

Tai-Jutsu Saigen

| <u>Grepen 4é Kyu Tai-Jutsu</u> | | <u>Aangel</u> | <u>OK.</u> | <u>EXAMEN:</u> |
|--|---|----------------------|-------------------|-----------------------|
| <u>1- Keelgreep voor:</u> | Armen van onder naar boven slaan, bereklauw monnikskapspier en hoofdstoot en vervolgens tetsui op de neuswortel. | | | |
| <u>2- Keelgreep achter:</u> | Zijwaarts achterstappen, empi maag, tetsui testikkels en uraken-uchi gezicht. | | | |
| <u>3- Oi-zuki:</u> | Onderbukken, dubbel zuki in de maag. | | | |
| <u>4- " " :</u> | Onderbukken, L zuki in de maag en R in de testikkel. | | | |
| <u>5- " " :</u> | Oi-zuki in de maag en gyaku-zuki in de testikkels. | | | |
| <u>6- Polsen achter:</u> | Uchiro-geri testikkels. | | | |
| <u>7- " " :</u> | Uchiro-geri maag. | | | |
| <u>8- " " :</u> | Uchiro-geri gezicht. | | | |
| <u>9- Wurging achter</u> | Wurging lostrekken en terzelfder tijd hoofdstoot achterwaarts, arm naar beneden houden, klem op duim en empi maag, tetsui kruis en uraken-uchi gezicht. | | | |
| <u>10- Keelgreep voor:</u> | L Elleboog over de R arm van x, R ude-uke L arm van x, teisho kin, R o-soto-gari x, afwerking tetsui kin en uraken-uchi kruis. | | | |
| <u>11- " " :</u> | L en R Tato-uchi armen x, R shuto op voorhoofd en terugkomende arm blokkeren met L shuto-uke. | | | |
| <u>12- " " :</u> | L en R Tato-uchi armen x, L en R choku-zuki en uppercut kin vergezeld met hiza-geri testikkels. | | | |
| <u>13- " " :</u> | L en R Tato-uchi armen x, R terugkomende arm opvangen onder de oksel, uraken-uchi op de R slaap x. | | | |
| <u>14- " " :</u> | Met beide handen shuto-uchi op de R vouw arm x en deze naar u toe plooiën, afwerken met uraken-uchi op de R slaap x. | | | |
| <u>15- Messteek onder:</u> | Ju ji-uke, met R hand x pols grijpen waar het mes zich in bevindt en in een omgekeerde polsklem draaien, mes uit het hand drukken en kin-geri gezicht als x naar voor buigt. | | | |
| <u>16- Messteek boven:</u> | Ju ji-uke boven, arm naar beneden draaien en mes in het hand van x blokkeren, R onder x arm doordraaien, mes uit hand draaien boven het hoofd, x valt door polstorsing op de rug en mae-geri fumi-komi gegeven. | | | |
| <u>17- Messteek boven:</u> | Ju ji-uke boven, arm naar beneden draaien en mes in het hand van x blokkeren, L onder x arm doordraaien, hand met mes op de rug zetten slag op de handvest mes. | | | |
| <u>18- Messteek recht-door chudan zone:</u> | Mae geri in de plexus. R gekruiste zijwaartse uitstap en R kin-geri ellebooggewricht. L gekruiste zijwaartse uitstap en L kin-geri ellebooggewricht. | | | |
| <u>19- Matrakslag boven:</u> | L zijwaarts uitstappen en slag met L zijwaartse gestrekte arm opvangen, matrak uit x hand draaien en slag met matrak op x hoofd. | | | |
| <u>20- Matrakslag boven:</u> | Slag laten passeren, met R hand pols x grijpen, L hand bijbrengen en polsklem aanzetten terzelfder tijd L cirkel beschrijven met x arm waar de matrak zich in bevindt, arm achter x plooiën zodoende x op zijn rug valt, afwerken met mae-geri fumi-komi gegeven. | | | |
| <u>21- Voor om lenden:</u> | Slag met beide opgetrokken kneukels duimen in de zwevende ribben x, hiza-geri in spriet en gevolgd met dubbele shuto-uchi op de sleutelbenen. | | | |
| <u>22- Hoofdgreep zijwaarts:</u> | Alvorens x het hoofd zijwaarts kan omarmen plaats u R hand tegen uw oor, met R hand x R pols vastnemen en L oi-zuki geven in de nieren, vervolgens hoofd achterwaarts in x nek plooiën voor nekbreek en shuto-uchi op het strottehoofd. | | | |
| <u>23- Polsgreep voor:</u> | x Neemt met de R hand uw L pols vast, draait uw L handpalm opwaarts, met de vrije hand slag naar de ogen van x, met de zelfde hand hand van | | | |

Tai-Jutsu Saigen

| | | <u>Aangel</u> | <u>OK.</u> | <u>EXAMEN:</u> |
|--|--|---------------|------------|----------------|
| | x nemen (vingeren aan de duimzijde, duim aan de pinkzijde) hand verder doordraaien, kotegaeshi op x R hand, x valt en deze polsklem aanzetten tegen eigen R knie. | | | |
| <u>24- R duwer borst:</u> | R taise-backi alvorens hij u raakt, met L hand over arm x de hand nemen, (vingeren aan de duimzijde, duim aan de pinkzijde) hand verder doordraaien naar L, kotegaeshi op x R hand, x valt op de rug terzelfder tijd kin-geri in de R oksel x, polsklem verder aanzetten en R knie plooiën over x R arm. | | | |
| <u>BIJKOMENDE AANVALLEN:</u> | Haar grijpen: Mae en uchiro. Greep rond armen: Mae, yoko en uchiro. Greep rond lenden: Mae, yoko en uchiro. Rever: Mae en kraag uchiro. Duwers: Borst, L schouder. | | | |
| <u>EXTRA:</u> | De vallen van 0 tot en met 8 uitvoeren. Rechtse en linkse schouderrol. 5é Kyu grepen 10 stuks rechts uitvoeren. 4é Kyu grepen links en rechts uitvoeren. Trappen: Mae-, Yoko-, Mawashi-, uchiro-geri en Ura-mawashi-geri links en rechts uitgevoerd. Vijf maal werpen op snelheid L en R: o-goshi, ippon-seo-nage en koshi-guruma. Vorderen en verdedigen (3 x oi-tsuki en 3 x Age-uke). Vitale slagpunten: 6 mae en 4 uchiro. Cirkelgevecht: tegen 4 man snel en traag. | | | |
| <p><u>Theoretische proeven 4é Kyu Tai-Jutsu</u></p> <p><i>Wat betekent TAI-JUTSU ?</i> Tai-Jutsu betekent techniek van het lichaam. <i>Hoe onstond het TAI-JUTSU ?</i> Het Tai-Jutsu is ontstaan uit twee gevecht-en twee verdedigingssporten nl. Judo,karate, Jiu-Jitsu en het Aikido die samen smolten tot één geheel nl. het TAI-JUTSU. <i>Wie bracht het Tai-Jutsu in België ?</i> Het Tai-Jutsu is in België gebracht Prof. A. Pieters momenteel 10e DAN. <i>In welk jaar deed het Tai-Jutsu haar intrde in België ?</i> Het Tai-Jutsu werd voor het eerst onderricht in het jaar 1960.</p> | | | | |