geri, Yoko Geri, Mawashi Geri, Ushiro Geri, Mikatsuki Geri)
- 8) Tecniche di parata (Chudan Harai Uke, Chudan Uchikomi Uke, Jodan Harai Uke, Gedan Harai Uke, Chudan Harai Kake Uke, Jodan Harai Kake Uke, Teisho Uke, Haishu Uke)
- 9) Tecniche di spostamento (Yori Ashi, Tsugi Ashi, Oi Komi, Tobi Komi, Okuri Ashi, Kiri Kaeshi)
- 10) Tai Sabaki



- 11) Kata di base (Goshin Taikyoku 1, 2, 3)
- 12) Kata di combattimento (Goshin Tokon, Goshin Henka, Goshin Tai Hai, Heian Oyo, Bassai Dai, Jitte, Gankaku, Nijushiho, Seipai, Unsu)
- 13) Combattimento fondamentale (Kihon Sanbon Kumite, Kihon Ippon Kumite, Jiyu Kihon Ippon Kumite)
- 14) Applicazioni tecniche (Varie tecniche di attacco e difesa e pratica di impostazione del kumite)
- 15) Jiyu Kumite (Riflessi e controllo dei colpi e spirito di combattività)
- 16) Rafforzamento e scioglimento (Preparazione fisica)
- 17) Difesa da prese e leve (Posizione normale in piedi)
- 18) Difesa da bastone
- 19) Tecniche di Bo (Uso del bastone lungo)
- 20) Bokuto Jutsu (Uso della spada di legno)
- 21) Iai (Difesa da attacchi a sorpresa contro più avversari)
- 22) Teoria (Budo, Karate Do, Goshin Karate Do)
- 23) Teoria delle tecniche del Goshin Karate Do
- 24) Insegnamento del Goshin Karate Do
- 25) Punti vitali (Anatomia e fisiologia)
- 26) Primo soccorso
- 27) Regolamento di gara
- 28) Pratica arbitraggio