



GOSHINDO

Erläuterungen zum Prüfungsprogramm / Prüfungsordnung :

Ablauf der Prüfung

Die Prüfung kann in der Gruppe mit fixem oder wechselnden Partnern (Vorgabe durch Prüfer) erfolgen. Eine Prüfung kann sich an einem Tag über mehrere Einheiten bzw. im Zuge von Lehrgängen auch im Vorhinein festgelegt über mehrere Tage erstrecken („Prüfungstrainings“). Ablauf der Prüfung, Pausengestaltung und Reihenfolge der Techniken obliegen hierbei den Prüfern.

Goshindo Graduierungen

Bezüglich Graduierungen, Alter und Wartezeit gelten im Prinzip dieselben Bestimmungen wie in der JJVÖ Jiu Jitsu Prüfungsordnung mit folgenden Ausnahmen:

- *In besonderen Fällen mit Einverständnis des jeweiligen Goshindo Lehrers kann das Mindestalter für Kyu Prüfungen um max. 1 Jahr herabgesetzt werden*
- *In besonderen Fällen (Jiu Jitsu bereits höher graduiert und/oder außergewöhnliches Trainingspensum) mit Einverständnis des jeweiligen Goshindo Lehrers kann die Wartezeit zwischen Kyu-Prüfungen halbiert werden oder einmalig ein Kyu Grad (max. 2. Kyu) übersprungen werden*
- *In besonderen Fällen (Jiu Jitsu bereits höher graduiert und Wartezeit auf nächsten Dan Jiu Jitsu bereits erfüllt) kann mit Einverständnis des jeweiligen Goshindo Lehrers sowie des Goshindo DK kann die Wartezeit zwischen Dan-Prüfungen verkürzt werden (max. halbiert) [Anm: Sonderregelung da über einige Jahre keine Goshindo Prüfungen stattgefunden haben]*
- *Einstufungsprüfung: für Prüflinge mit einer Jiu Jitsu Graduierung ist mit Einverständnis des jeweiligen Goshindo Lehrers sowie des Goshindo DK eine direkte Einstufung bis zur jeweiligen Jiu Jitsu Graduierung möglich (Einstufung bis max. 2. Kyu)*
- *In besonderen Ausnahmefällen kann mit Einverständnis des jeweiligen Goshindo Lehrers sowie des Goshindo DK für Schüler unter 17 Jahren eine Sondergraduierung nach dem 1. Kyu vergeben werden (lila Gurt). Formal hat der Schüler den Grad 1. Kyu, er ist jedoch berechtigt als Anerkennung seiner außergewöhnlichen Leistung den lila Gurt zu tragen. Die Prüfung zum 1. Dan ist nach Erreichen des Mindestalters auch für diese Schüler wie gehabt abzulegen.*
- *Gürtelfarben Dan Grade:*
 - *1.-3. Dan - schwarzer Gurt*
 - *4.-5. Dan – schwarzer Gurt oder optional schwarz/roter Gurt*
 - *6.-7. Dan – rot/weisser Gurt*
 - *8.-9. Dan – roter Gurt*
 - *10. Dan – weisser Gurt*



GOSHINDO

Programm für den 5. Kyu



- **ETIKETTE**

- *Gruß, äußere Form (Kimono, Gürtelbinden), Einstellung, Sauberkeit, Respektieren der Regeln, der Partner, der Lehrer*

- **KAMAE (Position)**

- *Position rechtes Bein vorne, Handhaltung (entspannt)*

- **UKEMIS (Fallschule)**

- *Fall vorwärts*
- *Fall rückwärts*
- *Rolle vorwärts rechts*

- **WAZA (Techniken)**

- *Fähig sein, flexibel verschiedene Bewegungen stehend und am Boden zu zeigen*
- *Handgelenksbefreiung (einhändig oder beidhändig): verschiedene Befreiungen und einfache Folgetechniken → Endposition: Tori hinter Uke*
- *Würgeabwehren am Boden*
- *Uke in Bankstellung: Verschiedene Techniken, um Uke in Rücken- oder in Bauchlage zu bringen*
- *Umklammerungsabwehren in Bankstellung*
- *Fähig sein, den Goshin-Aspekt in den Bewegungen zu zeigen (Schutz des Körpers, Blick, Position)*

- **RANDORI (freies Arbeiten)**

- *Schüler zeigt selbstgewählte Techniken. Freie Angriffe von Uke (Dauer 2 min)*

Priorität haben Position sowie Ungezwungenheit und Flexibilität in den Bewegungen.



GOSHINDO

Programm für den 4. Kyu



- **ETIKETTE**
 - *Gruß, äußere Form (Kimono, Gürtelbinden), Einstellung, Sauberkeit, Respektieren der Regeln, der Partner, der Lehrer*
- **KAMAE (Position)**
 - *Position rechtes Bein vorne, Handhaltung (entspannt)*
 - *Fähig sein, seine Position nach einer Bewegung wieder zu finden*
- **UKEMIS (Fallschule) Gelbgurtprogramm +**
 - *Fall seitwärts*
 - *Rolle rückwärts rechts*
 - *Aufstehen aus der Rückenlage in Goshindo Position*
- **STABILITÄT Gelbgurtprogramm +**
 - *Stehend, ziehen an 1 Hand*
 - *Stehend, auf Schub an den Schultern*
- **WAZA (Techniken) Gelbgurtprogramm +**
 - *Verschiedene Typen von Atemis mit den Händen*
 - *Verschiedene Kontrollen am Boden*
 - *Verschiedene Würfe mit 1 Knie am Boden*
 - *Verschiedene Basiswürfe oder Takedowns aufrecht (O Goshi, O Soto Gari, ..)*
- **RANDORI (freies Arbeiten)**
 - *Konventionell: Prüfer gibt Angriffe vor (außer Fußtritte), Schüler zeigt freigewählte Abwehren*
 - *Frei (2 min)*

Priorität haben Position sowie Ungezwungenheit und Flexibilität in den Bewegungen. Der Schüler muß in der Lage sein, sich mit mehr Flexibilität zu bewegen, Körperspannung sowie seine Positionen müssen ausgeprägter sein.



GOSHINDO



Programm für den 3. Kyu

- **ETIKETTE**

- *Gruß, äußere Form (Kimono, Gürtelbinden), Einstellung, Sauberkeit, Respektieren der Regeln, der Partner, der Lehrer*

- **KAMAE (Position) Orangegurtprogramm +**

- *Der Schüler muss in der Lage sein, seine Verteidigungsposition bei seinen Bewegungen zu gewährleisten*

- **UKEMIS (Fallschule) Orangegurtprogramm +**

- *Rolle rückwärts mit Aufstehen*

- **STABILITÄT Orangegurtprogramm +**

- *Kniend, ziehen an 1 Hand*
- *Kniend, Schub an den Schultern*
- *Aktive Stabilität aufrecht auf Schwingerangriff*

- **WAZA (Techniken) Orangegurtprogramm +**

- *Verschiedene Typen von Atemis mit den Beinen*
- *Technik aus dem Stand mit Ende am Boden*
- *Fähig sein, ausgehend von einem Knie am Boden zu arbeiten (Tori kann im Laufe der Technik aufstehen)*
- *Techniken gegen verschiedene Angriffe an den Handgelenken*
- *Techniken gegen Würgeangriffe*
- *Fähig sein, Basis-Hebeltechniken zu zeigen (Shiho Nage, Ude Osae, Mune Osae Dori, ..)*
- *Fähig sein, Techniken gegen verschiedene Angriffe (keine Handgelenke) zu zeigen (Ärmel, Revers, Würgen...)*

- **RANDORI (freies Arbeiten) Orangegurtprogramm +**

- *Konventionell: Prüfer gibt Angriffe vor (außer Fußtritte), Schüler zeigt freigewählte Abwehren, ebenfalls Abwehren auf vom Uke frei gewählte Angriffe*
- *Frei (2,5 min)*

Priorität haben Position sowie Ungezwungenheit und Flexibilität in den Bewegungen. Die Bewegungen aufrecht und am Boden müssen flüssiger und schneller sein. Die Körperpositionen müssen beherrscht werden.



GOSHINDO



Programm für den 2. Kyu

- **ETIKETTE**

- *Gruß, äußere Form (Kimono, Gürtelbinden), Einstellung, Sauberkeit, Respektieren der Regeln, der Partner, der Lehrer*

- **KAMAE (Position) Grüngurtprogramm +**

- *Sichere und schnelle Einnahme der Verteidigungsposition nach div. Bewegungen*

- **UKEMIS (Fallschule) Grüngurtprogramm +**

- *Verteidigungsposition am Boden nach Stoss: vorne, rückwärts, seitlich*
- *Aufstehen aus der Bauchlage in Goshindo Position*

- **STABILITÄT Grüngurtprogramm +**

- *Stehend, ziehen an 2 Händen*
- *Kniend, ziehen an 2 Händen*
- *aktive Stabilität bei ziehen an 2 Händen*

- **WAZA (technique) Grüngurtprogramm +**

- *Techniken ab der knienden Position*
- *Fortgeschrittene Wurftechniken (Ippon Seoi Nage, Kata Guruma, Hane Goshi,...)*
- *Fortgeschrittene Hebeltechniken (Kote Gaeshi, Kote Hineri, ...)*
- *Einige Techniken mit kurzem Stock*

- **RANDORI (freies Arbeiten) Grüngurtprogramm +**

- *Randori Start I Knie am Boden*
- *Randori Start Seiza*
- *Frei (Dauer 3 min)*

- **KATAS**

- *Duo kata (1 min)*

Priorität haben Position sowie Ungezwungenheit und Flexibilität in den Bewegungen. Der Schüler muss Meister seiner Bewegungen sein, eine gewisse Geschwindigkeit in der Ausführung seiner Bewegungen beweisen. Das Gleichgewicht muss immer gewahrt werden.



GOSHINDO



Programm für den 1. Kyu

Die Prüfung zum 1. Kyu besteht aus 2 Teilen. Die positive Absolvierung des ersten Teils (Techniken) ist Voraussetzung für den 2. Teil (Randoris).

- **ETIKETTE**
 - Gruß, äußere Form (Kimono, Gürtelbinden), Einstellung, Sauberkeit, Respektieren der Regeln, der Partner, der Lehrer
- **KAMAE (Position) Blaugurtprogramm +**
 - Verteidigungsstellung links
- **UKEMIS (Fallschule) Blaugurtprogramm +**
 - Rolle vorwärts und rückwärts links
 - Rolle über Hindernis
- **STABILITÄT Blaugurtprogramm +**
1 Knie am Boden
 - Stabilität nach Goshindo-Fallschule (Rollen)
- **WAZA (Techniken) Blaugurtprogramm +**
 - Fähig sein, Techniken ab der knienden Position zu zeigen
 - Techniken aus der Goshindo-Rotation
 - Techniken gegen Angriff mit kurzem Stock
 - Techniken gegen mehrere Gegner
 - Fusstrittabwehren
 - Fähig sein, Pressure Points zu benützen
 - Techniken mit nur einer Hand
- **RANDORI (freies Arbeiten) Blaugurtprogramm +**
 - Randori mit Waffe
 - Randori gegen Waffe
 - Randori am Boden
 - Frei (3,5 min)
- **KATAS**
 - Duo kata (1 min)

Der Schüler muss die Grundlagen vollkommen beherrschen: Fäll, Stabilität, Positionen. Die Techniken müssen mit Ungezwungenheit ausgeführt werden, Geschwindigkeit und eine gewisse Kraft muss sich abzeichnen



GOSHINDO



Programm für den 1. Dan

Die Prüfung zum 1. Dan besteht aus 2 Teilen. Die positive Absolvierung des ersten Teils (Techniken) ist Voraussetzung für den 2. Teil (Randoris).

- **ETIKETTE**
 - *Gruß, äußere Form (Kimono, Gürtelbinden), Einstellung, Sauberkeit, Respektieren der Regeln, der Partner, der Lehrer*

- **KAMAE (Position) Braungurtprogramm +**
 - *Während der Prüfung muss die Position durchgehend korrekt sein*

- **UKEMIS (Fallschule) Braungurtprogramm +**
 - *Goshindo Fallschule mit 1 Hand*
 - *Fallschule am harten Boden*

- **STABILITÄT Braungurtprogramm +**
 - *Arbeit mit 2 Ukes*

- **WAZA (Techniken) Braungurtprogramm +**
 - *Fähig sein, Techniken ab der knienden Position zu zeigen*
 - *Waffenabwehren (Messer, Kurzstock)*
 - *Techniken mit Messer*
 - *Techniken mit verbundenen Augen*
 - *Wurftechniken (Hüftwürfe, Handwürfe, Beinwürfe, Selbstfaller, Gegenwürfe) auch ohne Keikogi*

- **RANDORI (freies Arbeiten) – ca 30 min – Braungurtprogramm +**
 - *Randori gegen mehrere Gegner*
 - *Frei (5min)*

- **KATAS**
 - *Duo kata (1 min)*

SHO ist der Anfang, der Schüler beginnt den Weg zu suchen. Der Körper beginnt den Befehlen des Geistes zu gehorchen und die Techniken zu reproduzieren. Es beginnt sich eine Idee zu manifestieren, was Kampfkunst bedeutet.

Die Grundlagen, die Basistechniken müssen einwandfrei sein, die fortgeschrittenen Techniken müssen beherrscht werden. Der Schüler muss seine technische, physische und geistige Beherrschung beweisen. Die Randoris müssen mit Ungezwungenheit, Geschwindigkeit und Wirksamkeit ausgeführt werden.



GOSHINDO



Programm für den 2. Dan

Der Kandidat muss mindestens zwei Jahre Praxis haben zwischen 1. Dan und Prüfung zum 2. Dan.

- **ETIKETTE**
 - Gruß, äußere Form (Kimono, Gürtelbinden), Einstellung, Sauberkeit, Respektieren der Regeln, der Partner, der Lehrer
- **KAMAE (Position) Programm 1. Dan +**
 - Während der Prüfung muss die Position durchgehend gefunden werden
- **UKEMIS (Fallschule) Programm 1. Dan +**
 - Goshindo Fallschule rechts und links
- **STABILITÄT Programm 1. Dan +**
 - Passive und aktive Stabilität
- **WAZA (Techniken) Programm 1. Dan +**
 - Fähig sein, Techniken ab der knienden Position zu zeigen
 - Waffenabwehren (Messer, Kurzstock)
 - Techniken mit Messer
 - Techniken mit verbundenen Augen
 - Techniken mit Pressure Points (Druck und Schläge)
- **RANDORI (freies Arbeiten) – ca 40 min – Programm 1. Dan +**
 - Randori gegen mehrere Gegner
 - Randori mit vom Prüfer vorgegebenen Themen aus dem Technikprogramm (Hebel, Boden, Rotation, Würfe etc.)
 - Frei (5min)
- **KATA**
 - Duo kata oder Kata mit Waffe der Wahl (Bo etc.)
- **Theorie :**
 - In der Lage sein die Geschichte, Philosophie, Stärken und Ziele des Trainings von Goshindo zu präsentieren und erläutern

Der Arbeit des 1. Dan, kommt neben Schnelligkeit und Kraft gleichzeitig größere geistige Entschlossenheit hinzu. Dies wird durch das Gefühl, des Hineingehens („positiv“) ausgedrückt. Die Jury muss Fortschritte bei der Suche nach einer klaren Gestaltung und Ausrichtung der Arbeit sehen. Die Macht der Bewegung muss erforscht und entwickelt werden. Die funktionale Realität der Techniken muss erkundet werden und ein Verständnis von dem, was wirklich funktioniert und warum, sollte wachsen.



GOSHINDO



Programm für den 3. Dan

Der Kandidat muss mindestens drei Jahre Praxis haben und zwei Jahre als (Assistenz-)lehrer tätig sein zwischen 2. Dan und Prüfung zum 3. Dan.

- **ETIKETTE**
 - Gruß, äußere Form (Kimono, Gürtelbinden), Einstellung, Sauberkeit, Respektieren der Regeln, der Partner, der Lehrer
- **KAMAE (Position) Programm 2. Dan +**
 - Während der Prüfung muss die Position durchgehend gefunden werden
- **UKEMIS (Fallschule)**
- **STABILITÄT**
- **WAZA (Techniken) Programm 2. Dan +**
 - In der Lage sein, Techniken zu verschiedenen Themen zu zeigen und auf Aufforderung zu erklären:
 - Hebel
 - Würfe
 - Schlagtechniken
 - Rotationen
 - Übergänge Stand / Boden
 - Fixierungen
- **Unterricht**
 - In der Lage sein zu einem vorgegebenen Thema eine Unterrichtssequenz aufzubauen und zu demonstrieren.
- **RANDORI (freies Arbeiten) – ca 40 min – Programm 2. Dan +**
 - Randori gegen mehrere Gegner
 - Randori mit vom Prüfer vorgegebenen Themen aus dem Technikprogramm (Hebel, Boden, Rotation, Würfe etc.)
 - Randori mit verbundenen Augen
 - Frei (Iomin - Thema der Wahl mit allen technischen Fragen)
- **KATA**
 - Duo kata oder Kata mit Waffe der Wahl (Bo etc.)

Dies ist der Beginn des Verstehens, der Eintritt in die geistige Dimension der Kunst. Feinheit, Präzision und technische Effizienz beginnen sich zu manifestieren. Es wird dann möglich, diese Qualitäten weiterzugeben. Sie müssen ein Verständnis für das Prinzip der Disziplin zu entwickeln und beginnen, den technischen Rahmen zu verlassen.



GOSHINDO

Programm für den 4. Dan



Der Kandidat muss mindestens vier Jahre Praxis haben und drei Jahre als (Assistenz-)lehrer tätig sein zwischen 3. Dan und Prüfung zum 4. Dan.

- **ETIKETTE**

- *Der Kandidat muss untadelig sein in Bezug auf seine Beteiligung am Vereinsleben, seine Anwesenheit beim Training und auf Lehrgängen, sein Vorbild für die den anderen Schüler, sowie in der Unterstützung seines Sensei*

- **WAZA (Techniken)**

- *Der Kandidat muss in der Lage sein, Techniken mit allen grundlegenden technischen Fertigkeiten zu zeigen - in unterschiedlichen Kontexten der Praxis (Griffe, Positionen, Bewegungen...) in Übereinstimmung mit dem Geist, der Philosophie und den Werten des Goshindo.*
- *Ausgehend von vorgegebenen Themen (Hebel, Würfe, Bodenarbeit, Fixierungen, Rotationen, die Arbeit mit und gegen Waffe(n)...) muss der Kandidat verschiedene Techniken zeigen und erklären können – auch in Bezug auf verschiedene Varianten/Reaktionen des Uke.*

- **Unterricht**

- *In der Lage sein zu einem vorgegebenen Thema eine Unterrichtssequenz aufzubauen und zu demonstrieren.*
- *In der Lage sein, Einheiten für verschiedene Zielgruppen von Schülern aufzubauen sowie Goshindo für verschiedene Zielgruppen / Institutionen zu präsentieren.*

- **RANDORI (freies Arbeiten) – ca 40 min**

- *Mit Vorgabe*
- *Frei (Iomin - Thema der Wahl mit allen technischen Fragen)*

Auf dieser technisch fortschrittlichen Ebene beginnt der Schüler, die dahinter liegenden Grundsätze für Techniken zu erkennen. Es wird möglich sein von vorgegebenen Wegen abzuweichen. Technische Form muss tief in Übereinstimmung mit diesem Verständnis der Grundlagen und Flexibilität verfeinert werden, und der Schüler muss ernsthaft damit beginnen, die Kunst andere zu unterrichten zu entwickeln. Der Schüler muss seine soziale Verantwortung anderen gegenüber verstehen.



GOSHINDO



Programm für den 5. Dan

Der Kandidat muss mindestens fünf Jahre Praxis haben und vier Jahre als Lehrer tätig sein zwischen 4. Dan und Prüfung zum 5. Dan.

- **ETIKETTE**

- *Der Kandidat muss untadelig sein in Bezug auf seine Beteiligung am Vereinsleben, seine Anwesenheit beim Training und auf Lehrgängen, sein Vorbild für die den anderen Schüler, sowie in der Unterstützung seines Sensei*

- **WAZA (Techniken) - Präsentation des eigenen Programms**

- *Der Kandidat muss in der Lage sein Techniken mit allen grundlegenden technischen Fertigkeiten zu zeigen - in unterschiedlichen Kontexten der Praxis (Griffe, Positionen, Bewegungen...) in Übereinstimmung mit dem Geist, der Philosophie und den Werten des Goshindo.*
- *Ausgehend von vorgegebenen Themen (Hebel, Würfe, Bodenarbeit, Fixierungen, Rotationen, die Arbeit mit und gegen Waffe(n)...) muss der Kandidat verschiedene Techniken zeigen und erklären können – auch in Bezug auf verschiedene Varianten/Reaktionen des Uke.*
- *Ausgehend von einer vorgegebenen Technik, muss der Kandidat in der Lage sein, verschiedene Varianten in Bezug auf Schwierigkeitsgrade und Effektivität zeigen und erklären zu können.*
- *Technische Demonstration (ca. 30 min) in Übereinstimmung mit den Grundlagen des Goshindo als Beweis für technisches Repertoire und Effektivität sowie die Beherrschung der Prinzipien von Shin Gi Tai (Zusammenspiel von Technik, Körper und Geist).*

Die Grundsätze der Kunst sind erlernt und der Geist beginnt, sich von der Form zu lösen, der Praktizierende ist nicht mehr ein Gefangener der äußeren Erscheinung der Technik. Neue technische Lösungen ergeben sich abhängig von Situationen, eine vollständige technische Spontaneität erscheint, basierend nicht auf einzelnen Techniken sondern auf den dahinterliegenden Prinzipien. Das Verständnis für das Zusammenspiel von Technik, Körper und Geist (Shin Gi Tai) muss entstehen und wachsen.