



Prüfungsprogramm
Goshin Ryu
Jiu-Jitsu





Prüfungsprogramm Goshin Ryu Jiu-Jitsu

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung beginnt nicht erst wenn man bereits mitten in einer Auseinandersetzung steckt, sondern genau genommen bereits morgens nach dem Aufstehen. Auf dem Weg zur Arbeit eine Vollbremsung zu machen, damit der 40 Tonnen LKW einen nicht überrollt, ist bereits eine Form der Selbstverteidigung. Um aus Notsituationen als Sieger hervorzugehen muss man, aufmerksam durchs Leben schreiten und sich seiner Lage stets bewusst sein. Beachtet man gewisse Grundregeln wird die Gefahr einer Notsituation verringert.



Wer sich in Gefahr begibt kommt darin um.

Der kürzeste Weg ist nicht immer auch der sicherste.

Besonders nachts ist eine Abkürzung durch einen dunklen Park oder eine dunkle Gasse zu vermeiden.

Belebte oder gut ausgeleuchtete Straßen sind zu bevorzugen. Aber auch dort gilt, schlecht einsehbare und dunkle Ecken oder Hauseingänge, müssen mit einem Sicherheitsabstand passiert werden. Auf Bewegungen zwischen parkenden Autos sollte stets geachtet werden.

Was geschieht hinter mir? Diese Frage sollte man sich nicht stellen müssen. Öfter mal zurückblicken ist absolut erforderlich!



Prüfungsprogramm Goshin Ryu Jiu-Jitsu

Wenn sich hinter Ihnen jemand befindet sollten Sie, die Straßenseite wechseln, oder unter dem Vorwand etwas in der Tasche zu suchen stehen bleiben, denjenigen passieren lassen bis ein Abstand von mindestens 15 Metern erreicht ist, und dann erst weiter gehen.

Kommt Ihnen jemand entgegen gilt auch hier, sollten Sie sich nicht sicher sein, wechseln sie die Straßenseite. Wenn Sie sich dazu entschließen auf ihrer Seite zu bleiben, schauen Sie nicht auf den Boden oder blicken verschämt zur Seite wenn Sie einander passieren. Ein sicherer Blick in die Augen Ihres Gegenübers macht deutlich: „ich hab keine Angst und ich hab dich im Auge“.



Mit steigendem Alkoholpegel steigen auch die Agressionen.

In Kneipen oder Bars sollte man einen Platz wählen, an dem man eine Wand im Rücken hat, den Ein- Ausgang überblicken kann und im besten Fall den Notausgang und die Toiletten im Blickfeld hat.

Alkohol und Drogen.

Wer sich bei Festen oder anderen Anlässen für übermäßigen Alkohol oder Drogengenkonsum entscheidet, sollte sich darüber im klaren sein das eine Verteidigung in dieser Verfassung sehr schwierig bis unmöglich ist. In diesem Fall sollten Sie darauf achten sich nicht zu provokant zu verhalten und einen sicheren Heimweg wählen (Taxi). Betrunkene stellen ein leichtes Opfer da und werden immer wieder überfallen.



Prüfungsprogramm Goshin Ryu Jiu-Jitsu

Halten Sie Ausschau nach Fluchtwegen und Fluchtpunkten. Eine geöffnete Kneipe 300 Meter zurück, oder eine 24 h Tankstelle können geeignete Fluchtpunkte sein. Müssen Sie sich für eine Flucht entscheiden, achten Sie bei Ihrem Rückzug auf genügend Deckung (z.B. parkende Autos, Glaskontainer oder Telefonzellen). Ist Ihr Verfolger ein besserer Sprinter als Sie ist es vielleicht erforderlich ein parkendes Auto zwischen sich und den Angreifer zu bringen.

Auch der eigene PKW ist nur bedingt ein sicherer Raum. Die Türen sollten bei jeder Fahrt verriegelt sein. In machen Gegenden hält man zusätzlich die Fenster geschlossen (auch im Sommer).

Bei Nacht sollten sie langsam an Haltepunkte (Ampeln, Vorfahrtsstraßen, Stoppschilder, etc.) heranfahren und sich vergewissern wer sich dort rumtreibt. Besonders wichtig ist es Ihr Fahrzeugheck im Auge zu behalten.

Sicherheitsabstand ist nicht nur für Auffahrunfälle wichtig. Wenn Sie zum Stehen kommen, halten sie so viel Abstand zum Vordermann, dass Sie schnell und ohne Mühe ausscheren können.

Kleider machen Leute.

Auch Ihre Kleidung spielt für die Selbstverteidigung eine Rolle. Lockeres Schuhwerk (z.B. Flipp-Flopps) machen eine Verteidigung oder eine Flucht wesentlich schwieriger. Enge Hosen oder Röcke schränken die Bewegungsfreiheit ein, Schuhe mit hohen Absätzen minimieren die Standfläche auf nur wenige Quadratzentimeter. Man muss sich natürlich nicht stets Kampfbereit kleiden, doch sollten Sie in Erwägung ziehen auf großen Veranstaltungen und Volksfesten zweckmäßige Kleidung zu tragen.





Prüfungsprogramm Goshin Ryu Jiu-Jitsu

Alltagsgegenstände können durchaus zur Waffe taugen.

Mit einem Regenschirm, Schlüsselbund, Kugelschreiber oder einer eingerollten Zeitung, um nur einige zu nennen, kann man einem Angreifer erhebliche Verletzungen zuführen.

Die Feder ist mächtiger als das Schwert.

Von den Alltagsgegenständen eignet sich der Kugelschreiber (am besten aus Metall) oder der Kobutan (kleiner ca. 10 cm langer Metallstift) am besten zur Selbstverteidigung. Diesen Gegenstand können Sie immer und überall mit sich führen. In der Faust gehalten ist er eine gefährliche Waffe, stiche zum Hals, ins Gesicht oder die Augen führen zu schweren Verletzungen.



Sollten sie sich dafür entscheiden eine Waffe mit sich zu führen, hat sie in unzugänglichen Taschen nichts zu suchen. Die Waffe zugriffsbereit in der Hand, in der Hosen- oder Seitentasche der Jacke, damit sie im Ernstfall auch sofort zur Stelle ist. Die Waffe (z.B. CS Gas) sollte im Vorfeld getestet werden, damit Sie nicht von Ihrer Wirkung überrascht werden.

Wenn Sie sich die Frage stellen ob sie die Waffe wohl benutzen würden, Dann lassen Sie das Messer etc. schon besser zu Hause. Durch ein Zögern laufen Sie Gefahr entwaffnet zu werden und stehen auf einmal einem bewaffneten Angreifer gegenüber.

Manchmal ist Angriff die beste Verteidigung.

Sollte Ihr Gegner während eines Wortgefechts oder einer Auseinandersetzung in die Tasche greifen, ist sofortiges Handeln gefragt. Mit gezielten Schlägen oder Tritten auf die Vital-Punkte wird der Angreifer sofort kampfunfähig gemacht. Die Gefahr, dass er eine Waffe hervorholt ist zu groß, als das man darauf warten könnte.



Prüfungsprogramm Goshin Ryu Jiu-Jitsu

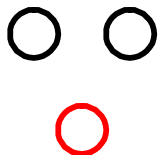
Man muss bereit sein um sein Leben zu Kämpfen, denn man hat nur das eine. Sollten Sie einmal einem bewaffneten Angreifer gegenüber stehen, muss Ihnen jedes Mittel recht sein um den Angriff von sich abzuwenden. Wenn Sie eine Chance sehen zu Attackieren, muss dies absolut kompromisslos erfolgen, auch auf die Gefahr hin das der Angreifer erheblich verletzt wird. Die Angriffspunkte sollten in diesem Fall, der Kehlkopf, die Augen, die Schläfen, Hauptschlagadern oder der Genitalbereich sein.



Taktisches Verhalten.

Nehmen Sie eine lockere Position zu Ihrem Gegner ein, halten Sie ihr Gleichgewicht in der Mitte, um schnell in jede Richtung ausweichen zu können. Kontrollieren Sie den Stand Ihres Gegners, anhand seiner Stellung können Sie Schwachpunkte in seinem Gleichgewicht ausmachen, und eventl. einen zu erwartenden Angriff voraussehen. Nehmen Sie eine seitliche Stellung zu Ihrem Gegner ein um nicht zu viel Angriffsfläche zu bieten, wenn Sie Rechtshänder sind stellen sie den linken Fuß nach vorn (Linksauslage), sind Sie Linkshänder den rechten Fuß (Rechtsauslage). Ist eine Auseinandersetzung nicht mehr zu vermeiden müssen Sie eine Verteidigungshaltung einnehmen. Bei der Linksauslage ist die linke Faust vorn in Höhe des eigenen Kinns, die rechte Faust steht etwas zurück in Brusthöhe. Die Verteidigungshaltung muss so gewählt sein das man in der Lage ist gleichermaßen schnell nach oben und nach unten abwehren zu können. Versuchen Sie einen gewissen Abstand zu ihrem Gegner zu Halten, damit Sie bei einem Angriff mehr Zeit haben zu reagieren. Die Distanz sollte so groß sein das ihr Angreifer mindestens einen Schritt gehen muss um Sie zu erreichen. Stehen Ihnen zwei oder mehr Angreifer gegenüber, versuchen Sie eine Position einzunehmen in der sich die Angreifer selbst behindern. In der ersten Abbildung (Sie sind der rote Kreis) haben Sie eine schlechte Position zu ihren Gegnern.

Abb. 1





Prüfungsprogramm Goshin Ryu Jiu-Jitsu

Abb. 2



In der zweiten Abbildung stehen Sie nur einem Angreifer gegenüber. Bewegt sich der hintere Angreifer nach rechts, bewegen Sie sich nach links. Geht er nach links bewegen Sie sich nach rechts. Durch dieses Verhalten, können Sie einen Angreifer immer in der Mitte halten.

Diese Grundregeln der Selbstverteidigung sollten Sie immer beachten. Es ist wichtig in gewissen Situationen eine Erwartungshaltung anzunehmen. Ein Angriff, den Sie erwartet haben lässt sich wesentlich einfacher verteidigen, als eine völlig unvorbereitete Attacke, bei der Sie in eine Schrecksekunde verfallen. Sicherlich müssen Sie nicht den ganzen Tag mit gezückter Waffe herumlaufen und hinter jeder Ecke einen Angriff vermuten, doch eine falsche Grundeinstellung wie: „ach mir passiert schon nichts,“ hat schon vielen Menschen den Stolz, die Würde, oder das Leben gekostet. In allen Situationen in denen Sie völlig auf sich allein gestellt sind ist erhöhte Wachsamkeit erforderlich. Um in einer Notsituation **ÜBERLEGEN** zu sein, steckt das richtige Verhalten in dem Wort selbst.



- Ü Überdenke deine Lage! Schau dich nach möglichen Fluchtwegen um.
- B Besinne dich auf dein Können! Sprich dir selbst Mut zu und vertraue auf dein Handeln.
- E Erwarte den Angriff! Kontrolliere die Stellung deines Gegners, um abzuschätzen von wo der Angriff erfolgen wird.
- R Ruhe! Bewahre Ruhe, versuche deine Angst zu kontrollieren. Übermäßige Angst führt zu Panik. Panik ist eine Art Schockzustand, in der kontrolliertes Handeln nicht möglich ist!
- L Lockere deinen Stand! Nimm eine lockere Position zu deinem Gegner ein, und gegebenenfalls eine Verteidigungshaltung. Halte dein Gleichgewicht in der Mitte und achte auf die richtige Distanz.
- E Empfindliche Punkte! Attackiere nur empfindliche Punkte um ein schnelles Ende herbeizuführen.
- G Gnadenlos! Sei absolut gnaden- und rücksichtslos in deiner Verteidigung, denn in dieser Situation gibt es nur eine Regel: entweder er oder Ich.
- E Erfolgreich! Um Erfolgreich zu sein musst du deine Hemmungen abbauen und jede Chance nutzen. Um zu siegen muss dir jedes Mittel recht sein. Du bekommst vielleicht keine zweite Chance.
- N Nachhaltig! Nur durch intensives nachhaltiges Training wirst du die Möglichkeit haben in einer Notsituation **ÜBERLEGEN** zu sein.



Prüfungsprogramm Goshin Ryu Jiu-Jitsu

Angriffspunkte

Um einen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden ist es notwendig die Schwachpunkte seines Gegners zu kennen, attackiert man diese gezielt ist es möglich den Angreifer innerhalb weniger Augenblicke kampfunfähig zu machen. Nachstehend werden die wichtigsten Angriffspunkte beschrieben. Die sogenannten Kyusho-punkte sind nervenaustrittspunkte, die nicht durch darüberliegender Muskulatur oder Gelenke geschützt werden.

Goshin Ryu Jiu-Jitsu

Selbstverteidigung von 5.-1. kyu

Tori Waza	Angriffe	5.Kyu	4.Kyu	3.Kyu	2.Kyu	1.Kyu
Mae ai hanmi katate tori	Handgel. umkl.mit 1 Hand spiegelseitig	3	3	3	4	5
Mae gyaku hanmi katate tori	Handgel.umkl. mit 1 hand über kreuz	3	3	3	4	5
Mae katate tori ryote mochi	beide Hände greifen einen Arm		1	2	3	5
Mae ryote tori	beide Handgel. von vorne	1	2	3	4	5
Ushiro ryote tori	beide Handgel. von hinten		1	3	4	5
Mae hiji tori	Griff zum Ellenbogen	1	2	3	4	5
Mae ryote hiji tori	beide Ellenb. greifen		1	3	4	5
Ushiro hiji tori	Griff zum Ellenbogen von hinten	1	2	3	4	5
Ushiro ryote hiji tori	beide Ellenb. von hinten		2	3	4	5
Mae kata tori	Griff zur Schulter	1	2	3	4	5
Mae ryote kata tori	beide Schultern von vorne	1	2	3	4	5
Ushiro kata tori	eine Schulter von hinten	1	2	3	4	5
Ushiro ryote kata tori	beide Schultern von hinten		1	3	4	5
Mae kubi jime	Würgen von vorne mit 1 Hand	2	3	4	5	6
Mae ryote kubi jime	Würgen von vorne mit beiden Händen	2	3	4	5	6
Yoko ryote kubi jime	Würgen von der seite mit beiden Händen	2	3	4	5	6
Ushiro kubi jime	Würgen von hinten mit 1 Hand	1	3	4	5	6
Ushiro ryote kubi jime	Würgen von hinten mit beiden Händen	1	3	4	5	6
Mae kami tsukami	Haargriff von vorn			1	2	3
	Haargriff von vorn mit beiden Händen				2	3
Ushiro kami tsukami	Haargriff von hinten			1	2	3
Ushiro ryote kami tsukami	Haargriff von hinten mit beiden Händen					2
Mae sode tori	Griff zum Ärmel von vorn	1	2	3	4	5
Mae ryote sode tori	beide Ärmel von vorne		2	3	4	5
Ushiro sode tori	1 Ärmel von hinten	1	2	3	4	5
Ushiro ryote sode tori	beide Ärmel von hinten		2	3	4	5
Mune tori	Griff zur Jacke in Brusthöhe	1	2	3	4	5
Mae eri tori	Reversgriff	1	2	3	4	5
Mae ryote eri tori	beide Revere greifen	1	2	3	4	5
Ushiro eri tori	Kragengriff		2	2	3	4

Mae dori	Körperumkl. von vorn	1	2	3	4	4
Yoko dori	Körperumkl. von der Seite	1	2	3	4	4
Ushiro dori	Körperumkl. von hinten	1	2	3	4	4
Kuzure kubi jime	Schwitzkasten	1	2	3	4	5

Selbstverteidigung von 5. ~ 1. Kyu

Tori Waza	Angriffe	5.Kyu	4.Kyu	3.Kyu	2.Kyu	1.Kyu
Chudan oi tsuki	Fausstoss mitte	2	3	4	5	6
Jodan oi tsuki	Fausstoss zum Kopf	2	3	4	5	6
Shomen uchi	Schlag von oben	2	3	4	5	6
Yokomen uchi	Schlag von der Seite	2	3	4	5	6
Yokomen gyaku uchi	Schlag von der Innenseite	2	3	4	5	6
Renzuko waza	Schlagdoublette	1	2	3	5	6
Chudan mae geri	Fussballentritt mitte	1	2	2	3	5
Chudan mawashi geri	Halbkreisfusstritt mitte		1	2	3	4
Jodan mawashi geri	Halbkreisfusstritt oben		1	2	3	4
Chudan yoko geri	seitlicher Fusstoss mitte		1	1	2	3
Jodan yoko geri	Seitlicher Fusstoss oben		1	1	2	3
Ura mawashi geri	Halbkreisfusstritt von der Innenseite			1	2	3
Ushiro geri	Fusstoss rückwärts			1	2	3
Hiza geri	Kniestoss			1	2	3
Hiji tori Shomen uchi	Griff zum Ellb. Schlag von oben	1	2	3	4	5
Hiji tori Yokomen uchi	Griff zum Ellb. Schlag von der Seite	1	2	3	4	5
Hiji tori Chudan tsuki	Griff zum Ellb. Fauststoss mitte	1	2	3	4	5
Kata tori Shomen uchi	Griff zur Schulter Schlag von oben	1	2	3	4	5
Kata tori Yokomen uchi	Griff zur Schulter Schlag von der Seite	1	2	3	4	5
Kata tori Chudan tsuki	Griff zur Schulter Fauststoss mitte	1	2	3	4	5
Kubi jime Shomen uchi	einarmig würgen Schlag von Oben	1	2	3	4	5
Kubi jime Yokomen uchi	einarmig würgen Schlag von der Seite	1	2	3	4	5
Kubi jime Chudan tsuki	einarmig würgen Fauststoss mitte	1	2	3	4	5
Eri tori Shomen uchi	Griff zum Kragen Schlag von oben	1	2	3	4	5
Eri tori Yokomen uchi	Griff zum Kragen Schlag von der Seite	1	2	3	4	5
Eri tori Chudan tsuki	Griff zum Kragen	1	2	3	4	5

Goshin ryu Jiu-Jitsu

Selbstverteidigung von 5. ~ 1. Kyu

Tori Waza	Angriffe	5.Kyu	4.Kyu	3.Kyu	2.Kyu	1.Kyu
Tanto tori mae tsuki	Florettstich		1	2	3	3
Tanto tori oroshi tsuki	Messerstich von oben		1	2	3	3
Tanto tori yoko tsuki	Messerstich von der Seite		1	2	3	3
Tanto tori gyaku tsuki	Messerstich von der Innenseite		1	2	3	3
Tanto tori gedan tsuki	Messerstich von unten		1	2	3	3
	Stockschlag von oben		1	2	3	3
	Stockschlag von der Seite		1	2	3	3
	Stockschlag von der Innenseite		1	2	3	3
Hanbo-tori	Abwehrtechniken gegen halber Stab				1	2
Bokken-tori	Abwehrtechniken gegen Holzsword					
Kenju o onaki tsuki tsu kero	Pistolenangriff Bauchhaltung				1	2
Kenju o atama no mae ni	Pistole aufgesetzt vorne am Kopf				1	2
Kenju o atama no yoko ni	Pistole aufgesetzt seitlich am Kopf				1	2
Kenju atama no ushiro ni	Pistole aufgesetzt von hinten am Kopf				1	2
Kenju no ushiro ni	Pisolenangriff Rückenhaltung				1	2
Taiho-Jitsu	Transportgriffe	1	2	3	4	5
Osae-ne-Waza	Fixierungen am Boden		1	2	3	4
Kobutan-waza	Fauststab-Techniken		1	2	3	4
	Viertel Stab-Techniken			2	3	4
Hanbo-Waza	Halber Stab-Techniken			2	3	4
Futari-gagkari	Verteidigung gegen einen Angreifer			30sec.	30sec.	45sec.
Futari-gagkari	Verteidigung gegen zwei Angreifer					



Goshin ryu Jiu-Jitsu

Selbstverteidigung von 5. - 1. Kyu

Tori Waza	Angriffe	5.Kyu	4.Kyu	3.Kyu	2.Kyu	1.Kyu
	knieend Würgen von der Seite		1	2	3	4
	Würgen knieend zwischen den Beinen		1	2	3	4
	Würgen von Ritlings		1	1	2	3
	Würgen vom Kopf		1	1	1	2
	Fusstritt in den Unterleib	1	1	1	2	2
	Fusstritt in die Körperseite	1	1	1	2	2
	Fusstritt zum Kopf	1	1	1	1	2
	Fusstritt seitlich zum Kopf	1	1	1	1	2
	Ritlings einarmig fassen mit Schlag zum Kopf		1	1	2	2
	Ritlings Schlagdoublette zum Kopf			1	2	2





Prüfungsprogramm Goshin Ryu Jiu-Jitsu

go kyu

Ukemi-waza

Ushiro-chugaeri migi/hidari

Yoko-chugaeri migi/hidari

Mae-chugaeri migi

Karate-kihon

Jodan-age-uke

Chudan-soto-uke

Chudan-uchi-uke

Gedan-barai

Yubisaki-tsuki (Ippon,nihon)

Oi-tsuki

Kin-geri

Gedan-mae-geri

Chudan-mae-geri

Kansetsu-waza

Yubi-kansetsu-waza

Kuzure-kote-gaeshi

Kote-mwashi-irimi

Kote-gaeshi

Kanuki-gatame

Gyaku-kanuki-gatame

Ashi-dori

Nage-waza

O-soto-gari

O-uchi-gari

O-goshi

Uki-goshi

Ippon-seoi-nage





Prüfungsprogramm Goshin Ryu Jiu-Jitsu

chichi kyu

Ukemi-waza

Mae-chugaeri migi/hidari

Mae-ukemi

Ushiro-ukemi

Karate-kihon

Haito-uke

Shuto-uke

Shuto-uchi

Gyaku-tsuki

Ushiro-empi-uchi

Yoko-empi-uchi

Gedan-mawashi-geri

Kagato-geri

Kansetsu-waza

Kuzure-yubi-kansetsu-waza

Kuzure-kote-mawashi-tenkan

Kote-dori

Hizi-maki-komi

Waki-gatame

Ude-osae

Ude-hishigi-juji-gatame

Ude-garami

Hiza-garami





Prüfungsprogramm Goshin Ryu Jiu-Jitsu

chichi kyu

Shime-waza

Nami-juji-jime

Gyaku-juji-jime

Kata-juji-jime

Nage-waza

Tai-otoshi

Okuri-ashi-barai

Koshi-guruma

Harai-goshi

Kuzure-harai-goshi





Prüfungsprogramm Goshin Ryu Jiu-Jitsu

sanchi kyu

Ukemi-waza

Ushiro-ukemi migi/hidari

Mae-ukemi migi

Tobi-ukemi migi

Aikijitsu-ukemi-waza

Ushiro-chugaeri migi/hidari

Mae-chugaeri migi/hidari

Karate-kihon

Osae-uke

Nagashi-uke

Morote-uke

Haito-uchi

Tate-ken

Uraken

Empi-uchi (Hiji-uchi)

Chudan-mawashi-geri

Kansetsu-waza

Kuzure-kote-mawashi

Kuzure-kote-mawashi

Kuzure-kote-mawashi

Ude-hishigi

Kami-hiza-gatame

Yoko-ude-hishigi

Gyaku-juji

Ude-hishigi-henkawaza

Ashi-kansetsu-waza





Prüfungsprogramm Goshin Ryu Jiu-Jitsu

sanchi kyu

Shime-waza

Eri-jime
Tomoe-jime
Kata-ha-jime
Ushiro-jime
Hataka-jime
Kensui-jime

Nage-waza

Hane-goshi
Kuzure-hane-goshi
Ushiro-kiri-otoshi
Ushiro-goshi
Tomoe-nage
Yoko-otoshi





Prüfungsprogramm Goshin Ryu Jiu-Jitsu

nichi kyu

Ukemi-waza

Mae-ukemi hidari
Tobi-ukemi hidari
Tobi-ukemi migi
Tobi-chugaeri migi

Karate-kihon

Hira-ken
Teisho-uchi
Empi-otoshi
Ushiro-geri
Kansetsu-geri
Chudan-yoko-geri

Kansetsu-waza

Kote-hineri
Tebuki-osae
Hara-gatame
Kesa-gatame-ude-hishigi
Hiza-gatame
Shime-garami
Kesa-garami
Ude-garami-henkawaza
Ashi-gatame





Prüfungsprogramm Goshin Ryu Jiu-Jitsu

nichi kyu

Shime-waza

Sode-guruma-jime

Tsukikomi-jime

Hasami-jime

Othen-jime

Ebi-jime

Kata-te-jime

Nage-waza

Shiho-nage

Tai-kubi-maki

Sukui-nage

Tani-otoshi

Utsuri-goshi

Uchi-mata

Soto-maki-komi

Hane-maki-komi

Sumi-gaeshi





Prüfungsprogramm Goshin Ryu Jiu-Jitsu

ichi kyu

Ukemi-waza

Tobi-ukemi hidari

Tobi-ukemi migi

Tobi-ukemi migi/hidari

Tobi-chugaeri migi/hidari

Tobi-chugaeri migi/hidari

Karate-kihon

Jodan-mawashi-geri

Jodan-ura-mawashi-geri

Jodan-yoko-geri

Mae-tobi-geri

Mawashi-tobi-geri

Kansetsu-waza

Kubi-kujiki

Kubi-maki

Mune-gyaku

Ashi-kujiki

Kote-maki-gaeshi

Othen-gatame

Gyaku-kote-dori

Gyaku-ashi-gatame

Ashi-ude-garami-henkawaza

Shime-waza

Kami-shiho-jime

Gyaku-gaeshi-jime

Ashi-jime

Kuzure-ashi-jime





Prüfungsprogramm Goshin Ryu Jiu-Jitsu

ichi kyu

Nage-waza

Kaiten-nage

Morote-gari

Kagato-gaeshi

Ko-uchi-maki-komi

Hasami-gaeshi (Kani-basami)

Katate-ashi-soto-gari

Katate-ashi-uchi-gari

Juji-garami-goshi-nage

Kata-guruma

Yoko-guruma

Yoko-wakare

Uki-waza





Prüfungsprogramm Goshin Ryu Jiu-Jitsu

sho Dan

Ukemi-waza

Ushiro-chugaeri migi/hidari
Yoko-chugaeri migi/hidari
Mae-chugaeri migi/hidari
Mae-ukemi
Ushiro-ukemi
Tobi-ukemi migi/hidari
Tobi-ukemi migi
Tobi-chugaeri migi/hidari
Tobi-chugaeri migi/hidari

Karate-kihon

Jodan-age-uke
Chudan-soto-uke
Chudan-uchi-uke
Gedan-barai
Yubisaki-tsuki (Ippon,nihon)
Oi-tsuki
Kin-geri
Gedan-mae-geri
Chudan-mae-geri
Haito-uke
Shuto-uke
Shuto-uchi
Gyaku-tsuki
Ushiro-empi-uchi
Yoko-empi-uchi
Gedan-mawashi-geri
Kagato-geri
Osae-uke
Nagashi-uke
Morote-uke
Haito-uchi
Tate-ken
Uraken





Prüfungsprogramm Goshin Ryu Jiu-Jitsu

sho Dan

Karate-kihon

Empi-uchi (Hiji-uchi)

Chudan-mawashi-geri

Hira-ken

Teisho-uchi

Empi-otoshi

Ushiro-geri

Kansetsu-geri

Chudan-yoko-geri

Jodan-mawashi-geri

Jodan-ura-mawashi-geri

Jodan-yoko-geri

Mae-tobi-geri

Mawashi-tobi-geri

Kansetsu-waza

Yubi-kansetsu-waza

Kuzure-kote-gaeshi

Kote-mwashi-irimi

Kote-gaeshi

Kanuki-gatame

Gyaku-kanuki-gatame

Ashi-dori

Kuzure-yubi-kansetsu-waza

Kuzure-kote-mawashi-tenkan

Kote-dori

Hizi-maki-komi

Waki-gatame

Ude-osae

Ude-hishigi-juji-gatame

Ude-garami

Hiza-garami

Kuzure-kote-mawashi

Kuzure-kote-mawashi

Kuzure-kote-mawashi





Prüfungsprogramm Goshin Ryu Jiu-Jitsu

sho Dan

Kansetsu-waza

Ude-hishigi
Kami-hiza-gatame
Yoko-ude-hishigi
Gyaku-juji
Ude-hishigi-henkawaza
Ashi-kansetsu-waza
Kote-hineri
Tebuki-osae
Hara-gatame
Kesa-gatame-ude-hishigi
Hiza-gatame
Shime-garami
Kesa-garami
Ude-garami-henkawaza
Ashi-gatame
Kubi-kujiki
Kubi-maki
Mune-gyaku
Ashi-kujiki
Kote-maki-gaeshi
Othen-gatame
Gyaku-kote-dori
Gyaku-ashi-gatame
Ashi-ude-garami-henkawaza

Shime-waza

Nami-juji-jime
Gyaku-juji-jime
Kata-juji-jime
Eri-jime
Tomoe-jime
Kata-ha-jime
Ushiro-jime
Hataka-jime





Prüfungsprogramm Goshin Ryu Jiu-Jitsu

sho Dan

Shime-waza

Kensui-jime
Sode-guruma-jime
Tsukikomi-jime
Hasami-jime
Othen-jime
Ebi-jime
Kata-te-jime
Kami-shiho-jime
Gyaku-gaeshi-jime
Ashi-jime
Kuzure-ashi-jime

Nage-waza

O-soto-gari
O-uchi-gari
O-goshi
Uki-goshi
Ippon-seoi-nage
Tai-otoshi
Okuri-ashi-barai
Koshi-guruma
Harai-goshi
Kuzure-harai-goshi
Hane-goshi
Kuzure-hane-goshi
Ushiro-kiri-otoshi
Ushiro-goshi
Tomoe-nage
Yoko-otoshi
Shiho-nage
Tai-kubi-maki
Sukui-nage
Tani-otoshi





Prüfungsprogramm Goshin Ryu Jiu-Jitsu

sho Dan

Nage-waza

Utsuri-goshi

Uchi-mata

Soto-maki-komi

Hane-maki-komi

Sumi-gaeshi

Kaiten-nage

Morote-gari

Kagato-gaeshi

Ko-uchi-maki-komi

Hasami-gaeshi (Kani-basami)

Katate-ashi-soto-gari

Katate-ashi-uchi-gari

Juji-garami-goshi-nage

Kata-guruma

Yoko-guruma

Yoko-wakare

Uki-waza

Yama-arashi

Shangai

Uki-otoshi

Sumi-otoshi

Juji-garami-nage

Sasae-tsuru-komi-ashi

Hiza-guruma

Irimi-nage

Kote-gaeshi-nage

Kote-maki-gaeshi-nage





Prüfungsprogramm Goshin Ryu Jiu-Jitsu

sho Dan



Jiu-Jitsu Kaeshi-waza/Ura-waza Jiu-Jitsu Gegentechniken

- 4 Gegentechniken gegen verschiedene Wurfansätze

Jiu-Jitsu Osae-waza

Jiu-Jitsu Festlegetechniken

- 8 verschiedene Würfe mit verschiedenen Fixierungen am Boden

Renzoku-waza

Kombinationstechniken

- 6 kurze Kombinationen / wahlweise 3 lange Kombinationen

Renzoku-waza

Kombinationstechniken

- verteidigung gegen zwei Angreifer: Kombination I (Stockschlag oben)

Kata

Bewegungsform

Jiu-Jitsu no kata sho Dan

1. Jiu-Jitsu Form

