

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** (gleichzeitigem 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: (*Armstrecker über Oberschenkel*).

2 T Beide Hände fassen ein Handgelenk

- Tritt gegen Schienbein, Handfläche nach innen, oben drehen, mit Soto-uke beide Hände wegschlagen (Griff sprengen), fixieren, Gyaku-zuki oder Uraken mit zuvor gefasstem Arm.
- Gyaku-zuki 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: (*Hand unter Schulter ziehen, fixieren*) (*Kinder keine Festlegetechnik*).

2 T Beide Hände fassen von hinten

- Schritt nach hinten (ein Fuß hinter Beine vom Gegner), Hände nach vorne stoßen, gleichzeitig Po zurück (Griff sprengen), Yoko-geri zum Bauch.
- Stampftritt auf Fuß, beide Arme nach außen (Impuls), Hand des Gegners diagonal hinten fassen, Körper drehen (Griff lösen), Ohrfeige, Kipphandhebel, Festlegetechnik: (*Handbeugehebel geriegelt mit Knie übers Gesicht*).

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 Ura-zuki in den Bauch, drehen, linke Hand unter Arm, rechte Hand auf Genick, Kniestoß in den Bauch, Gegner wegstoßen.