

# 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, Handdrehbeugehebel, Mae-geri (Keage), über Ellenbogen zu Boden führen, Festlegetechnik: (*Armstreckhebel am Boden*). (*Kinder bis Mae-geri dann wegschupsen*).
- Hand fixieren, Handballenstoß zur Stirn, Kipphandhebel, Festlegetechnik: (*Handbeugehebel geriegelt mit Knie übers Gesicht*).

### 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-zuki in kurze Rippen.
- Tritt zum Schienbein, Ellenbeuge diagonal Richtung Hüfte ziehen, gleichzeitig andere Hand übers Gesicht, Kopf überdrehen, Gegner in Rückenlage bringen, Zuki in kurze Rippen.

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

- Linke Handkante in Bauch, 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 über Kopf und Haare fassen, andere Hand über Nase und Augen, Genickbeugehebel nach hinten, Gyaku-zuki Kurze Rippen.

### 2 T Würgen von vorne mit beiden Händen

- Schultern hoch (*sperrn*), in Armbeuge schlagen, Druckschlag auf Ohren, Genickdrehhebel, zu Boden bringen, Gyaku-zuki Kurze Rippen.
- Schultern hoch (*sperrn*), Hand fixieren, Fingerstich in Kehlkopfgrube, Kipphandhebel, Festlegetechnik: (*Handbeugehebel geriegelt mit Knie übers Gesicht*).

### 2 T Doppelschrittdrehung (Angriff Oi-zuki rechts)

- (Linkes Bein vorne), (*Steppschritt-1*) Soto-uke rechts, (*Drehschritt-2*) Empi links in Bauch, mit gleicher Bewegung zurück, Ausgangsposition.
- (Rechts Bein vorne), (*Steppschritt-1*) Soto-uke links, (*Drehschritt-2*) Empi rechts auf Rücken, mit gleicher Bewegung zurück.

## Theorie

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