

# GERMAN OPEN

## Online-Budo-Turnier

### 22.05.2021



Disziplinen:

Soloübungen Ukemi Waza / Mae-Geri / O-Soto-Gari  
Selbstverteidigung

Adresse/Ort	Zu Hause / Sporthalle / draußen
Teilnehmer	Verbandsaffen ohne Altersbeschränkung, auch Handicap
Veranstalter/Ausrichter	Budo & Kampfsportvereinigung e.V.
Leitung	Dagmar Schulmeister
Anmelde- und Zahlungsschluss	17.05.2021
Meldungen	Dagmar.schulmeister@bkv-web.de
Videozeit	30 Sekunden; SV max. 3 Minuten
Startgebühr	20,-€ Flatrate für alle Starts zu überweisen an: „Budo & Kampfsportvereinigung e.V.“ Vermerk: „German Open“ IBAN: DE22 6619 0000 0010 3646 47
Preise	Urkunden und Medaillen
Einsendung Videos	Samstag, 22.05.21, 10:00-14:00 Uhr
Prozedere:	Für die Teilnahme in einer Kategorie muss ein Video per WhatsApp an die o.g. Handynummer gesendet werden. Die werden per WhatsApp benachrichtigt und auf der BKV-Homepage veröffentlicht.
Einteilung der Gruppen	Nach Eingang der Meldungen.

**Meldungen müssen umfassen:**

- Vor- und Nachname des Starters
- Alter
- Graduierung
- Verband
- Kategorie/n in der/denen gestartet wird
- Adresse
- Handynummer (WhatsApp erforderlich)

### **Ukemi Waza (Rollen):**

Aus dem Kniestand startend:  
immer abwechselnd eine saubere Rolle vorwärts und rückwärts,  
so viele du in 30 Sekunden schaffst.

### **Mae Geri (Front-Kicks):**

Auf einem Bein stehend, ohne das Bein abzusetzen:  
so viele Mae Geris (Frontkicks) du in 30 Sekunden schaffst.

### **Selbstverteidigung:**

#### **Kinder/Jugendliche bis 17 Jahre und Menschen mit Handicap:**

3 verschieden Angriffe abwehren:

1 x vs. Schlagen

1 x vs. Treten

1 x vs. Umklammern

Bitte zeige die Techniken zuerst langsam, dann 1. Mal in normaler Geschwindigkeit.

#### **Ab 17 Jahre:**

4 verschiedene Angriffe abwehren (nur die folgenden Angriffe sind erlaubt):

1 x vs. Schlagen

1 x vs. Treten

1 x vs. Umklammern

1 x vs. Würgen

1 x vs. Stock

1 x vs. Greifen

Bitte zeige die Techniken zuerst langsam, dann 1. Mal in normaler Geschwindigkeit.

### **O-Soto-Gari:**

Mit einem Besenstiel als Partner immer wieder O-Soto-Gari ansetzen und in Anfangsposition zurückkehren:

so viele saubere Ansätze du in 30 Sekunden schaffst

### **Anmerkung:**

In den nächsten Tagen findet ihr Beispielsvideos für die Teilnahme in den verschiedenen Kategorien auf der Homepage der BKV.