

# **Karate**

## **Bogu-Kumite**

### **Prüfungsordnung**

#### **Vorwort**

Bogu-Kumite ist der Kampf mit Schutzausrüstung. In diesem Fall mit Fäustlingen mit ca. 2 cm Aufpolsterung oder mit Boxhandschuhen (10/12 oz), Helm mit Schutzvisier, Schien- und Spannschutz und Tief (m) bzw. Brustschutz (w). Ziel ist es einen Kampf zu simulieren der einem tatsächlichen Kampf ohne Regeln möglichst nahe kommt, jedoch unter gesundheitlichen und sportlichen Aspekten.

Dieses Prüfungsprogramm ist ein rein vereinsinternes Prüfungsprogramm und ist von keinem Verband offiziell anerkannt. Es beschränkt sich auf 5. Kyu-Stufen und beinhaltet keine Dan-Prüfungen. Den Prüflingen bleibt die Möglichkeit den Dan-Grad als Anerkennungsprüfung in einem offiziell anerkanntem Prüfungsprogramm wie dem SOK-Karate Schwerpunkt Selbstverteidigung oder Tatsu Tora Kai abzulegen.

#### **Kyu-Grade**

Kyu-Stufen	Gürtelfarbe
5. Kyu	Gelb
4. Kyu	Orange
3. Kyu	Grün
2. Kyu	Blau
1. Kyu	Braun

#### **Wartezeit**

Es ist pro Kalenderjahr nur eine Prüfung erlaubt. Zwischen den Prüfungen ist eine Wartezeit von mindestens einem halben Jahr einzuhalten, im Idealfall ein Jahr.

#### **Aufbau**

Die einzelnen Prüfungen bauen aufeinander auf, d. h., dass ein Prüfling zum 3. Kyu erst das komplette Programm zum 5. Kyu und zum 4. Kyu nochmals wiederholen muss bevor er sein Programm zum 3. Kyu zeigt.

## 5. Kyu

### (Gelbgurt)

Boden	Sturz zur Seite (je 3 pro Auslage)
Abhärten	Auf den Fäusten laufen (ca. 20m) Partner auf Hüfte laden und tragen (ca. 10m pro Auslage)
Technik ohne Partner	Gerade Schläge Kniestoß (im Stand, je 5 pro Auslage)
Technik an der Pratze	Führhand / Schlaghand / Low-Kick außen (je 5 pro Auslage)
Drill	Kombination aus 2 Schläge zum Kopf und 2 zum Bauch jeweils abwehren (abwechselnd, pro Auslage jeweils 5x)
Kombination	Führhand / Low-Kick innen Führhand / Schlaghand / Low-Kick außen (je 3 pro Auslage)
Würgen	In den Kragen fassen und Fäuste nach vorne drehen (1x bis zum Abklopfen des Partners)
Würfe	Außensichel (je 3 pro Auslage)
Bodenkampf Technik	Side-Mount: Chicken Wing nach oben / unten / Armstreckhebel Side-Mount: Befreiung aus Side-Mount in die Guard (seitl. Drehen, Ellenbogen in die Hüfte, Knie in die Hüfte, Bein nachziehen und in Guard drehen) (1x pro Auslage)
SV-Drill	Befreiung aus Schwitzkasten von der Seite in Würgen von hinten (1x bis zum Abklopfen des Partners)
Standkampf	Freier Kampf nur im Stand, kein Bodenkampf, ohne Helm aber dafür mit Boxhandschuhen (2x 1,5 min)
Bodenkampf	Freier Bodenkampf (2x 1 min)
Messer	Drill 1-4-12 (ca. 3 Durchgänge)
Abhärten	2x Schlaghand zum Bauch / Low-Kick innen/außen (3x pro Auslage)
Kraft	20x Liegestütz 20x Sit-ups 20x Rückenheber 20x Kniebeuge

## 4. Kyu

### (Orangegurt)

Wiederholung	Wiederholung des kompletten Prüfungsprogramms zum 5. Kyu
Boden	Rücklings zurück roppen mit seitlichem Ausweichen der Hüfte (ca. 10m)
Abhärten	Auf den Fäusten laufen (ca. 20m) Partner auf Hüfte laden und tragen (ca. 10m pro Auslage)
Technik ohne Partner	Haken, Schwinger gerader Tritt (im Stand, je 5 pro Auslage)
Technik an der Pratze	Führhand / Schlaghand / Abtauchen (Schwinger) / Schwinger zum Kopf (je 5 pro Auslage)
Drill	4 Schläge zum Kopf auspendeln: 2x seitlich, nach hinten und unten auspendeln (abwechselnd, pro Auslage jeweils 5x)
Kombination	Führhand / Schwinger hintere Hand (Partner taucht ab)/ Knie ca. 2x / Außensichel Angreifer: Low-Kick außen /Verteidiger: Schienbeinblock nach hinten setzen / Konter Halbkreistritt vorderes Bein (je 3 pro Auslage)
Würgen	In den Kragen fassen, eine Hand zieht, die andere drückt (auch an das Kinn) (1x bis zum Abklopfen des Partners)
Würfe	Innensichel (z. B. nach dem Fangen eines Halbkreistrittes zum Körper) (je 3 pro Auslage)
Bodenkampf Technik	Side-Mount: Kopf zu Boden drücken, körpernahen Arm fixieren, mit Fuß über Kopfsteigen, nach hinten legen und Armstreckhebel über Hüfte  In der Guard: V fixiert die Arme von A, dreht sich seitlich und bringt Schienbein vor As Bauch, mit Beinschere in die Mount drehen (1x pro Auslage)
SV-Drill	Befreiung aus Würgen von hinten in Schwitzkasten von vorne über Armstreckhebel (1x bis zum Abklopfen des Partners)
Standkampf	Freier Kampf nur im Stand, kein Bodenkampf, ohne Helm aber dafür mit Boxhandschuhen (2x 2 min)
Bodenkampf	Freier Bodenkampf (2x 1,5 min)
Messer	Drill 2-3-12 (ca. 3 Durchgänge)
Abhärten	2x Schlaghand zum Bauch / Low-Kick innen/außen (3x pro Auslage)
Kraft	20x Liegestütz 20x Sit-ups 20x Rückenheber 20x Kniebeuge

### 3. Kyu (Grüngurt)

Wiederholung	Wiederholung des kompletten Prüfungsprogramms zum 5. und 4. Kyu
Boden	Rücklings zurück roppen mit seitlichem Ausweichen der Hüfte – aufsitzen - aufstehen (ca. 10m)
Abhärten	Auf den Fäusten laufen (ca. 20m) Partner auf Hüfte laden und tragen (ca. 10m pro Auslage)
Technik ohne Partner	Ellenbogen Low-Kick (im Stand, je 5 pro Auslage)
Technik an der Pratte	Schlaghand, Low-Kick innen (je 5 pro Auslage)
Drill	Führhand / Schlaghand / Führhand / abtauchen Schwinger / 4x schnelle Schwinger von unten gegen Handflächen (je 2 pro Auslage)
Kombination	A: Low-Kick; V: Schritt zurück, schritt vor in die Kniekehle, Halbkreistritt zum Kopf A: Schwinger; V: Abtauchen, aufstehen mit Haken zum Bauch, Schlaghand zum Kopf (je 3 pro Auslage)
Würgen	Würgen von hinten mit der Innenhandkante (1x bis zum Abklopfen des Partners)
Würfe	Hüftwurf (je 3 pro Auslage)
Bodenkampf Technik	Befreiung aus der Guard: A: Guard mit Ellenbogendruck in die Oberschenkel sprengen und in die Mount übersteigen. Mit den Armen weit nach vorne greifen und Knie nachziehen um auf Vs Brust zu kommen und um die Arme zu fixieren. V Kopf zu Boden drücken, Arm fixieren und seitlich mit Armstreckhebel ablegen.  Befreiung aus der Mount: V steigt über As Bein und fixiert dessen Arm. V dreht A in die Guard (1x pro Auslage)
SV-Drill	Befreiung aus Schwitzkasten von vorne in Handgelenksdrehebel (1x bis zum Abklopfen des Partners)
Bogu-Kumite	Freier Kampf nach Bogu-Kumite-Regelwerk (2x 1,5 min)
Messer	Drill 1-5-12 und 2-5-12 (ca. 3 Durchgänge)
Abhärten	2x Schlaghand zum Bauch / Low-Kick innen/außen (3x pro Auslage)
Kraft	20x Liegestütz 20x Sit-ups 20x Rückenheber 20x Kniebeuge

## 2. Kyu (Violettgurt)

Wiederholung	Wiederholung des kompletten Prüfungsprogramms zum 5., 4. und 3. Kyu
Boden	Rolle vorwärts (je 3 pro Auslage)
Abhärten	Auf den Fäusten laufen (ca. 20m) Partner auf Hüfte laden und tragen (ca. 10m pro Auslage)
Technik ohne Partner	Kopfstoß Halbkreistritt vordere Bein zum Kopf (im Stand, je 5 pro Auslage)
Technik an der Pratze	Pratzenhalter: Führhand zum Kopf: Blockt mit Schlaghand, Führhand / Schlaghand / Schwinger mit Führhand (je 5 pro Auslage)
Drill	A schlägt Führhand / Schlaghand / Führhand / abtauchen Schwinger / 4x schnelle Schwinger von unten gegen Handflächen von V, V: drückt gegen Brust von A / A: drückt Arm von V weg und kontert 3x mit Ellenbogen, V blockt überkreuz und führt Ellenbogen nach unten / A: drückt Deckung von V nach unten (je 2 pro Auslage)
Kombination	A: Angriff Schwinger / V: Passivblock und Haken zum Körper / Hüftwurf  Hintere Hand kontrolliert vorderen Arm / umspringen / Nackenkontrollieren und Kniestoß
Würgen	Giutine (1x bis zum Abklopfen des Partners)
Würfe	Hüftfeger
Bodenkampf Technik	Mount: Mit den Armen weit nach vorne greifen und Knie nachziehen um auf As Brust zu kommen und um die Arme zu fixieren. As Kopf zu Boden drücken / mit Unterarm unter As Kopf und Nackenhebel Befreiung aus der Guard: Mit Arm nach hinten zwischen die Beine von A greifen und A in die Side-Mount drehen. Sofort beliebigen Armhebel ansetzen
SV-Drill	Befreiung aus Handgelenksdrehhebel in Armstreckhebel Befreiung aus Armstreckhebel in Schulter / Brusthebel
Bogu-Kumite	Freier Kampf nach Bogu-Kumite-Regelwerk (2x 2 min)
Messer	Waffenlos mit Ansage
Abhärten	2x Schlaghand zum Bauch / Low-Kick innen/außen (3x pro Auslage)
Kraft	20x Liegestütz 20x Sit-ups 20x Rückenheber 20x Kniebeuge

# 1. Kyu

## (braungurt)

Wiederholung	Wiederholung des kompletten Prüfungsprogramms zum 5., 4., 3. und 2. Kyu
Boden	Rolle vorwärts mit Sturz zur Seite
Abhärten	Auf den Fäusten laufen (ca. 20m) Partner auf Hüfte laden und tragen (ca. 10m pro Auslage)
Technik ohne Partner	Tritt mit der Fußrückseite aus der Drehung Hammertritt
Technik an der Pratze	Tritt zur Seite mit hinten übersetzen
Drill	Führhand / Schlaghand / Führhand / abtauchen Schwinger / 4x schnelle Schwinger von unten gegen Handflächen von V, V drückt gegen Brust von A / A: drückt Arm von V weg und kontert 3x mit Ellenbogen, V blockt überkreuz und führt Ellenbogen nach unten / A: drückt Deckung von V nach unten, Kopf greifen mit Auslagenwechsel, 2x Kniestosen, V drückt Arme nach oben und öffnet Hände für Kopfstoß von A, A drückt Deckung nach unten schlägt Schwinger mit Führhand – V blockt überkreuz gegen Oberarm, Ellenbogen von A, V blockt, auseinander in Kampfstellung
Kombination	Mit Ellenbogen Deckung weg räumen und Ellenbogen zum Kopf  A: Angriff Halbkreistritt zum Kopf, V: Bein fangen und Innensichel
Würfe	Beingreifen
Bodenkampf Technik	Befreiung aus der Guard: Mit den Händen gegen As Bauch drücken und nach hinten absetzen. As Unterschenkel umgreifen, zurücklehnen und Beinhebel ansetzen. Befreiung aus der Mount: A sitzt auf Vs Brust und fixiert mit den Knien die Arme. V zieht einen Arm durch strecken heraus, umgreift As Oberschenkel und dreht in die Guard mit beliebigem Abschluss.
SV-Drill	Vorführung des kompletten Drills: Schwitzkasten von der Seite – Würgen von hinten – Schwitzkasten von vorne – Handgelenksdrehhebel – Armstreckhebel – Schulter- / Brusthebel - Schulterhebel
Bogu-Kumite	Freier Kampf nach Bogu-Kumite-Regelwerk (2x 3 min)
Messer	Verteidigung mit Entwaffnung
Abhärten	2x Schlaghand zum Bauch / Low-Kick innen/außen (3x pro Auslage)
Kraft	20x Liegestütz 20x Sit-ups 20x Rückenheber 20x Kniebeuge