

BUJUKAI - Prüfung zum 3.Kyu (Grüngurt)

Fallschule

- **(Vorkenntnisse)**
- Sturz vorwärts mit Verteidigung (Bodenlage und Stand)
- Sturz rückwärts mit Verteidigung (Bodenlage und Stand)

Grundschule

- **(Vorkenntnisse)**
- Yoi - **Links vor As mit Gedan-barai** (Tiefblock)
- **Vorgehen As mit Mae-geri und Doppelfauststoß**
Wendung - in As und Gedan-barai (Tiefblock)
Kamaete (Freikampfstellung)
- **Vorgehen As mit Yoko-geri** (seitlicher Fußstoß), **absetzen in Kiba-dachi** (seitliche Verteidigungsstellung), **Uraken** (Faustrückenschlag), **umsetzen As mit Gyaku-tsuki** (diagonaler Fauststoß) **dann Kamaete** (Freikampfstellung)
Wendung - in As und Gedan-barai (Tiefblock) Kamaete - Yoi

Grundschule in Anwendung

Kata Form 6 *(Kinder können zwischen 2 und 6 eine Form auswählen)*

Theorie

- **(Vorkenntnisse)**
- **Erklären:** Ju-Jitsu, Judo, Karate, Kobudo, Arnis, Aikido
- Was ist eine Kata ?
- Was ist der Kiai ? Warum macht man einen Kiai ?

Verteidigungstechniken

2 T Würgen von der Seite mit beiden Händen

- Schultern hoch (sperren), Fingerstich zur Kehlkopfgrube, Kipphand-hebel, festlegen (Handbeugehebel, Ellenbogen auf Bauch).
- Schultern hoch (sperren), rechts Fauststoß zum Solar-Plexus, rechts Haken nach oben unters Kinn (Arm strecken), rechts Ellenbogenstoß nach unten in Ellenbeuge, linke Hand fasst gegenüberliegende Schulter, Gegner auf Rücken ziehen, Tsuki in kurze Rippen.

2 T Würgen von hinten mit dem Unterarm

- Arm fassen und nach unten ziehen, Empi nach hinten, Schritt nach hinten, Arm durchziehen, Polizeigriff, abführen.
- Stampftritt auf Fuß, Schulterwurf mit gestelltem Bein (Sei-o-tochi).

2 T Schwitzkasten von der Seite

- Handkante in Unterleib, mit der anderen über den Rücken, über Nase und Augen fassen und ziehen, Hammerschlag in Solar-Plexus.
- Den Arm am Gegner nach vorne schieben (ähnlich Zuki), Ellenbogenstoß in Bauch, Schaufelwurf in Kniebeuge, Zuki.

2 T Schwitzkasten von vorne

- Arm fassen, Schlag in Unterleib, mit dem anderen Arm über den Kopf greifen, drehen und hoch gehen, Rücken an Rücken, abführen.
- Schlag in Unterleib, eine Hand fassen, herausdrehen, Griff lösen, Armdrehbeugehebel und abführen im Kreuzfesselgriff. *(Kinder mit Mae-geri (Keage) Schnappschlag Technik beenden).*

2 T Haare fassen von hinten

- Mit beiden Händen auf die Hand drücken, nach innen drehen, Armbeugehebel kurz ansetzen, Arm an Ellbogen und Handgelenk nach unten ziehen, mit Kreuzfesselgriff abführen dann festlegen. *(Kinder mit einem Kniestoß die Technik beenden).*
- Mit beiden Händen auf die Hand drücken, nach außen drehen, ganz um die eigene Achse drehen dabei Hand auf Kopf pressen, Schwertwurf, festlegen (Hand unter Schulter ziehen, Ellenb. fixieren).

2 T Haare fassen von vorne

- Mit beiden Händen auf die Hand drücken und fassen, Mae-geri, Schritt zurück, Gegner nach unten ziehen, festlegen (Armstreckhebel Boden)
- Mit beiden Händen auf die Hand drücken, Mae-geri, abdrehen, Armstreckhebel in tiefer Stellung, am Handrücken des Gegners umfassen, Schwertwurf in Armriegel, festlegen (im Armriegel). *(Kinder den Armstreckhebel verlassen und die Technik mit einem Genickdrehhebel beenden).*

4 x Festlegetechniken (A: Reverfassen versuchen – V: Kipphandhebel)

- (Gegner auf Rücken) Schwerthebel geriegelt mit Knie übers Gesicht.
- Armstreckhebel übers Knie.
- (Gegner auf Bauch mit Armdrehstreckhebel) Armstreckhebel nach oben im Kniestand.
- Handrücken auf Boden stellen, an Ellenbogen fixieren, abführen mit Handbeugehebel.

Vorkenntnisse SV

Vielseitigkeit

5 Techniken (Angriff nach freier Wahl)

Kampf

Karate Semi Kontakt