

## Tai-Jutsu Saigen

<b><u>Grepen 2é Kyu Tai-Jutsu</u></b>		<b><u>Aangel</u></b>	<b><u>OK.</u></b>	<b><u>EXAMEN:</u></b>
<b><u>1- Wurging achter met mespunt op keel:</u></b>	Neemt met L hand vast waar het mes zich in bevindt en draai de pols om, R hand bijplaatsen en armbreuk, terzelfder tijd mes uit hand draaien met L hand, R polstorsing aanzetten en x valt op rug, mae-geri hoofd.			
<b><u>2- Geweer achter:</u></b>	Draai naar binnenzijde, L arm over het geweer en vastklemmen, nihon-nukite ogen.			
<b><u>3- " " :</u></b>	Draai naar buitenzijde, R kneukels op x hand over het geweer en vastnemen L, teisho kin en R o-soto-gari, geweer uit de handen trekken en kolfslag gezicht x.			
<b><u>4- Mesteek onder:</u></b>	Ju ji-uke, met R hand x pols grijpen waar het mes zich in bevindt en pols opwaarts draaien x buig naar voor, voettrap op de schouder en x valt op zijn buik, L knie op de schouder plaatsen, polsklem en ontwapenen van x.			
<b><u>5- Geweer voor:</u></b>	Met L hand geweer R zijwaarts duwen en onmiddelijk R hand bijplaatsen, geweer voorwaarts trekken en kin-geri kruis, lostrekken van het wapen.			
<b><u>6- Matrak slagen afwe- met een matrak:</u></b>	A) Slag met matrak op de hand en op hoofd. B) Slag met matrak op de hand en op de bicep. C) Laten passeren, steek met matrak in de maag. D) Laten passeren, slag in de nieren met de matrak. E) Laten passeren, slag vouw R knie x met de matrak.			
<b><u>7- Oi-zuki:</u></b>	Age-uke, voorarm in keel en hiza-geri in het kruis;			
<b><u>8- " " :</u></b>	Age-uke, duim nemen, o-soto-gari R, x valt op rug, duim en arm omdraaien, L knie op de elleboog plaatsen en empi-uchi plexus.			
<b><u>9- " " :</u></b>	Laten passeren, over de R arm van x nemen, met de arm wurging achter nemen L, x achterwaarts trekken en L hiza-geri ruggewervels.			
<b><u>10- Keelgreep voor:</u></b>	Slag met de kneukels van beide duimen in de lenden en hiza-geri kruis.			
<b><u>11-Oi-zuki:</u></b>	Laten passeren, hand nemen buitenwaarts onder de arm draaien, zijwaarts achter x staan, met L hand strottehoofd grijpen, andere hand trek x R arm op rug, x achterwaarts op de grond leggen, x R arm ligt onder hem, met de L knie op x L hand knielen tegen x borst, terzelfder tijd eigen R hand lossen en			
<b><u>12- Wurging kort achter:</u></b>	Wurging lossen door hoofdstoot achter, R empi in maag, schouderworp en R shuto R hals x.			
<b><u>13- Oi-zuki:</u></b>	laten passeren, zwaai met haito keel en terzelfder tijd o-soto-gari afwerken met tetsui op de neus.			
<b><u>14- Oi-zuki:</u></b>	Age-uké, arm naar beneden trekken, met andere arm rond en over het x's R mouw vastgrijpen en hiza-geri plexus.			
<b><u>15- Keelgreep liggend:</u></b>	A) RECHTSTAANDE: mouwen nemen, L knie optrekken armen blokkeren kin-geri staartbeen, mee overdraaien oi-zuki gezicht. B) ZITTENDE: Armen nemen en voorwaarts trekken, armen blokkeren hiza-geri op staartbeen, x valt voorwaarts, met beide kneukels in ribben x afwerpen en mawashi-geri op de borst x.			
<b><u>16- Liggende op grond: x zijwaarts rechtstaande.</u></b>	A) Eén been voor voeten andere been vouw been, x valt op grond, rechtkomen en klem op been. B) Eén been voor voeten, met de andere mawashi-geri naar de testikkels			
<b><u>17- Oi-zuki:</u></b>	Laten passeren, hand nemen klem op rug, wurging achternemen en R hiza-geri op de rugwervel.			
<b><u>18- " " :</u></b>	Laten paseren, over arm nemen, achter gaan staan met andere arm over en rond hoofd voor nemen, x achterwaarts plooiën en hiza-geri.			

## Tai-Jutsu Saigen

<b><u>Vervolg grepen 2é Kyu Tai-Jutsu</u></b>		<b><u>Aangel</u></b>	<b><u>OK.</u></b>	<b><u>EXAMEN:</u></b>
<b><u>19- Keelgreep voor:</u></b>	Armen kruiselings vastnemen, armen draaien tot x op grond ligt, hiza op hoofd, armen opentrekken, dubbele polsklemmen aanzetten en terzelfder tijd elleboog klem.			
<b><u>20- R mai-geri:</u></b>	Ju-ji-uké, been vastnemen en mawashi-geri in maag, x op de grond trekken, kakato-geri achterhoofd.			
<b><u>21- Keelgreep liggend:</u></b>	( x zit over u ) armen kruiselings nemen, zijwaarts afdraaien en mawashi geri op de borst.			
<b><u>22- Wurging achter:</u></b>	(zittende op knieën) Wurging lostrekken en been zijwaarts strekken, kop-worp R en R oi-zuki hoofd.			
<b><u>23- Matrakslag:</u></b>	Laten passeren , arm over arm van x, haito keel en terzeldertijd o-sotogari x valt op grond shuto op keel.			
<b><u>24-Matrakslag:</u></b>	Laten passeren , arm over arm van x, met andere arm langs achter over schouder zo de rever nemen en klem op de arm zetten, R mae-geri in vouw knie x valt op grond, wurging lossen en L been over het hoofd zetten, klem op arm doorzetten door achterwaarts te plooiën.			
<b><u>25- Voor om de armen:</u></b>	Greep blokkeren en steek met beide duimen in de buik, hiza-geri in de spriet, ippon-seo-nage, zuki hoofd.			
<b><u>26- Zijwaarts om de armen:</u></b>	Reageer onmiddellijk met empi maag, uraken uchi kruis, R yoko-geri binnen zijde knie, shuto op de hals.			
<b><u>27- Stoel boven hoofd:</u></b>	Onmiddellijk reageren door R yoko-tobi-geri te geven naar x.			
<b><u>28-Stoel boven hoofd:</u></b>	L uitstappen en ontwijken, bij schouder nemen en yoko-geri zijkant knie, x zakt door zijn been, onmiddellijk met dezelfde arm rond keel en achterwaarts trekken zodat x valt met zijn knie, daarop uraken-uchi gezicht.			
<b><u>29- Steek fles Yodan:</u></b>	Kin-geri kruis, L yoko-geri maag en uchiro-geri hoofd.			
<b><u>30- Geweer zijwaarts:</u></b>	Geweer wegslaan ( voor) loop vastnemen en R yoko-geri kruis, door-draaien uchiro-geri naar het hoofd.( geweer meetrekken)			
<b><u>BIJKOMENDE AANVALLEN:</u></b>	Messteken: drie verschillende Pistolen:drie verschillende Stoel: boven en zijwaarts Fles: Twee steken naar yodan zone.			
<b><u>EXTRA:</u></b>	De vallen van 0 tot en met 8 uitvoeren. Rechtse en linkse schouderrol. Standen: afweren op zes manieren. aanvalstand zenkutsi-dachi verdedigingsstand kokutsu-dachi zijwaartsestand kiba-dachi Aanval: vuistslag op twee manieren, oi-zuki en gyaku-zuki. 5é Kyu grepen 10 stuks rechts uitvoeren. 4é Kyu grepen 20 stuks links en rechts uitvoeren. 3é Kyu grepen 20 stuks links en rechts uitvoeren. 2é Kyu grepen links en rechts uitvoeren. Gekende trappen: links en rechts uitgevoerd. extra: ura-uchiro-geri, mae-toby - en yoko-tobi-geri. Vijf maal werpen op snelheid L en R: o-goshi, ippon-seo-nage en koshiguruma. Vorderen en verdedigen ( 3 x oi-tsuki en 3 x Age-uke ). Vitale slagpunten: 8 mae en 6 uchiro. Cirkelgevecht: tegen 5 man snel en traag gewoon en met wapens. Lijngevecht tegen vijf personen gekombineerd.			