

<u>Grepen 1é Kyu Tai-Jutsu</u>		<u>Aangel</u>	<u>OK.</u>	<u>EXAMEN:</u>
<u>1- Reveergreep:</u>	Met eigen L arm over x arm van buiten naar binnen draaien, klem op elleboog (door andere hand bij te brengen en op schouder te duwen met shuto) kin- geri testikkels.			
<u>2- Greep beide polsen:</u>	Eigen R hand grijpt x pols vast, onder arm van x van L naar R draaien, door met x R arm een hefboom te maken hem gooien (bij deze beweging is x zijn elleboog geplooid boven zijn eigen R schouder) en afwerken met mae-geri fumikomi uitgevoerd.			
<u>3- Reveergreep:</u>	R cirkel beschrijven over x R arm met eigen R arm, verder doordraaien en hand op elleboog plaatsen, andere hand bijplaatsen en x naar voor drukken (x staat nu naarvoor gebogen), shuto in de nek en hiza geri plexus solarus.			
<u>4- Oi-zuki migi:</u>	L zijwaarts uitstappen, L soto-uke gevolgd met R zuki slaap, L zuki ribben, x geeft een gestrekte armslag, R uchi-uke en mawashi-geri in het kruis van x.			
<u>5- Oi-zuki migi:</u>	Licht links uitwijken en instappen en tegelijk L kagi-zuki en R tetsui op de rechter nier.			
<u>6- Matrakslag:</u>	L zijwaarts uitstappen en de slag opvangen (zie 19,4 de Kyu), over arm van binnen naar buiten draaien, gestrekte armklem, shuto in de nek, taiso uchi kin en o-soto-gari R x valt op zijn rug, gestrekte armklem blijven aanhouden en shuto op de borst.			
<u>7- Kraag achter:</u>	R hand van x vastklemmen (door je revers voor je samen te trekken) L halve draai achter maken, x R elleboog wordt naar boven gedraaid, met beide handen op x elleboog drukken, x ploot voorwaarts en afwerken met R shuto op nek van x.			
<u>8- Oi-zuki migi:</u>	Age uke, met beide handen x aanvallende vuist grijpen en draaien met rughand naar ondergericht, conterend hiza-geri op neerkomende rughand x, terzelfde tijd kin-geri in kruis.			
<u>9- Mae-geri:</u>	Gedan barai, been x inhaken in eigen L arm en vasthouden in vouw van eigen elleboog, o-soto-gari steunbeen x, x valt op zijn rug en afwerken mae-geri fumikomi op het gezicht.			
<u>10- Pistool acht:</u>	L halve taise-backi naar hem toemaken en met L arm x arm vastklemmen, taiso uchi kin en o-soto-gari R, als x op de grond ligt omgekeerde polsklem aanzetten zo dicht mogelijk bij zijn pols met je eigen oksel,doormiddel van uw eigen lichaam te laten zakken zit de klem afwerken met tetsui op gezicht x.			
<u>11-Pistool acht:</u>	R halve taise-backi naar hem toemaken, arm van x vasthouden tegen je eigen lichaam, taiso-uchi kin, R o-soto-gari, x ligt op de grond , elleboogklem, met L been over hoofd van x stappen, hiel tegen x strottehoofd drukken, tetsui op zijn maag, gaan liggen op je eigen rug, lange armklem en kakato- geri op x plexus solarus.			
<u>12- Keelgreep zittende op de stoel voor:</u>	Bijde benen aan de archillespees grijpen en hoofdstoot in x zijn maag en x onderuit trekken, kin-geri kruis, x op zijn buik draaien en de benen open trekken en x rug plooiën.			
<u>13-Keelgreep:</u>	(Met gestrekte armen) Over de armen van binnen naar buiten draaien, x revers grijpen, R been in x lies plaatsen en hem opofferen en mee over draaien, R knie op x lichaam plaatsen en R zuki gezicht terwijl met L arm x R arm vastdrukken.			
<u>14-Mawashi-geri:</u>	Onderbukken, R arm grijpt x trappend been vast, o-soto-gari steunbeen x, hij valt op zijn buik afwerken met kin-geri kruis.			
<u>15- Mae-geri:</u>	Gedan barai, x geeft R zuki, age uke, R mae-geri in maag gevolgt met uraken zuki neuswortel.			

Tai-Jutsu Saigen

16- Uchiro-geri:	R zijwaarts uitwijken en Luchi-uke op trappent been, R voorwaarts instappen gevolgt met uraken zuki op x neus.			
17- Om armen voor:	Dubbele gedan-barai, armen worden naar buiten geslagen hiza-geri kruis en ubbercut kin.			
18-Oi-zuki:	Laten passeren en met R hand x pols nemen, L Ko-soto- geri, L shuto in keel, x ligt op zijn rug op de grond, elleboog van x gestrekte arm op eigen L knie drukken en afwerken met uraken zuki op x zijn slaap.			
19- Yoko-geri:	L uitstappen en met R hand x been grijpen, (je staat achter hem) op het steunbeen o-soto-gari x valt op zijn buik, kakato-geri op zijn achterhoofd, dubbele zuki in de nieren.			
20-Bij de mouw vastgrijpen R:	Neem x zijn grijpende arm aan zijn mouw vast, eigen R arm losrukken en terzelfder tijd empi slaap.			
21- Oi-zuki migi:	L age uke, pols R vastnemen, mae-geri met opgetrokken bal voet in maag x, haar grijpen en hiza-geri gezicht, R o-soto-gari, met L knie op arm van x zitten en nukite strot.			
22- Oi-zuki migi:	L taiso-uke op x R arm, L mawashi-geri op de rug van x, R mawashi-geri in de maag van x en afwerken shuto op de nek x.			
23- R oi-zuki en L giake-zuki:	L age uke, L gedan barai, L kin-geri in kruis, R shuto R hals x hoofd vastgrijpen en naar voor duwen en hiza-geri gezicht x.			
24- Hoofdgreep:	Slag met kneukelvuist op scheenbeen x, empi op de dijspier, A: x lost zijn greep: Rechtkomen en langs achter het haar van x vastgrijpen, hoofd achterwaarts trekken en shuto in maag x. B: x lost niet zijn greep: R arm langs achter door de benen x R been vastgrijpen en met de andere hand hetzelfde been langs voor grijpen, x onderuit trekken, als x op zijn zij neerligt R knie in zijn rug plaatsen, snijkant hand onder x zijn neus plaatsen en zijn L been naar achter trekken dit ook terzelfder tijd met het meshand verder onder de neus drukken om x zijn rug te breken.			
25- Nelson:	L zijwaarts uitstappen, R achter x stappen en R shuto uchi in het kruis, x achterwaarts drukken en L shuto uchi in maag x, afwerken met R shuto uchi op de neuswortel.			
26- Polsgreep:	(polsgreep is gekruist) Shuto op de R pols x en zuki in de plexus, mze-geri op het scheenbeen, uraken-zuki op de slaap.			
27- Polsgreep:	(polsgreep is gekruist)R cirkel beschrijven en pols vastnemen met de andere hand op de elleboog x naar de grond op zijn buik drukken tevens o-soto-gari, L knie op x schouder plaatsen, arm x op de eigen binnenkant dij plaatsen en schouderklem aanzetten.			
28- Steek met fles:	R Taiso uchi en taise backi naar R, met R hand pols grijpen, L shuto in de zwevende ribben geven, onderdoor draaien en x op de grond gooien en mae-geri op x elleboog geven.			
29- Steek met fles:	Steek laten passeren door L zijwaarts uit te stappen en R shuto uke pols x, mawashi-geri in de maag, met L arm slag op x elleboog geven zodat hij voorwaarts buigt, met L been over x R arm stappen en met eigen zitvlak op x boven arm gaan zitten, x wordt op zijn buik op de grond gedruk, met gestrekte arm een R schouderklem aanzetten.			
30- Steek met fles:	X steek laten passeren en terzelfde tijd met R slag arm op x zijn elleboog, doorstappen tot je achter x staat en met beide handen x zijn schouders grijpen, x achterwaarts trekken op de eigen L knie, tevens de kin grijpen met de L hand en tetsui op de R slaap x.			
31- Stoel zijw.:	Dubbele shuto op de armen, over x armen rond zijn hoofd nemen, x over je R knie trekken terzelfder tijd L shuto drukking op zijn R oor aanzetten en haito drukking op zijn strot, ver-			

Tai-Jutsu Saigen

	de x zijn nek klemmen als afwerking.			
32- Zijwaartse matrakslag:	(van R naar L) L uchi uke en gestrekte elleboogklem, x naar voor laten buigen gevolgd met R hiza-geri in de maag, R ippon seo nage en kakato-geri in de plexus.			
33- Matrakslag:	(boven): (x houdt je met L hand je rever vast) L age uke, R nukite in x keel, met beide handen x L pols vastnemen en onder de arm doordraaien, met R arm slag op x L elleboog en R shuto in de zwevende ribben.			
34- Duwer:	R Hand zijwaarts wegslaan met R uche uke, x neemt daarop met L hand je L mouw vast, met je L arm over de R arm van x draaien en negatieve armklem aanzetten, x op de grond duwen hij ligt op zijn L zij, R been over x lichaam plaatsen en verder de negatieve klem aanzetten door naar L te torsen.			
35- Greep bij de vest:	(Ter hoogte van de R schouder) x Staat zijwaart L en grijpt uw schouder, met R hand x zijn R pols grijpen, R yoko-geri op de R knie van x, L zuki op het gezicht en R mawashi-geri op x gezicht, x valt op zijn rug, klem op de pols aanzetten door middel van een R torsing te maken.			
36- Wurging met koord:	(Achter) L Uitstappen en R uraken zuki in spriet, R empi in de maag, benen grijpen en x onderuit gooien en terzelfder tijd nogmaals een R empi in x maag geven.			
37-Wurging met koord:	(Voor) Dubbele zuki in de ribben van x, R hiza-geri spriet met L hand x haar grijpen en met R hand x kin, nekklem aanzetten door X hoofd naar R te torsen.			
EXTRA:	<p>De vallen van 0 tot en met 8 uitvoeren.</p> <p>Rechtse en linkse schouderrol.</p> <p>Standen: afweren op zes manieren.</p> <p style="padding-left: 40px;">afweren van mae-, yoko-, mawashi- en ura uchiro-geri.</p> <p style="padding-left: 40px;">aanvalstand zenkutsi-dachi</p> <p style="padding-left: 40px;">verdedigingstand kokutsu-dachi</p> <p style="padding-left: 40px;">zijwaartsestand kiba-dachi</p> <p>Aanval: vuistslag op twee manieren, oi-zuki en gyaku-zuki.</p> <p>5é Kyu grepen 10 stuks rechts uitvoeren.</p> <p>4é Kyu grepen 20 stuks links en rechts uitvoeren.</p> <p>3é Kyu grepen 20 stuks links en rechts uitvoeren.</p> <p>2é Kyu grepen 25 stuks links en rechts uitvoeren.</p> <p>1é Kyu grepen links en rechts uitvoeren.</p> <p>Gekende trappen: links en rechts uitgevoerd.</p> <p style="padding-left: 40px;">extra: ura-uchiro-geri, mae-toby - en yoko-tobi-geri.</p> <p style="padding-left: 40px;">achter elkaar de volgende trappen kunnen uitvoeren van mae-, yoko-, mawashi-, ura uchiro-geri te beginnen met de rechtse mae-geri.</p> <p>Vijf maal werpen op snelheid L en R: o-goshi, ippon-seo-nage en koshi-guruma.</p> <p>6 Verschillende worpen traag en snel uitvoeren.</p> <p>Vorderen en verdedigen (3 x oi-tsuki en 3 x Age-uke).</p> <p>Vitale drukpunten: 6 mae en 4 uchiro.</p> <p>Vitale slagpunten: 10 mae (5 gev.) en 6 uchiro. (3 gev.)</p> <p>Cirkelgevecht: tegen 6 man snel en traag gewoon en met wapens.</p> <p>Lijngevecht tegen vijf personen gekombineerd.</p>			

E.H.B.O.:	Mond aan mond beademing. Hartmassage.			
------------------	--	--	--	--