

## Prüfungsprogramm Bujukai

### Überarbeitetes Programm für Trainer 2020

Volker Hipp und Frank Fähne (03. Juli 2020)

# = Festgeschriebene Themen

Festlegetechnik und Abführtechnik: (Art der Festlegetechnik) | (Theorie, Systematik) | (Erklärungen, Hinweise) | (Entschärfungen für Kinder)

## 5.Kyu - Gelbgurt

# Fallschule - (rechts und links)

- 1) Rolle vorwärts - Kniestand, aufstehen.
- 2) Rolle rückwärts gebremst - Kniestand, aufstehen.
- 3) Fallen seitlich sanft - Beine nach oben schwingen, Kniestand, aufstehen.

# Grundschule

Yoi - Links vor Gedan-barai - mit Angriffsstellung - Zenkutsu-dachi.

- 1) Hände auf dem Rücken - vorgehen mit Angriffsstellung - Zenkutsu-dachi.  
Wendung - Hände auf dem Rücken lassen.
- 2) Hände auf dem Rücken - vorgehen mit Verteidigungsstellung - Kokutsu-dachi.  
Wendung - in Verteidigungsstellung - mit Handkantenblock - Shuto-uke.
- 3) Vorgehen - in Verteidigungsstellung - Shuto-uke.  
Wendung - in Verteidigungsstellung und mit Shuto-uke.  
Im Stand - umsetzen in Angriffsstellung - diagonaler Fauststoß - Gyaku-zuki.
- 4) Vorgehen - in Angriffsstellung - Gyaku-zuki.  
Wendung - in Angriffsstellung - Gedan-barai.
- 5) Vorgehen - in Angriffsstellung - gleichzeitigem Fauststoß - Oi-tsuki.  
Wendung - in Angriffsstellung - Gedan-barai - Yoi

# Theorie

- 1) Was ist Bujukai?

Bujukai ist eine Kombination von verschiedenen Kampfsportarten.

- 2) Gleitschritte, Stepschritte, Drehschritte - erklären und zeigen!

Gleitschritte = das hintere Bein bleibt hinten, das vordere bleibt vorne, Stellung bleibt wie sie ist.

Stepschritt = wie beim Gehen, ein Fuß vor den anderen.

Drehschritte = die Ausrichtung der Stellung ändert sich

## # SV-Techniken

### Gleichseitiges Handgelenkfassen

- 1) Tritt gegen Schienbein, Soto-uke (**Griff sprengen**), Uraken Kopf, Genick fassen, Ausfallschritt nach außen, Gegner nach unten ziehen und gleichzeitig Kniestoß. *(Kinder bis Uraken)*.
- 2) Handballenstoß auf die Stirn, Handdrehbeugehebel (**Griff lösen**), Mae-geri-keage, Gegner wegstoßen.

### Diagonales Handgelenkfassen

- 1) Handballenstoß gegen Stirn, Gedan-barai (**Griff sprengen**), Hand unter Arm durch auf Schulter, andere Hand an Genick runterziehen, Kniestoß zur Brust.
- 2) Handgelenk fassen, Tritt gegen Schienbein, (**Griff lösen**) Kipphandhebel, Festlegetechnik: *(Armstrecker über Oberschenkel)*.

### Beide Hände fassen ein Handgelenk

- 1) Tritt gegen Schienbein, Handfläche nach innen und oben drehen, mit Soto-uke beide Hände wegschlagen (**Griff sprengen**), fixieren, Gyaku-zuki oder Uraken mit zuvor gefasstem Arm.
- 2) Gyaku-zuki zum Solar-Plexus, eigene Hand fassen (Hüfte leicht drehen), nach oben und innen (Richtung eigenem Bauch) herausziehen (**Griff lösen**), Mae-geri zum Solar-Plexus.

### Beide Hände fassen von vorne

- 1) Tritt gegen Schienbein, beide Daumen nach oben und außen drehen, Schritt zurück Hände herausdrehen und in Kampfstellung gehen (**Griff lösen**), Mae-geri zum Solar-Plexus.
- 2) Tritt gegen Schienbein, beide Hände schnell nach außen (Impuls), diagonales Handgelenk fassen (**Griff sprengen**), Handgelenk ziehen, Drehen um die eigene Achse (*Schulter an Schulter, in gleiche Richtung blicken*), Schwertwurf (**Griff lösen**), Festlegetechnik: *(Hand unter Schultern ziehen, Ellenbogen fixieren)*. *(Kinder keine Festlegetechnik)*.

### Beide Hände fassen von hinten

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

### Würgen von hinten mit beiden Händen

- 1) Schultern hoch (**Griff sperren**), Kreuzschritt mit linkem Bein nach hinten, Schlag mit linker Faust in den Unterleib, drehen und Gegenzugbewegung Ura-zuki in den Bauch, linke Hand unter Arm durch (*nicht mit dem Kopf unter Arm durch*), rechte Hand auf Genick, Kniestoß in den Bauch, Gegner Wegstoßen.

## 4. Kyu - Orangegurt

### # Fallschule - (rechts und links)

- 1) Vorkenntnisse!
- 2) Rolle vorwärts - sofort stehen - mit umgekehrter Verteidigungsstellung.
- 3) Rolle rückwärts - überrollen, sofort stehen - mit Verteidigungsstellung.
- 4) Fallen seitwärts - Yoko-geri in Bodenlage, aufstehen - Verteidigungsstellung.

### # Grundschule

- 1) Vorkenntnisse!  
*Yoi* - Links vor Gedan-barai - mit Angriffsstellung - Zenkutsu-dachi.
- 2) Vorgehen - Zenkutsu-dachi - Gedan-barai - (Block nach unten).  
*Wendung* - Zenkutsu-dachi - Gedan-barai.
- 3) Vorgehen - Zenkutsu-dachi - Age-uke - (Block nach oben).  
*Wendung* - Zenkutsu-dachi - Gedan-barai.
- 4) Vorgehen - Zenkutsu-dachi - Soto-uke - (Block nach innen).  
*Wendung* - Zenkutsu-dachi - Gedan-barai.
- 5) Vorgehen - Zenkutsu-dachi - Uchi-uke - (Block nach außen).  
*Wendung* - Zenkutsu-dachi - Gedan-barai, Kamaete - (Freikampfstellung).
- 6) Vorgehen - Zenkutsu-dachi - Mae-geri - (gerader Fußstoß).  
*Keine Wendung!* - Kamaete - (Freikampfstellung).
- 7) Rückwärts gehen - Zenkutsu-dachi - Mae-geri-keage - (gerader Kick nach oben).  
*Keine Wendung!* - Kamaete - (Freikampfstellung) - Yoi

### # Grundschule in Anwendung - (extra Seite)

### # Bujukai Form 1 - (Formenprogramm)

#### Vorkenntnisse-SV

### # Theorie

- 1) Vorkenntnisse
- 2) Welche Kampfsportarten sind im Bujukai enthalten?

BU = Budo (Überbegriff) | JU = Ju-Jitsu, Judo | K = Karate, Kobudo | A = Arnis | AI= Aikido

- 3) Was ist die Dojo-Etikette

Verhaltensregeln im Training und im Alltag!

Dazu gehören Verhaltensformen, wie respektvoller Umgang und Verbeugungen (Hallo, Danke ...usw.) als auch das äußere Erscheinungsbild, Hygiene und Pflege. Dojo ist der Heilige Raum in dem Kampfkunst trainiert wird.

- 4) Griff sprengen, Griff lösen, Griff sperren - erklären und zeigen!

Sprengen = Wegschlagen, Ziehen, Impuls.

Lösen = mit einem Hebel oder einer Bewegung.

Sperren = Wer greift hier wen an? Fixieren, Griff festhalten.

## # SV-Techniken

### Fassen in die Kleidung von vorne mit einer Hand

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

### Fassen in die Kleidung von vorne mit beiden Händen

- 1) Hand fixieren, Fauststoß zum Solar-Plexus, mit der rechten Hand zwischen den Armen hoch und über die Nase Genickdrehhebel, zum Boden drehen, Zuki in kurze Rippen.
- 2) Tritt zum Schienbein, Ellenbeuge diagonal Richtung Hüfte ziehen (*nicht den Ärmel fassen*), gleichzeitig andere Hand übers Gesicht, Kopf überdrehen, Gegner in Rückenlage bringen, Zuki in kurze Rippen.

### Kragen fassen von hinten mit rechter Hand (ziehend im Stand)

- 1) Linke Handkante in den Bauch, drehen und rechte Handkante in Solar-Plexus, linke Hand unter Arm, rechte Hand auf Genick (*nicht mit dem Kopf unter Arm durch*), Körper nach unten ziehen, Gegenzugbewegung mit Kniestoß zum Bauch.
- 2) Mit linker Hand über Kopf und Haare fassen, andere Hand über Nase und Augen, Genickbeugehebel nach hinten, Zuki in kurze Rippen.

### Würgen von vorne mit beiden Händen

- 1) Schultern hoch (*sperrn*), mit beiden Händen in die Armbeugen schlagen, Druckschlag auf beide Ohren, Genickdrehhebel zu Boden bringen, Zuki in kurze Rippen.
- 2) Schultern hoch (*sperrn*), Hand fixieren, Fingerstich gerade in Kehlkopfgrube, Kipphandhebel, Festlegetechnik: (Handbeugehebel geriegelt mit Knie übers Gesicht).

### Doppelschrittdrehung (Angriff Oi-zuki rechts)

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

## 3. Kyu - Grüngurt

### # Fallschule - (rechts und links)

- 1) Vorkenntnisse!
- 2) Sturz vorwärts - Yoko-geri in Bodenlage, aufstehen - Verteidigungsstellung.
- 3) Sturz rückwärts - Yoko-geri in Bodenlage, aufstehen - Verteidigungsstellung.

### # Grundschule

- 1) Vorkenntnisse!  
*Yoi* - Links vor - Zenkutsu-dachi - Gedan-barai, Kamaete - (Freikampfstellung).
- 2) Vorgehen - Zenkutsu-dachi - Mae-geri, Doppelfauststoß.  
*Wendung* - Zenkutsu-dachi - Gedan-barai, Kamaete - (Freikampfstellung).
- 3) Vorgehen - Zenkutsu-dachi - Yoko-geri - (seitlicher Fußstoß), absetzen in Kiba-dachi - (seitliche Verteidigungsstellung), Uraken - (Faustrückenschlag), umsetzen - Zenkutsu-dachi - Gyaku-zuki, dann Kamaete - (Freikampfstellung).  
*Wendung* - Zenkutsu-dachi - Gedan-barai, Kamaete - (Freikampfstellung) - Yoi.

### # Grundschule in Anwendung - (extra Seite)

### # Bujukai Form 2 bis 6 - (Formenprogramm)

### # Theorie

- 1) Vorkenntnisse
- 2) Was ist: Ju-Jitsu, Judo, Karate, Kobudo, Arnis und Aikido?
- 3) Was ist eine Kata?
- 4) Was ist der Kiai und warum macht man einen Kiai?

### Vorkenntnisse-SV

### # SV-Techniken

#### Würgen von der Seite mit beiden Händen

- 1) Schultern hoch (**sperrn**) und Handgelenk fassen, Fingerstich in Kehlkopfgrube, Kipphandhebel, Festlegetechnik: (*Handbeugehebel geriegelt mit Knie übers Gesicht*).
- 2) Schultern hoch (**sperrn**) Handgelenk fassen, rechts Ura-zuki zum Solar-Plexus, rechts Haken nach oben durchgezogen auf das Kinn (*Arm ganz nach oben strecken*), rechts Empi nach unten in Ellenbeuge, dabei Arm einklemmen, (*Arm nach unten strecken, ausrichten, Gegner brechen*), linke Hand fasst gegenüberliegende linke Schulter, Gegner auf Rücken ziehen, Zuki in kurze Rippen.

#### Würgen von hinten mit dem rechten Unterarm

- 1) Mit rechter Hand Handgelenk fassen und nach unten ziehen, Empi links in Bauch, rausdrehen mit Handdrehbeugehebel, Mae-geri-keage, über Ellenbogen runterführen auf Bauch legen, Festlegetechnik: (*Armstreckhebel am Boden*).
- 2) Mit linker Hand sofort Handgelenk fassen, Empi mit rechts in kurze Rippen, Hüftwurf (*Harai-goshi*).

## Schwitzkasten mit rechts von der Seite

- 1) *(Linke Schulter ist hinter der Hüfte des Gegners)*, rechte Handkante in den Unterleib, andere Hand über den Rücken, über Nase und Augen fassen und Kopf nach hinten ziehen, Hammerschlag in Solar-Plexus.
- 2) *(Linke Schulter an Hüfte blockierten, bleibt also vor der Hüfte des Gegners)*, linken Arm am Gegner nach vorne schieben *(ähnlich Zuki)*, Ellenbogenstoß in den Bauch, Gegner auf Oberschenkel aufladen, Schaufelwurf *(mit Handrücken in die Kniekehlen)*, Zuki in kurze Rippen.

## Schwitzkasten von vorne mit rechtem Arm

- 1) Handgelenk mit links fassen, Schlag mit rechts in den Unterleib, mit rechter Hand Handrücken des Gegners fassen, *(Daumen an Daumen)*, Hand herausdrehen, *(Griff lösen)* mit Handdrehbeugehebel, Mae-geri-keage und abführen im Kreuzfesselgriff. *(Kinder bis Mae-geri dann wegschupsen)*.
- 2) Arm mit links fassen, Schlag mit rechts in den Unterleib, mit rechter Hand Handrücken des Gegners fassen, *(Daumen an Daumen)*, Hand herausdrehen, Handdrehbeugehebel evtl. kurz ansetzen Impuls, (linker Arm unter Arm des Gegners lassen), Wurf Kleiner Eingang (Variante mit Shuto-uke).

## Haare fassen mit rechter Hand von hinten

- 1) Mit beiden Händen auf die Hand drücken, nach innen drehen, Handbeugehebel nach oben schieben und kurz ansetzen, Kick auf Schienbein, mit linker Hand über Ellenbogen fassen, Arm strecken und Gegner nach unten ziehen, Festlegetechnik: *(Armstreckhebel am Boden)*.
- 2) Mit beiden Händen auf die Hand drücken, nach außen drehen, ganz um die eigene Achse drehen dabei Hand auf Kopf pressen, Schwertwurf, Festlegetechnik: *(Hand unter Schulter ziehen, Ellenbogen fixieren)*.

## Haare fassen mit rechter Hand von vorne

- 1) Mit beiden Händen auf die Hand drücken und fassen, Mae-geri, Schritt zurück, Gegner mit Handbeugehebel nach unten ziehen, Festlegetechnik: *(Armstreckhebel am Boden)*, abführen mit Handbeugehebel. *(Ellenbogen in rechte Ellenbeuge, linke Hand Kopf über Augen fixieren)*. *(Kinder bis Festlegetechnik)*.
- 2) Mit beiden Händen auf die Hand drücken, Schockschlag Schienbein, nach außen abdrehen, dabei mit Ellenbogen auf Ellenbogen stoßen, Armstreckhebel dann Bauchstreckhebel in tiefer Stellung, am Handrücken des Gegners umfassen, Schwertwurf im Armriegel, Festlegetechnik: *(Handbeugehebel geriegelt mit Knie übers Gesicht)*.

## # Festlegetechniken

Gegner versucht mit rechter Hand das Revers zu fassen, der Verteidiger dreht leicht nach außen, fasst mit Links über das Handgelenk, kleiner Impuls nach vorne, dann Kipphandhebel.

- 1) *(Gegner auf Rücken)* Handbeugehebel geriegelt mit rechtem Knie über dem Gesicht.
- 2) Armstreckhebel über rechten Oberschenkel.
- 3) *(Gegner mit Handdrehbeugehebel auf Bauch drehen)* Arm des Gegners gestreckt nach oben, Schulterhebel im Kniestand *(linkes Knie auf Schulter, rechtes Knie sperrt den Arm)*.
- 4) *(Arm gestreckt auf Boden ablegen)*, Armstreckhebel am Boden über Ellenbogen fixieren.
- 5) Handrücken auf Boden stellen, an Ellenbogen fixieren.
- 6) Abführtechnik mit Handbeugehebel *(Ellenbogen in Ellenbeuge, linke Hand Kopf über Augen und Nase fixieren)*.

## Vielseitigkeit

**5 Techniken nach freier Wahl** - Demonstration von Prinzipien mit Partner oder besonderen SV-Techniken.

**Kampf** Karate Semi-Kontakt

## 2.Kyu - Blaugurt

### # Fallschule - (rechts und links)

- 1) Vorkenntnisse!
- 2) Rolle vorwärts - aus der Bewegung - mit Kontertechnik.
- 3) Rolle vorwärts - über Hindernisse - mit Kontertechnik.
- 4) Rolle seitlich - überrollen - mit Kontertechnik.

### # Grundschule

- 1) Vorkenntnisse!  
*Yoi* - Links vor - Zenkutsu-dachi - Gedan-barai, Kamaete - (Freikampfstellung).
- 2) Vorgehen - Gyaku-zuki (nach vorne), Gyaku-zuki (zur Seite in Zenkutsu-dachi mit Hüftdrehung), Gyaku-zuki (nach vorne in Zenkutsu-dachi mit Hüftdrehung).  
*Wendung* - Zenkutsu-dachi - Gedan-barai, Kamaete - (Freikampfstellung).
- 3) Vorgehen - Mae-geri (nach vorne), Yoko-geri (zur Seite ohne absetzen des Fußes), absetzen in Kamaete (Freikampfstellung).  
*Wendung* - Zenkutsu-dachi - Gedan-barai, Kamaete - (Freikampfstellung).
- 4) Vorgehen - De-ashi-barai (Fußfeger), Yoko-Geri (seitlicher Fußstoß), absetzen - Zenkutsu-dachi - Uchi-Uke (Unterarmblock nach außen), Gyaku-zuki (diagonaler Fauststoß), dann Kamaete.  
*Wendung* - Zenkutsu-dachi - Gedan-barai, Kamaete - (Freikampfstellung).
- 5) Vorgehen - Soto-Uke (Unterarmblock nach innen), umsetzen in Kiba-dachi (seitliche Verteidigungsstellung), Empi (Ellenbogenstoß) nach vorne, Uraken (Faustrückenschlag), umsetzen - Zenkutsu-dachi - Gyaku-zuki (diagonaler Fauststoß), Kamaete (Freikampfstellung).  
*Wendung* - Zenkutsu-dachi - Gedan-barai, Kamaete - (Freikampfstellung) - Yoi

### # Grundschule in Anwendung - (wie im Programm Gelb bis Grün)

### # Bujukai Form 7 oder Form 8 - (Formenprogramm)

#### Kick- und Schlagtechniken am Partner

Partner steht Schulterbreit Hände auf dem Rücken

1 Runde: Kicks, Knie | 1 Runde: Faust, Empi, Handkante | 1 Runde: Kombinationen mit Fuß und Faust

### # Theorie

- 1) Vorkenntnisse!
- 2) Was heißt: Mokuso, Yame, Otagai-ni, Sensei, Rei, Yoi, Osu, Dan, Kyu, Dojo.
- 3) Erkläre: Das Wort Budo.
- 4) Erkläre: Den Notwehrparagrafen.
- 5) Erklären und zeigen: Age-uke, Soto-uke, Uchi-uke, Gedan-barai / Oi-tsuki, Gyaku-zuki, Uraken / Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri.
- 6) Was sind: Atemi Punkte?

#### Vorkenntnisse-SV

## **SV-Techniken**

- 2 Techniken - Körperumklammerung von vorne über den Armen.
- 2 Techniken - Körperumklammerung von hinten über den Armen.
- 2 Techniken - Körperumklammerung von vorne unter den Armen.
- 2 Techniken - Körperumklammerung von hinten unter den Armen.
- 1 Technik - Würgen in Bodenlage Reitersitz von vorne.
- 1 Technik - Würgen in Bodenlage Reitersitz von hinten.
- 2 Techniken - Würgen in Bodenlage zwischen den Beinen.
- 2 Techniken - Würgen in Bodenlage von der Seite.
- 2 Techniken - Messerangriff von unten.
- 2 Techniken - Messerangriff von oben.
- 2 Techniken - Stockangriff von außen.
- 2 Techniken - Stockangriff von oben.
- 1 Technik - Pistole von vorne.
- 1 Technik - Pistole von hinten.
- 2 Techniken - mit Stock gegen Messer von unten.
- 2 Techniken - mit Stock gegen Stock.
- 4 Techniken - mit Schlüsselbund gegen Handgelenk fassen.

## **Vielseitigkeit**

- 5 Techniken - Schwinger Angriffe.
- 5 Techniken - Angriff nach freier Wahl.
- 5 Techniken - Verteidigung mit verschiedenen Würfeln.
- 5 Techniken - Festlegetechniken.

## **Kampf**

- Selbstverteidigung gegen 2 Angreifer.
- Karate Semikontakt.



## 1.Kyu - Braungurt

### # Fallschule - (rechts und links)

- 1) Vorkenntnisse!
- 2) Freier Fall - aufstehen, Verteidigungsstellung.

### Grundschule

- 1) Vorkenntnisse!

### Grundschule in Anwendung

- 5 Techniken - 1 Angriff - 3 Kontertechniken.
- 5 Techniken - 2 Angriffe - 2 Kontertechniken.
- 5 Techniken - 3 Angriffe - 1 Kontertechnik.
- 5 Techniken - Fauststoß am Partner / Zielübungen (Atemi).
- 5 Techniken - Fußstoß am Partner / Zielübung (Atemi).

### # Bujukai Form 9 - (Formenprogramm)

### # Theorie

- 1) Vorkenntnisse!
- 2) Erkläre: Die Bujukai Geschichte (Entstehung, Ort, Meister ...usw.).
- 3) Erkläre: Was bewirkten diese wichtigen Budo Meister?  
Erwin Bälz / Jigoro Kano / Morihei Ueshiba / Gichin Funakoshi.
- 4) Erklären und zeigen: De-ashi-barai, O-goshi, Seoi-nage, Shiho-nage, O-soto-gari.
- 5) Erklären und zeigen: Zenkutsu-dachi, Kokutsu-dachi, Kiba-dachi.
- 6) Erklären und zeigen: 10 Angriffspunkte am menschlichen Körper (Atemi).

### Vorkenntnisse SV

## **SV-Techniken**

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

## **Vielseitigkeit**

- 5 Techniken - Angriff nach freier Wahl.
- 5 Techniken - Kniestoß.
- 5 Techniken - Handinnenkante.
- 5 Techniken - Demonstration empfindliche Körperstellen (Atemi).
- 6 Techniken - 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 Semikontakt.