

Das Programm ist ein stichprobenartiger Auszug ohne Anspruch auf Vollständigkeit

護身術 Goshin Jitsu

Selbstverteidigung mit und ohne Waffen

	Technikstufen		10. Kyu	9. Kyu	8. Kyu usw.
	Beschreibung bzw. Angriffsart				
Prüfungsliste B-GOSHIN (Goshin-Jitsu) - Richtlinie, Prüfer ist frei in seinen Anforderungen	BLOCK 1 unbewaffnete Abwehr gegen	Handgelenk-/Armfassen (incl. unerwün. Armeinhängen...)	1	2	3
		Schubs, Stoß, Druck	1	2	3
		an Bekleidung oder Haar reißen, fassen, ziehen	1	2	3
		Körperumklammerung + unerw. umfassen	1	2	3
		Schwitzkasten (versch. Richtungen)	1	2	3
		Doppelnelson	1	2	3
		Würgen (von vorne/hinten/seitl. im Stand)	1	2	3
		Würgen in der Bodenlage	1	2	3
		Faustangriffe (incl. Ohrfeige, Handrückenschlag usw.)	1	2	3
		Fußangriffe	1	2	3
	BLOCK 2 unbewaffnete Abwehr gegen Waffen-Angriffe	Stockschlag (bzw. and. Gegenst. / aus versch. Richtungen)	1	2	3
		Stockschlag beidhändig	1	2	3
		Stockstich	1	2	3
		Kette/Seil/"Peitsche"/ flex. Waffe	1	2	3
		Strangulation (aus versch. Richtungen / am Boden)	1	2	3
		Messerstich / -schnitt (aus versch. Richtungen)	1	2	3
		Bedrohung mit angesetztem Messer	1	2	3
		Pistolenangriff (Bedrohung in Reichweite)	1	2	3
	BLOCK 3 Abwehr mit Hilfsmittel	Handgelenkfassen	1	2	3
		Stockfassen	1	2	3
		Umklammerungen	1	2	3
		Kragen- / Jackenfassen	1	2	3
		Box- und Schlägerangriff	1	2	3
		Fußtritt	1	2	3
		Würgen	1	2	3
		Stockangriff	1	2	3
		Messerangriff	1	2	3
		Transportgriffe *	1	2	3
		Festlegetechnik mit dem Stock *	1	2	3
	Theorie	Atemi-Punkte (nach Angabe)	-	x	x
		Budo-Geschichte / allg. Theorie / Dojo-Etikette...	-	x	x
		Recht (Notwehrbestimmungen, Waffenrecht ...)	-	x	x

* - wenn gewünscht als Grundschole - ohne Angriffssituation

Kinder und ältere Teilnehmer sind entsprechend altersgerecht zu bewerten. Bewegungseinschränkungen werden berücksichtigt.

Anforderung zur Kyu-Prüfung:

Für den 10. Kyu werden insgesamt drei Techniken gezeigt, jeweils eine aus Block 1, Block 2 und Block 3.

Für den 9. Kyu werden insgesamt sechs Techniken gezeigt, jeweils zwei aus Block 1, Block 2 und Block 3.

Für den 8. Kyu werden insgesamt neun Techniken gezeigt, jeweils drei aus Block 1, Block 2 und Block 3.

B-Goshin

(Goshin-Jitsu für Menschen mit Einschränkungen)

Erläuterung:

Dieser "Angriffskatalog" (Auszug) beschreibt nicht die einzelnen Techniken bzw. Technik-Kombinationen, sondern gibt lediglich die **Anzahl der verlangten Variationen** vor.

Ein "endgültiger Sieg" ist nicht unbedingt die gestellte Aufgabe, ggf. reicht auch eine Klärung der Situation, bzw. im Grundschulbereich die Demonstration einer bestimmten Technik.

Die reale Notwehrsituation (auf dem Bahnsteig, in dunkler Nacht am Parkplatz, mehrere Angreifer, enge Platzverhältnisse...) kann **in der Prüfung** nicht immer nachgestellt werden, so dass gezeigte Techniken manchmal nicht im Rahmen einer rechtlich korrekten Verhältnismäßigkeit stehen können.

Aber die geltenden Notwehrbestimmungen sind natürlich Teil der Ausbildung und finden **in der Praxis** selbstverständlich Anwendung. Es müssen in der Selbstverteidigung eben immer "mildere", aber auch stärkere Mittel zur Verfügung stehen. Und diese Vielseitigkeit soll in der Prüfung auch gezeigt werden.

ENTWURF

Je nach individueller Behinderung werden die Details angepasst.