

HAYABUSA DOJO TAI-JUTSUSCHOOL JP

E
R
H
S
G
E
E
N
A
A
N
V
A
L
L
E
N
D
E
T
E
C
H
N
H
E
K
I
N
T
A
H
—
J
U
T
S
U



Kenan
Shana
Neyens



RENSHI VAN VRE JEAN PIERRE

Inhoud :

3	Introductie
4	Tai-jutsu : historisch
7	Tai-jutsu : technisch
8	Tai-jutsu : tactisch
12	Tai-jutsu : zelftraining
17	De sfeer in de dojo
21	Natuurlijke wapens
24	Te-waza : handtechnieken
28	Geri-waza : schopttechnieken
32	Uke-waza : weringen
33	Harai-waza : veegtechnieken
34	Nage-waza : werpttechnieken
35	Ukemi-waza : valtechnieken
37	Tamashi-waza : breektechnieken
38	Dachi's : standen
42	Vitale slagpunten
46	Vitale drukpunten
48	Japanse woordenlijst
54	Kata's
55	6 de kuy - gele gordel
58	5 de kuy - oranje gordel
60	4 de kuy - groene gordel
63	3 de kuy - blauwe gordel
67	2 de kuy - bruine gordel
70	1 de kuy - zwarte gordel

Introductie

In 1956 ging Pieters Sensei (beter gekend als Prof Pieters) naar Parijs waar hij zich liet aansluiten bij de Franse federatie. Daar studeerde hij het Tai-Jutsu tot hij in 1960 het Tai-Jutsu naar België bracht.

De eigenlijke introductie van het Tai-Jutsu in België moest echter nog wachten tot Pieters Sensei zijn eerste club opende in Merskem in 1973. Dit klein begin ontwikkelde zich reeds zeer vlug en door zijn leerlingen werden weldra nieuwe clubs gesticht. Er wordt nu op verschillende plaatsen in het Antwerpse Tai-Jutsu onderwezen.

Pieters Sensei heeft zijn kennis overgedragen aan mijn sensei's Henri Bricout en Francois Beerlandt, die het op hun beurt aan mij leerden. Ook ik zal mij steeds ten volle inzetten om deze kennis aan U over te dragen. Zo hoop ik van harte dat U dit werk met de tijd wilt voortzetten zodat onze edele kunst nooit verloren zal gaan.

Daarom dit boekje dat enkel de bedoeling heeft de beoefenaars van het Tai-Jutsu te helpen hun krijgskunst beter te begrijpen. Het heeft noch de pretentie volledig te willen zijn, noch de lezer via een schriftelijke cursus het Tai-Jutsu bij te brengen, dit is gelukkig genoeg niet mogelijk. Wel vindt U hierin enkele interessante gegevens betreffende het Tai-Jutsu, de behandeling van enkele bijkomende aspecten, de Japanse benamingen en het programma van de kyu's, dit alles zo dicht mogelijk bij de traditionele vorm blijvend. Daar de mogelijkheid niet bestaat er een volledig boekwerk van te maken, zullen er nog vele aspecten en details evenals vragen welke U nog mocht hebben niet behandeld kunnen worden.

Uw Sensei

Jean Pierre Van Vré



TAI - JUTSU

Tai-Jutsu : Historisch

Tai-Jutsu is eigenlijk het lose-combat systeem van de Ninja's.



Vertaald in het Nederlands betekent het ongeveer "techniek van het lichaam".

In het algemeen genomen is het Tai-Jutsu dat gedeelte van het Ninjitsu dat zich bezig houdt met het ongewapend vechten. Het is wel algemener dan de andere klassieke krijgskunsten. Alle technieken zoals schoppen, slagen, stoten, werpen, vegen, klemmen en grondwerk evenals het verdedigen tegenover gewapende tegenstrevers worden de Tai-Jutsuka aangeleerd.

De geschiedenis van het Ninjitsu en het Tai-jutsu is evenals deze van de meeste krijgskunsten eeuwenoud. De oorsprong situeert zich in China, bakermat van de meeste krijgskunsten. Door de eeuwen heen bleef het Ninjitsu in het verre Oosten bewaard. Zoals vele andere waaide ook deze krijgskunst over naar Japan waar het eigenlijk pas de naam Ninjitsu aangemeten kreeg. Al vlug droeg het Ninjitsu het etiket de meest gevvaarlijke gevechtsmethode te zijn.

Daar waar de andere krijgskunsten allen streng geregelmenteerd zijn, werd er bij het Tai-Jutsu vanuit gegaan dat alles mag. Dit teneinde de werkelijke situaties bij het vechten, het zelfverdedigen zo dicht mogelijk te benaderen. Bij een straatgevecht zijn er immers ook geen regels, het enige dat telt is overwinnen. Daarom ook dat er in het Tai-Jutsu geen wedstrijden mogelijk zijn. Gelet deze wijze van benaderen is het haast niet mogelijk om enige strategie uit te werken, evenmin als in een reële zelfverdedigings situatie.

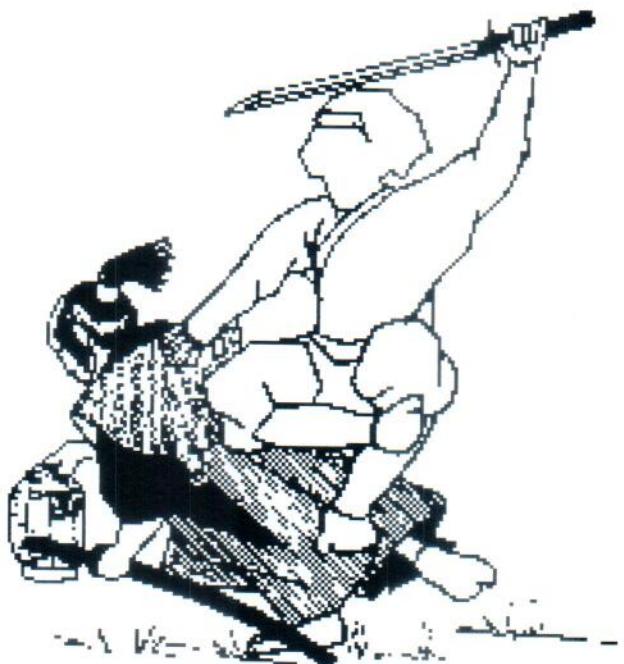
In tegendeel tot wat algemeen aangenomen wordt (meestal onder invloed van filmproducers welke van Ninjitsu ook geen kaas gegeten hebben) waren de Ninja's geen bomen- klimmende sluipmoordenaars. Wel werden zij dikwijls gebruikt teneinde informatie te verzamelen of als veiligheidsagenten. Zij hadden een enorm verantwoordelijkheidsgevoel tegenover hun opdrachtgevers, de samenleving en hun clan. Vele van deze clans hadden hun eigen specialiteit binnen het totale gebied van het Ninjitsu naast de beheersing van de algemene technieken, bv het zwaardvechten, explosieven, werpwapens enz.

De bedoeling van de Tai-Jutsu en Ninjitsu training was en is niet het creëren van vechtmachines zonder meer. Historisch gezien waren de Ryu's (krijgskunstscholen) plaatsen waar alles geleerd werd. Achter deze deuren geschiedde een volledige opleiding. Naast het trainen zelf kwamen er ook onderwerpen als strategie, natuurobservatie, medische verzorging, kunsten ea aan te pas. Dit onderricht hielp de leerlingen om zich beter in de gemeenschap te kunnen bewegen en was hen van nut bij het toepassen van het geleerde inzake zelfverdediging.

Zoals reeds eerder gezegd is het Tai-Jutsu op meerdere vlakken verschillend van de traditionele krijgskunsten. Dit is niet zo verwonderlijk daar vele van de technieken hun oorsprong hebben in China. Grondlegger van het moderne Tai-Jutsu was Dr. Hatsumi Sensei welke ook het Gyokku-Ryu onderwees. De regelmatige verblijven van Hatsumi Sensei en zijn Gyokku-Ryu leraar Sensei Toshitsugu Takamatsu in China brachten hem terug naar de oorspronkelijke vorm en hebben een belangrijke invloed uitgeoefend op de door hem ontwikkelde technieken. Verder stond hij zeer open voor andere culturen en nam hij graag van andere Ryu's al wat bruikbaar was over. Zo kwamen in het Tai-Jutsu ingrediënten van krijgskunsten zoals Karate, Aikido, Kobudo en Ju-Jitsu terecht.

Hoe kwam nu het Tai-Jutsu in Europa terecht? Vreemd genoeg is het Tai-Jutsu niet naar Europa gekomen en evenmin zijn de Europeanen het in Japan gaan halen. Integendeel, wij hebben het terug naar Japan gebracht!

Binnen de Franse Budofederatie waren er jaren geleden een aantal krijgskunstexperten, elk binnen hun eigen krijgskunst. Zij waren er van overtuigd dat elke van hun disciplines zeer efficiënt waren, doch enkel binnen deze discipline. Zij zijn deze disciplines terug gaan samenvoegen teneinde een zuivere zelfverdedigingssport te verkrijgen. Na jaren voorbereiding en research verliet deze ploeg Parijs in 1950 teneinde de raadgevingen van de boeddhistische monnik So-Doshim, beschouwd als de grootste nog in leven zijnde meester van wat overbleef van het Shorinji-kempo, in te winnen. In Japan ondervonden de Fransen dat deze rechtstreeks van de oervorm afstammende techniek een zeer grote gelijkenis vertoonde met de door hen ontworpen stijl. De Fransen gingen dan verder te leer bij Mochizuki Sensei, welke een zeer aanverwante stijl beoefende nl. het Yoseikan-Budo. Daar ontmoeten zij toevallig een oude meester welke nog het Tai-Jutsu beoefende. Het bleek al snel dat deze oude stijl volledig in overeenstemming was met de uit de samenvoeging ontsproten stijl. Zo hebben de Fransen hun stijl uit respect voor deze meester en met diens akkoord de naam Tai-Jutsu gegeven. Hier werd dan ook de start gegeven teneinde het Tai-Jutsu nieuw leven in te blazen en te verspreiden.



Tai-Jutsu : Technisch

Dit hoofdstuk behoeft niet veel woorden. De technische aspecten van het Tai-Jutsu worden in de dojo aangeleerd. Het is aan de leerlingen om zich door middel van oefening deze technieken dermate eigen te maken dat zij deze zonder hierbij na te denken kunnen toepassen. Dit kan enkel bereikt worden door de oneindige herhaling van deze technieken waarbij het regelmatig herhalen van de simpelste basistechnieken niet mag verwaarloosd worden.

In haast alle krijgskunsten wordt het concept van "niet denken" toegepast. Dit concept draagt verschillende benamingen zoals "Mushin", "Muso", "Munin". Het "Mushin" (letterlijk vertaald: van niets) is wat iedere budoka zou moeten verwerven. Het is het punt waar men automatisch, instinctief gaat werken zonder eerst er aan te denken wat men gaat ondernemen en daarna pas gaan uitvoeren, waardoor anders enorm veel tijd zou zijn verloren gegaan. Zo wint men fracties van seconden die dikwijls van levensbelang kunnen zijn. Dit punt bereikt men echter alleen door het steeds weer inoefenen van de technieken. Het testen ervan gebeurt tijdens de cirkel- en lijngevechten.

Onderwerp uw techniek regelmatig aan een grondig onderzoek op details en werk niet op te zachte wijze, een eventuele tegenstrever op straat werkt ook niet mee. Wissel regelmatig van partner teneinde niet gewoon te raken aan steeds hetzelfde gewicht, grote, arm- en beenlengte en snelheid van werken. In reële zelf-verdedigingssituatie past uw tegenstander hoogst-waarschijnlijk niet in de kimono van uw vaste partner.

Vraag gerust tussendoor eens uw Sensei of uw techniek nog volledig juist is, zelfs wanneer deze techniek van een lagere kyu-graad is. Zelfoverschatting is een zeer efficiënte manier om aan uw eventueel verlies mee te werken als het op de realiteit aankomt.

Tai-Jutsu : Tactisch

Naast het aanleren van de technieken van het Tai-Jutsu en het trachten ontwikkelen van het "Mushin" is het ontwikkelen van enige tactieken bij het zelfverdedigen van zeer groot belang. Het is dikwijls door middel van tactische trucs dat men een zelf veel sterkere tegen-strever kan overwinnen, zelfs wanneer deze gewapend is.

Een van de oudste trucs in dit opzicht is het gebruik of misbruik van licht. Men zal steeds trachten het licht achter zich te hebben in gevechtssituaties daar men dan elke beweging van de tegenstander kan zien terwijl de eigen bewegingen binnen uw schaduwveld verborgen blijven. Een lichtbron achter U kan bovendien de tegenstander verblinden wanneer deze sterk genoeg is. In het oude Japan was Miyamoto Musashi er voor gekend steeds te laat te komen bij duels. Dit gaf hem de mogelijkheid zijn tegenstander te benaderen met de zon in de rug, zodat deze steeds in de zon moest kijken. Vele van zijn slachtoffers zijn gestorven zonder gezien te hebben wat hen geraakt heeft. 's Nachts kan een zaklamp ook nuttig zijn voor het verblinden van een aanvaller en bovendien is het een handig slagwapen wanneer hij groot genoeg is.

Een andere zeer oude techniek bestaat erin het hoger gelegen terrein op te zoeken. Onder een aanval doorgaan en een tegenaanval plaatsen wordt plotseling veel moeilijker wanneer men hierbij tegen een helling op moet. Bovendien zijn neergaande aanvalstechnieken steeds krachtiger dan ophaartse. Meestal worden aanvallen ingezet naar het bovenlichaam of het hoofd en deze zijn zeer moeilijk bereikbaar wanneer men lager staat. Dit principe van het opzoeken van het hoger liggend terrein is al zo oud als de militaire krijgsgeschiedenis en wordt ook heden nog toegepast. (zie het Amerikaanse Starwarssysteem; geen wonder dat de andere kant zo ongerust is)

Dit betekent natuurlijk niet dat men verloren is wanneer men zich aan de verkeerde kant van de helling bevindt, doch het is aangeraden zich te houden aan stabiele standen en de aanval af te wachten. Vergeet hierbij niet dat een been ongeveer anderhalve armlengte heeft, let dus op uw afstand.

Obstakels kunnen eveneens ten voordele gebruikt worden. In een natuurlijke omgeving zijn dit bomen, grachten en rotsen. In een bebouwde kom kunnen dit muren, vuilbakken ed zijn.

Kleinere voorwerpen kunnen steeds gebruikt worden om mee te werpen. Het voor de voeten gooien van obstakels bij het wegrennen is zeer storend voor eventuele achtervolgers. Dit kan voor sommigen misschien laf klinken, doch wij spreken hier over zelfverdediging en weglopen is hierbij nog steeds één der meest efficiënte tactieken.

Afleiding van de tegenstrever is eveneens één van de meeste efficiënte tactieken wanneer het werkelijk op vechten aankomt. Deze afleiding kan zich zowel op het fysische als op het psychologische vlak situeren.

Op fysisch vlak zijn het werpen van zand in de ogen, het in het gezicht spuwen, het werpen van een sigaret of het gebruik van een spray niet te versmaden. Uw tegenstrever verliest hierdoor enkele seconden welke dan volop door U nuttig kunnen gebruikt worden.

Psychologische afleiding is een oneindig terrein. Geen enkele krijgskunst gebruikte ooit zoveel psychologische afleiding als het Ninjitsu. Eén van de redenen dat oudere budoka's dikwijls jongere en sterkere tegenstrevers konden overwinnen is dat hun ondervinding hen heeft geleerd hoe hun tegenstander te misleiden. Dit misleiden is niet het gebruik van schijnaanvallen en/of bijzondere technieken doch enkel de tegenstrever ergens in te doen geloven dat er niet is. Hierdoor wordt de aandacht even op dit denkbeeldige voordeel geblokkeerd. Een getraind vechter kan zodoende de indruk wekken dat hij angst heeft of pijn en moeilijkheden ondervindt tengevolge van een aanval welke in werkelijkheid alles behalve efficiënt was. Een dergelijke tactiek gaat de geest van de tegenstander tijdelijk op dat feit blokkeren. De indruk wekken dat men dronken is doet het zelfvertrouwen van de tegenstander ver boven het verantwoorde toenemen.

Een stuk over tactiek is niet volledig wanneer men geen aandacht wijdt aan het element "verrassing". Algemeen beschouwd is elke tactiek gebaseerd op dit element. De beste verdediging of aanval bestaat erin iets te doen wat zeker niet binnen de verwachting van de aanvaller valt. Hiertoe zijn er talrijke mogelijkheden; bv iets plots voor de voeten van de tegenstander laten vallen, plots het licht uit doen, het slaken van een kreet, ea. Zich laten vallen en om genade smeken zal haast elke tegenstander zijn dekking doen zakken waarna hij opeens zo gemakkelijk te overwinnen is. De bedoeling is het gebruik maken van de verminderde aandacht van de tegenstrever. Dit is zeer belangrijk want het is niet

mogelijk een aanvaller te overwinnen tenzij deze zelf meewerkt aan zijn verlies. Ongeoefend zijn is op zichzelf reeds een vorm van meewerken natuurlijk!

Tactiek en zijn toepassingen vormen een oneindig gebied. Zich van zijn omgeving bewust zijn en de elementen herkennen welke ter zelfverdediging kunnen gebruikt worden is een wezenlijk onderdeel van de tactieken bij zelfverdediging. Als oefening hiervoor is het mogelijk eens in de huiskamer of een andere plaats rond te kijken en te zien welke voorwerpen ter zelfverdediging kunnen gebruikt worden. Eerst zal deze lijst er lang uitzien doch wanneer men verder gaat ontleden of deze voorwerpen niet met een snoer vasthangen of moeilijk bereikbaar of onhandig zijn, dan wordt de lijst al direct wat korter. Bekijk daarna eens waarvoor deze voorwerpen geschikt zijn; een stoel is bv zeer goed geschikt als schild tegen een mes doch onbruikbaar tegen een vuurwapen.

Ooit vroeg iemand aan Hatsumi Sensei hoe men kan ontsnappen aan een perfecte armklem. Het antwoord was even simpel als radicaal. Laat de tegenstander uw arm breken en sla dan met de andere naar zijn zwakste plek. Dit antwoord legt enerzijds de nadruk op het element veras-sing, daar een dergelijke actie zeker niet meer verwacht wordt en trekt bovendien de aandacht op een ander niet minder belangrijk punt bij het zelfverdedigen: het is niet altijd mogelijk, Hoe goed men ook geoefend is, om ongeschonden uit een gevecht te komen. Zelfverdediging heeft enkel de bedoeling de schade zoveel mogelijk te beperken. Tai-jutsu is geen wondermiddel.

亦
付

吉
合

氣
合

武
演



鬼
一
斬
六
丁
年
華

Tai-Jutsu : Zelftraining

A. Technisch

Het is opvallend dat de meeste budoka's veel tijd en geld steken in hun training binnen de dojo en dan deze training daar achter laten wanneer zij huiswaarts keren. Nochtans heeft de geschiedenis van de krijgskunsten uitgewezen dat slechts één op 2.000 leerlingen het uiteindelijk tot leraar brengt en slechts één op 10.000 leraars het uiteindelijk meesterniveau bereikt. Een belangrijk element in deze overgang is de zelftraining.

Hoe langer iemand met de krijgskunsten bezig is hoe belangrijker zelftraining wordt. Een leraar kan zijn niveau behouden dankzij het aanleren van de technieken aan zijn leerlingen. Vooruitgang kan echter maar geboekt worden door zelftraining.

Alvorens aan zelftraining te beginnen is het echter noodzakelijk zich enkele zaken te realiseren. Vooreerst zijn geduld en volhoudendheid veel effectiever dan ter gelegenheid eens een uitbarsting van energie te besteden aan zelftraining. Zelftraining is voor een groot gedeelte het dagelijks herhalen van basistechnieken en -stappen en in de tweede plaats het verder ontwikkelen van andere technieken. Hoe meer ondervinding een budoka verwerft, hoe langer de intervals waarbij werkelijke vooruitgang merkbaar is. Elke doorwinterde budoka kent deze "droge" momenten en heeft geleerd ze gelaten te ondergaan en rustig door te oefenen.

Zelftraining kan bovendien zeer ergerlijk zijn: men moet zich vooral toeleggen op die technieken waar men zwak in is. Over het algemeen zijn dit de technieken welke men minder interessant vindt. Meestal oefenen mensen juist die terreinen die hen goed liggen en welke zij dus beter beheersen.

Een ander belangrijk punt dat de zelftraining tot een ondankbaar iets promoveert is dat deze van geen tel is binnen de dojo. Dikwijls heeft een behaald graad meer te maken met de tijd welke men in de dojo doorbrengt als met de reële vooruitgang in het persoonlijk kunnen. Dit is door de tijden heen zo gegroeid en zal door mij zeker niet

aangevallen worden. Dit betekent evenwel niet dat men zijn gordel zo maar zal krijgen; men zal steeds moeten kunnen bewijzen de nieuwe kyu-graad ook waard te zijn.

Ondanks al deze negatieve aspecten is de zelftraining de enige manier voor een budoka om zich volledig te ontwikkelen en tot een hoog niveau op te klimmen. Dit laatste is dan ook de enige positieve kant van de zelftraining, maar deze weegt voor de echte budoka tienvoudig tegen alle anderen op.

Zoals reeds gezegd is één der belangrijkste onderdelen van het beoefenen van een krijgskunst het steeds herhalen van de basistechnieken en -stappen. Dit is hoogstwaarschijnlijk ook de oorsprong van de kata's binnen de krijgskunsten. Ook simpele bewegingen als lopen en wandelen kunnen verder uitgediept worden bij de zelf-training. De zuivere toepassing van stoten en schoppen kan jaren oefening vergen. Lange wandelingen onder verschillende condities van weer en ondergrond kunnen aangewend worden bij het inoefenen van deze technieken. Dit kan heel gemakkelijk lijken tot men dit tracht te doen op een beijzelse helling of ijsvlakte. Een dergelijke oefening maakt de overgang naar het toepassen van deze technieken in de realiteit en onder moeilijke omstandigheden veel vlotter.

Hoewel het geen onderdeel is van de klassieke training is het eveneens aan te raden andere krijgskunsten te bestuderen. Een algemene kennis van andere stijlen helpt de eigen stijl beter te begrijpen. Tenslotte heeft elke krijgskunst zijn eigen waarde: allen zijn ontwikkeld uit het oogpunt van zelfverdediging en het feit dat zij reeds eeuwen bestaan bewijst dat zij efficiënt zijn. Er hebben over elke stijl boeken geschreven welke nuttig zijn voor de ontleding van de krijgskunsten inzake oorsprong en basis. De praktische ondervinding kan opgedaan worden tijdens de stages met meerdere stijlen welke regelmatig georganiseerd worden.

B. Conditie

Het is haast ongelooflijk wanneer men beseft hoeveel tijd er in de dojo's verloren gaat door de leerlingen in goede conditie te brengen. Eigenlijk zouden de oefeningen zoals sit-ups, push-ups, beenbuigingen, stretching, ea thuis moeten gebeuren. Het is haast een belediging om van een krijgskunstleraar te verlangen U in een goede lichaamscondities te brengen. Men is echter dit verplicht te doen daar men uit ondervinding weet dat er zelden thuis geoefend wordt. Hierdoor gaat veel tijd verloren ten koste van de tijd voor het overbrengen van de technische kennis.

Een gezonde levenswijze is natuurlijk de basis van een goede conditie; genoeg slaap, een evenwichtig dieet, niet roken, weinig alcohol, enz. Deze regels kent eenieder van ons, maar vergeten ze al te graag.

Van alle training die moet doen is de uithoudings-training de meest belangrijke. Deze training heeft vele vormen. Wandelen en lopen, in een latere fase gecombineerd met de technieken (zoals footing bij boksen) is zeer bevorderlijk voor het uithoudings-vermogen. Ook de zogenaamde intervaltrainingen zijn hiervoor zeer nuttig, dwz lopen afwisselend met andere oefeningen.

Een ander deel van de uithoudingstraining kan het steeds herhalen van de basistechnieken in grote aantallen zijn. Dit is in de eerste plaats nuttig voor de uithouding en het helpt deze technieken zuiver toe te passen en in de tweede plaats leert men het nodige geduld op te brengen. Er is namelijk geen korte weg naar het beheersen van een krijgskunst. De bedoeling van het steeds herhalen van dezelfde basisbewegingen is dan ook teneinde in de verste mentale conditie te komen om geduld te kunnen opbrengen om de lange weg naar kennis volledig af te leggen. Stel bij deze training uw eisen echter niet te laag, een goed begin is om elke basistechniek een 75-tal keren uit te voeren links en rechts.

Het kunnen volhouden om dag in dag uit, maand na maand en jaar na jaar, te trainen is veel belangrijker dan geboren te worden met talent of een meester als leraar te hebben. Wanneer men het geduld kan opbrengen om de individuele training te onderhouden komt de fysieke conditie vanzelf en ontwikkelt men de benodigde mentaliteit om de moeilijke

technieken van het Tai-Jutsu steeds weer te oefenen teneinde ze volledig te beheersen.

Een ander belangrijk onderdeel van de dagelijkse training is de stretching. Opvallend is wel dat de meeste budoka's enkel stretchen voor of na hun training en voor wedstrijden, doch dat zij zelden stretchen voor de stretching zelf. Dit is fout. Wanneer men enkel stretcht als onderdeel van de conditietraining zal het meeste effect van de stretching terug tenietgedaan worden door de training en is er eigenlijk geen winst geboekt. Het is dan ook daardoor dat velen stijf zijn wanneer zij daags tevoren een zware training hebben gehad. Voor het Tai-Jutsu zou men dagelijks minimaal 20 minuten moeten stretchen. Best doet men dit 's avonds: het helpt het lichaam te ontspannen voor het slapen. 's Morgens is het lichaam bovendien stijver en is het dus beter zich dan toe te leggen op wandelen, lopen, zwemmen, conditie- en/of meditatieoefeningen.

Stretching dient te gebeuren op een langzame en ontspannen manier, best zonder veren. Voor het Tai-Jutsu moet zij vooral gericht zijn op de binnenkant van de benen en op de rug, teneinde de lage standen goed aan te kunnen. Natuurlijk mogen de andere spieren en gewrichten niet verwaarloosd worden.

Een dagelijkse training houdt uw lichaam in staat van paraatheid. Denk erom dat wanneer het noodzakelijk wordt uw kennis toe te passen er zeker niet de zal zijn om eerst even een opwarming te doen en het lichaam los te gooien.

Alvorens dit hoofdstuk af te sluiten wil ik even een woordje zeggen over de voorkeur van het wandelen boven het lopen. De voordelen van 's werelds oudste oefening worden dikwijls onderschat. Het is juist dat lopen betere en snellere resultaten geeft voor het uithoudingsvermogen doch het houdt ook grotere risico 's in op blessures, vooral bij ruw terrein welk toch meer geschikt is wil men zich goed leren bewegen onder alle omstandigheden. De blessures bij het lopen situeren zich meestal in enkel en kniegewrichten, juist deze gewrichten die van zeer groot belang zijn bij de standen en passen van de meeste krijgskunsten. Lopen doet bovendien de spieren van de benen inkorten door de ontwikkeling van krachtigere spieren en dit is weerom in tegenspraak met de soepelheid welke van onze edele onderdanen verlangd wordt in de krijgskunsten.

武士



DE SFEER IN DE DOJO

Tegen de historische achtergrond van het Zenboeddhisme wordt de naam dojo voor budozaal aanvaardbaar. Daar komt nog dit bij: wij spreken niet van een bokstempel, een tafeltenniskapel of een schaatsheiligdom, maar we moeten goed voor ogen houden dat een vergelijking met deze sporttakken niet opgaat.



De instelling van Budo heeft iets enig dat andere sporten missen. Budo is typisch Japans gebleven. Een Japanner heeft van nature een meer ingetogen aard. Als oosterling bezit hij een aangeboren zin voor beschouwingen die wij, praktische westerlingen, missen.

De Japanner ondergaat sterker dan wij het contact met de wereld na de dood. Hij geeft de indruk met zijn gedachten te leven achter de zichtbare dingen. Misschien vinden wij hem daarom zo gesloten en ondoorgrondelijk. Zelf sportbeoefening is voor hem nooit alleen maar lichaams-training zonder meer.

Terwijl in Japan geringschattend opmerkingen gemaakt werden op de al te luidruchtigheid van het westerse publiek bij bv voetbalwedstrijden, zouden wij durven klagen over een gebrek aan medeleven bij de Japanse toeschouwers. Toch zou het een verlies betekenen als Budo, dat zelf in Japan opvalt door de sfeer waarin het beoefend wordt, niet van andere sporten zou te onderscheiden zijn. Budo zou er op korte tijd de nadelige invloed van ondervinden. Het karakter van de krijgskunsten vraagt om een uitgesproken sfeer, wil de Budo volgens de regels beoefend worden en het doel bereiken. Daarom wordt in ons land van de toeschouwers verwacht dat zij zich onthouden van luid geroep en aansporingen. Er wordt in de dojo niet gerookt en niet alleen omdat een bedompde sfeer onprettig is. Ook zingen, lachen, roepen ed zijn niet te verenigen met de sfeer eigen aan een dojo.

Voor ons is de dojo geen heiligdom maar wel een plaats van rust, geordendheid, reserve en beschaving. Voor het bewaren van dit cachet zijn zowel de budoka's als de toeschouwers verantwoordelijk.

A. DOJO ETIQUETTE

- Iedereen zorgt voor een goede lichaamshygiene en dat de vinger- en teennagels zuiver en kort zijn
- Tijdens het trainen draagt men geen sieraden of uurwerken
- De keikogi (kimono) moet steeds zuiver zijn
- De kleding moet volledig in orde zijn vóór men de dojo betreedt
- Men groet steeds bij het betreden en verlaten van de dojo en de tatami
- Men verlaat de dojo noch de tatami zonder de toelating van de hoogste in graad
- Alvorens zich tot de Sensei of Sempai te richten groet men eerst, tijdens het gesprek staat men in fudo-dachi en na het gesprek te beëindigen groet men terug
- Bij het beginnen en beeindigen van partnertraining groet men elkaar af
- Bij het groeten begint de lagere in graad
- De tatami en/of dojo worden steeds blootvoets betreden
- Alle overbodige uitleg en gesprekken worden in de dojo achterwege gelaten
- De Sensei en de Sempai worden tijdens de training nooit met de naam aangesproken, doch steeds met hun titel
- In de dojo wordt niet gerookt, gedronken of gezongen
- Bij het onderbreken van de oefeningen of tijdens het wachten zet men zich in 'zazen' of blijft men in 'fudo-dachi' staan
- Bij laatijdig aankomen groet men eerst de Sensei en verontschuldigt men zich alvorens aan de training deel te nemen
- Normaal dient elke hogere in graad aangesproken te worden met Sempai, doch bij het Tai-jutsu doen we dit enkel bij de hulptrainers
- Het is aan iedere budoka om deze gedragsregels aan eventuele bezoekers en nieuwe leden aan te leren

B. CEREMONIE BIJ EXAMENS

Periodieke examens worden gehouden teneinde de vorderingen van de budoka's te testen. De ceremonie bij deze examens gaat als volgt:

- De kandidaat groet de jury en wacht in fudo-dachi
- Indien tijdens de examen een partner toegevoegd wordt, dan groet deze eerst aan de jury en daarna aan de examinant. Na het examen groeten beide partners eerst elkaar en daarna de jury. Deze ceremonie wordt herhaald telkens er partners bijkomen of weggaan.
- Na het beeindigen van het examen groet men de jury en wacht men in fudo-dachi tot men de toelating krijgt zich te verwijderen. Tijdens het weggaan draait men nooit de rug naar de jury.

C. TRADITIONEEL AFGROETEN

Sei Retsu : iedereen lijnt zich zo snel mogelijk op volgens graad.

Seiza : iedereen gaat één voor één zitten in volgorde van graad.

Mokusō : iedereen begint te mediteren (linkerhand wordt bovenop de rechterhand geplaatst en de duimen duwen tegen elkaar) tot de Sensei "**Mokusō yame**" roept.

Hierna plaatst eerst de Sensei en vervolgens iedereen zijn handpalmen tegen elkaar en zeggen we de Sensei na "**Shikin haramitsu daikomyo**"

Vervolgens klappen we 2 keer in de handen, en buigen we 1 keer. Hierna klappen we opnieuw 1 maal in de handen, en buigen nog één keer.

De Sensei (of Sempai) roept : "**Shisei o tadashite, Sensei ni rei**" , waarna iedereen buigt en terzelfdertijd antwoordt : "**Onegai shimasu**".

Hierna roept de Sensei : "**Kiditsu**", waarna iedereen één voor één (opnieuw in volgorde van hoogste graad) rechtstaat.

Hierna begint de opwarming en training.

Bij het einde van de les wordt dezelfde ceremonie herhaald mits enkele wijzigingen :

Nadat de Sensei "**Shisei o tadashite, Sensei ni rei**" heeft geroepen, zeggen we nu allemaal "**Arigato gozaimashita**" terwijl we groeten.

Vervolgens wordt er nog een zin geroepen : "**Sogo ni rei**" waarna we nogmaals groeten en antwoorden **met "Arigato gozaimashita"**.

D. Algemene info

Wanneer de Sensei of Sempai iets heeft uitgelegd, zegt iedereen "**Hai Sensei**" of "**Hai Sempai**".

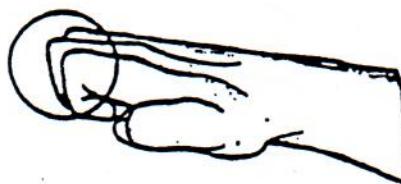
Wanneer de Sensei de dojo betreedt terwijl de les reeds begonnen is zal de Sempai roepen : "**Sensei ni rei**", waarna iedereen onmiddellijk stopt met wat hij bezig is en rechtstaand groet naar de Sensei.

Als men een techniek gaat oefenen met een partner zegt iedereen vóór men begint "**Onegai shimasu**" en bij het beëindigen "**Arigato gozaimashita**".

NATUURLIJKE WAPENS

A. De vuist:

- | | |
|-------------------|---|
| - seiken | : gewone vuist (wordt gewoonlijk weggelegd) |
| - uraken | : omgekeerde vuist |
| - tetsui | : hamervuist |
| - hiraken | : voorkneukelvuist |
| - nihonken | : stoot met twee eerste kneukels |
| - ryutoken | : stoot met kneukels in speervorm |



hiraken

B. De open hand:

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| - nukite | : speerhand |
| - shuto | : zijkant hand (pinkant) |
| - haito | : zijkant hand (duimkant) |
| - shotei | : handpalmhiel |
| - haishu | : handrug |
| - teisho | : handpalm |
| - hirate | : vlakke hand |
| - kumade | : berenklauw |
| - toho | : knijphand |



haishu



teisho



shuto



nukite



haito

C. De vingers:

- **ippon-nukite** : één-vingersteek
- **nihon-nukite** : twee-vingersteek
- **gohon-nukite** : vijf-vingersteek
- **oyayubi ipponken** : voorkneukel duim
- **nakayubi ipponken** : voorkneukel middelvinger
- **hitosashiyubi ipponken** : voorkneukel wijsvinger
- **hadanakaken** : voorkneukel twee eerste vingers
- **keiko** : toppen vingers samen gehouden (kippenbek)



nihon nukite

D. De pols:

- **hira koten** : bovenkant gestrekte pols
- **ura koten** : onderkant gestrekte pols
- **omote koten** : binnenkant gestrekte pols
- **koken** : bovenkant gebogen pols

E. De voet:

- **shusoku** : bal van de voet
- **sokuto** : zijkant voet
- **haisuko** : wreef
- **kakato** : hiel
- **teisuko** : voetholte

F. Overige:

- **atama** : hoofd
- **tendo** : voorhoofd
- **hiji (empi)** : elleboog
- **sune** : scheenbeen
- **hiza** : knie



empi

DE VUIST (SEIKEN) :



De vuist is het meest gebruikte wapen in het Tai-Jutsu en moet dan ook bijzonder stevig zijn.

De kneukels van wijs- en midden-vinger moeten in het verlengde van de voorarm liggen en de pols mag niet gebogen zijn. De bovenkant van de voorarm en de kneukels moeten één rechte lijn vormen. De voorkant van de vuist vormt een hoek van 90° met de bovenkant. Het raakpunt is in het vierkant aangeduid.

Het ontspannen van de vuist:

Rol de vingers geleidelijk op, druk de vingertoppen goed in de handpalm en leg duim over de wijs- en middenvinger.
Het is vooral van belang dat de pink gespannen is.



TE - WAZA (handtechnieken)

SEIKENS: (vuiststoten- of slagen)

Seiken-jodan-tsuki	: vuiststoot naar de hoge zone
Seiken-chudan-tsuki	: vuiststoot naar de midden zone
Seiken-gedan-tsuki	: vuiststoot naar de lage zone
Seiken-kizame-tsuki	: stoot met de voorste arm, lichaam ingedraaid
Seiken-choku-tsuki	: rechtstreekse stoot vanuit fudo-dachi
Seiken-oi-tsuki	: stoot langs zijde voorste been
Seiken-gyaku-tsuki	: stoot langs zijde achterse been
Seiken-morote-tsuki	: dubbele gelijktijdige vuiststoot
Seiken-shita-tsuki	: korte opwaartse stoot (uppercut)
Seiken-tate-tsuki	: stoot met vuist verticaal
Seiken-jun-tsuki	: stoot zijwaarts
Seiken-ago-tsuki	: korte stoot rechtvoor
Seiken-mawashi-tsuki	: vuistslag met cirkelbeweging naar de slaap

Opmerkingen:

- gewoonlijk wordt de benaming "seiken" weggelaten bij de tsuki's
- raakpunt eerste twee kneukels
- gelijktijdig terugtrekken reactiearm (nikite)
- lichaam niet indraaien, behalve bij kizame-tsuki
- heupen inzetten

URAKENS: (zweepslagen)

Uraken-shomen-uchi	: zweepslag recht naar aangezicht
Uraken-sayu-uchi	: zweepslag zijwaarts naar aangezicht
Uraken-shita-uchi	: zweepslag zijwaarts
Uraken-hizo-uchi	: zweepslag zijwaarts naar beneden
Uraken-horyo-uchi	: zweepslag van boven naar beneden
Uraken-mawashi-uchi	: rondgaande zweepslag naar het achterhoofd

Opmerkingen:

- vuist draait in juist voor contact
- schouders terugtrekken juist voor contact

SHUTO' S : (meshandslagen)

Shuto-sakotsu-uchi	: neergaande meshandslag
Shuto-ganmen-uchi	: horizontale cirkelvormige meshandslag
Shuto-hizo-uchi	: neergaande cirkelvormige meshandslag
Shuto-mawashi-uchi	: neergaande meshandslag met cirkelbeweging verticaal naast lichaam
Shuto-sakotsu-uchikomi	: naar voor gerichte meshandslag

Opmerkingen :

- raakpunt handwortelbeentje

NUKITE' S : (speerhandstoten)

Ippon-nukite	: eenvingersteek
Nihon-nukite	: tweevingersteek
Gohon-nukite	: speerhand horizontaal
Nukite	: speerhand verticaal

Opmerkingen:

- tracht de drie middelste vingers gelijk te brengen

CHOKU - TSUKI (de rechtstreekse stoot)

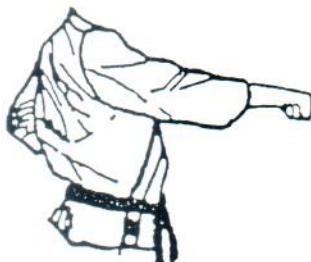
Houding : Sta in de fudo-dachi, één vuist voorwaarts met ontspannen schouders. De uit te stoten vuist is geplaatst ter hoogte van de heup, zodat de hand op het heupbeen rust (langs de pinkzijde van de hand). Bij de uitstoot glijdt de hand die op het heupbeenrust naar de fictieve uke. Tegelijkertijd trekt u de uitgestrekte arm langsheel het lichaam naar de heup. De fudo-dachi blijft behouden en er wordt geen vorderende beweging gedaan.

Wanneer de stotende vuist op het eindpunt is gekomen en de terugkomende bij de heup zijn beide vuisten ondertussen 180° gedraaid en concentreert men zich op het te raken punt. Bij deze stoottechniek blijven de schouders frontaal bewegingsloos. Met een zo groot mogelijke snelheid gaat de vuist langsheel de kortste weg naar het te raken punt. Bij het vertrek van de stotende arm wordt de andere naar de heup teruggetrokken waardoor een optimale reactiekracht aan de stotende arm wordt gegeven. Hoe vlugger die stotende en terugtrekkende bewegingen van beide armen gebeuren, hoe krachtiger de eindkracht van de stotende arm wordt.

De meest voorkomende fouten bij deze techniek zijn:

- een labiele houding door een verwaarloosde fudo-dachi
- het voorwaarts bewegen van de schouder van de stotende arm
- opgetrokken en gespannen schouders tijdens het stoten
- het verlies van de doelbewuste concentratie bij het impulsief en krachtig intrainen van deze stoottechniek

Nota bene: Met deze techniek kan "Sanbon-tsuki" doeltreffend ingeoefend worden. De techniek bestaat uit drie stoten (san = drie), bv jodan-tsuki, chudan-tsuki en terug jodan-tsuki



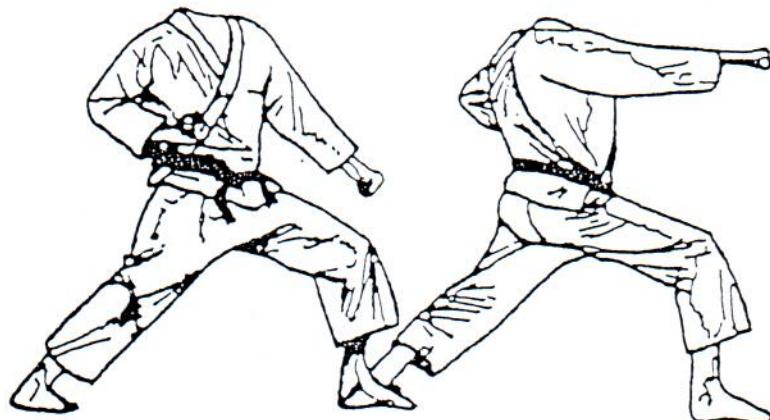
OI - TSUKI (vorderend stoten)

Houding: Vertrekkend vanuit "zenkutsu-dachi" verplaatst men, door trekking op het voorste been, de heupen horizontaal in voorwaartse richting. Als het achterste been het steunbeen voorbijgaat vertrekt op dat ogenblik de vuist vanuit de heup (zijde van het bewegende been) Tegelijkertijd duwt het steunbeen de heupen mee voorwaarts om uiteindelijk terug in gevorderde stand zenkutsu-dachi te komen. De andere arm wordt in het geheel van die beweging (het uitstoten van de doelgerichte vuist) terzelfder tijd teruggetrokken tot op heuphoogte naast het lichaam. Op het laatste ogenblik draaien beide vuisten 180° graden.

Het voornaamste bij het stoten is:

- Onmiddellijk te vertrekken zonder een verplaatsing te maken met de voorste voet.
- De heupen op een horizontaal vlak te bewegen
- De hiel van de achterste voet altijd op de grond te houden
- Het lichaam steeds recht en frontaal te houden, men heeft echter de neiging het lichaam schuin te trekken, wat zeker fout is!

Deze stoot wordt precies hetzelfde uitgevoerd als choku-tsuki, maar nu maken we gebruik van een grote voorwaartse beweging en verplaatsing in zenkutsu-dachi. Hierbij wordt de snelheid en het lichaamsgewicht aangewend om nog meer kracht aan de stoot te geven. Denk eraan: bij deze stoot-techniek bevindt de stotende arm zich aan dezelfde zijde als het vooruitkomende been.



GERI - WAZA (schoptechnieken)

Gin-geri	: schop naar kruis (wreef)
Mae-geri	: voorwaartse schop (bal voet)
Yoko-geri	: zijwaartse schop (zijkant voet)
Mawashi-geri	: rondgaande schop (bal voet)
Ushiro-geri	: achterwaartse schop (hiel)
Kansetsu-geri	: schop naar knie (zijkant voet)
Kakato-geri	: schop met hiel (neergaand)
Mawashi-kubi-geri	: mawashi-geri met wreef
Yaku-mawashi-geri	: binnenwaartse mawashi-geri (wreef)
Ura-mawashi-geri	: tegengestelde draaiende schop (hiel)
Mikazuki-geri	: mawashi-geri met voetzool
Hiza-geri	: kniestoot
Sokto-geri	: voorwaartse yoko-geri
Ushiro-mawashi-geri	: binnenwaartse tegengestelde mawashi-geri
Sune-geri	: schop met scheenbeen (lowkick)

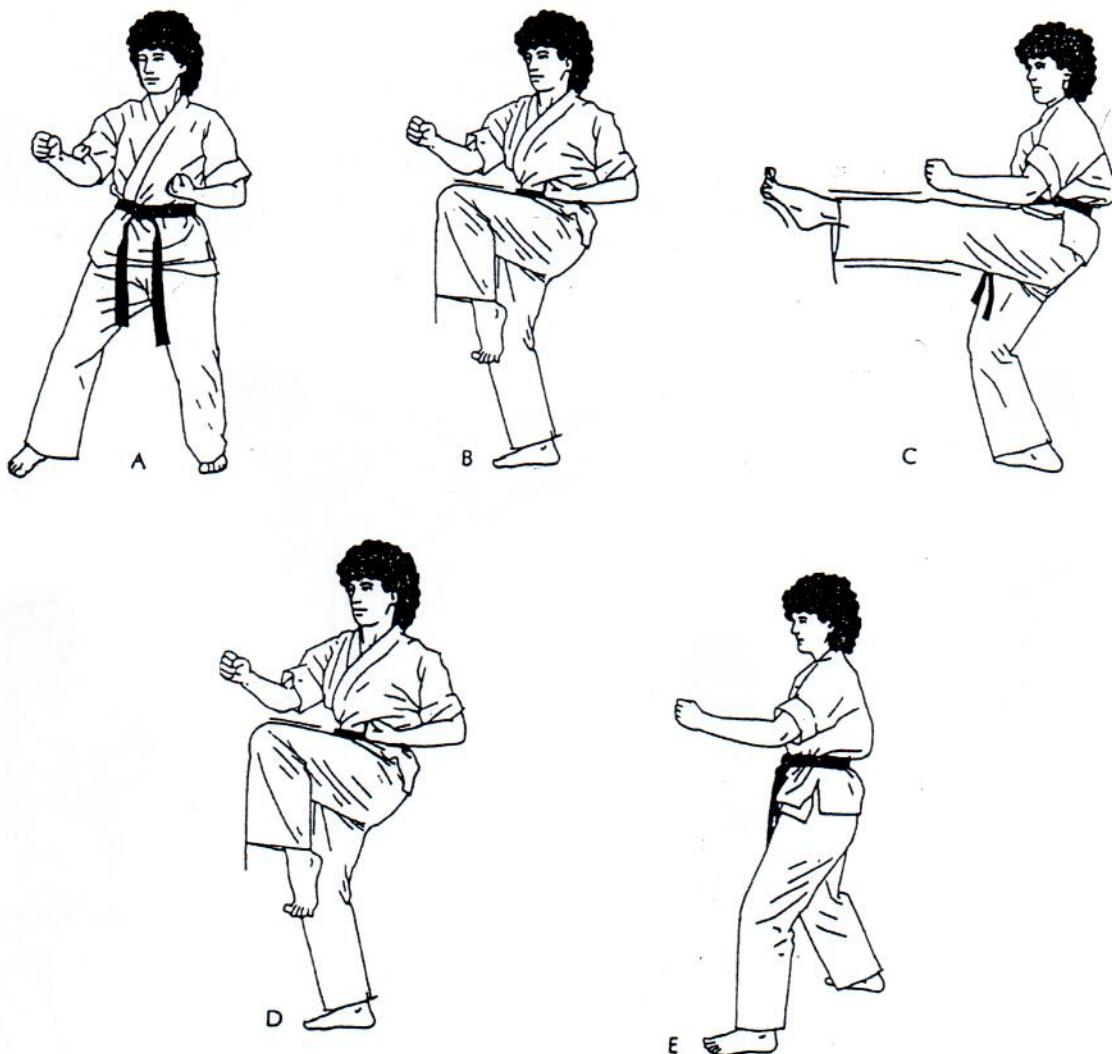
Opmerkingen :

- bij elke schop het lichaam zo recht mogelijk houden en voet van het standbeen steeds volledig op de grond
- bij de benaming van de schoppen kunnen volgende woorden toegevoegd worden
 - tobi** : springend
 - surekonde** : inspringend

MAE-GERI (voorwaartse stamp)

Deze schop wordt uitgevoerd vanuit zenkutsu-dachi of vanuit fudo-dachi met de bal van de voet(A). De knie wordt opgetrokken voor de borst en wijst naar het te raken punt. Over het algemeen zal de opgetrokken voet ongeveer ter hoogte zijn van de knie van het steunbeen(B). Vanuit deze positie wordt de voet uitgestoten waarna hij onmiddellijk wordt teruggetrokken(C / D). Nu kunnen we het been voor-waarts plaatsen om te vorderen of achterwaarts om te wijken(E).

LET OP: Een mae-geri kan enkel effectief zijn wanneer we onze heupen mee inzetten. Dit resulteert niet enkel in een krachtigere schop, maar de te overbruggen afstand wordt eveneens groter. Het is natuurlijk vanzelfsprekend dat tijdens deze schop de tenen opgetrokken zijn.



YOKO-GERI (zijwaartse stamp)

De yoko-geri wordt uitgevoerd met de zijkant van de voet. Houd bij de uitvoering van deze schop de voet ten opzichte van het onderbeen in een hoek van 90° en zodanig gedraaid dat de zool bijna parallel is met de grond. Men kan de schop het beste leren vanuit fudo-dachi. Wanneer men de schop vanuit deze positie beheerst kan men beginnen te oefenen vanuit andere standen (A). De gekantelde voet (snijkant naar beneden gericht) wordt ter hoogte van de knie van het steunbeen gebracht. De knie van het stampende been wijst ongeveer 45° in de richting van het trefpunt (B). Zonder onderbreking en met de knie als draaipunt wordt de voet dan naar boven uitgeslagen (C). Breng onmiddellijk na de schop de voet terug naar de knie van het steunbeen en plaats u terug in een stand (D). Aanvankelijk is het moeilijk om de juiste voetaanpassing te verkrijgen. In het eerste stadium vormt de voet een rechte hoek met het scheenbeen. Het tweede stadium houdt in dat de grote teen omhoog wordt gestrekt, terwijl de andere naar beneden blijven zodat de voet een scherpe kant krijgt. Wanneer je één teen niet afzonderlijk naar boven of naar beneden kan bewegen, doe dan alle tenen naar boven of beneden om een bijna vergelijkbaar effect te krijgen. Zorg er bij elke positie voor dat het been dat de schop uitvoert, gestrekt is en dat de hiel het meest uitsteekt om het eerst contact te maken met de tegenstander.



MAWASHI-GERI (cirkelvormige schop)

Deze schop wordt uitgevoerd met de wreef of de bal van de voet. Hierbij wordt weer gebruik gemaakt van het uitslaan van het onderbeen. De techniek wordt gewoonlijk uitgevoerd vanuit zenkutsu-dachi, doch kan ook uitgevoerd worden in een andere stand (A). We trekken de knie zijwaarts op, zodat knie en voet op een horizontale lijn liggen, parallel met de grond. Houd hierbij de voet zo dicht mogelijk tegen het lichaam (B). Breng de knie naar voor en schop de voet in een grote cirkel rond het lichaam uit. Gebruik bij het uitstampen de knie als draaipunt (C). Breng na de stamp het uitslaande been onmiddellijk terug naar de beginpositie met het been parallel aan de grond (D). Bij de uitvoering van deze schop moet het heffen en het terugtrekken van het been één enkele vlotte beweging zijn.



A



B



C



D

UKE - WAZA (weringen)

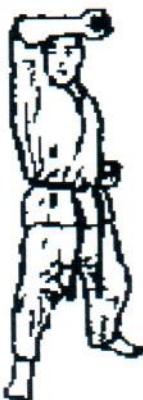
Soto-uke	: vuistafweer van buiten naar binnen
Uchi-uke (ude-uke)	: vuistafweer van binnen naar buiten
Jodan-uke (age-uke)	: vuistafweer hoge zone
Chudan-uke	: vuistafweer midden zone
Gedan-uke (gedan barai)	: vuistafweer lage zone
Juji-uke	: vuistafweer met gekruiste armen
Gyaku-gedan-barai	: tegengestelde gedan barai
Shuto-uchi-uke	: afweer met meshand (pinkkant)
Shuto-mawashi-uke	: rondgaande dalende meshand
Shotei-uke	: afweer met handpalmhiel
Haito-uke	: afweer met meshand (duimkant)
Koken-uke	: afweer met bovenkant gebogen pols
Hirate-uke	: afweer met binnenkant open hand
Haishu-uke	: afweer met rugkant open hand
Morote-uke	: uchi-uke met gesteunde arm
Kake-wake-uke	: dubbele wering
Mae-mawashi-uke	: gekombineerde voorwaartse rondgaande wering
Sukui-uke	: scheppende uchi-uke
Hiji-uke (empi-uke)	: afweer met elleboog
Tensho	: klem tussen hand (pinkkant) en onderarm
Sune-uke	: afweer met scheenbeen
Kaji-uke	: afweer met de dij (van binnen naar buiten)
Hiza-uke	: afweer met de knie
Teisoku-soto-mawashi-uke	: rondgaande afweer met voetzool (van buiten naar binnen)
Teisoku-haraiage-uke	: opwaartse afweer met voetzool
Sokuto-keage-uke	: afweer met slaande schop met zijkant voet
Haisoku-age-uke	: opwaartse afweer met wreef
Haisoku-mawashi-uke	: rondgaande afweer met wreef
Sune-mawashi-uke	: rondgaande afweer met scheen
Chusoku-harai-uke	: afweer met bal van de voet
Teisoku-age-uke	: opwaartse afweer met voetzool



Gedan-barai

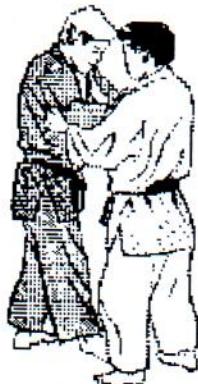


Shuto-uchi-uke



Jodan-uke

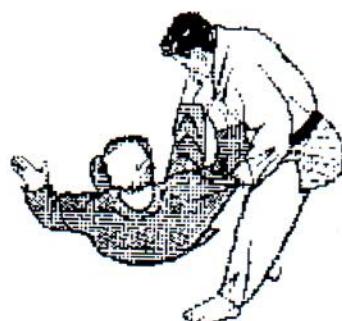
HARAI - WAZA (veegtechnieken)



Deashi-barai



: beenveeg vóór



O-soto-gari



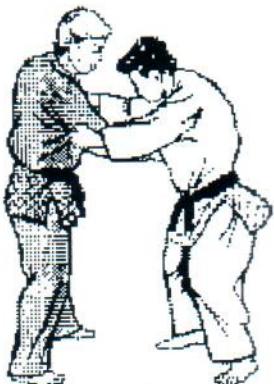
: groot buitenwaarts wiel
(beenveeg van vóór naar achter langs
de benen van de tegenstrever)



O-uchi-gari

: groot binnenwaarts wiel
(beenhaak van vóór naar achter tussen
de benen van de tegenstrever)

NAGE - WAZA (werptechnieken)



O-goshi



: heupworp



Ippon-seionage

: schouderworp

Kubi-gatame-nage

: kopworp

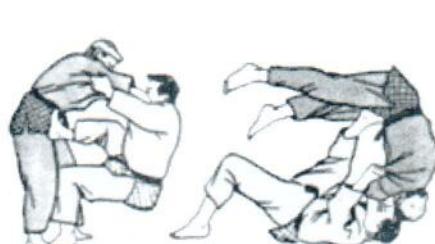
Eri-nage

: reveerworp



Tomoe-nage

: offerworp



Suqui-nage

: zijdelingseworp

UKEMI - WAZA (valtechnieken)

Een oud Japans spreekwoord zegt: "**Het is niet erg om te vallen, maar het is wel gevaarlijk zo lang te blijven liggen, dat anderen over u heen lopen.**"

Het beoefenen van de valtechnieken heeft zijn redenen. Het zich bezeren bij het vallen, is in grote mate afhankelijk van de mate waarin men zich in het vallen heeft geoefend. Als men eenmaal in staat is onbekomerd te vallen, dan zal men een positieve houding gaan aannemen wat betreft het gebruik van deze technieken. Onthoud altijd wanneer u tracht iemand op de grond te werpen, het altijd mogelijk is dat u zelf op de grond geworpen wordt. Wees niet bang om geworpen te worden, wetende hoe met uw lichaam te handelen bij een val. U bent van vooruitgang verzekerd als u letterlijk in staat bent zeven keer te vallen en acht keer op te staan.

Er worden bij het tai-jutsu drie basisvormen van valbreken onderscheiden:

- ruggelings, al dan niet met achterwaarts doorrollen
- zijwaarts
- voorwaarts met koprol

Elk van deze vormen moet geleidelijk worden aangeleerd. Dit is nodig om rust en zekerheid te verkrijgen. Vandaar dat bij elke training enkele minuten worden besteed aan het vallen, gedeeltelijk om zich op te warmen en wat los te komen, gedeeltelijk ook om weer zeker te worden van zichzelf.

Het valbreken gebeurt door met de gestrekte handen en binnenkant onderarmen in elkaars verlengde naast het lichaam op de tatami te slaan. De gestrekte arm moet hierbij ten opzichte van het lichaam een hoek van 30° à 45° vormen. Het raakvlak is de handpalm, vanaf de vingertoppen (gestrekte vingers) en de binnenkant van de onderarm tot aan de elleboog.

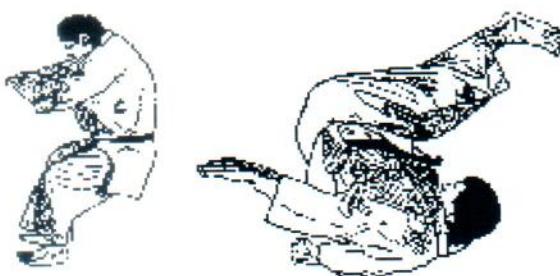
Bij de achterwaartse vallen dienen enkele basisprincipe in acht genomen te worden. Het belangrijkste principe is, bepaalde lichaamsdelen te beschermen bij de val zoals oa. Het achterhoofd, de rug en de heupbeenderen. Daarom, bij een achterwaartse val, moeten de ogen steeds gericht zijn op de knoop van uw gordel, de kin tegen de borst drukkend en het bovenlichaam voorwaarts gebogen met een bolle rug. Bij de val

dient eerst het zitvlak neer te komen, dan de heupstreek en dan de rug, zodat geen afzonderlijke delen van het lichaam met bijzondere kracht de grond raken.

Het achterhoofd mag nooit de grond raken ! Houdt bij het vallen de benen bij elkaar en hef ze soepel op. Op het moment dat uw rug met de schouderbladen de grond raakt, breekt men de val, door met beide onderarmen af te slaan en men vergeet hierbij zeker niet zijn kiai.

Een gedetailleerd overzicht van de te kennen vallen vindt men in de 6de kuy.

Rugwaartse schouderrol,
vanuit rechtstaande



Zijaartse val,
vanuit rechtstaande

Voorwaartse koprol



Voorwaartse val

TAMASHI - WAZA (breektechnieken)

BEDOELING :

- controle over de toepassing van de geleerde technieken en vordering
- morele sterking: men moet de wil en de durf kunnen opbrengen om het voorwerp te breken door zich op het doel te concentreren

VAN BELANG :

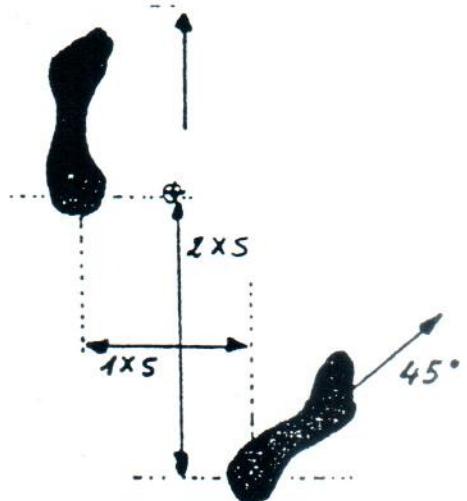
- een goede technische beheersing
- snelheid: hoe hoger de snelheid, hoe groter de kracht
- richting: de kracht moet met het te breken voorwerp onder een hoek van 90° in contact komen
- wapen: hoe harder het te gebruiken natuurlijke wapen, hoe groter de uitwerking
- trefpunt: men moet steeds zijn techniek richten naar een punt in het midden van het te breken voorwerp
- kime: volledige geestelijke en lichamelijke inzet en opstapeling van energie welke geconcentreerd losbarst op de juiste plaats en het juiste ogenblik
- kiai: de kreet wordt niet gegeven, vanuit de keel maar vertrekt vanuit de buik en explodeert in de mond op het ogenblik van het breken. de budoka die zijn kiai met overtuiging brengt zal het effect merken !

CITAAT: "Een krijgskunstenaar die zich onthoudt van de tamashi-waza, is zoals een boom zonder vruchten"

D A C H I 'S (standen)

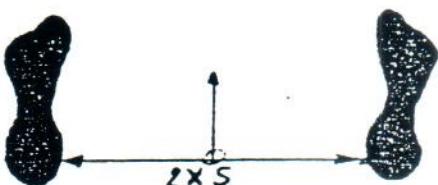
s = schouderbreedte

Zenkutsu-dachi



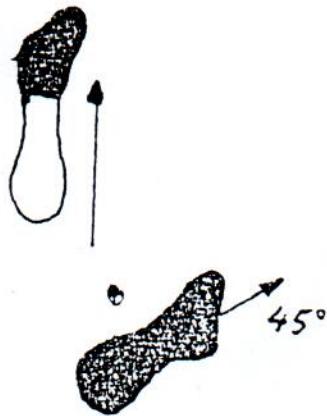
Het voorste been draagt 60% van het lichaamsgewicht en het achterste been 40%. De tenen van de achterste voet moeten zo ver mogelijk naar voren wijzen zonder de hiel van de grond te verheffen. Van voren gezien staan de voeten op schouderbreedte. Wanneer men de knie van het achterste doorkruist en op de grond plaatst, dan moeten er drie vuistlengtes zijn tussen de knie en de hiel van de voorste voet, zoniet is de stand niet diep genoeg. Zenkutsu-dachi is een aanvals positie.

Kiba-dachi



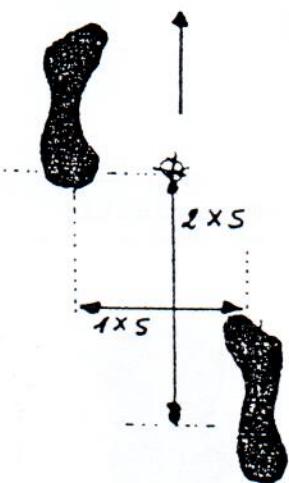
Deze stand is zeer sterk in de zijwaartse richting, de voeten staan op dubbele schouderbreedte uit elkaar, de grote tenen iets naar binnen wijzend. De knieën worden naar buiten gedrukt en de heupen naar voren ingeduwd. Het gewicht is gelijk verdeeld over beide benen.

Kokutsu-dachi

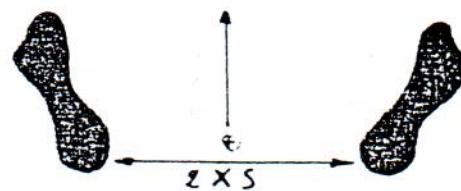


In deze stand wordt 70 à 80% van het lichaamsgewicht gedragen door het achterste been en 20 à 30 % door het voorste. De hielen staan op één lijn en in een hoek van 45° . Wring de knie van het achterste been zoveel mogelijk naar buiten, zodat de knie ongeveer verticaal boven de grote teen van de achterste voet is. Behoud deze spanning in de knie van het achterste been want dit maakt de sterkte van deze stand uit. Kokutsu-dachi is een verdedigingspositie.

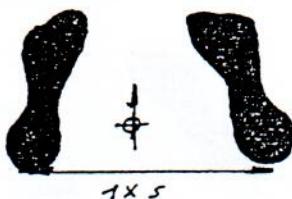
Han-zenkutsu-dachi



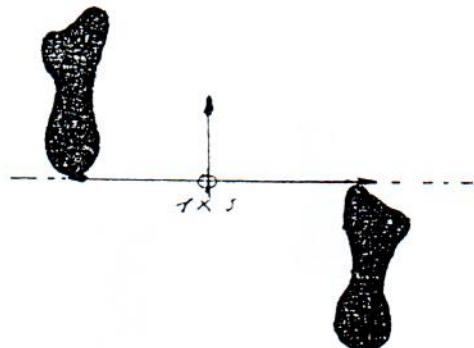
Shiko-dachi



Uchihachiji-dachi



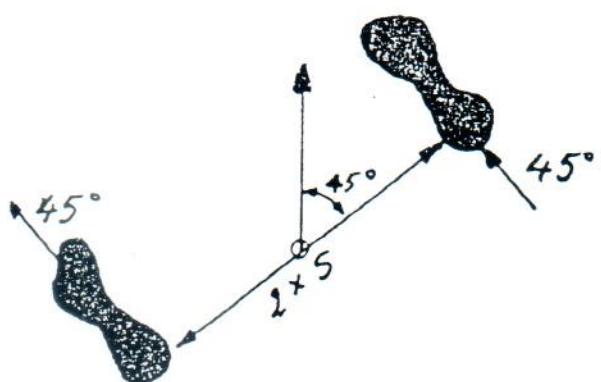
Heiko-sanchin-dachi



Meko-ashi-dachi



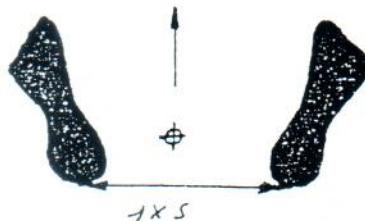
Sochin-dachi



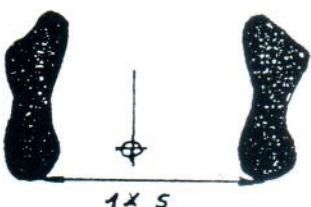
Musubi-dachi



Fudo-dachi



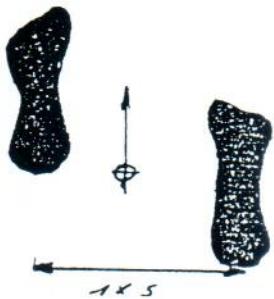
Heiko-dachi



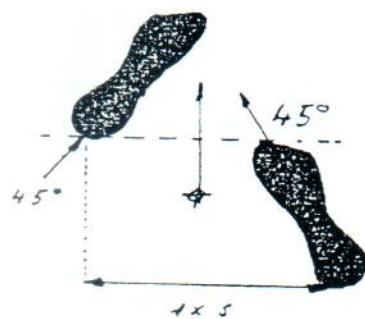
Heisuko-dachi



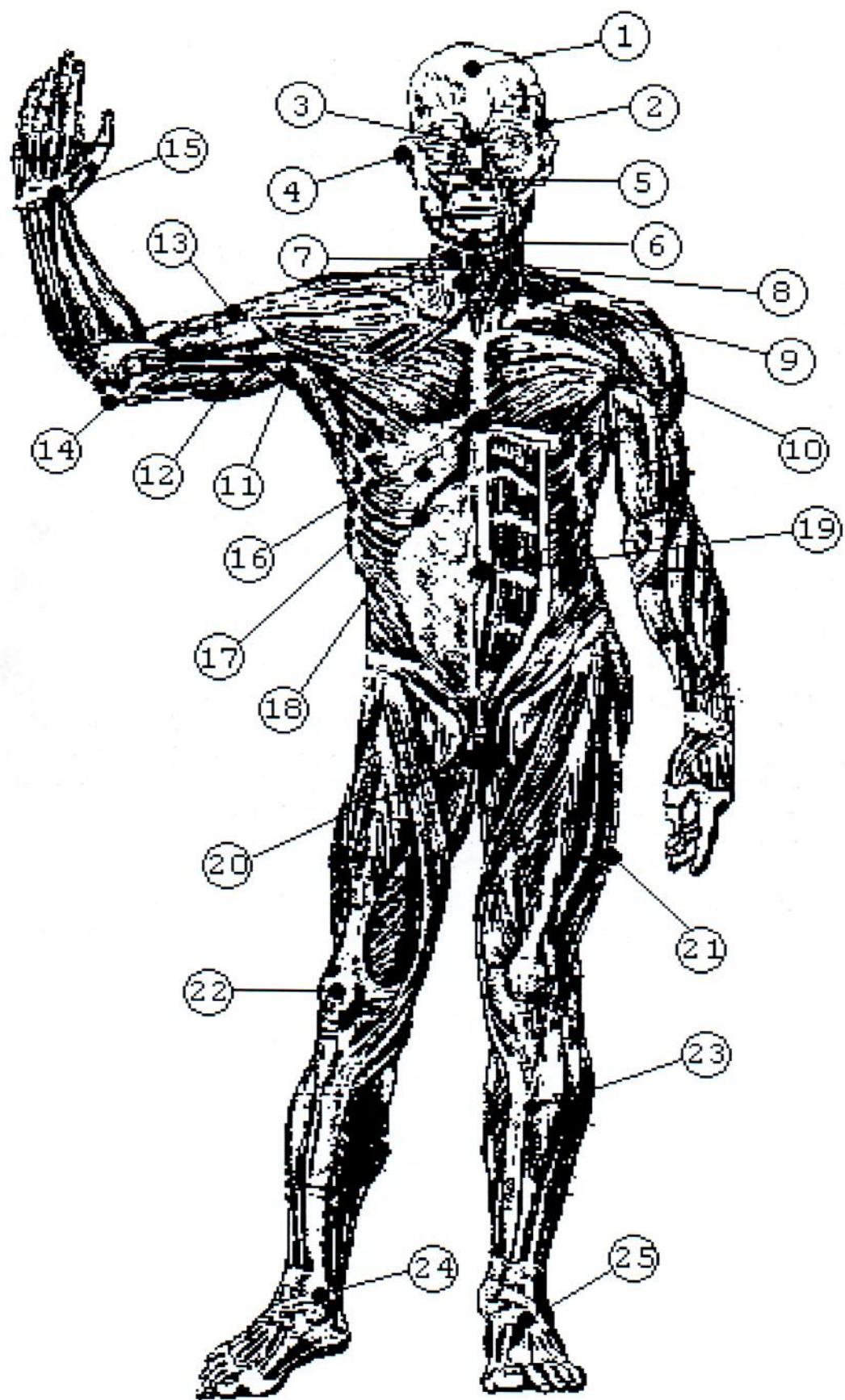
Moroashi-dachi



Sanchin-dachi



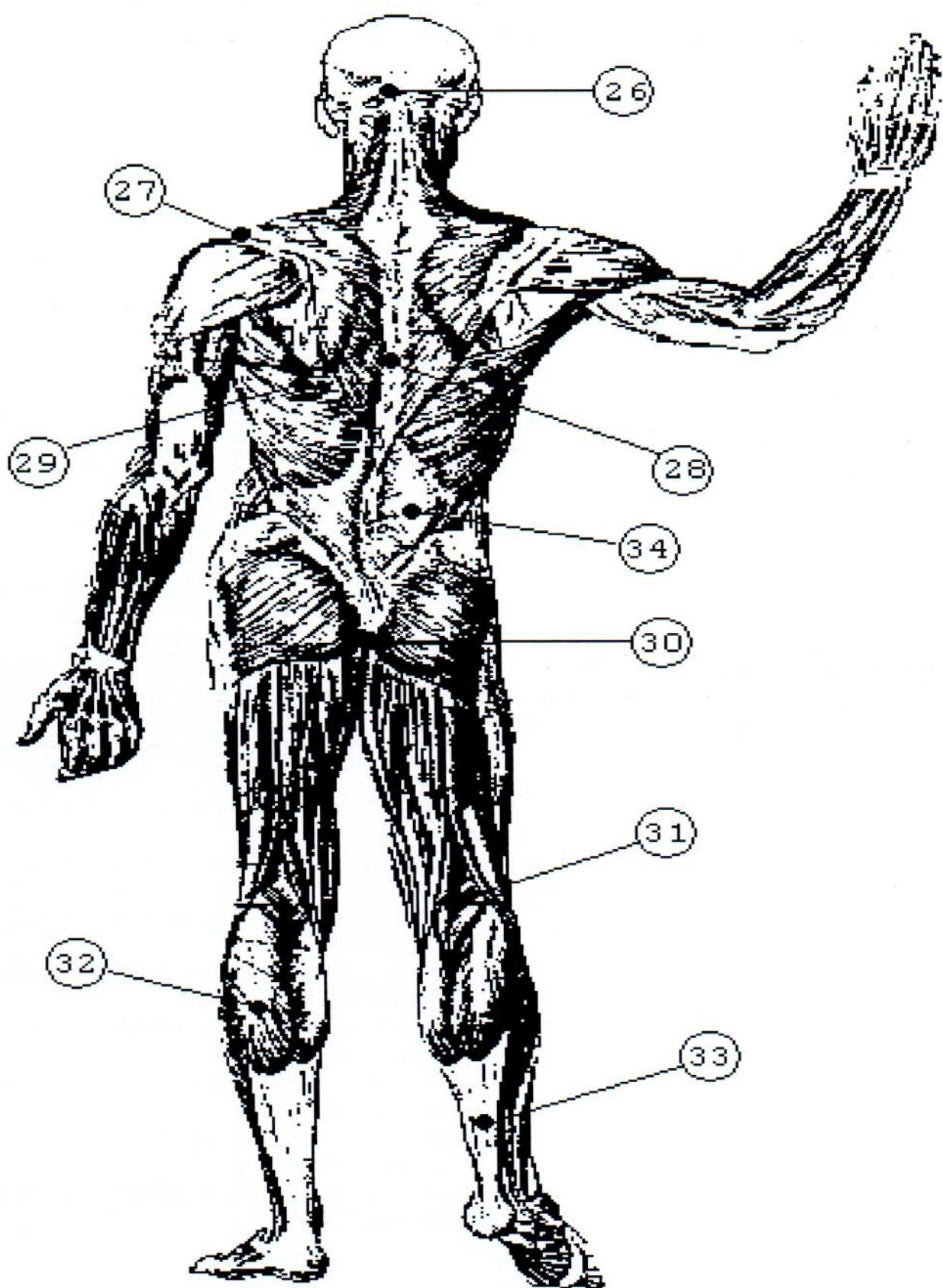
<u>Nr.</u>	<u>Benaming</u>	<u>Te gebruiken</u>
1 X	Schedel(tento,tendo)	hamervuist, knie, elleboog
2	Neuswortel(gembetsu)	vuist, kneukelvuist, knie, elleboog
3 X	Slaap(komekami)	vuist, kneukelvuist, hamervuist, elleboog
4	Onderkant neus(gyokusen)	vuist, handzaard, handpalmhiel
5 X	Achterkant oren(kasumi)	elleboog, kneukelvuist, duimkneukels
6	Kin(san ming)	handpalm, elleboog, knie, voet
7 X	Halsslagader(matsuzake)	handzaard
8 X	Adamsappel(hichu)	handzaard, vuist, speerhand
9 X	Luchtpijp(danchu)	speerhand (1 vinger)
10	Sleutelbeen(sakotsu)	hamervuist, handzaard
11	Oksel	kneukelvuist, elleboog, voet
12	Biceps	hamervuist, kneukelvuist, handzaard, knie
13	Triceps	handzaard, knie
14	Elleboog(hiji, empi)	knie, hamervuist
15	Pols(ko)	handzaard
16	Solar plexus(kyosen)	hamer-, kneukel-, vuist, elleboog, voet
17	Vlottende rib(inazuma)	hamer-, kneukel-, vuist, elleboog, voet
18 X	Lever(inazuma)	vuist, elleboog, handpalm, hiel, voet, knie
19	Navelbuik(myojo, myoto)	vuist, elleboog, voet, hiel, knie
20 X	Testikels(kinteki)	knie, elleboog, voet, hamervuist, handzaard
21	Buitenkant dijbeen(kaji)	knie, elleboog, voet
22	Knie(hiza, kansetsu)	voet, hiel
23	Scheen(kokotsu)	voet, hiel, kneukels
24	Binnenkant enkel	voet, hiel, zijkant voet
25	Bovenkant voet(kori)	voet, hiel, zijkant voet, kneukels



VITALE**SLAGPUNTEN**

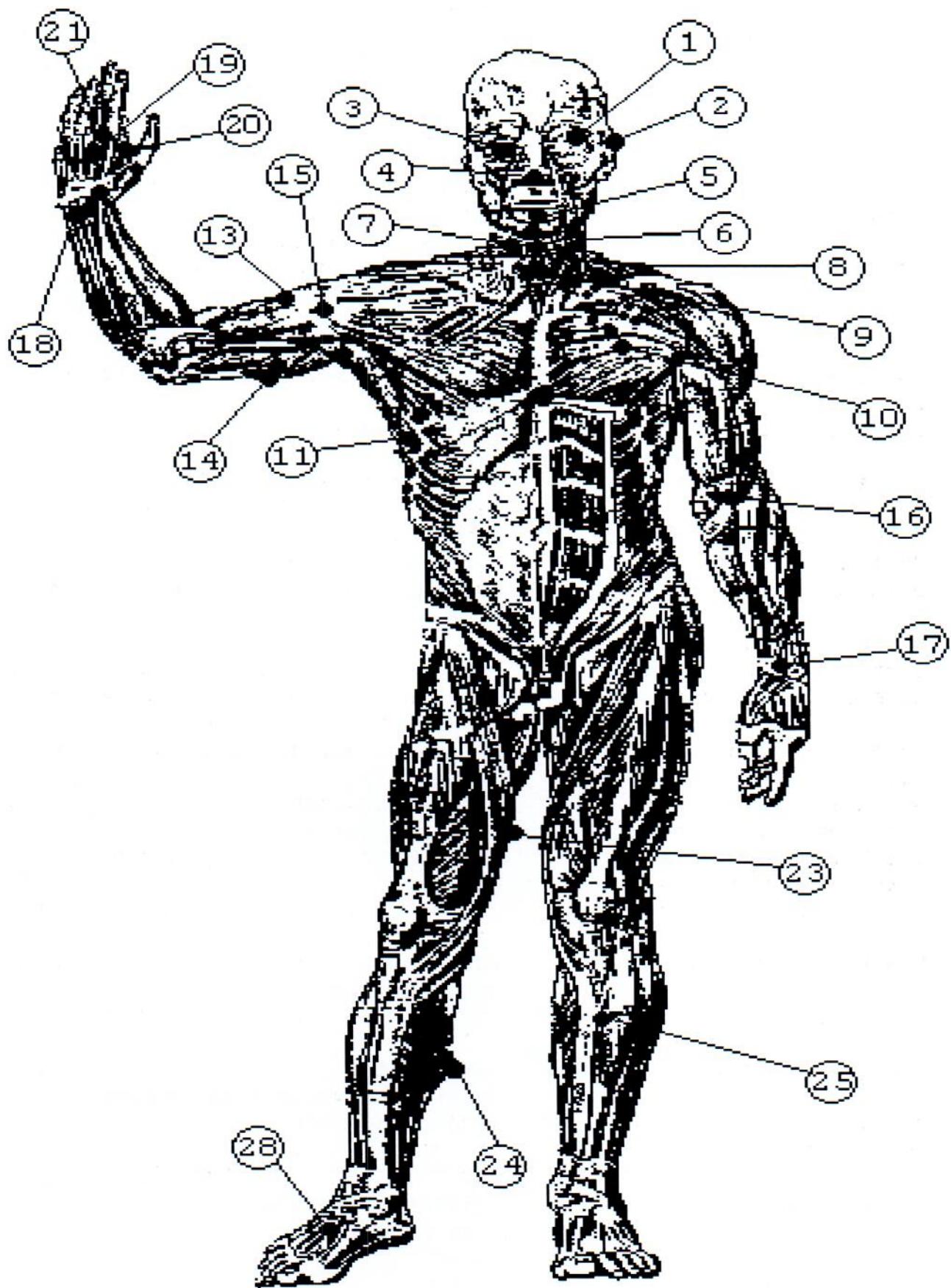
Nr.	<u>Benaming</u>	<u>Te gebruiken</u>
26 X	Schedelbasis	hamer-, vuist, handzaard, knie, elleboog
27	Schouder	knie, voet
28 X	Ruggewervels	hamer-, vuist, elleboog, voet, knie
29	Onder schouderbladen	hamer-, vuist, elleboog, voet, knie
30	Staartbeen	knie, balvoet, hiel
31	Knieholte	hiel, voet
32	Kuitbeen	voet, hiel
33	Achillespees	voet, hiel, zijkant voet
34 X	Nieren	hamer-, vuist, elleboog, knie

OPMERKING : De plaatsen die vooraf gegaan zijn met het X teken zijn zéér gevaarlijke vitale punten. Een slag of stoot op één van deze punten is dodelijk !



VITALE DRUKPUNTEN

<u>Nr.</u>	<u>Benaming</u>	<u>Te gebruiken</u>
1	Oogkassen	druk met duimen, steek met vingers
2	Achter oren	druk met duim of kneukels
3	Sinus	druk met duimen
4	Neus basis	druk met vingers
5	Onderlip	knelling tussen duim en wijsvinger + verdraaiing
6	Halsslagader	dicht drukken door bv wurgung
7	Strottenhoofd	druk met vingers
8	Bovenkant monnikskapspier	knelling tussen duim en wijsvinger
9	Luchtpijp	druk met vinger
10	Grote borstspier	knelling tussen duim en wijsvinger
11	8 cm onder de armoksels	druk met elleboog of kneukels
12	Achter grote schouderspier	knelling tussen duim en wijsvinger
13	Biceps	druk met kneukels of knie
14	Triceps	druk met kneukels of knie
15	Onderkant biceps	druk met duim of knie
16	Onder de vouw van de arm in de goot van de biceps	knelling tussen duim en de 4 vingers
17	Goot van de pols bovenkant	drukking met de kneukels
18	Goot van de pols onderkant	knelling van de duim en de 4 vingers
19	Middelpunt van de handpalm	knelling met de duim en de 4 vingers of druk met de kneukels
20	Gedeelte tussen duim en wijsvinger	knelling tussen duim en wijsvinger
21	Bovenkant hand tussen wijs- en middenvinger	knelling tussen duim en wijsvinger, druk met kneukels
22	Ter hoogte van de 3de lenden wervel 5/6 van de wervelkolom	drukking met elleboog, kneukels, hiel of knie
23	Binnenkant van de dijen	drukking met elleboog, kneukels, hiel of kneukels
24	Binnenkant van de kuiten	drukking met duim en 4 vingers, hiel of kneukels
25	Scheenbeen	druk of wrijven met kneukels of zijkant voet
26	Achterkant kuiten	knelling tussen duim en 4 vingers, druk met kneukels
27	Achillespees	knelling tussen duim en wijsvinger
28	Bovenkant voet	druk met kneukels of voet
29	Vouw knieholte	drukking met duim, keukels of eigen been door klem



Japanse woordenlijst

Age	stijgend
Ago	kin
Aka	rood
Arigato	dank u
Ashi	been met voet
Atama	hoofd
Atemi	aanvalstechniek
Barai (harai)	vegen
Bo (kon)	wapenstok
Bokken	houten zwaard
Budo	krijgsweg
Budoka	krijger
Chudan	middenzone
Chosuku	bal van de voet
Dachi	stand
Dan	1. zone 2. man 3. zwarte gordel, graad de weg
Do	3. zwarte gordel, graad de weg
Dojo	1. meditatiehal 2. oefenzaal
Domo arigato	dank u wel
Dozo	a.u.b.
Encho	verlenging
Engisen	demonstratie
Fusegi	verdediging
Fusen sho	overwinning door overtreding
Futari	wedstrijdvechter
Gammen (ganmen)	zijkant aangezicht
Gedan	lage zone
Geri	schop
Gi (keikogi)	oefenpak
Goshi	heup
Gyaku (yaku)	tegengesteld

Hai	1. ja 2. long
Haishu	handrug
Haisoku	bovenkant enkel (wreef)
Haito	zwaardhand (duimkant)
Hajime	begin, start
Hanshi	leraar 9e en 10e dan
Hansoku	overtreding
Hansoku chui	verwittiging
Hantai	andere kant
Hantei	beslissing
Hara	1. maag 2. innerlijke
Hara kiri	zelfmoord uit eergevoel
Hidari	links
Hiji (empi)	elleboog
Hikite	reaktiearm
Hikiwake	onbeslist, gelijk
Hiraken	open vuist
Hirate	binnenkant open hand
Hitosashiyubi	wijsvinger
Hiza	knie
Hizo	nieren
Hombu	hoofddojo
Hyori	dalend
Iaido	zwaardkunst
Ibuki	krachtige ademshalingstechniek
Iie	neen
Ippon	een punt
Ipponken	één kneukelvuist
Ippon kumite	éénstapsoefening
Jodan	hoge zone
Judo	1. meegevende kunst 2. krijgskunst
Jiyu kumite	vrij gevecht
Juji	kruis
Jutsu	techniek
Kai	klaar
Kakato	hiel
Kamae	houding
Kamita	klaar ?
Kamiza	ereplaats voor shinden
Kansetsu	gewricht
Kara	leeg

Karate	1. lege hand 2. krijgskunst
Kata	1. schouder 2. stijloefening hardingstechnieken
Katame waza	lang gebogen zwaard
Katana	slaand, hoge schoppen
Keage	kippebekhand
Keiko	oefenpak
Keikogi (gi)	stotend
Kekomi	vuist
Ken	wil, geestelijke energie
Ki	ki: wil / awasu: verenigen
Kiai	De roep die alle wil verenigd
Kihon	basistechnieken
Kime	geestelijke kracht
Kinteki	testikels
Kiritsu	1. U kan gaan 2. rechtstaan
Koken	rug gebogen pols
Komekami	slaap
Koshi	1. heup 2. bal van de voet
Kote	voorarm
Kubi	nek
Kuji-kiri	de ervaring tijdens de weg om de volledige kime te bereiken
Kumade	berenklaauw
Kumite	stijloefening met partner
Kwai	gemeenschap, club
Kyu	1. Jongen 2. graad (onder de dan graad)
Mae	voorwaarts
Maeuni	vorderen
Maitte	opgeven
Makata	begrepen
Makiwara	stootpaal, stootkussen
Matei	draaien
Mawashi	rondgaande
Mawate	draaien (werkwoord)
Migi	rechts
Mikazuki	kaaksbeen
Mokusu	meditatie, sluit de ogen
Morote	tweehandig
Motonoiichi	naar uw plaatsen

Nage waza	werptechnieken
Nagitana	gebogen speer
Naka	binnenkant
Nakayubi	middelvinger
Nihon	tweedelig
Nihonken	tweekneukelvuist
Nihon go	Japanse taal
Nihon jin	Japanner
Nippon (Nihon)	Japan
Nogare	ademhalingstechniek
Nukite	speerhand
Nunchaku	dorsvlegel (wapen)
Obi	gordel
Oroshi	dalend
Otogani rei	groet aan allen
Oyayubi	duim
Rei	groet
Renraku	meervoudig
Renshi	leraar 4e,5e of 6e dan
Renshu	oefening
Ritsu rei	staande groet
Ryu	school
Ryutoken	drakenvuist
Saguru	wijken
Sai	korte riek (wapen)
Samurai	oude Japanse ridder
Sakotsu	sleutelbeen
Sanbon	driedelig
Sanbon kumite	driestaps oefening
Sansetsukon	driedelige nunchaku
Seiken	voorvuist
Seiza	kniezit
Sempei	assistant, oudere in graad
Sensei	leraar, dojohoofd
Seyruto	handwortelbeentje
Shiai	wedstrijd kumite
Shihan	distriktoverste
Shinden	heiligdom, tempel
Shinai	bamboozwaard
Shita	onder, beneden
Shomen	voorkant aangezicht
Shotei	handpalmhiel
Shuto	zwaard- of meshand (pinkkant)
Sokuto	zijkant voet
Soremade	einde van de wedstrijd

Soto	buitenwaarts
Sumo	Japans worstelen
Sune	scheen
Surekonde	inspringend, vooruitspringend
Tachi	lang recht zwaard
Tai	lichaam
Tai jutsu	1. Techniek van het lichaam 2. krijgskunst
Tai sabaki	lichaamsbeweging
Tamashi wara (tamashi wari)	breektesten
Tanto	mes, dolk
Tanto jutsu	1. Techniek van het mes 2. krijgskunst
Tatakai	staatgevecht
Tatami	oefenmat
Te	hand
Teisho	handpalmhiel
Teisoku (sokutei)	voetzool
Tensho	klem tussen zijkant hand en onderarm
Tettsui	hamervuist
Tobi	springend
Toho	knijphand
Tonfa	enkele dorsvleugel
Tsuba	handbescherming op zwaard of shinai
Tsuka	lederen overtrek op shinaihandvat
Tsuki	stoot
Uchi	1. Slag 2. binnenwaarts
Ude	arm
Uke	1. wering, blok 2. verdediger
Ukemi waza	val breken (wering) technieken
Ura	omgekeerd
Uraken	omgekeerde vuist
Ushiro	achterwaarts
Waza	techniek (uitvoering)
Waza ari	half punt
Waza ari awasete ippon	punt door tweemaal half punt

Yame	stop
Yame soremade	einde van gevecht in wedstrijd
Yasume	ontspan U, rust
Yoi	klaar
Yoko	zijwaarts
Yubi	vinger

Zarei	zittende groet
Zazen	zittende meditatiehouding
Zen	1. Naar voor 2. meditatie

T E L L E N

Ichi (sho, ik)	één	Hyaku	honderd
Ni	twee	Sen	duizend
San	drie	Hyaku man	miljoen
Shi (yon, yo)	vier		
Go	vijf		
Roku	zes		
Shichi (nana)	zeven		
Hachi	acht		
Kyu (ku)	negen		
Ju (chu)	tien		

K A T A 'S

Renchu Tai-jutsu 1 (dei sono ichi)

Zenkutsu dachi, kake wake uke - 3 x vorderen met mae geri en kake wake uke - val 4 - 3 x wijken oi chudan tsuki - koprol - jodan mae geri

Renchu Tai-jutsu 2 (dei sono ni)

Zekutsu dachi, gedan barai, yaku jodan tsuki - 3 x vorderen met mae geri en yaku jodan tsuki - val 4 - wijken, yaku chudan tsuki - wijken, nibon tsuki - wijken, sanbon tsuki - koprol - instappen, morote tsuki

Tai-jutsu kata

Ibuki - elleboogklem - mae geri - gedan barai (R), suqui uke - gedan juji uke - val 4 - kaji uke, tettsui ganmen uchi, sanchin dachi, tettsui sakotsu uchi - val 5; links en rechts rollen met mae geri - juji uke - achterwaartse koprol, zenkutsu dachi, gedan barai - mae geri, instappen, nibon chudan tsuki - kokotsu dachi morote shuto uke, morote kumade tsuki, hisa geri - morote shuto sakotsu uchi kome met ibuku.

6 ' Kuy - gele gordel

Val technieken (Ukemi waza)

Val 0 : kleermakerszit, met beide vuisten voor de voeten op de grond geplaatst, romp gebogen en kin tegen de borst - achterwaarts rollen en met beide onderarmen afslaan (armen zijn gestrekt) op ongeveer 45° om zo de val te breken, handpalmen naar beneden en kiai bij het afslaan

Val 1 : hurkzit met beide vuisten voor de voeten op de grond geplaatst - achterwaarts vallen en met beide onderarmen de val breken met kiai (armen zijn gestrekt) - L been bijtrekken en R kakato-geri met kiai en gekruiste blok voor aangezicht

Val 2 : staan met het bovenlichaam voorover gebogen en de handen zijn boven de knieën (vingers naar binnen) - R been achter plaatsen, doorzakken en achterwaarts vallen - val breken met kiai - L been bijtrekken en R kakato-geri met kiai en gekruiste blok voor aangezicht

Val 3 : hurkzit met R arm gestrekt vooruit en L vuist voor de voeten op de grond geplaatst - breng het R been voorwaarts en val op R zijde - val breken met R onderarm (arm is gestrekt) met kiai - R been bijtrekken en L yoko-geri met kiai en gekruiste blok voor aangezicht (Deze val moet eveneens L kunnen worden uitgevoerd, waarbij dan alles omgedraaid wordt)

Val 4 : het lichaam voorover gebogen met de handen op de grond steunend, L been gebogen en R been achter gestrekt - R been dichterbij plaatsen en naar achter over de schouder rollen - val breken met kiai - rechtkomen in zenkutsu-dachi (L voor) - L gedan barai

Val 5 : sta met het bovenlichaam voorover gebogen en de handen zijn bovenop de knieën (vingers naar binnen) - spring met de benen naar achter en val horizontaal op de onderarmen en ballen van de voeten met kiai (lichaam blijft volledig gestrekt) - naar R draaien tot men met de rug op de grond ligt - L been bijtrekken en R kakato-geri met kiai en gekruiste blok voor aangezicht

Val 6 : rechtstaan met R arm voorwaarts gestrekt - met L been voor stappen en R been naar voor zwaaien en op R zijde vallen - val breken met R onderarm en kiai(arm is gestrekt) - R been bijtrekken en L yoko-geri met kiai en gekruiste blok voor aangezicht. (Deze val moet eveneens L kunnen worden uitgevoerd, waarbij dan alles omgedraaid wordt)

Val 7 : sta met het bovenlichaam voorover gebogen en de handen zijn bovenop de knieën (vingers naar binnen) - opwaarts springen met beide armen omhoog - val breken met beide onderarmen en buitenkant van R onderbeen voor en L onderbeen achter met kiai (lichaam is dan naar R gedraaid) Deze val moet eveneens L kunnen worden uitgevoerd, waarbij dan alles omgedraaid wordt)

Val 8 : sta met het bovenlichaam voorover gebogen en de armen achteruit - armen met een ruk voorwaarts zwaaien en met beide voeten naar voor springen en achterwaarts vallen - val breken met beide onderarmen en kiai (armen zijn gestrekt) - met beide voeten en kakato-geri geven met kiai en gekruiste blok voor aangezicht

Koprol : sta in zenkutsu-dachi R voor - lichaam is voorover gebogen - plaats L hand op de grond ter hoogte van R voet - zwaai R arm tussen R voet en L arm door naar L - rol over R schouder - met L onderarm de val breken met kiai (gestrekte arm) - rechtkomen in zenkutsu dachi L voor - L gedan barai (men staat nu in de tegengestelde richting van waar men vertrokken is)

Heupworp : R oi jodan tsuki - wijken in zenkutsu-dachi L voor - L jodan uke - arm naar L draaien - met R voet instappen zodat men met de rug naar uke toe staat, met R arm rond lende van uke nemen - bekken met gebogen benen naar R inzetten - benen strekken en uke overwerpen

Vorderen en verdedigen :

- uitvallen in zenkutsu-dachi met gedan barai
- 5x vorderen met oi tsuki (5x kiai)
- 5x wijken met jodan uke (5x kiai)

Bijkomende proeven :

- rei ho , zai za rei , schinden rei(groet kamidana).
- Shizen tai schizen no kamai .
- binnen buitenkant bazis , met kime .
- 5 standen 1 zenkutsu dachi,2 icimunchi no kamai ,
- 3 saigen no kamai ,4 goshinjutsu afwachtent,
- 5 goshinjutsu aanvallend .
- het knopen van de gordel (obi)
- het vouwen van de oefenkledij (keikogi, gi)
- wat is een Sensei ?
- wat is een Sempei ?
- geef de namen van de sensei's
- wat is een dojo ?
- wat is een tatami ?
- wat moet men doen, wil men een Sensei of Sempei iets vragen ?
- wat moet men doen bij het betreden van de dojo of de tatami ?
- wat moet men doen bij het verlaten van de dojo of de tatami ?

AANTAL LESSEN : 20

5 ' Kuy - oranje gordel

1.Vuiststoot aangezicht (jodan tsuki)

afweer (jodan uke), R zenkutsu dachi - arm opstrekken, hamervuist op biceps (testsui uchi) - meshandslag in nek(shuto uchi) - heupworp (o goshi) - knie in ribben, vuiststoot hoofd (gedan tsuki)

2.Greep achter om de lenden

heupdraai met elleboogstoten L en R op hoofd (hiji ushiro jodan ate) (kijken ! ,R vuist in L hand) - stamp op voet (kakato geri) (kijken !) - draaien in R zenkutsu-dachi - vuistafweer (jodan uke) - vuiststoot maag (chudan tsuki) - vingersteek ogen (nihon nukite) - heupworp (o goshi) - vuiststoot hoofd (gedan tsuki)

3.Zijwaartse keelgreep

schuin zijwaarts rechts uitstappen om uke uit evenwicht te brengen en wurging verbreken door armen van uke weg te slaan(soto uke) - vuiststoot in de nier (chudan tsuki) - vuiststoot hoofd (jodan tsuki)- hoge afweer tegen vuiststoot (jodan uke) - instappen met vuiststoot in plexus (chudan tsuki) - vingersteek ogen (nihon nukite) - heupworp (o goshi) - vuiststoot hoofd (jodan tsuki)

4.Reveergreep

binnenwaarts onder de arm van uke indraaien met gekruiste armblok voor aangezicht, tot loodrecht zijwaarts naast uke (in 2 passen) - armen van uke L wegslaan (soto uke) - draaiende schop in maag (mawashi kubi geri chudan) - positief invallen en terugkerende arm van uke opvangen met gelijktijdige dubbele voorarmblok - armklem toepassen en uke bij de schouder neerdrukken op grond - beenveeg (o-soto guruma) - onderarm vastzetten met R knie, L knie over triceps rollen en polsklem aanzetten

5.Greep achter bij de polsen

polsen van uke vastnemen en L zijwaarts met één been achter uke stappen (R voet achter L voet van uke) - arm boven hoofd van uke draaien en recht naar beneden trekken - uke op grond - in R zenkutsu-dachi komen en klem op hand - R stamp hoofd (kakato geri)

6. Vuiststoot aangezicht (jodan tsuki)

- A) L schuin instappen (R voet bijbrengen) - vuiststoot laten passeren - kneukelvuist in nierstreek (uraken hiso uchi)
- B) L schuin instappen (R voet bijbrengen) - vuiststoot laten passeren - meshandslag in nek (shuto uchi)
- C) L schuin en positief instappen - vuiststoot laten passeren - kniestoot in maag (hiza-geri chudan)

7. Vuiststoot aangezicht (jodan tsuki)

- A) afweer (jodan uke) -schouders grijpen - R kniestoot in testtikels (hiza-geri gedan)
- B) afweer (jodan uke) -schouders grijpen - R kniestoot in plexus (hiza-geri chudan)
- C) afweer (jodan uke) -schouders grijpen - R kniestoot hoofd (hiza-tobi-geri jodan)

8. Vuiststoot aangezicht (jodan tsuki)

- A) afweer (jodan uke) - handklem - stamp onder oksel (gin-geri) - binnenwaarts onder arm van uke draaien op L voet (klem op hand veranderen) - hand en arm in klem houden - R stamp aangezicht (gin-geri)
- B) afweer (jodan uke) - handklem - stamp onder oksel (gin-geri) - R onder arm draaien met veranderende klem op hand tot uke op grond - R stamp hoofd (kakato-geri)
- C) afweer (jodan uke) - handklem - stamp onder oksel (gin-geri) - vuistslag maag (chudan tsuji) - swing op kin (mawashi jodan tsuki) - terugkomende zweepslag op slaap (uraken sayu uchi) - heupworp (o-goshi) - knie in ribben - zweepslag neuswortel (uraken oroshi uchi)

9 GOSHINJUTSU 1 KLEM OP POLS (handpal naar boven)

naar achter rechts , en rechts in stappen bij klem .

10 binnen buiten kant nr 2 uraken

OPMERKINGEN :

- Na alle grepen komt men in zenkutsu-dachi met gedan-barai
- De grepen dienen enkel rechts uitgevoerd te worden
- De eindklem op elleboog na de o-goshi dient met de elleboog gezet te worden

BIJKOMENDE PROEVEN :

- de voorgaande kyu .5 heupworpen (o-goshi)
- mae-geri L+R .gin-geri L+R .yoko-geri L+R
- mawashi-geri L+R .kakato-geri L+R

AANTAL LESSEN : 30

4 ' Kuy - groene gordel

1. Keelgreep voor met gestrekte armen

Wurging verbreken door armen van uke van onder naar boven op te slaan - schouders grijpen en kopstoot (atama tsuki), zweepslag op neus (uraken shomen uchi) - kniestoot in kruis (hiza geri gedan).

2. Keelgreep achter met gestrekte armen

L zijwaarts en achter stappen - zweepslag kruis (uraken shita uchi gedan) - elleboogstoot maag (hiji ushiro uchi chudan) - zweepslag neus (uraken sayu uchi) - beenveeg (o-soto guruma)

3. Vuiststoot aangezicht (jodan tsuki)

- A) onderbuiken - R instappen - beide vuisten in maag (morote tsuki chudan)
- B) onderbuiken - R instappen - R vuist in maag en gelijktijdig L vuist in kruis (morote tsuki chudan /gedan)
- C) onderbuiken - R instappen - dubbele vuistslag maag, eerst R, dan L (nibon chudan tsuki)

4. Polsen achter

- A) achterwaartse schop in kruis, KIJKEN ! (uchiro-geri gedan) - doordraaien in zenkutsu dachi
- B) achterwaartse schop in maag, KIJKEN ! (ushiro-geri chudan)
- C) achterwaartse schop naar hoofd, KIJKEN ! (ushiro-geri jodan)

5. Korte wurgung achter

Wurging lostrekken, samen met achterwaartse kopstoot (ushiro atama tsuki) - arm naar beneden houden, klem op duim - zweepslag kruis (uraken shita uchi gedan) - elleboogstoot in maag (hiji sayu uchi chudan) - zweepslag aangezicht (uraken sayu uchi) - R beenveeg (o-soto guruma) - terugdraaien in zenkutsu dachi

6. Keelgreep voor met gestrekte armen

Lichaam draaien - elleboog tussen armen van uke, instappen - handslag onder kin (jodan shotei uchi) - beenveeg (o-soto gari) - zweepslag hoofd en kruis (gedan uraken uchi)

7. Keelgreep voor met gestrekte armen

R en L arm van uke wegslaan (lichaam draaien) - terugkomende arm blokkeren met L onderarm (shuto soto uke) - meshandslag neus (shuto sakatsu uchi) - kniestoot kruis (hiza geri gedan)

8. Keelgreep voor met gestrekte armen

R en L arm van uke wegslaan (lichaam draaien) - R en L vuistslag maag (nibon chudan tsuki) - vuistslag onder kin (shita tsuki jodan) - kniestoot kruis (hiza geri gedan)

9. Keelgreep voor met gestrekte armen

R en L arm van uke wegslaan (lichaam draaien) - terugkomende arm onder oksel blokkeren (klem op elleboog) - zweepslag slaap (uraken shomen uchi)

10. Keelgreep voor met gestrekte armen

Met beide handen R arm van uke naar beneden slaan (R been achter) - zweepslag slaap (uraken shomen uchi)

11. Mes onder

R positief instappen, afweer met gekruiste polsen (gedan juji uke) - pols en mes nemen en in klem draaien - R achter stappen, mes uit hand rukken met R hand - stamp aangezicht (gin-geri)

(R aanval → R hand boven / L aanval → L hand boven)

12. Mes boven

R positief instappen, afweer met gekruiste polsen (jodan juji uke) - arm R naar beneden draaien, vuist en mes blokkeren - R onder arm van uke doordraaien in 2 stappen - uke op grond - mes uit hand draaien met L hand - stamp hoofd (kakato geri)

13. Mes boven

R positief instappen, afweer met gekruiste polsen (jodan juji uke) - arm R naar beneden draaien, vuist en mes blokkeren - L onder arm van uke doordraaien in 2 stappen - hand met mes op rug van uke zetten - slag op mes (shotei uchi komi)

14. Mes steek borst

R stamp in maag (mae-geri chudan)

15. Mes steek borst

R been vóór L been plaatsen - draaien - L stamp op pols (gin-geri)

16 .GOSHINJUTSU 2 KLEM OP GROND

17 .BINNEN BUITEN KANT NR 3 SCHUTO OMOTE & GEAUKU

OPMERKINGEN :

- Vanaf de 4e kyu moeten alle grepen zowel rechts als links uitgevoerd worden

BIJKOMENDE PROEVEN :

- De voorgaande kyu
 - Fudo dachi
 - Randori (2 x 30 sec)
- . Shuto L + R (naar keuze)
 - . Kata dai sono ich

AANTAL LESSEN : 50

3 ' Kuy - blauwe gordel

1. Vuiststoot aangezicht (jodan tsuki)

afweer (jodan uke) - vuiststoot maag (chudan tsuki) - vuiststoot kin (jodan tsuki) - vingersteek ogen (nihon nukite) - schouderworp (ippon seionage) - uke oplichten (arm onder oksel vastzetten) - meshandslag in maag (shuto sakotsu uchi)

2. Vuiststoot aangezicht (jodan tsuki)

afweer (jodan uke) - R schop op scheenbeen (deashi barai) samen met vingersteek ogen (nihon nukite) - schouderworp (ippon seionage)

3. Vuiststoot aangezicht (jodan tsuki)

R stamp in maag (mae geri chudan)

4. Tafelgevecht

A. Enkel gevecht

- Uke vóór: uke bij de reveer nemen - tetsui uchi op beide armen - zweepslag hoofd (uraken uchi)
- Uke vóór: uke zijwaarts bij de reveer nemen - hoofd van uke met draaiende beweging naar beneden slaan (handwortelbeentje achter oor) - hoofd van uke op tafel brengen - elleboogstoot op oor (hiji oroshi uchi)
- Uke zijwaarts: uke bij de reveer nemen - hoofd met draaiende beweging naar beneden slaan (handwortelbeentje achter oor) - hoofd van uke op tafel brengen - elleboogstoot op oor (hiji oroshi uchi), (eerst L dan R uitvoeren)

B. Gevecht met 3 personen

- Uke links: uke bij de reveer nemen - hoofd met draaiende beweging naar beneden slaan - elleboogstoot op oor (hiji oroshi uchi)
- Uke vóór: tafel omverduwen (duimen op tafel, vingers eronder)
- Uke rechts: R schop in ribben (yoko geri chudan)

5. Korte wurgung achter

Wurgung lostrekken en achterwaartse kopstoot (ushiro atama tsuki) - arm van X klemmen en schouderworp (ippon seionage) - armklem op knie - R meshandslag nek (shuto uchi)

6. Keelgreep voor met gestrekte armen

elleboog tussen armen van uke (lichaam draaien) - openhand - slag onder kin (shotei jodan uchi) met R beenveeg (o soto gari) - uke op grond - meshandslag in maag (shuto sakotsu uchi)

7. Vuiststoot aangezicht (jodan tsuki)

afweer (jodan uke) - R elleboogstoot maag (hiji ago chudan uchi) - R elleboogstoot kin (hiji ago jodan uchi) - schouderworp (ippon seionage) - vuiststoot hoofd (gedan tsuki)

8. Mes onder

R positief instappen, afweer met gekruiste polsen (juji gedan uke) - pols en mes nemen en in klem draaien (R achter stappen) - mes uit hand rukken met R hand - messteek in borst (instappen)

9. Gevecht met 3 personen

uke vóór: stamp in maag (chudan mae geri)

uke links: polsklem en stamp in kruis (gin geri)

uke rechts: achterwaartse stamp in ribben (chudan ushiro geri)

10. Pistool voor

kneukelvuistslag op pistoolhand (hiraken uchi) - meshandslag in nek (shuto uchi) en kniestoot in kruis (hiza geri gedan)

11. Pistool voor

pistolhand met circulaire beweging naar boven brengen - klem op pistolhand - meshandslag in nek(shuto sakotsu uchi) en kniestoot in kruis (hiza geri gedan) - pistool afnemen (let erop steeds uit de kogelbaan van het pistool te blijven)

12. Vuiststoot aangezicht (jodan tsuki)

A) vuiststoot laten passeren - uke achteraan bij de schouders grijpen en R stamp in knieholte van uke (kaji geri) - uke naar beneden trekken en recht zetten tegen de knieën - slag met beide vuisten op hoofd (morote horyo uraken uchi)

B) zelfde techniek maar met kniestoot op ruggegraat (hiza geri)

C) zelfde techniek maar met hieltrap in plexus (kakato geri)

13. Vuiststoot aangezicht (jodan tsuki)

afweer (jodan uke) - indraaien en arm van uke blokkeren en vastklemmen - omdraaien - elleboogstoot aangezicht (hiji ushiro uchi jodan)

14. Vuiststoot aangezicht (jodan tsuki)

afweer (jodan uke) - dubbele zweepslag aangezicht (moroto uraken shomen uchi) en kniestoot in kruis (hiza geri gedan)

15. Vuiststoot aangezicht (jodan tsuki)

afweer (jodan uke) - vuistzwaai op kin (mawashi tsuki) - meshandslag in nek (shuto uchi) - heupworp (o-goshi)

16. Wurgung van derde

R stamp in knieholte (kaji geri) - uke op de grond trekken - R stamp op hoofd (kakato geri)

17. Korte wurgung (2 personen)

wurgung lostrekken samen met voorwaartse stamp in maag van uke vóór (mae geri) - uit greep van uke draaien in R zenkutsu dachi tot duim in klem komt - vingersteek ogen (nihon nukite)

18. Korte wurgung achter

wurgung lostrekken - arm van uke nemen en onderdoor draaien naar achter - arm in klem - zweepslag oor (uraken horyo uchi) en kniestoot aangezicht (hiza geri)

19. Greep van beide handen door 2 personen

handen van beide personen tegelijk omdraaien, naar u toe trekken en kruisen (R achter stappen) - instappen en been achter uke R plaatsen - beide uke's wegduwen en naast elkaar laten vallen, met ellebogen - stamp op hoofd van uke rechts (kakato geri)

20. Aanval door 3 personen

vóór : vuistslag aangezicht (jodan tsuki)
afweer (jodan uke) - vingersteek ogen (nihon nukite)
rechts : zijwaartse stamp in maag (yoko geri chudan)
achter : elleboogstoot aangezicht (hiji sayu uchi)

21. Vuiststoot aangezicht (jodan tsuki)

afweer (jodan uke) - vingersteek ogen (nihon nukite) - heupworp (o goshi) - vuiststoot op aangezicht (gedan tsuki) - met R hand in vouw elleboog slaan en met L hand armklem naast hoofd aantrekken

22. Aanval door 2 personen

- vóór : vuistslag aangezicht (jodan tsuki)
opspringen - met beide voeten stamp op borst
(dubbele mae geri)
- achter : aanval met nelsongreep
uke overwerpen - vuiststoot aangezicht
(gedan tsuki)

23. Vuiststoot aangezicht (jodan tsuki)

afweer (jodan uke) - met open R hand links en rechts op buik van uke slaan (hirate uchi , haisu uchi) - stamp in kruis (gin geri) - heupworp (o-goshi) - vuiststoot hoofd (gedan tsuki)

24 . GOSHINJUTSU NR3 . ONDERDOOR EN KLEM OP ARM

25 . BINNEN BUITEN KANT NR 4 T' SUKIS .

Bijkomende proeven :

- Alle voorgaande kyu's
- 10 heupworpen (o-goshi) L + R
- 5 schouderworpen (ippon seionage) L + R
- 5 kopworpen
- kata gedan barai
- soto-uke L + R vanuit fudo dachi
- ude-uke L + R vanuit fudo dachi
- kake-wake-uke met vorderen (5x)
- mikazuki geri L + R (2x) vanuit zenkutsu dachi
- ura mawashi geri vanuit zenkutsu dachi
- combinatie mawashi geri/ura mawashi geri vanuit zenkutsu dachi
- ushido geri

AANTAL LESSEN : 102

2 ' Kuy - bruine gordel

1. Mes achter keel

meshand nemen - draai pols zodat uke zijwaarts valt (klem op elleboog behouden) en in zenkutsu dachi draaien - stamp hoofd (kakato geri)

2. Geweer achter

draai lang binnenzijde uke - arm over arm van uke - vingersteek ogen (nihon nukite) - kniestoot kruis (hiza geri)

3. Geweer achter

draai lang buitenkant tot naast uke - kolf vastnemen met L hand - duw met R hand onder kin (jodan shotei uchi) - beenveeg (o-soto gari) - geweer overnemen met R hand

4. Mes onder

positief instappen, afweer met gekruiste polsen (gedan juji uke) - hand van uke nemen met R hand - pols omdraaien en in zenkutsu dachi komen - L voet op schouder tot uke op grond - mes uit hand nemen

5. Geweer voor

lichaam draaien - trek geweer uit handen van uke zijwaarts voor - stamp in kruis (gin geri)

6. Matrakslagen afweren met matrak

- A) ontwijken - slag hand - slag schedel
- B) ontwijken - slag hand - slag biceps
- C) laten passeren - steek maag
- D) ontwijken - slag nieren
- E) ontwijken - slag knie

7. Vuiststoot aangezicht (jodan tsuki)

afweer (jodan uke) - elleboogstoot keel (hiji jodan ate) - kniestoot kruis (hiza geri)

8. Vuiststoot aangezicht (jodan tsuki)

afweer (jodan uke) - duim nemen - beenveeg (o-soto gari) - duim en arm omdraaien (druk op elleboog behouden) - knie op biceps - elleboogstoot borst (hiji oroshi uchi)

9. Vuiststoot aangezicht (jodan tsuki)

laten passeren, over arm van uke nemen (R hand in rug uke) - uke opspannen door met L hand hoofd opzij te dwingen - L kniestoot rug (hiza geri)

10. Keelgreep voor

kneukelvuistslag in lenden (oyayubi ipponken) - kniestoot kruis (hiza geri)

11. Vuiststoot aangezicht (jodan tsuki)

laten passeren - hand van uke in klem nemen met R hand - zijwaarts achter uke gaan staan - keel nemen (tocho mawashi tsuki) - uke doen vallen met arm onder rug - met L hand op uke's L arm duwen - arm onder rug lossen - vuiststoot hoofd (gedan tsuki)

12. Korte wurging

wurging lostrekken en lichaam naar L draaien - elleboogstoot maag (hiji ushiro uchi chudan) - worp overheen - arm opspannen op L knie - meshandslag nek (shuto sakotsu uchi)

13. Vuiststoot aangezicht (jodan tsuki)

laten passeren - hand uke met L hand nemen - zwaai omgekeerde meshandslag keel (haito uchi) - beenveeg (o-soto gari) - R zweepslag hoofd (uraken uchi) (op L knie gaan zitten)

14. Vuiststoot aangezicht (jodan tsuki)

afweer (jodan uke) - arm naar beneden trekken - R arm over hoofd uke en mouw nemen - kniestoot plexus (hiza geri) (L hand is vrij)

15. Keelgreep liggend

A) uke rechtstaand: wurging verbreken en L knie optrekken - R schop met scheen tussen benen (sune geri) - uke rolt over - meerollen - wurging met reveer - R vuistslag hoofd (gedan tsuki)

B) uke zittend: wurging verbreken en L knie optrekken - uke valt voorwaarts - R duimknikkel in lenden

16. Zijaartse zweepslag (uraken sayu uchi)

A) instappen - slag met beide armen blokkeren - val 6 - L been vóór voeten van uke - R been in vouw van knie - rechtkomen - knieklem - vuistslag achterhoofd (reveer nemen)

B) instappen - slag met beide armen blokkeren - val 6 - stamp in kruis (mae geri)

17. Vuiststoot aangezicht (jodan tsuki)

laten passeren - hand in klem nemen - achter uke stappen - klem op rug - hoofd met L hand opzij dwingen - L kniestoot rug

18. Vuiststoot aangezicht (jodan tsuki)

laten passeren - over arm van uke nemen (R hand in rug uke) - achter uke gaan staan - met andere arm over en rond hoofd lang voor nemen - uke achterwaarts plooien en L kniestoot rug (hiza geri) - uke laten vallen

19. Keelgriep voor

beide armen kruislings nemen en wurgung verbreken - armen draaien tot uke op grond (armen van uke als hefboom gebruiken) - knie op oor

20. Schop naar kruis

afweer met gekruiste polsen (gedan juji uke) - been nemen en draaien - uke onderuit trekken - stamp in maag vóór uke op de grond valt (gin geri) - klem op voet - stamp op achterhoofd (kakato geri)

21. Keelgriep liggend (uke zittend)

armen gekruist nemen en uke zijwaarts van lichaam wentelen (armen van uke als hefboom gebruiken) - stamp kruis/staartbeentje (gin geri)

22. Keelgriep achter (uke zittend)

wurgung lostrekken - R been schuin achter uitstrekken en uke over been trekken - zweepslag hoofd (uraken sakotsu uchi)

23. GOSHINJUTSU NR 5&6&7

nr1.been onderuit , nr2.armklem achter hoofd
nr3.klemmen op schouder en pols en terug draaien .

Bijkomende proeven :

- Alle voorgaande kyu's .Opwarming kunnen geven(ongeveer 30MIN)
- Cirkelgevecht zonder wapens (6 pers, 2 aanvallen)
- Cirkelgevecht met wapens (6 pers, 2 aanvallen)
- Lijngevecht (6 pers, 2 aanvallen)

AANTAL LESSEN : 120

1 ' Kuy - zwarte gordel

1. Reveergreep

arm van buiten naar binnen en over arm van uke draaien - klem op elleboog zetten door andere hand bij te brengen en op schouder te leggen - stamp in kruis (hiza geri)

2. Greep bij beide polsen

met R hand R pols van uke nemen - onder arm van L naar R draaien (met beide handen pols van uke vasthouden) - met arm van uke hefboom maken - uke op grond - stamp op hoofd (kakato geri)

3. Reveergreep

van buiten R cirkel beschrijven naar binnen over arm van uke - doordraaien en hand op schouder leggen - andere hand bijbrengen en uke naar beneden drukken - kniestoot aangezicht (hiza geri) - meshandslag nek (shuto sakotsu uchi)

4. Jodan tsuki

laten passeren - handpalm afweer (shotei soto uke) - R vuiststoot slaap, L vuiststoot ribben (nibon tsuki) (R arm blijft gestrekt) - uke komt met gestrekte arm terug - blok met gestrekte arm - rondgaande schop maag (chudan mawashi geri)

5. Jodan tsuki

laten passeren - instappen - zweepslag met beide vuisten in nieren (moroto uraken hiso uchi)

6. Matrakslag

L uitstappen en zijwaarts arm opvangen met L arm - over arm van binnen naar buiten draaien - klem op arm - R meshandslag nek (shuto uchi) - handpalmslag kin (jodan shotei uchi) en beenveeg (o-soto gari) - uke op grond (klem op arm aanhouden) - meshandslag plexus (shuto sakotsu uchi)

7. Reveergreep achter

hand van uke vastklemmen doorreveer naar beneden te trekken - L halve draai maken (tai-sabaki) - met beide handen op elleboog drukken - uke naar beneden op grond - meshandslag nek (shuto sakotsu uchi)

8.Jodan tsuki

afweer (jodan uke) - met beide handen pols nemen - hand van uke omdraaien - rugzijde van vuist op knie slaan - stamp kruis (gin geri)

9.Mae geri

afweer van binnen naar buiten (gedan barai) - been haken en vasthouden - instappen - R voet achter voet van uke plaatsen - handpalmslag kin (jodan shotei uchi) - stamp op hoofd (kakato geri)

10.Pistool achter

L halve draai maken met L arm over arm van uke - klem op arm - handpalmslag kin (jodan shotei uchi) - beenveeg (o-soto gari) - klem op arm (zo dicht mogelijk tegen pols) - hamervuist gezicht (tetsui sakotsu uchi)

11.Pistool achter

R halve draai maken, arm van uke tegenhouden - handpalmslag kin (jodan shotei uchi) samen met beenveeg (o-soto gari) - uke op grond - klem op elleboog - met L been over hoofd stappen - hamervuist maag (testtsui sakotsu uchi)
(eventueel : knie in rug - gaan liggen - klem op arm houden - been op keel klemmen - arm breken OPGEPEST)

12.Keelgreep voor (zittend op stoel)

uke bij de benen nemen - hoofd in maag - uke op grond - hielen nemen en stamp on kruis (kakato geri) - uke op buik draaien en u laten vallen op onderzijde van uke's rug (OPGEPEST)

13.Keelgreep voor (gestrekte armen)

over armen van binnen naar buiten draaien - reveer van uke nemen en armen opspannen - R been schuin in heup zetten - doorbuigen en offerworp - uke op grond - meedraaien - vuistslag hoofd (gedan tsuki)

14.Mawashi geri

afweer en been grijpen - instappen tussen steunbeen - beenveeg (o-soto gari) - uke op grond - benen uke opendrukken met knieën - slag kruis (gedan tsuki)

15.Gin geri

been van binnen naar buiten blokkeren (gedan barai) - uke geeft vuistslag (jodan tsuki) - afweer (jodan uke) - zweepslag neus (uraken shomen uchi) - hand uke met beide handen vastnemen - stamp maag (mae geri chudan)

16.Ura mawashi geri

uitwijken en been wegslaan - terug instappen - zweepslag neus (uraken shomen uchi)

17.Om armen vóór

blokkeren door armen van binnen naar buiten te slaan (kake wake uke) - kniestoot kruis (hiza geri) en korte stijgende vuistslag kin (jodan shita tsuki)

18.Jodan tsuki

laten passeren - shotei soto uke - met R hand pols nemen - L beenveeg (o-soto gari) - L meshandslag keel (shuto uchi) - uke op grond - armklem houden op knie - zweepslag hoofd (uraken uchi)

19.Yoko geri

instappen - met R hand been grijpen - beenveeg (o-soto gari) - uke met gezicht op grond - kakato geri nek - vuistslag nieren (gedan tsuki)

20.Bij mouw

neem mouw van uke met dezelfde arm - instappen - elleboogstoot gezicht (hiji sayu uchi)

21.Jodan tsuki

afweer (jodan uke) - pols nemen met beide handen - R mae geri chudan - haar nemen - R kniestoot gezicht (hiza geri) - beenveeg (o-soto gari) en uke op grond - met de knieën op arm en lichaam van uke zitten - speerhand keel (gohan nukite)

22.Jodan tsuki

laten passeren - handpalmafweer (shotei soto uke) - L rondgaande schop rug (chudan mawashi geri) - R rondgaande schop maag (chudan mawashi geri) - R meshandslag nek (shuto sakotsu uchi)

23.R en L vuistslag (nibon jodan tsuki)

beide slagen afweren met L arm (jodan uke / soto uke) - L gin geri - meshandslag nek (shuto ganmen uchi) - hoofd grijpen - kniestoot gezicht (hiza geri) - uke op grond

24.goshinjutsu nr 8 voor uke , hoofdstoot zijwaarts

op hoofd van uke .

Bijkomende proeven :

- Alle voorgaande kyu's
- Tai jutsu kata dai sono ni
- 5 kopworpen/bukken L + R
- 5 reveerworpen L + R
- alle kihon

AANTAL LESSEN : 144

