



Prüfungsprogramm für Jugendliche
Goshin Ryu
Jiu-Jitsu



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	1	2	3	4	5
Mae gyaku hanmi katate tori	Handgel. umkl. mit 1 hand über kreuz	1	2	3	4	5
Mae katate tori ryote mochi	beide Hände greifen einen Arm		1	2	3	4
Mae ryote tori	beide Handgel. von vorne		1	2	3	4
Ushiro ryote tori	beide Handgel. von hinten		1	2	3	4
Mae kubi jime	Würgen von vorne mit 1 Hand	1	2	3	4	5
Mae ryote kubi jime	Würgen von vorne mit beiden Händen	1	2	3	4	5
Yoko ryote kubi jime	Würgen von der seite mit beiden Händen	1	2	3	4	5
Ushiro ryote kubi jime	Würgen von hinten mit beiden Händen		1	2	3	4
Mae eri tori	Reversgriff	1	2	3	4	5
Mae dori	Körperumkl. von vorn		1	1	2	3
Ushiro dori	Körperumkl. von hinten		1	1	2	3
Kuzure kubi jime	Schwitzkasten		1	1	2	3
Chudan oi tsuki	Fausstoss mitte	1	2	3	4	5
Jodan oi tsuki	Fausstoss zum Kopf	1	2	3	4	5
Renzuko waza	Schlagdoublette		1	2	3	4
Chudan mae geri	Fussballentritt mitte	1	2	2	3	4
	knieend Würgen von der Seite		1	1	2	3
	Würgen knieend zwischen den Beinen		1	1	2	3
	Würgen von Ritlings		1	1	1	1
	Fusstritt in den Unterleib		1	1	1	2
	Fusstritt in die Körperseite		1	1	1	2
	Fusstritt zum Kopf		1	1	1	2
	Fusstritt seitlich zum Kopf		1	1	1	2
	Ritlings einarmig fassen mit Schlag zum Kopf				1	2
	Ritlings Schlagdoublette zum Kopf				1	2





Prüfungsprogramm Goshin Ryu Jiu-Jitsu

go kyu

Ukemi-waza

Ushiro-chugaeri migi/hidari

Yoko-chugaeri migi/hidari

Mae-chugaeri migi



Kansetsu-waza

Yubi-kansetsu-waza

Kuzure-kote-gaeshi

Kote-mwashi-irimi

Kote-gaeshi

Kanuki-gatame

Gyaku-kanuki-gatame

Nage-waza

O-soto-gari

O-uchi-gari

O-goshi



Prüfungsprogramm Goshin Ryu Jiu-Jitsu

chichi kyu

Ukemi-waza

Mae-chugaeri migi/hidari

Mae-ukemi

Ushiro-ukemi

Kansetsu-waza

Kuzure-yubi-kansetsu-waza

Kuzure-kote-mawashi-tenkan

Kote-dori

Hizi-maki-komi

Waki-gatame

Ude-osae

Ude-hishigi-juji-gatame



Nage-waza

Tai-otoshi

Okuri-ashi-barai

Koshi-guruma





Prüfungsprogramm Goshin Ryu Jiu-Jitsu

sanchi kyu

Ukemi-waza

Ushiro-ukemi migi/hidari

Mae-ukemi migi

Tobi-ukemi migi



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

Nage-waza

Ushiro-kiri-otoshi

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

Kansetsu-waza

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

Nage-waza

Shiho-nage
Tai-kubi-maki
Sukui-nage
Tani-otoshi
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



Kansetsu-waza

Kubi-kujiki

Kubi-maki

Mune-gyaku

Ashi-kujiki

Kote-maki-gaeshi

Gyaku-kote-dori

Nage-waza

Kaiten-nage

Kagato-gaeshi

Katate-ashi-uchi-gari

Yoko-guruma

Yoko-wakare

Uki-waza

