

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 - 5kyu 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 hands slag 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), tegelijkertijd L instappen, drukpunt elleboogplooien en onderdoor stappen arm plooien 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 plooien, polsklem, ko soto gari L, x valt op zijn zij, R knie op zwevende ribben, polsklem verder aanzetten door pols te verder te plooien 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 elleboogplooien, arm plooien, 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 hoofdgriep 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, wurgend door L arm voor en R arm achter nek van x te plaatsen, overnemen omgekeerde koshi-guruma en tegelijkertijd 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 nekwervels 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 afweertechnieken van aanval richting jodan, chudan en gedan.
- 7.- Vijf verschillende trappen richting mae, yoko en uchiro.
- 8.- EHBO: Vrijgesteld bij het behalen van een atest tijdens een kaderlessen EHBO gegeven door VJJF vzw of door het behalen van een getuigschrift/diploma door een erkende organisatie of school.

A) E.H.B.O. Theoretisch gedeelte

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

Hoeveel bedrag het juiste ritme voor hartmassage en beademingen per minuut?

Wanneer mag er opgehouden worden van reanimeren?

B) E.H.B.O. Praktijk

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

Om het examen 3é Dan Tai-jutsu te mogen afleggen is er een mini van 15 Federale trainingen voorzien en deze moeten door de Coördinator Tai-Jutsu getekend zijn.