

Tai-Jutsu Saigen

<u>Grepen 5é Kyu Tai-Jutsu</u>		<u>Aangel</u>	<u>OK.</u>	<u>EXAMEN:</u>
<u>1- Oi-zuki:</u>	Age-uke, tettsui op de de bicepspier, shuto op de halsslagader o-goshi en zuki op de slaap.			
<u>2- Vastnemen achter om lenden:</u>	R en L empi naar de slapen en kakato-geri op de R voet x L halve draai maken, age-uke daarop zuki maag en nihon nukite in de ogen, o-goshi en afwerken met tsuki slaap.			
<u>3- Zijwaarts keel-greep:</u>	45° voorwaarts uitstappen en x uit even wicht brengen, zijwaartse tettsui op x R elleboog, zuki ribben en hoofd, L Age-uke, zuki maag en nihon-nukite ogen, o-goshi en zuki slaap.			
<u>4- Reveergreep:</u>	Binnenwaarts onderdoor draaien met ju ji-uke knie blokkeren, L soto-uke arm wegslaan en R mawashi-geri in maag, x komt terug met gestrekte arm, dubbele shuto-uke en arm blokkeren, pols grijpen en shuto op de elleboog, o-soto-gari en drukking op de elleboog doorzetten en x op grond, L knie op de tricep plaatsen en polsklem aanzetten.			
<u>5- Achter om de polsen:</u>	Zijwaartse achter stappen, empi op gezicht en x R arm achter het hoofd plooiën, zijwaarts achter trekken en bekken voorwaarts duwen, x valt en polstorsing aanzetten en afwerken mae-geri fumi-komi gegeven op het hoofd.			
<u>6- Oi-zuki:</u>	Laten passeren en uraken-uchi in nieren.			
<u>7- " " :</u>	Laten passeren en shuto in de nek.			
<u>8- " " :</u>	Laten passeren en counteren met hiza-geri in de maag.			
<u>9- " " :</u>	Bereklauw monnikskapspier, hiza-geri kruis.			
<u>10- " " :</u>	Bereklauw monnikskapspier, hiza-geri plexus.			
<u>11- " " :</u>	Bereklauw oren en mae-tobi-hiza-geri kin x.			
<u>12- " " :</u>	Age-uke, handklem en arm strekken en kin-geri oksel, binnenwaarts onder de arm doordraaien, klem op de pols en kin-geri gezicht.			
<u>13- " " :</u>	Age-uke, Handklem en arm strekken en kin-geri oksel, links onder de arm doordraaien, klem op de pols zodat x voor u valt, mae-ger fumi-komi gegeven op het hoofd.			
<u>14- " " :</u>	Age-uke, handklem en arm strekken en kin-geri in de oksel, zuki in de maag , swing kin en terugkomende empi op de kin, L taise-backi en R haito in nek, x valt op rug, tettsui op neus.			
<u>BIJKOMENDE AANVALLEN:</u>	Zuki's: Jodan zone, chudan zone, uppercut en swing. Shuto's: Van R naar L en van L naar R. Nelson Hoofdaanval: Yoko en uchiro. Wurging met koord: Mae en uchiro.			
<u>EXTRA:</u>	De vallen van 0 tot en met 8 uitvoeren. Rechtse schouderrol Vorderen en verdedigen (3 x oi-zuki en 3 x Age-uke). Trappen: Mae-, Yoko-, Mawashi- en uchiro-geri. Vijf maal werpen op snelheid L en R: o-goshi, ippon-seo-nage en koshi-guruma			

Tai-Jutsu Saigen

<u>Theoretische proeven 5é Kyu Tai-Jutsu</u>		<u>Aangel</u>	<u>OK.</u>	<u>EXAMEN:</u>
	<p><i>Wat betekent KAMITA ?</i> Bent u bereidt aan de les te beginnen of te eindigen ? <i>Wat betekent KAI of OES ?</i> Ja, ik ben bereidt aan,de les te beginnen of te eindigen. <i>Waarom roept men KIA ? Geef drie redenen.</i> A- Tijdens het vallen, de lucht uit de longen te blazen B- Om een schrikfeft te verkrijgen bij een tegenstrever. C- Om meer kracht achter een slag of stoot te verkrijgen. <i>Wat is een dojo ?</i> De Japanse benaming van de oefenruimte van deze sport. <i>Geef de Japanse benaming van de oefenmat.</i> De Japanse benaming van de oefenmat is TATAMIE. <i>Wat moeten wij doen bij het betreden van de DOJO en de TATAMIE en als we beginnen te trainen met partner ?</i> Dan groet men uit respekt voor de grootmeesters en alsook de partners waar men wil mee trainen. <i>Wat moeten wij doen bij het verlaten van de DOJO en de TATAMIE en als we gedaan hebben met te trainen met partner ?</i> Dan groet men af uit respekt voor de grootmeesters en alsook de partners waar men heeft meegetraind. <i>Wat is een ATAMIE ?</i> Een ATAMIE is een slag of stoot.</p>			
<u>EIGENHANDIG ANT- WOORDEN:</u>	<p><i>Wat moet je doen bij het te laat komen tijdens een les ?</i> <i>Wat wordt er van je verwacht als je vroegtijdig de les wilt verlaten ?</i> <i>Wat valt er te zeggen over de eigen hygiëne van je zelf en je KIMONO ?</i> <i>Waarom dragen wij geen juwelen tijdens de oefenstunden ?</i> <i>Waarom mogen wij geen lange nagels hebben om te trainen ?</i></p>			