

# BUJUKAI - Prüfung zum 5.Kyu (Gelbgurt)

## Fallschule

- Rolle vorwärts rechts und links
- Rolle seitwärts rechts und links (gebremst)
- Rolle rückwärts rechts und links (gebremst) mit Verteidigung im Kniestand

## Grundschule

- Yoi - **Links vor As mit Gedan-barai** (Tiefblock)
- (Hände auf den Rücken) **vorgehen Zenkutsu-dachi** (As)  
*Wendung* - (Hände auf dem Rücken lassen)
- **Vorgehen mit Kokutsu-dachi** (Vs)  
*Wendung* - in Vs mit Shuto-uke (Handkantenblock)
- **Vorgehen in Vs mit Shuto-uke** (Handkantenblock)  
*Wendung* - in Vs mit Shuto-uke (Handkantenblock)  
(Im Stand) umsetzen in As mit Gyaku-tsuki (diagonaler Fauststoß)
- **Vorgehen in As mit Gyaku-tsuki** (diagonaler Fauststoß)  
*Wendung* - in As und Gedan-barai (Tiefblock)
- **Vorgehen mit Oi-tsuki** (gleichseitigem Fauststoß)  
*Wendung* - in As mit Gedan-barai - Yoi

## Theorie

- Was ist Bujukai ?
- **Erklären und zeigen:** Gleitschritte, Steppschritte und Drehschritte

## Verteidigungstechniken

### 2 T Gleichseitiges Handgelenk fassen

- Tritt gegen Schienbein, Soto-uke (**Griff sprengen**), Uraken, Kopf an Genick runterziehen, Kniestoß - (*Kinder bis Uraken*).
- Handballenstoß auf Stirn, Armdrehbeugehebel (**Griff lösen**), Mae-geri (Keage), Gegner wegstoßen.

### 2 T Diagonales Handgelenk fassen

- Handballenstoß gegen Stirn, Gedan-barai (**Griff sprengen**), Hand unter Arm durch auf Schulter, andere Hand an Genick runterziehen, Kniestoß zur Brust.
- Handgelenk fassen, Tritt gegen Schienbein, Kipphandhebel (**Griff lösen**), Festlegetechnik (Handbeugehebel, Ellenbogen auf Bauch).

### 2 T Beide Hände fassen ein Handgelenk

- Tritt gegen Schienbein, Handfläche innen nach oben drehen, mit Soto-uke Hände wegschlagen (**Griff sprengen**), fixieren, Gyaku-tsuki oder Uraken mit gefasstem Arm.
- Gyaku-Tsuki zum Solar-Plexus, eigene Hand fassen, nach oben herausziehen (**Griff lösen**), Mae-geri zum Solar-Plexus.

### 2 T Beide Hände fassen von vorne

- Tritt gegen Schienbein, beide Daumen nach oben drehen, Schritt zurück Hände herausziehen (**Griff lösen**), Mae-geri zum Solar-Plexus.
- Tritt gegen Schienbein, beide Hände nach Außen (Impuls), diagonales Handgelenk fassen, Drehen um die eigene Achse (**Griff lösen**) Schwertwurf, Festlegetechnik (Handrücken auf Boden fixieren und auf Ellenbogen drücken) (*Kinder keine Festlegetechnik*).

### 2 T Beide Hände fassen von hinten

- Schritt nach hinten (ein Fuß hinter Beine vom Gegner), Hände nach vorne stoßen (**Griff sprengen**) diagonal Handgelenk fassen, Empi zum Kopf, um den Kopf fassen (Schwitzkasten), Kniestoß zur Brust, Gegner wegstoßen.
- Beide Arme nach außen (Impuls), Hand des Gegners diagonal hinten fassen, Körper drehen (**Griff lösen**), Ohrfeige, Kipphandhebel, Festlegetechnik.

### 1 T Würgen von hinten mit beiden Händen

- Schultern hoch (**Griff sperren**), Kreuzschritt mit linkem Bein nach hinten, Schlag mit linker Faust in den Unterleib, Gegenzugbewegung Handkante zum Bauch, drehen, linke Hand unter Arm, rechte Hand auf Genick, Kniestoß zum Bauch, Gegner Wegstoßen.