

BUJUKAI - Prüfung zum 4.Kyu (Orangegurt)

Fallschule

- **(Vorkenntnisse)**
- Rolle vorwärts rechts und links mit umgekehrter Verteidigungsstellung
- Fallen seitwärts rechts und links mit Verteidigung in Bodenlage
- Rolle rückwärts rechts und links mit Verteidigungsstellung im Stand

Grundschule

- **(Vorkenntnisse)**
- Yoi - **Links vor As mit Gedan-barai** (Tiefblock)
- **Vorgehen As mit Gedan-barai** (Tiefblock)
Wendung - in As und Gedan-barai (Tiefblock)
- **Vorgehen As mit Age-uke** (Unterarmblock nach oben)
Wendung - in As und Gedan-barai (Tiefblock)
- **Vorgehen As mit Soto-uke** (Unterarmblock nach innen)
Wendung - in As und Gedan-barai (Tiefblock)
- **Vorgehen As mit Uchi-uke** (Unterarmblock nach außen)
Wendung - in As und Gedan-barai (Tiefblock)
Kamaete (Freikampfstellung)
- **Vorgehen As mit Mae-geri** (gerader Fußstoß)
Keine Wendung - Kamaete (Freikampfstellung)
- **Rückwärts laufen As mit Mae-geri (Keage)** (Schnappschlag)
Keine Wendung - Kamaete (Freikampfstellung) – Yoi

Grundschule in Anwendung

Demonstration der aktuellen Grundschule mit einem Partner

Kata Form 1

Vorkenntnisse SV

Verteidigungstechniken

2 T Fassen in die Kleidung von vorne mit einer Hand

- Hand fixieren, Handballenstoß zur Stirn, Armdrehbeugehebel, Mae-geri (Keage), über Ellenbogen zu Boden führen, Festlegetechnik (*Kinder bis Mae-geri dann wegschupsen*).
- Hand fixieren, Handballenstoß zur Stirn, Kipphandhebel, festlegen.

2 T Fassen in die Kleidung von vorne mit beiden Händen

- Hand fixieren, Faustschlag zum Solar-Plexus, mit der rechten Hand über die Nase, Genickdrehhebel zum Boden drehen, Gyaku-tsuki auf kurze Rippen.
- Tritt zum Schienbein, Ellenbeuge diagonal Richtung Hüfte ziehen, gleichzeitig andere Hand übers Gesicht, Kopf überdrehen, Gyaku-tsuki auf kurze Rippen.

2 T Kragen fassen von hinten mit einer Hand (ziehend)

- Linke Handkante in Unterleib, rechte Handkante in Solar-Plexus, linke Hand unter Arm, rechte Hand auf Genick, Körper nach unten ziehen, Gegenzugbewegung mit Kniestoß zum Bauch.
- Mit linker Hand Haare fassen, andere Hand über Nase und Augen, Genickbeugehebel nach hinten, Gyaku-tsuki auf Kurze Rippen.

2 T Würgen von vorne mit beiden Händen

- Schultern hoch (sperrn), Druckschlag auf beide Ohren, Genickdrehhebel, zu Boden bringen, Gyaku-tsuki auf Kurze Rippen.
- Schultern hoch (sperrn), Hand fixieren, Fingerstich in Kehlkopfgrube, Kipphandhebel, Festlegetechnik.

2 T Doppelschrittdrehung (Angriff Oi-tsuki rechts)

- (Linkes Bein vorne), (Steppschritt-1) Soto-uke rechts, (Drehschritt-2) Empi links dann rechts, Schulterwurf mit gestelltem Bein (Sei-o-tochi)
- (Rechts Bein vorne), (Steppschritt-1) Soto-uke links, (Drehschritt-2) Empi rechts dann links, (Kreuzschritt mit linkem Bein), Fußfeger, weggehen in Kampfstellung.

Theorie

- **(Vorkenntnisse)**
- Welche Kampfsportarten sind im Bujukai enthalten ?
- Was ist die Dojo-Etikette ?
- **Erklären und zeigen:** Griff Sprengen, Griff lösen, Griff sperren