

Prüfung zum 1.Kyu (Braungurt)

Fallschule

- (Vorkenntnisse)
- Freier Fall

Grundschule

- (Vorkenntnisse)

Grundschule in Anwendung

- 5 T ein Angriff – Dreifache Kontertechnik
- 5 T doppelter Angriff – zweifache Kontertechnik
- 5 T dreifacher Angriff – eine Kontertechnik
- 5 T Fauststoß am Partner / Zielübungen (Atemi)
- 5 T Fußstoß am Partner / Zielübung (Atemi)

Kata Form 9 (Vorkenntnisse Form 1 bis 7)

Theorie

- (Vorkenntnisse)

Erkläre:

- Die Bujukai Geschichte (Entstehung, Namen)
- Was bewirkten diese wichtigen Budo Meister?
Erwin Baelz / Jigoro Kano / Morihei Ueshiba / Gichin Funakoshi

Erklären und zeigen:

- De-ashi-barai, O-goshi, Seoi-nage, Shiho-nage, O-soto-gari
- Zenkutsu-dachi, Kokutsu-dachi, Kiba-dachi
- 10 Angriffspunkte am menschlichen Körper (Atemi)

Verteidigungstechniken

- 2 T Doppelnelson
- 2 T Stockschlag von oben
- 2 T Stockschlag von außen
- 2 T Stockschlag von über Kreuz
- 2 T Stockschlag von oben beidhändig
- 2 T Stockangriff Stich
- 1 T Kette von oben
- 1 T Kette von außen
- 1 T Kette über Kreuz
- 2 T Messer von außen
- 2 T Messer von innen
- 2 T Pistole von der Seite (1x rechts / 1x links)
- 2 T mit Stock gegen Würgen von vorne
- 2 T mit Stock gegen Würgen von hinten
- 2 T mit Messer gegen Fauststöße
- 2 T mit Messer gegen Fußstöße
- 4 T mit Zeitung gegen Schlägerangriffe

Vorkenntnisse SV

Vielseitigkeit

- 5 T Angriff nach freier Wahl
- 5 T Kniestoß
- 5 T Handinnenkante
- 5 T Demonstration empfindliche Körperstellen (Atemi)
- 6 Festlegetechniken

- Erklären und zeigen der Prinzipien (je eine Technik) aus:
Ju-Jitsu, Judo, Karate, Kobudo, Arnis, Aikido und Antiterrorkampf.

Kampf

- Selbstverteidigung gegen 3 Angreifer
- Karate Semi Kontakt