

Tai-Jutsu Saigen

<b><u>Grepen 6é Kyu Tai-Jutsu</u></b>		<b>Aangel</b>	<b>OK.</b>	<b>EXAMEN:</b>
<b><u>Vallen</u></b>				
<b><u>Val 0</u></b>	<p><i>Beginstand:</i> Kleermakerszit, kin tegen de borst en ronde rug</p> <p><i>Beschrijving:</i> achterwaarts rollen afslaan en direct terug naar beginstand de benen blijven onveranderd.</p> <p><i>Eindstand:</i> idem als de beginstand.</p>			
<b><u>Val 1</u></b>	<p><i>Beginstand:</i> Hurkzit</p> <p><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.</p> <p><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.</p>			
<b><u>Val 2</u></b>	<p><i>Beginstand:</i> Recht opstaand</p> <p><i>Beschrijving:</i> Rechervoet achter linkervoet plaatsen door de knieën buigen en achterwaarts vallen en dezelfde afwerking zoals val 1</p> <p><i>Eindstand:</i> idem als val 1</p>			
<b><u>Val 3</u></b>	<p><i>Beginstand:</i> Hurkzit 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>			
<b><u>Val 4</u></b>	<p><i>Beginstand:</i> Sprinthouding.</p> <p><i>Beschrijving:</i> Achterwaarts rollen over de schouder afslaan en houding aannemen.</p> <p><i>Eindstand:</i> zenkutsu- dachi (voorwaartse gevechtshouding)</p>			
<b><u>Val 5</u></b>	<p><i>Beginstand:</i> Rechtop gebogen staan</p> <p><i>Beschrijving:</i> Slaan op de dijnen 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>			

## Tai-Jutsu Saigen

<b>Val 6</b>	<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>			
<b>Val 7</b>	<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>			
<b>Val 8</b>	<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>			
<b>EXTRA:</b>	<p>Rechtse schouderrol</p> <p>Vorderen en verdedigen ( 3 x oi-tsuki en 3 x Age-uke ).</p> <p>Trappen: Mae-(L-R), Yoko (L-R)-, Mawashi (L-R)- en uchiro-geri.(R)</p> <p>Vijf maal werpen op snelheid L en R: o-goshi, ippon-seo-nage en koshi-guruma</p>			

<b><u>Theoretische proeven 6é Kyu Tai-Jutsu</u></b>	<b>Aangel</b>	<b>OK.</b>	<b>EXAMEN:</b>
<p>* <b>Waarom moeten wij groeten naar onze partner ?</b></p> <p>* <b>Uw nagels van tenen en vingers moeten kort zijn waarom ?</b></p> <p>* <b>Mag ik Tai- Jutsu om het even gebruiken</b></p>			