

## **GREPEN 3de DAN TAI-JUTSU**

### **WURGINGEN:**

- 1) KEELGREEP ZIJWAARTS (rechts): rechts slag kruis, klem pols x buigt naar voor met gestrekte arm R been over arm x en kin geri borst, zijwaarts opofferen x valt op rug (koprol voor), schaar met benen rond keel+polsklem, R been in nek x, met been x op buik doen draaien en elleboog breken met benen.
  - 2) KEELGREEP VOOR: met Lhand pols x grijpen, R uppercut, elleboog in plooi x,arm onder arm x en pols x grijpen, worp d.m.v. klem en afwerking shuto keel.
  - 3) KEELGREEP VOOR: dubbele slag ellebogen, haar grijpen, R mae-geri op knie, x valt voorwaarts), afwerken yoko geri fumi-komi gegeven in nek.
  - 4) KEELGREEP VOOR: dubbel over met de armen langs de binnenkant, nukite okselborstspier grijpen, kopstoot en ko soto gari links, afwerking elleboogdruk en vuistslag hoofd.
  - 5) WURGING ACHTER: met L hand pols x grijpen, met R drukpunt vouw elleboog, omgekeerde koshi-guruma tegelijkertijd op R knie gaan zitten en werpen, keel vrijmaken en shuto strot.
  - 6) KEELGREEP VOOR: met R hand R hand x grijpen(duim tussen.duim en wijsvinger x plaatsen) Lhand in vouw elleboog, getorste polsklem nikio klasse, x gooien door R arm onder oksel te plaatsen en ippon-seoi nage uitvoeren x valt,R knie in ribben, torsing aanzetten met R hand, drukking evenwichtsorgaan met L duim.
- 7 tot en met 10) KEELGREPEN: **Eigen programma.**

### **VUISTSLAGEN:**

- 11) VUISTSLAG: (gekruste afweer) soe-uke met open handen, onderdoor draaien,elleboog breken op R schouder, x gooien d.m.v. torsing kote-gaeshi (zie 12 - 5ekyu KORT !) scheen tegen hoofd x, R been overstappen en zo torsing verder aanzetten.
- 12) VUISTSLAG: L taiso uchi, haito kruis, Yoko geri vouw R knie x, x valt op knie, tegelijkertijd haar grijpen en x rugwaarts trekken, empi neus x.
- 13) VUISTSLAG: Age uke, ,jab kin, empi vouw arm x, pols x plooiën en onder arm pols grijpen, shuto keel, x rugwaarts trekken, arm op grond strekken door torsing knie op elleboog zodat x in brug komt, empi plexus.
- 14) VUISTSLAG: Dubbele handpalm afweren, Mawashi geri R, zijwaarts achter stappen,dubbele slag duimkneukels in nieren, bereklauw kruis en onderuit trekken, afwerking fumi-komi yoko-geri achterkant hoofd.
- 15) R VUISTSLAG GEDAN GEVOLGD DOOR L VUISTSLAG JODAN:  
Gedan barai L (L zenkutsu-dachi aannemen) gevolgd door R age uke,kin-geri kruis R,dubbele handslag oren, aan haar op de slapen trekken en ronddraaien naar R totdat x schuin achter je staat, met L hand kin grijpen, R shuto neus, L aan kin trekken voor nek te breken, X valt achterwaarts op de buik.
- 16) VUISTSLAG GEVEN , X KOMT IN VOOR O-GOSHI: Met L arm over en

rond R arm x, hand naar borst x strekken, laten gooien en x overtrekken met L arm en overduwen met R arm, in Sazen zitten, met L elleboog hefboom maken en R slag slaap.

- 17) R VUISTSLAG JODAN GEVOLGD DOOR LINKSE VUISTSLAG CHUDAN: L age-uke en L gedan- barai, arm naar boven doordraaien, L kin-geri en R nukite neus (handpalm naar boven gericht), bereklauw monnikskapspier, hoofdstoot en R o-soto-gari, vuistslag slaap.
- 18) VUISTSLAG GEDAN: Gedan-barai R (vastnemen-niet wegslaan), tegelijken tijd L instappen, drukpunt elleboogplooi en onderdoor stappen arm plooiën op rug x (R achterstappen), klem arm R op rug, L haar grijpen en achterwaarts trekken, L hiza-geri op rug, X valt, mae-geri fumi-komi gegeven naar het gezicht van x.

19 tot en met 25) VUISTSLAGEN: **Eigen programma.**

### **MESSTEKEN:**

- 26) MESSTEEK RECHTDOOR: Zelfde afweer als 14, zijwaartse empi op biceps, arm plooiën, polsklem, ko soto gari L, x valt op zijn zij, R knie op zwevende ribben, polsklem verder aanzetten door pols te verder te plooiën en x op te trekken.
- 27) ZWAAI MES VAN R NAAR L EN TERUG: Onderbukken en terugkomende zwaai blokkeren met dubbele shuto, L hiza-geri elleboog, L onder arm doorstappen, elleboogklem op R schouder, x gooien d.m.v. pols schuin naar voor te brengen (cfr.13-5e kyu), R zenkutsi-dachi aannemen, pols torsing aanzetten met L hand en terzelfder tijd R been bij plaatsen om de torsing verder aantezetten, x ontwapenen.
- 28) R ZIJWAARTSE HAAK MES: Dubbele shuto instappen R, met aangezicht naar x draaien en pols met L overnemen, R hiza-geri kruis/gezicht O soto gari R, R knie ribben, polsklem ( arm gestrekt houden ) aanzette en ontwapenen, mes op de keel plaatsen.
- 29) MESSTEEK TREKKEND VAN ONDER NAAR BOVEN: R gedan shuto zonder te blokken, drukpunt elleboogplooi, arm plooiën, polsklem, x op rug doen vallen d.m.v.klem, pols op borst plaatsen en op elleboog drukken, R vuistslag gezicht.
- 30) MESSTEEK BOVEN: L uitstappen en arm x opvangen met gestrekte arm (cfr.15-4e kyu), pols draaien en nukite neus, kin-geri kruis, torsing overnemen en verder doordraaien(x valt), R been overstappen en zo torsing verder aanzetten.
- 31) MESSTEEK BOVEN: Laten passeren, R haar grijpen, R yoko geri rug achter uit trekken en vuistslag slaap.
- 32) MESSTEEK NAAR GEZICHT: R uitstappen \* R Teisho- uke, L overnemen nukite strot, R haar grijpen, R hiza-geri gezicht, R ippon-seoi-nage, klem nikio-klasse en pols omgekeerd plaatsen.
- 33) MESSTEEK RECHTDOOR: Gedan-barai R (vastnemen-niet wegslaan), Tai-sabaki doordraaien naar R 100 % doordraaien en terug draaien counteren met haito keel.

34 tot en met 40) MESTEKEN: **Eigen programma.**

### **MATRAKSLAGEN:**

- 41) MATRAK BOVEN: Slag lager opvangen, met R hand pols grijpen(cfr.15-4e kyu), enkel duimzijde omhoog uitdraaien(zie 16), slag matrak hoofd, o-soto-gari kakato-geri borst en zenkutsu-dachi aannemen.
- 42) MATRAK BOVEN:L taiso uchi, haito kruis, x in hoofdgreep R nemen achterwaarts hiel gezicht, o-soto-gari, R vuistslag slaap.
- 43) ZWAAI MATRAK v. L n.R EN TERUG: R enkels grijpen en trekken hoofdstoot maag of kruis (x valt op rug), slag kruis, klem op knie en empi knie, x op buik draaien d.m.v enkelklem afwerken yoko-geri fumi-komi uitgevoerd.
- 44) MATRAK BOVEN: R zijwaarts L halve age-uke met open hand,halve kata-guruma, R shuto maag en R getorste klem d.m.v.eigen pols grijpen.
- 45) MATRAK BOVEN: Slag lager opvangen met linkse arm, L overdraaien,L arm onder elleboog door en R arm op schouder, met L hand R eigen pols vastnemen,klem aanzetten, hoofdstoot naar x zijn gezicht en o-soto-gari, klem aanhouden en afwerken nukite strot.
- 46) MATRAK BOVEN: L uitstappen en arm x opvangen met gestrekte arm, onderdoor x zijn arm draaien, R nukite neus, wurging door L arm voor en R arm achter nek van x te plaatsen, overnemen omgekeerde koshi-guruma en tergelijktijd op R knie gaan zitten en werpen, keel vrijmaken en shuto strot.
- 47) MATRAK VAN R n. L EN TERUG: Onderbukken, dubbel shuto, instappen L tegen elleboog x en deze op eigen borstkas plaatsen, L arm naar keel x trekken, ko-soto-gari, pols torsing en linkse kneukel evenwichtsorgaan.

48 tot en met 50) Matrakken: **Eigen programma.**

### **PISTOLEN:**

- 51) PISTOOL VOOR: R. schouder naar x draaien, revolver ter hoogte van de borstkast loop wel voorbij ! Empi op de plexus, polsklem nikio klasse, x buigt voorwaarts, kingeri maag, met het linkse been over x rechter arm stappen, x op buik laten vallen door middel van uw linker been een drukking op de rechter elleboog van x te brengen.  
Eens hij op de buik ligt arm torsing aanzetten door middel het bekken en de benen licht de draaien in de richting van x.
- 52) PISTOOL VOOR: L taiso uchi en verder doordraaien, R empi ruggewervel, x R arm breken op eigen rug. Volledig terugdraaien en x gooien door middel van een kotegaeshi, R knie op x ribben en hem in bedwang houden met zijn eigen wapen.
- 53) PISTOOL TEGEN DE LINKER RIBBEN: L shuto pols x en terzelfder tijd links voorbij x instappen, dubbele handpalm druk op R elleboog x en hij buigt naar voor, hiza-geri kin x, zijn R arm plooiën op zijn rug, hem ontwapenen door de R schouderklem aan te zetten, kolfslag kleine hersenen.
- 54) PISTOOL TEGEN RECHTER SLAAP: onmiddellijk x pols opwaarts duwen en vastgrijpen terzelfder tijd yoko-geri kruis x, R polstorsing op pols van x maar van uw weg, links overnemen , R shuto onderdoor van x arm brengen en schouderklem aanzetten door drukking van R shuto op te drijven, x wordt gegooid door deze klem, een dat x op zijn rug ligt L voet op de revolver plaatsen om x zijn R wijsvinger te kunnen breken en afwerken met vuistslag hoofd.

### **AANVALLEN MET DE JO:**

- 55) AANVAL MET JO VAN R NAAR L EN TERUG: Onderbukken bij de eerste slag, terugkomende slag begeleiden door tai sabaki te maken naar R, terzelfder tijd de jo met R hand en de kin van x met de L hand vastgrijpen, L tai-sabaki maken en met L hand aan x kin trekken en nekervels breken en ontwapenen met R hand.
- 56) AANVAL MET JO STEKEN MET BEIDE HANDEN: (x R hand voor) dubbel taiso-uchi en de jo vastgrijpen ( eigen R hand tussen de beide handen van x ), hoofdstoot naar x kin, met de L hand jo omhoog duwen richting L hals van x, jo achter L hals van x haken en een L trekbeweging uitvoeren x valt, afwerken met slag jo.
- 57) AANVAL MET JO STEKEN MET BEIDE HANDEN: (x R hand voor) dubbel taiso-uchi alleen met L hand x zijn R hand vasthouden op de jo, kin-geri kruis, met R hand jo op x zijn R knie stoten, jo met R hand opwaarts naar x zijn R schouder brengen ( weliswaar onder x zijn R arm door ), verpakken met het rechter hand om de jo voorwaarts naar beneden te trekken met R tai-sabaki ( x doet een L schouder rol ) en afwerken met slag jo.
- 58) AANVAL HORIZONTALE DUW MET JO RICHTING STROTTEHOOFD:  
Stoot afremmen ( niet blokkeren, duimen naar je toegericht en niet rond de jo) jo vastnemen en terzelfder tijd R mae-geri kruis ( x buigt naar voor ), horizontale stoot met jo op het gezicht van x, R kant van jo achter x zijn R knie haken en onderuittrekken, afwerken met stoot naar het hoofd van x.
- 59) AANVAL WURGING MET JO ACHTER ( handen kort bij elkaar):  
Met beide handen R uiteinde van jo grijpen en terzelfder tijd hoofdstoot achter op x zijn gezicht, R kant jo van U wegduwen met de beide handen, R empi maag x, ippon-seoi-nage R en drukking met de jo op de hals van x.
- 60) AANVAL MET JO: **Eigen programma.**

### **BIJKOMENDE EXAMENEISEN:**

- 1.- Geblinddoekt cirkelgevecht met lichaamscontact tegen vijf personen individueel, tijdens de vijf aanvallen verboden te slagen of te stoten door de aanvallers.
- 2.- Cirkelgevecht **technisch traag uitgevoerd.**
- 3.- Cirkelgevecht **snel** uitgevoerd
- 4.- Cirkelgevecht met wapens **technisch traag uitgevoerd.**
- 5.- Cirkelgevecht **snel met wapens** uitgevoerd
- 6.- Vijf afweertechieken van aanval richting jodan, chudan en gedan.
- 7.- Vijf verschillende trappen richting mae, yoko en uchiro.
- 8.- Theoretisch gedeelte:

A) E.H.B.O.

*In geval van hart- en ademhalingsstilstand wat staat er U te doen?*

- Controleert eerst het bewustzijn, de ademhaling en de bloedsomloop.
- 100 laten verwittigen
- Ademweg openen door de kin te liften voorafgegaan door nekoverstrekking.
- Beadem 2 x op eigen ritme en geef 15 x hartmassage enkel in een situatie waar je er allen voor staat.
- Beadem 1 x en geef 5 x hartmassage indien je met twee personen reanimeert.

*Hoeveel bedraagt het juiste ritme voor hartmassage en beademingen per minuut?*

- Bij hartmassage moet er een frequentie van 80 keer per minuut aangehouden worden.
- Bij het beademen een frequentie van ongeveer 12 a 15 keer per minuut.

*Wanneer mag er opgehouden worden van reanimeren?*

- Wanneer hartslag en ademhaling hersteld zijn.
- Je afgelost wordt door iemand die ook reanimatie van de vitale functies geleerd heeft.
- Een arts je zegt te stoppen.
- Indien je zelf uitgeput bent, of je duizelig of onpasselijk voelt.

#### B) E.H.B.O. Praktijk

*Past de juiste reanimatie techniek toe bij een geveinsde persoon wat betreft :*  
 De juiste houding plaatsen v.d. te reanimeren persoon.  
 De juiste handplaatsing voor de hartmassage.

Om het examen 3<sup>e</sup> Dan Tai-jutsu te mogen afleggen is er een mini van 15 Federale trainingen voorzien en deze moeten door de Stijl verantwoordelijke Tai-Jutsu getekend zijn.