























Goshin-Jitsu Prüfungsprogramm

5. Kyu	<b>Etikette:</b> Ritsu-rei Za-rei <small>(Voraussetzung)</small>		<b>Fallen:</b> Rückwärts Ushiro-ukemi Rollen rückwärts eine Seite Ushiro-ukemi Seitwärts Beidseitig Yoko-ukemi			<b>Atemi – Ate</b> Oben Unterarmblock nach innen Age-, Uchi-, Soto-Uke Außen Gerader Fauststoß Oi/Gyaku-Zuki				<b>Würfe</b> Hüftwurf O-goshi Große Außensichel O-soto-gari O-soto-guruma		<b>Hebel:</b> Handbeugehebel Tekubi-garami		<b>Bewegungslehre</b> Vorwärtsstellung Zenkutsu dachi Rückwärtsstellung Kokutsu-Dachi	
	<b>Fallen wie 5. Kyu und:</b> Vorwärtsrolle m aufstehen beidseitig Mae-ukemi Sturz vorwärts Mae-otoshi-Ukemi Rolle rückwärts beids. Ushiro ukemi		<b>Atemi – Ate</b> Handballenstoß Shotei-uchi Handfegen Nagashi-uke Kniestoß Hiza geri			<b>Würfe</b> Vorwärtsfußtritt Mae Geri keage Körperabbiegen Kuzure-irimi-naga Rückriss kiri-otoshi Hüftwurf Koshi-guruma Schulterwurf Seoi-nage				<b>Hebel:</b> Kipphandhebel Kote-Gaeshi Handdrehbeugehebel kote mawashi irimi		<b>Bewegungslehre</b> Schrittdrehung Doppelschrittdrehung Tenkan-Ashi = Äußere Drehung um einen Fuß der stehen bleibt Irimi = Eintreten, Vorwärtsbewegung Tai-sabaki = Körper bewegen			
4. Kyu	<b>Fallen wie 5.- + 4. Kyu und:</b> Fall über Hindernis Chuga-Eri Vorwärtsrolle mit liegen bleiben Gedan barai		<b>Atemi - Ate</b> Tiefblock Gedan barai Vorwärtsfußstoß Mae Geri Ke komi Ellbogenstoß (3 Richtungen) Empi Uchi			<b>Würfe</b> Hüftfegen Harai goshi Talfallzug Waki -otoshi (Tani-otoshi) Große Innensichel O-uchi-gari Körperwurf Kubi-nage Tai otoshi				<b>Hebel:</b> Fingerhebel kansetsu-waza Genickdrehhebel Shu gaeshi Kreuzfesselgriff Ude-garami-henkawaza Armstreckhebel zum Boden Ude Osae		<b>Sonstiges / Befr.- Lösegriff</b> Nasendruck Ohrendruck Nervendruck			
	<b>Fallen</b> wie vor+Freier Fall auf einer Seite Chuga-eri Fußstoß- Tritt seiwärts Yoko-geri (kansetsu-geri)		<b>Atemi - Ate</b> Fastrücken Schlag Uraken-uchi Handkanten block Shuto-uke Handaußenkantenschlag nach Innen Soto-, Uchi-shuto-uchi			<b>Würfe</b> Schwertwurf Shio-Nage Eckenwurf Sumi-gaeshi Kopfwurf Tomoe-nage 2 unterschiedliche Beinhebel Ashi-Kansetsu-Waza				<b>Hebel:</b> Handdrehhebel Nikyo Handdrehgriff Sankyo Armstreckh. ü. d. Schulter Ude kata gatame		<b>Würger</b> Würgen mit Schulterkontrolle Kata-hajime Drehwürger Maki-komi-jime			
3. Kyu	<b>wie vor+</b> Freier Fall auf beiden Seiten Mawashi-geri		<b>Atemi - Ate</b> Fußstoß- Tritt rückwärts Ushiro-geri Beinschwung nach verschiedenen Richtungen Mikatsuki-Geri			<b>Würfe:</b> Schulter-beinzug Kagato-gaeshi (Ein-gerollte) Kleine Innensichel Ko-uchi-maki-komi Außendreh1wurf Soto maki komi Fersenrückwurf Kagato-Gaeshi				<b>Hebel:</b> Seits Streckhebel (über die Leiste) Juji-gatame Arm-beugehebel Ude garami Körper-streckhebel Waki-gatame Armriegel von innen Kanuki-Gatame		<b>Würger</b> Freies Würgen Hadaka-jime Kreuzwürger Juji-Jime			
	<b>wie vor+</b> Freier Fall auf beiden Seiten Chuga-eri		<b>Atemi - Ate</b> Fußstoß- Tritt rückwärts Ushiro-geri Beinschwung nach verschiedenen Richtungen Mikatsuki-Geri			<b>Würfe:</b> Schulter-beinzug Kagato-gaeshi (Ein-gerollte) Kleine Innensichel Ko-uchi-maki-komi Außendreh1wurf Soto maki komi Fersenrückwurf Kagato-Gaeshi				<b>Hebel:</b> Seits Streckhebel (über die Leiste) Juji-gatame Arm-beugehebel Ude garami Körper-streckhebel Waki-gatame Armriegel von innen Kanuki-Gatame		<b>Würger</b> Freies Würgen Hadaka-jime Kreuzwürger Juji-Jime			
2. Kyu	<b>wie vor+</b> Freier Fall auf beiden Seiten Chuga-eri		<b>Atemi - Ate</b> Fußstoß- Tritt rückwärts Ushiro-geri Beinschwung nach verschiedenen Richtungen Mikatsuki-Geri			<b>Würfe:</b> Schulter-beinzug Kagato-gaeshi (Ein-gerollte) Kleine Innensichel Ko-uchi-maki-komi Außendreh1wurf Soto maki komi Fersenrückwurf Kagato-Gaeshi				<b>Hebel:</b> Seits Streckhebel (über die Leiste) Juji-gatame Arm-beugehebel Ude garami Körper-streckhebel Waki-gatame Armriegel von innen Kanuki-Gatame		<b>Würger</b> Freies Würgen Hadaka-jime Kreuzwürger Juji-Jime			
	<b>wie vor+</b> Freier Fall auf beiden Seiten Chuga-eri		<b>Atemi - Ate</b> Fußstoß- Tritt rückwärts Ushiro-geri Beinschwung nach verschiedenen Richtungen Mikatsuki-Geri			<b>Würfe:</b> Schulter-beinzug Kagato-gaeshi (Ein-gerollte) Kleine Innensichel Ko-uchi-maki-komi Außendreh1wurf Soto maki komi Fersenrückwurf Kagato-Gaeshi				<b>Hebel:</b> Seits Streckhebel (über die Leiste) Juji-gatame Arm-beugehebel Ude garami Körper-streckhebel Waki-gatame Armriegel von innen Kanuki-Gatame		<b>Würger</b> Freies Würgen Hadaka-jime Kreuzwürger Juji-Jime			
1. Kyu	<b>wie vor+</b> Freier Fall auf beiden Seiten Chuga-eri		<b>Atemi - Ate</b> Fußstoß- Tritt rückwärts Ushiro-geri Beinschwung nach verschiedenen Richtungen Mikatsuki-Geri			<b>Würfe:</b> Schulter-beinzug Kagato-gaeshi (Ein-gerollte) Kleine Innensichel Ko-uchi-maki-komi Außendreh1wurf Soto maki komi Fersenrückwurf Kagato-Gaeshi				<b>Hebel:</b> Seits Streckhebel (über die Leiste) Juji-gatame Arm-beugehebel Ude garami Körper-streckhebel Waki-gatame Armriegel von innen Kanuki-Gatame		<b>Würger</b> Freies Würgen Hadaka-jime Kreuzwürger Juji-Jime			
	<b>wie vor+</b> Freier Fall auf beiden Seiten Chuga-eri		<b>Atemi - Ate</b> Fußstoß- Tritt rückwärts Ushiro-geri Beinschwung nach verschiedenen Richtungen Mikatsuki-Geri			<b>Würfe:</b> Schulter-beinzug Kagato-gaeshi (Ein-gerollte) Kleine Innensichel Ko-uchi-maki-komi Außendreh1wurf Soto maki komi Fersenrückwurf Kagato-Gaeshi				<b>Hebel:</b> Seits Streckhebel (über die Leiste) Juji-gatame Arm-beugehebel Ude garami Körper-streckhebel Waki-gatame Armriegel von innen Kanuki-Gatame		<b>Würger</b> Freies Würgen Hadaka-jime Kreuzwürger Juji-Jime			

1. Dan	Atemi - Ate		Würfe:					Hebel:				
	Kurzkata 1. Dan	Scherenwurf 	Körperrückstoss 	Kleiner Eingangswurf 	Doppelhand-sichel 	Reisballenwurf 	Schulter- Hüftwurf aus Diagonaleingang 	Armbrecher 	Handsperrhebel 	Handseithebel 	Kippstreckhebel 	Knieschulter-streckhebel 
	Kurzkata	Kani basami	(Irimi nage) äußerer Eingang	Sokumen Irimi Nage innerer Eingang	Morote-Gari / Ryo-Ashi-Dori	Tawara-gaeshi	Koga Seoi nage oder Koshi-nge	Ude Koppo	Kuzure-Gyaku-Kote-Gaeshi	Kuzure kote garami	(Ude-hishigi)-hiza-gatame	Ryo-Hiji-Ashi-gatame Kata-jime
2. Dan	Atemi - Ate		Würfe:				Hebel:			Würgen		Sonstig
	Kurzkata 2. Dan	Fußtritt/Stoß Gesprungen 	Schleuderwurf 	Seitenrad 	Schulterrad 	Fersenrückstoß 	Drehstreckhebel 	Bauchstreckhebel 	Beinriegel 	Mit Hilfe der Beine würgen 	Transportwürger 	Beinstrecker 
	Kurzkata	Tobi-geri	Kaiten-nage	Yoko-Guruma	Kata guruma	Ashi-Gaeshi	(Hizi-maki-komi) Ude gatame	Hara gatame	(Ashi garami) Hiza-Hishiki	Ashi jime	Mae hadaka jime	Tate-shiho-hiza-hishigi

### Angriffstabelle vom 5. Kyu bis 2. Dan

	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu	1. Dan	2. Dan
1. Griff zur Hand / Arm	1	2	3	4	5	5	6
2. Griff in die Kleidung	1	2	3	4	5	5	6
3. Körperumklammerung	1	2	3	4	5	5	6
4. Würgeangriffe	1	2	3	4	5	6	7
5. Angriff auf am Boden liegende	1	2	3	4	5	6	6
6. Haarzug von vorne / hinten	1 / 1	1 / 1	1 / 1	1 / 1	1 / 1	1 / 1	1 / 1
7. Schlagangriffe	1	2	3	4	5	6	7
8. Trittangriffe	1	2	3	4	5	5	6
9. Kombinierte Angriffe	1	2	3	4	5	5	6
10. Schlagen mit starren Gegenständen	1	2	3	4	5	6	6
11. Angriff mit scharfen und spitzen Gegenständen	--	1	2	3	4	5	5

	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu	1. Dan	2. Dan	
12. Angriff auf engem Raum	--	1	1	2	2	3	4	
13. Angriff mit beweglichen Gegenständen	--	--	1	2	2	2	3	
14. Schusswaffen (nah)	--	--	--	1	2	3	3	
15. Abwehr von 1 frei angreifenden Gegner, mit Kontakt.	ja			--	--	--	--	
16. Abwehr von 1 frei angreifenden Gegner, mit und ohne Kontakt	ja				--	--	--	
17. Abwehr von 1 frei angreifenden Gegner, mit und ohne Kontakt; mit und ohne Waffen.	ja					--	--	
18. Abwehr von 2 frei angreifenden Gegner, mit und ohne Kontakt; mit und ohne Waffen.							ja	ja
<b>Abwehrtechniken zusammen:</b>	<b>11</b>	<b>22</b>	<b>33</b>	<b>46</b>	<b>57</b>	<b>64</b>	<b>73</b>	

**Anmerkungen:** Etikette ab 5. Kyu ist Voraussetzung um am Goshin-Jitsu-Training teilzunehmen. Sie wird nicht explizit geprüft.

Die hier abgebildeten Grundtechniken sind nur eine Möglichkeit der Technikausführung, es sind oft mehrere richtige Ausführungen möglich.

"Angriff auf engem Raum" hier werden Techniken oder Situationen gezeigt die von der Prüfungsordnung nicht erfasst sind. Die Teilnehmer sollen sich selbst Gedanken machen, wie sie auf Ausnahmesituationen reagieren können.