

Goshin-Jitsu Prüfungsprogramm Zwischengürtel zusätzlich bis zum 13. Lebensjahr

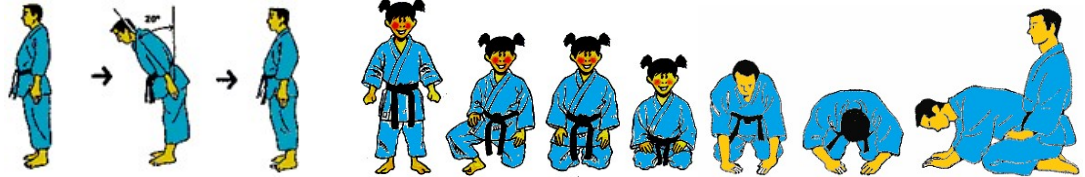
Gürtel binden



Anderer Knoten (schwerer lösbar!)



Der Anfang ist gleich, dann aber einmal zusätzlich um das zurückgelegte Ende (!) herumbringen.



	Fallen - Ukemi		Atemi - Ate			Würfe		Hebel:			
gelb	Rückwärts Koho-Ukemi	Seitwärts Sokuho-Ukemi	Oben Age-Uke	Unterarmblock nach Innen Uchi-Uke	Außen Soto-Uke	Große Außensichel O-Soto-Otoshi / O-Soto-Gari/ O-Soto-Guruma		Handbeugehebel Gyaku-Tekubi-Garami			
weiß	Fallen - Ukemi wie 5. Kyu und:		Atemi - Ate			Würfe		Hebel:			
orange	Vorwärtsrolle mit aufstehen beidseitig Zenpo-Kaiten-No-Ukemi	Sturz vorwärts Zenpo-Ukemi	Rolle rückwärts beidseitig Ushiro-Ukemi	Handballenstoß Shotei-Uchi	Handfegen Nagashi-Uke	Vorwärtsfußtritt Mae-Geri-Keage	Körperabbiegen O-Soto-Osae	Rückkiss Kiri-Otoshi	Kipphandhebel Kote-Gaeshi		
gelb									Bewegungslehre Schrittdrehung Doppelschrittdrehung Tenkan-Ashi = Äußere Drehung um einen Fuß der stehen bleibt Irimi = Eintreten, Vorwärtsbewegung Tai-Sabaki = Körper bewegen		
grün	Fallen wie 5.- + 4. Kyu und:		Atemi - Ate			Würfe		Hebel:			
orange	Fall über Hindernis	Rolle mit liegenbleiben Zenpo-Kaiten-No-Ukemi	Vorwärtsfußstoß Mae-Geri-Ke-Komi	Ellbogenstoß (3 Richtungen=Beispiele) Empi-Uchi		Große Innensichel O-Uchi-Gari	Körperwurf Kubi-Nage / Tai-Otoshi	Fingerhebel = Beispiele Yubi-Kansetsu-Waza	Kreuzfesselgriff De-Garami-Henkawaza		
blau	Fallen		Atemi - Ate		Würfe			Hebel:			
grün	Freier Fall eine Seite Chuga-Eri	Fausrückenschlag Uraken-Uchi	Handaußenkantenschlag nach Innen Uchi-Shuto-Uchi	Außen Soto-Shuto-Uchi	Schwertwurf Shio-Nage			2 unterschiedliche Beinhebel Ashi-Kansetsu-Waza	Handdrehhebel Nikyo-Kote-Mawashi	Handdrehgriff Kote-Mawashi	
braun	wie vor+		Atemi - Ate		Würfe:		Hebel:		Würger		
blau	Freier Fall Beide Seiten Chuga-Eri	Halbkreisfußtritt Mawashi-Geri	Fußstoß- Tritt rückwärts Ushiro-Geri	Schulterbeinzug Kagato-Gaeshi	(Ein-gerollte) Kleine Innensichel Ko-Uchi-Makikomi		Leistenstreckhebel Juji-Gatame	Körperstreckhebel Waki-Gatame	Armriegel von innen Kanuki-Gatame	Freies Würgen Hadaka-Jime	Kreuzwürgen Juji-Jime

Angriffstabelle für Zwischengürtel zusätzlich bis zum 13. Lebensjahr von weiß-gelb bis blau-braun

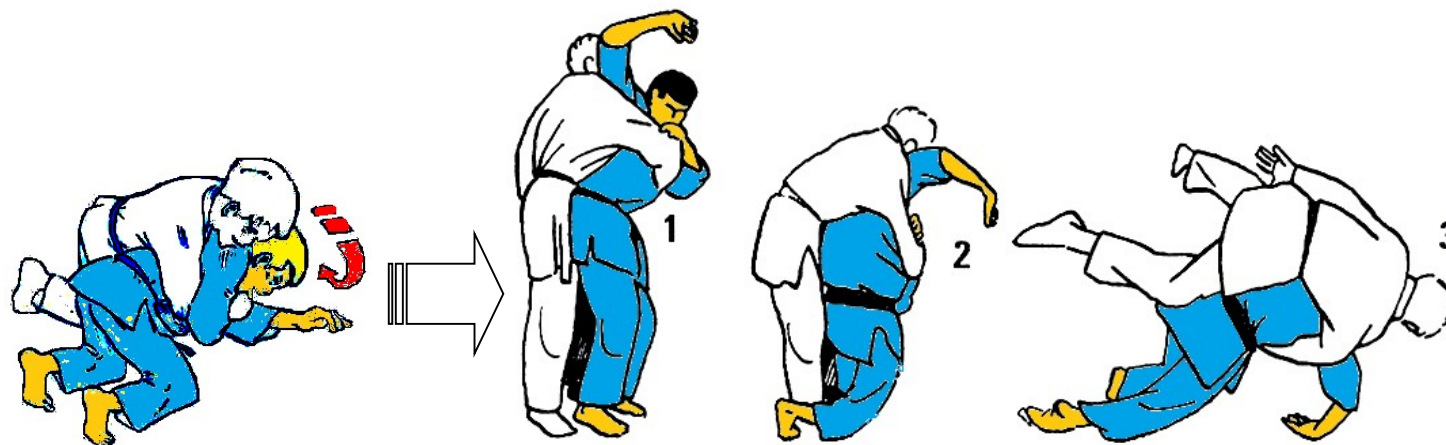
	weiß	gelb	orange	grün	blau
	gelb	orange	grün	blau	braun
1. Griff zur Hand / Arm	1	2	2	3	4
2. Griff in die Kleidung	1	2	2	3	4
3. Körperumklammerung	--	1	2	3	4
4. Würgeangriffe	--	2	2	3	4
5. Angriff auf eine am Boden liegende Person	--	1	2	3	4
6. Haarzug von vorne / hinten	1 / 1	1 / 1	1 / 1	1 / 1	1 / 1
7. Schlagangriffe	1	1	2	3	4
8. Trittangriffe	--	2	2	3	4
9. Kombinierte Angriffe	--	1	2	3	4
10. Angriff mit starren Gegenständen	--	1	2	3	4
11. Angriff mit scharfen und spitzen Gegenständen	--	--	1	3	4

	weiß	gelb	orange	grün	blau
	gelb	orange	grün	blau	braun
12. Angriff auf engem Raum	--	--	1	1	2
13. Angriff mit beweglichen Gegenständen	--	--	1	2	2
14. Angriff mit Schusswaffen (nah)	--	--	--	1	2
15. Abwehr von einem frei angreifenden Gegner, mit Kontakt.	ja			--	--
16. Abwehr von einem frei angreifenden Gegner, mit und ohne Kontakt	ja				--
17. Abwehr von einem frei angreifenden Gegner, mit und ohne Kontakt; mit und ohne Waffen.	ja				
Abwehrtechniken zusammen:	5	15	23	36	48

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.



Vorübung für Außendrehwurf = Soto-Makikomi