

GREPEN 2de DAN TAI-JUTSU

TECHNIEKEN UITGEVOERD MET CRESENT KICK.

1) VUISTSLAG HOOFD: Afweer crescent kick op de borst

2) KEELGREEP ZIJWAARTS:

Rechts uitstappen armen wegslaan en rechtse crescent kick op linker zijde van X

3) VUISTSLAG MIDDENZONE:

Crescent kick op vuistslag, doordraaien achterwaartse trap (met zelfde voet als crescent kick) op borst of hoofd.

4) VUISTSLAG MIDDENZONE:

Crescent kick van links naar rechts op vuistslag met linkse voet, op linkse voet doordraaien en hielkick op rug van X.

5) VUISTSLAG MIDDENZONE:

Crescent kick op vuistslag van links naar rechts met linkse voet, vuistslag rechts en links in de zij van X, schouders grijpen en beenveeg, X op grond vuistslag slaap

LICHAAMS AANVALLEN:

6) ARMEN OM DE LENDEN:

Niet laten nemen, kneukels in ribben, vuistslag in maag van X, X buigt naar voor, omdraaien hoofd grijpen, op rechter knie gaan zitten, schouderworp, afwerken door tetsui plexus.

7) NELSON:

Hand nemen, vingers naar beneden plooiën, hoofd grijpen (met beide handen) op rechter knie gaan zitten, worp overheen, hoofd vasthouden, shuto nek.

8) ARMEN OM DE LENDEN:

Drukpunt achter oren, hoofd nemen en draaien, X op grond, arm nemen knie in ribben, dan recht trekken, mae-geri rug, kakato-geri ribben.

VERDEDIGINGSTECHNIEKEN TEGEN MATRAKSLAGEN:

MATRAKSLAGEN BOVEN:

- 9) Blokage met linkse arm, zijlinks voor X staan, klem op elleboog, elleboogstoot gezicht en rechter knie testikkels, heupworp door middel van rechter arm over rechter schouder van X (kimono grijpen), X op grond, blijven staan, klem op elleboog op uw linker been slag gezicht.
- 10) Zijwaarts blokeren, vuist met matrak aantrekken, linker schouder grijpen en knie in testikkels, heupworp door middel van rechter been tussen benen van X.
- 11) Zijwaarts blokeren, kniestoot op elleboog van matrak, doordraaien elleboogstoot ribben X.
- 12) Zijwaarts blokeren, rechts instappen, vitale drukpunt in vouw van elleboog X, rechtse vuistslag kin terug komen met elleboog kin, kniestoot testikkels.
- 13) Blokeren met gekruiste armen, rechter arm van X voor borst, links over schouder van X kin grijpen, alles naar beneden trekken tot controle.
- 14) Recht voor X draaien, rechter pols nemen, linkse elleboogstoot maag, rechts ronddraaien op linker voet, stamp op gezicht X met rechter voet, shutonek met rechter hand linker hand klem houden.
- 15) Rechts uitstappen, met linker hand matrak blokeren op pols (vasthouden) linker schop kniegewricht, turning backkick rug X.
- 16) Voor X draaien en matrak nemen met rechter hand, terug draaien op linker voet, matrak uit hand nemen met linker hand, slag met matrak op nieren en vouw knie.
- 17) Afweer met gekruiste armen (links hand boven) links ronddraaien klem zetten op hand (zoals 8 van 5 kyu) instappen en X achteruit duwen.
- 18) Blokeren met gekruiste armen (links hand boven) klem zetten op schouder en bovenarm, elleboogstoot met linker arm op plexus van X.

TECHNIEKEN UITGEVOERD TEGEN MESSTEKEN

VERDEDIGING TEGEN MESSTEKEN VAN BOVEN NAAR ONDER:

- 19) Links instappen mes blokeren, rechter arm in elleboogvouw slaan arm vastnemen en in klem zetten, onderuitvegen, rechter been bijbrengen naast hoofd, (zorg ervoor dat L arm van X mee geklemt zit) neerzitten op X en klem optrekken.
- 20) Links uitstappen met beide handen mes grijpen, links instappen voor X, armbreuk op linker-schouder, linker been voor, arm opgespannen, jab onder kin + beenveeg, kakatogeri in ribben, mes ontnemen met rechter hand.
- 21) Rechts uitstappen arm blokeren, pols nemen als mes beneden is, hand met mes doordraaien naar rechts, vuistslag gezicht gin geri kruis, 2de hand bijnemen bij mes, links doordraaien en elleboog strot.

VERDEDIGING TEGEN MESSTEKEN NAAR BUIK:

22) Links uitstappen met linkerhand pols nemen, naar buiten trekken mae geri middenzone, hand bijnemen, torsing van pols(X op grond) doordraaien en rechter been over X bijzetten, klem op arm en pols.

23) Blokage met gekruiste armen, linker hand pols nemen, X open trekken voor slag gezicht, mes over nemen met rechter hand, breuk elleboog, links doordraaien linkse elleboog plexus.

24) Rechtdoor: Rechts uitstappen met beide handen mes grijpen, onderdoordraaien en messteek in maag van X.

SNIJBEGINGEN ZIJWAARTS VAN RECHTS NAAR LINKS:

25) Onderbukken met rechter hand mes grijpen met linker hand elleboog, rechts instappen (heup aan heup) naast X, armklem mes in rug van X.

26) Voor X vallen door val 6 links, mae geri maag, overkomen met rechter been, schop in rechter knievouw van X, valt voorwaarts (val5) doorrollen (achterwaarts) en elleboog wervelkolom.

27) Blokage met beide armen, pols nemen, onderdoor stappen klem onder oksel trekken, rechts uitstappen, neerwaartse druk op elleboog, X op grond, knie op elleboog en afwerking.

28) Mes blokeren met beide armen, pols nemen, arm optrekken op borst, met linker elleboog in nek van X, laten vallen door kniestoot in knievouw van X, elleboogklem op linker knie linkse elleboogstoog op slaap.

VERDEDIGING TEGEN FLESAANVAL:

29) ZIJWAARTSE ZWAAI VAN RECHTS NAAR LINKS MET FLES:

Onderbukken pols nemen, arm tegen lichaam met rechter hand, linkse elleboogstoot op elleboog van X, fles valt, handpalm op voorhoofd duim onder neus, links achteruit duwen, X valt op grond, linkse hiel gezicht, rechtse knie op gezicht

30) STEEK AANGEZICHT MET FLES:

Linkse achterwaartse cirkel maken, atami pols, fles valt, achterwaartse trap op borst, rechterbeen gestrekt achter zetten naast rechterbeen X, linkerbeen bijbrengen, klem op scheenbeen en achillespees, X valt op rug.

VERDEDIGING TEGEN AANVAL MET LANGE STOK

(1.20m)

- 31) Zijwaarts rechts uitstappen, stok vastnemen licht achteruittrekken, links voor X draaien, doordraaien X valt op grond, linkse schop op hoofd + slag met stok op hoofd
- 32) Zijwaarts rechts uitstappen, stok vastnemen (beide handen boven), ronde beweging voor X, zij tegen zij naast X, doorbuigen door linker knie, X maakt koprol.
- 33) Licht zijwaarts uitstappen, licht achteruittrekken, halve cirkel vormen, stok op pols drukken, X valt op grond, links bijkomen stok in maag van X.
- 34) Zijwaarts links uitstappen, stok iets achteruittrekken, linkse cirkel vormen, stok onder oksel, X maakt koprol.
- 35) Zijwaarts links uitstappen, door rechter voet achteruit te zetten, stok vastnemen met linkerhand onder en rechterhand boven, rechts ronddraaien, stok boven hoofd brengen en doordraaien, X valt op rug.
- 36) Zijwaarts rechts uitstappen, stok nemen met handen boven, links naar beneden drukken, onderdoordraaien door rechts uit te stappen, zij aan zij tegen X , links voorkomen X valt op rug.
- 37) Rechts zijwaarts uitstappen, stok nemen met rechter hand tussen handen van X en linker hand voor handen van X boven, licht achteruittrekken, met rechterhand jab onder kin en linkerhand achteruittrekken.
- 38) Links uitstappen, recht voor stok komen te staan met borst, stok nemen met beide handen boven, rechts trekken, linker hand onder kin, rechter houd stok vast, armen open trekken, X valt op rug.
- 39) Rechts ontwijken, door linkse cirkel te maken naar achter, stok nemen met rechter hand en naar boven trekken, rechter cirkel maken, links hand op rechter hand van X plaatsen, (wijsvinger gelijk met wijsvinger van X) links wringen, linkse bovenarm op elleboog X, stok omhoog en lichaam naar beneden tot controle.
- 40) Rechts uitstappen, stok nemen rechts onder links boven, uit evenwicht brengen(achteruittrekken), met stok cirkelbewegingen van onder naar boven tussen X, linkerbeen achter zetten, drukken op linker bovenarm, voorstappen, stok linker zijde van lichaam brengen, X maakt links koprol.

VERDEDIGING TEGEN STOELAANVAL:

41) BOVEN NAAR BENEDEN:

Links instappen, rechter slag met gestrekte arm in maag van X, op linkse knie gaan zitten en rechter knie achter X plaatsen, X over knie trekken X valt op rug.

42) ZIJWAARTS: (slag van links naar rechts met stoel).

Blokeren met beide armen, met rechter hand pols nemen, rechts achter stappen, rechter arm van X tegen uw borst, uw linker arm gestrekt voor keel van X, opspannen, twee elleboogslagen op rechter oor van X.

43) ZIJWAARTS TEGENGESTELD: (slag van rechts naar links).

Rechts instappen, met linker handpalm blokeren op linker elleboog van X, rechterarm rond keel van X 90 graden, rechter handpalm in linker handpalm (wurging), links achterstappen en rechts achterstappen, op linker knie gaan zitten en rechter knie in rug van X, rechtkomen met links voor instappen, tetsui hoofd + elleboog hoofd.

44) STEEK MET STOELPOTEN:

Links voorwaarts instappen, met beide handen stoel grijpen, uit evenwicht halen, gin-geri kruis, linkse atami op arm, met linkse arm rond hoofd, handpalm onder kin, links achterwaarts stappen en hoofd meetrekken, X op grond, linkse kakato-geri hoofd.

45) VANAF STOELZIT: (voorkant).

Rechtse reveergreep, linkse vuistslag gezicht (uitgevoerd door X).

Met rechter arm blokeren met zelfde arm slag in rechter armvouw van X, linker duim reveer en arm voor keel, rechtstaan zijwaarts van X met linker been voor, (voet van X in het midden van de twee eigen voeten) greep met rechtse arm tussen benen van X zover mogelijk, rechts achter, linker knie zit, X over rechter knie kantelen en keel dichtsnoeren door wurging.

46) VANAF STOELZIT (achterwaarts).

Rechtse wurging rond keel + links hand pols nemen (uitgevoerd door X).

Gestrekte arm en energie (hand open) in linker hand brengen, rechter arm van X (wurging) lostrekken, linkse voet zijwaarts plaatsen, recht staan, rechtse voet bijbrengen tussenin, arm overpakken met rechter hand en vervolgens links, rechts instappen naar X, rechter elleboogstoot oor.

BIJKOMENDE EXAMEN EISEN:

Fitale slagpunten:

A.- 10 Voor:

Benoemen, aard van gevolgen en met welk menselijk natuurlijk wapen het kan uitgevoerd worden (vb. Hamervuist).

B.- 6 Achter:

Benoemen, aard van gevolgen en met welk menselijk natuurlijk wapen het kan uitgevoerd worden.

Lijngevecht:

De aanvallers vallen uit in zen-kutsi-dachi als de persoon voor hun staat, en lanceren hun aanval, de eerste maal op volle snelheid en nadien op trage snelheid ter verduidelijking van gebruikte verdedigingstechnieken.

Cirkelgevecht:

Tegen vijf aanvallers zonder wapens (vijf maal aanvallen).

Tegen vijf aanvallers met wapens (vijf maal aanvallen).

Willekeurige aanvallen met een stoel door één tegenstrever:

Dit examen onderdeel word voor twee volle minuten volgehouden.

Alle ontwijkings-en verdedigingstechnieken zijn toegestaan, welliswaar licht contact.

E.H.B.O.:

Dient gevolgt te worden bij een kader opleiding EHBO gegeven onder auspicien van de VJJF vzw, of vrijgesteld met een getuigschrift/Diploma door erkende organisatie of opleiding.