

<b>5é Kyu Tai-Jutsu :</b>		toets 1	toets 2	toets 3	<b>EXAMEN</b>
		1 streepje	2 streepjes	geel/oranje	
toets 1		toets 2		toets 3	
T o e t s  1	<b>1- Oi-zuki:</b>	Age-uke, tettsui op de de bicepspiero, shuto op de halsslager o-goshi en zuki op de slaap.			
	<b>2- Vastnemen achter om lenden:</b>	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.			
	<b>3- Zijwaarts keel-greep:</b>	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.			
	<b>4- Reveergreep:</b>	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.			
	<b>EXTRA:</b>	herhalen examen geel waarden ook alle fouten zijn weggewerkt!!!			
T o e t s  2	<b>5- Achter om de polsen:</b>	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.			
	<b>6- Oi-zuki:</b>	Laten passeren en uraken-uchi in nieren.			
	<b>7- " " :</b>	Laten passeren en shuto in de nek.			
	<b>8- " " :</b>	Laten passeren en counteren met hiza-geri in de maag.			
	<b>9- " " :</b>	Bereklaau monnikskapspier, hiza-geri kruis.			
	<b>10- " " :</b>	Bereklaau monnikskapspier, hiza-geri plexus.			
<b>11- " " :</b>	Bereklaau oren en mae-tobi-hiza-geri kin x.				
<b>EXTRA:</b>	herhalen examen geel en voorgaande toets waar alle fouten zijn weggewerkt				
<b>BIJKOMENDE AANVALLEN:</b>	Zuki's: Jodan zone, chudan zone, uppercut en swing.				

T o e t s	12. " " :	Age-uke, handklem en arm strekken en kin-geri oksel, binnenwaarts onder de arm doordraaien, klem op de pols en kin-geri gezicht.	
	13. " " :	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.	
	14. " " :	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, tetsui op neus.	
	<b>EXTRA:</b> <b>BIJKOMENDE AANVALLEN:</b>	herhalen examen geel en voorgaande toetsen waar alle fouten zijn weggewerkt Zuki's: Jodan zone, chudan zone, uppercut en swing. Shuto's: Van R naar L en van L naar R.	
a l l e	<b>BIJKOMENDE AANVALLEN:</b>	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.	
	<b>EXTRA:</b>	De vallen van 0 tot en met 8 uitvoeren. voorgaande toetsen waar alle fouten zijn weggewerkt!! Rechtse schouderrol. Vorderen en verdedigen. Trappen: Mae-,Yoko-, Mawashi- en uchiro-geri Vijf maal snel werpen L en R: o-goshi, ippon-seo-nage en goshi-guruma.	
t o e s t e n	<b><u>Theoretische proeven 5é Kyu Tai-Jutsu</u></b>		
		<p><i>Wat betekent KAMITA ?</i>  <b>Bent u bereid aan de les te beginnen of te eindigen ?</b>  <i>Wat betekent KAI of OES ?</i>  <b>Ja, ik ben bereid aan,de les te beginnen of te eindigen.</b>  <i>Waarom roept men KIA ? Geef drie redenen.</i>  <b>A- Tijdens het vallen, de lucht uit de longen te blazen</b>  <b>B- Om een schrikeffekt te verkrijgen bij een tegenstrever.</b>  <b>C- Om meer kracht achter een slag of stoot te verkrijgen.</b>  <i>Wat is een dojo ?</i>  <b>De Japanse benaming van de oefenruimte van deze sport.</b>  <i>Geef de Japanse benaming van de oefenmat.</i>  <b>De Japanse benaming van de oefenmat is TATAMIE.</b>  <i>Wat moeten wij doen bij het betreden van de DOJO en de TATAMIE en als we beginnen te trainen met partner ?</i>  <b>Dan groet men uit respect voor de grootmeesters en alsook de partners waar men wil mee trainen.</b>  <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>  <b>Dan groet men af uit respect voor de grootmeesters en alsook de partners waar men heeft meegetraind.</b>  <i>Wat is een ATAMIE ?</i>  <b>Een ATAMIE is een slag of stoot.</b></p>	
O s r a a n j e	<b>EIGENHANDIG ANT- WOORDEN:</b>	<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>	
a f g e l e g d			
i s			