

<u>Grepen 46 Kyu Tai-Jutsu</u>		toets 1	toets 2	toets 3	toets 4	Rechts	Links
		1 streepje	2 streepjes		oranje/groen		
t o e t s 1	<b>1- Keelgreep voor:</b>	Armen van onder naar boven slaan, bereklauw monnikskapspier en hoofdstoot en vervolgens tetsui op de neuswortel.					
	<b>2- Keelgreep achter:</b>	Zijwaarts achterstappen, empi maag, tetsui testikkels en uraken-uchi gezicht.					
	<b>3- Oi-zuki:</b>	Onderbukken, dubbel zuki in de maag.					
	<b>4- " " :</b>	Onderbukken, L zuki in de maag en R in de testikkel.					
	<b>5- " " :</b>	Oi-zuki in de maag en gyaku-zuki in de testikkels.					
	<b>6- Polsen achter:</b>	Uchiro-geri testikkels.					
	<b>7- " " :</b>	Uchiro-geri maag.					
	<b>8- " " :</b>	Uchiro-geri gezicht.					
	<b>9- Wurging achter</b>	Wurging lostrekken en terzelfder tijd hoofdstoot achterwaarts, arm naar beneden houden, klem op duim en empi maag, tetsui kruis en uraken-uchi gezicht.					
t o e t s 2	<b>10- Keelgreep voor:</b>	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.					
	<b>11- " " :</b>	L en R Tato-uchi armen x, R shuto op voorhoofd en terugkomende arm blokkeren met L shuto-uke.					
	<b>12- " " :</b>	L en R Tato-uchi armen x, L en R choku-zuki en uppercut kin vergezeld met hiza-geri testikkels.					
	<b>13- " " :</b>	L en R Tato-uchi armen x, R terugkomende arm opvangen onder de oksel, uraken-uchi op de R slaap x.					
	<b>14- " " :</b>	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.					
t o e t s 3	<b>15- Messteek onder:</b>	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.					
	<b>16- Messteek boven:</b>	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.					
	<b>17- Messteek boven:</b>	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.					
	<b>18- Messteek recht- door chudan zone:</b>	Mae geri in de plexus. R gekruiste zijwaartse uitstap en R kin-geri ellebooggewricht. L gekruiste zijwaartse uitstap en L kin-geri ellebooggewricht.					
	<b>19- Matrakslag boven:</b>	L zijwaarts uitstappen en slag met L zijwaartse gestrekte arm opvangen, matrak uit x hand draaien en slag met matrak op x hoofd.					
	<b>20- Matrakslag boven:</b>	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.					

	<p><b>21- Voor om lenden:</b> Slag met beide opgetrokken kneukels duimen in de zwevende ribben x, hiza-geri in spriet en gevolgd met dubbele shuto-uchi op de sleutelbenen.</p>		
	<p><b>22- Hoofdgreep zijwaarts:</b> 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.</p>		
	<p><b>23- Polsgreep voor:</b> 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 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.</p>		
	<p><b>24- R duwer borst:</b> 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.</p>		
<p>t o e t s</p>	<p><b>EXTRA:</b> 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>		
<p>4</p>	<p><b>Theoretische proeven 4é Kyu Tai-Jutsu</b></p> <p><i>Wat betekent TAI-JUTSU ?</i> <b>Tai-Jutsu betekent techniek van het lichaam.</b> <i>Hoe onstond het TAI-JUTSU ?</i> <b>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.</b> <i>Wie bracht het Tai-Jutsu in België ?</i> <b>Het Tai-Jutsu is in België gebracht Prof. A. Pieters momenteel 10e DAN.</b> <i>In welk jaar deed het Tai-Jutsu haar intrde in België ?</i> <b>Het Tai-Jutsu werd voor het eerst onderricht in het jaar 1960.</b></p>		
	<p><b>BIJKOMENDE AANVALLEN:</b> <b>5é kuy</b> Tsuki's: Jodan zone, chudan zone, uppercut en swing. Shuto's: Van R naar L en van L naar R. Nelson Hoofdaanval: Yoko en uchiro. W urging met Mae en uchiro.</p>		
	<p><b>4é kuy</b> Haar grijpen: Mae en uchiro. Greep rond ar Mae, yoko en uchiro. Greep rond le Mae, yoko en uchiro. Rever: Mae en kraag uchiro. Duwers: Borst, L schouder.</p>		