

<u>Grepen 6é Kyu Tai-Jutsu</u>		toets 1	toets 2	toets 3	EXAMEN:		
		1 streepje	2 streepjes	wit/geel			
<u>Vallen</u>							
	start lid	toets 1	toets 2	toets 3			
T o e t s 1	<u>Val 0</u>	<i>Beginstand:</i> Kleermakerszit, kin tegen de borst en ronde rug <i>Beschrijving:</i> achterwaarts rollen afslaan en direct terug naar beginstand de benen blijven onveranderd. <i>Eindstand:</i> idem als de beginstand.					
	<u>Val 1</u>	<i>Beginstand:</i> Hurkzit <i>Beschrijving:</i> Achterwaarts vallen met ronde rug en kin op de borst en afslaan. De linker voet gebogen plaatsen als steunvoet. rechter mae-geri (bal v/d voet) onmiddellijk terugtrekken ter verdediging v/h kruis polsen gekruist bescherming v/h gezicht. <i>Eindstand:</i> Ruglig hoofd opgeheven en polsen gekruist voor het aangezicht L-been als steunpunt en R-been ingetrokken ter verdediging van het kruis.					
	<u>Val 2</u>	<i>Beginstand:</i> Recht opstaand <i>Beschrijving:</i> Rechervoet achter linkervoet plaatsen door de knieën buigen en achterwaarts vallen en dezelfde afwerking zoals val 1 <i>Eindstand:</i> idem als val 1					
	<u>Val 3</u>	<i>Beginstand:</i> Hurkzit rechter of Linker-arm voorwaarts strekken. (Dit volgens uitvoering links of rechts) <i>Beschrijving:</i> Het uitslaand been gestrekt voorwaarts brengen (uitslaand been is hetzelfde als de arm die gestrekt is) vallen op je zijde en afslaan onderste been volledig intrekken bovenste been yoko-geri intrekken en ter verdediging plaatsen voor het kruis. polsen gekruist ter bescherming voor het gezicht. <i>Eindstand:</i> Liggend op je zijde (links of rechts) polsen gekruist voor je aangezicht onderste been ingetrokken bovenste been ter verdediging op het onderste been plaatsen voor het kruis.					L R
	<u>Val 4</u>	<i>Beginstand:</i> Sprinhouiding. <i>Beschrijving:</i> Achterwaarts rollen over de schouder afslaan en houding aannemen. <i>Eindstand:</i> zenkutsu- dachi (voorwaartse gevechtshouding)					
	<u>EXTRA:</u>	Rechtse schouderrol zempo kaiten Zenkutsi-dachi Gedan Barai Vorderen en verdedigen (3 x oi-tsuki en 3 x Age-uke). Trappen: Mae-(L-R) R heupworp: o-goshi uitvoeren.					

geel Toetsen

T O e t s 2	Val 5	<p><i>Beginstand:</i> Rechtop gebogen staan</p> <p><i>Beschrijving:</i> Slaan op de dijen benen achteruit gooien neerkomen op de bal v/d voet en de onderarmen doordraaien over rechterschouder naar ruglig en afslaan en afwerken als val 1.</p> <p><i>Eindstand:</i> idem als val 1.</p>			
	Val 6	<p><i>Beginstand:</i> Rechtstaand rechter of Linker-arm voorwaarts strekken, (Dit volgens uitvoering links of rechts)</p> <p><i>Beschrijving:</i> Het uitslaand been gestrekt voorwaarts brengen (uitslaand been is hetzelfde als de arm die gestrekt is) vallen op je zijde en afslaan onderste been volledig intrekken bovenste been yoko-geri intrekken en ter verdediging plaatsen voor het kruis. polsen gekruist ter bescherming voor het gezicht.</p> <p><i>Eindstand:</i> Liggend op je zijde (links of rechts) polsen gekruist voor je aangezicht onderste been ingetrokken bovenste been ter verdediging op het onderste been plaatsen voor het kruis.</p>			L R
	Val 7	<p><i>Beginstand:</i> Hurkzit.</p> <p><i>Beschrijving:</i> Opspringen en tergelijktijd neerkomen met rechtervoet en zijkant knie en contact maken met het achterste op de grond . afslaan,houding aannemen</p> <p><i>Eindstand:</i> Uchi Uke en gespreide zazen</p>			L R
	EXTRA:	<p>Rechtse schouderrol zempo kaiten Zenkutsi-dachi Gedan Barai perfekt staan ! Vorderen en verdedigen (3 x oi-tsuki en 3 x Age-uke). Trappen:(L-R) Mae-, Yoko-, Mawashi-geri uitvoeren, balance controle L en R: (heupworp) o-goshi, (schouderworp) ippon-seo-nage Voorgaande toets herhalen op controle</p>			
T O e t s 3	Val 8	<p><i>Beginstand:</i> Rechtop gebogen staan en armen achterwaarts gestrekt omhoog houden</p> <p><i>Beschrijving:</i> Rugwaarts vallen beide voeten van de grond afslaan en op de bal v/d voet landen, op de grond liggend met gebogen benen en bekken omhoog.</p> <p><i>Eindstand:</i> Ruglig polsen gekruist voor het aangezicht houden en beide benen gebogen voorwaarts liggend.</p>			V A
	EXTRA:	<p>Rechtse schouderrol Vorderen en verdedigen (3 x oi-tsuki en 3 x Age-uke). Trappen: Mae-(L-R), Yoko (L-R)-, Mawashi (L-R)- en uchiro-geri.(R) Vijf maal werpen op snelheid L en R: o-goshi, ippon-seo-nage en koshiguruma</p>			
s a m e n g e e l e x a m e n	alle drie de toetsen samen vormen het examen gele gordel				
	<p><u>Theoretische proeven 6é Kyu Tai-Jutsu</u></p> <p>* Waarom moeten wij groeten naar onze partner ? * Uw nagels van tenen en vingers moeten kort zijn waarom ? * Mag ik Tai- Jutsu om het even gebruiken</p> <p>Sensei Gino</p>				