

GREPEN UIT DE BLAUWE GORDEL 2e Kyu

4 verdedigingen op Oi-tsuki.

1. **Tenchi nage**(L instappen)
2. **Nekkleem** (door de knieën)
3. **Hieltrap** (L uitstappen)
4. **Wurging (Kata Te Jime)+armkleem**

4 verdedigingen op aanval met wapenstok, slag van boven.

1. **Kaiten-nage** (L instappen)
2. **Handkantslag, Uraken** (R afweer,L neemt over)
3. **Kruisblokkade en onderdoordraaien... Haisoku Geri**
4. **irimi zijwaarts** (5°principe) instappen met uraken

4 verdedigingen op aanval met een stoel.

1. **Zijwaarts binnenkant; Irimi binnenkant.**
2. **Neerwaarts; Irimi buitenkant.**
3. **Neerwaarts; hangende wurging**
4. **Aanloop; Tenchi nage**

4 verdediging op hoofdgreep.

1. **Voor; Slag, benen onderuit trekken + 2 atemi 's**
2. **Achter; 3° principe optorsen**
3. **Achter; hoofd achterover, atemi**

Kruiswurging voorwaarts.

Nekkleem

Nelsongreep.

Vingerkleem, traptechniek

Specifieke technieken uit te voeren tegen meerdere aanvallers.

Toe te passen technieken:

Irimi-nage – Teisho / Uraken – 1°principe – Wurging– Seoi-otoshi

Op de volgende aanvalsvormen:

Swing , wapenstok boven, wapenstok buitenkant, mes onder, mes recht door, O-Tsuki, Wurging, pols aanvallen, Yoko binnenkant

vrij gevecht tegen 2 ongewapende aanvallers

Proef voor blauwe gordel: min 10 maanden Leertijd
wit - geel – oranje – groen – blauw volledig beheersen

JAPANESE TERMEN BLAUWE GORDEL

<u>Japans</u>	<u>Nederlands</u>
Tai	Lichaam
Tenkan	Wegdraaien van aanval
Sabaki	Verplaatsing
Jo	Wapenstok
Empi	Stoot met elleboog
Shuto	Handkant pink
Haito	Handkant duim
Uraken	Rugzijde hand (knokkels)
Age	Opwaarts
Barai	Afweer
Shomen	Frontaal/ naar het hoofd
Teisho	Stoot met handpalm
Tetsui	Hamervuist