

2° KYU – BLAUWE GORDEL – HOOFDTHEMA: OFFERWORPEN & WAPENS

-- NAGE WAZA – WERPTECHNIEKEN

Worpen inoefenen vanuit KUMI KATA, nadien toepassen in KATA en RANDORI

kani basami – schaarworp	sumi gaeshi – werpen in cirkel
yoko guruma – zijdelings rad	yoko wakare – zijdelings kantelen
waki otoshi – okselworp	soto maki komi – offerworp langs buiten
ko uchi maki komi – kleine offerworp langs binnen	sankyo nage – worp vanuit geschroefde polsklem

Ex TAI-SABAKI-NO-KATA

Toepassing met **sutemi waza** (offerworpen)

1. kani basami <i>grijp pols met L-hand, R-hand op de grond; L-been voor zijn buik, je R-been in zijn knieholtes; werp Uke met schaarbeweging van de benen</i>	3. yoko guruma <i>R-arm over zijn arm tot op zijn rug (handpalm plat op de rug), L-hand in hals; hoofd naar zijn buik en werp Uke door rond je as te draaien</i>	5. waki otoshi <i>plaats L-arm voor zijn buik, schuif L-voet achter zijn benen; laat je been verder schuiven en werp Uke door te gaan zitten</i>
2. sumi gaeshi <i>grijp met L-hand achter elleboog en met R-hand rond hals; plaats L-voet tussen zijn voeten en R-voet aan de binnenkant van L-dij; zit en werp</i>	4. yoko wakare <i>grijp met L-hand achter elleboog en plaats R-hand tegen zijn buik; ga op je R-zijde liggen en werp Uke door rond je as te draaien</i>	6. soto maki komi <i>grijp met L-hand achter elleboog en draai volledig in tot je R-oxsel contact maakt met zijn R-schouder; blijf verder draaien en werp Uke</i>

Ex RANDORI met OFFERWORPEN

Offerworpen toepassen op diverse grijpaanvallen (langs voor, achter en opzij) + hoekslag.

Ex KANSETSU NO KATA (10 rechtstaande + 4 op de grond)

Zelfde reeks als de vorige graad, maar wisselen door middel van een wurging met één hand

- door Uke: van rechts naar links (of omgedraaid)
- door Tori: wisselen van uitvoerder

Ex ATEMI WAZA – SLAG- & STAMPTECHNIEKEN

Herhaling technieken en combinaties vorige graden (ippon kumite):

<ul style="list-style-type: none"> - oi zuki jodan → age uke + gyaku zuki - oi zuki chudan → soto uke + gyaku zuki - mae geri → gedan barai + gyaku zuki 	<ul style="list-style-type: none"> - yoko geri kekomi → uchi barai + gyaku zuki - mawashi geri → uchi ude uke + gyaku zuki - ushiro geri chudan → osae uke + gyaku zuki
---	--

-- VERDEDIGING TEGEN GEWAPENDE AANVALLEN

algemene regels:

- ga uit de lijn van de aanval – vooral bij mes en vuurwapen
- werk steeds vanuit het centrum van je lichaam
- denk eerst aan je eigen veiligheid, dan aan de veiligheid van eventuele omstanders
- zoek korte doeltreffende technieken
- breng de aanvaller onder controle (meestal op de grond)
- neem dan het wapen weg (steek het weg of leg het onder je voeten)
- gebruik het verwijderde wapen niet om de aanvaller onder controle te houden (is wel mogelijk met stok, maar niet met mes of vuurwapen)
- NOOIT vechten om het wapen: eerst controleren (met klem) en dan het wapen wegnemen

Ex AANVALLEN MET LANGE STOK (90 à 100 cm)

stokslag diagonaal met één hand - (forehand) <i>diep instappen en voorarm blokkeren + atemi kin + o soto gari</i> - (backhand) <i>arm blokkeren, achter Uke + hadake jime</i>	stokslag diagonaal met twee handen - <i>onderdoor duiken en slag begeleiden en beide armen omcirkelen, tetsui op strottenhoofd + Uke met shuto onder neus naar achter duwen</i>
stokslag recht naar beneden met twee handen - <i>diep instappen onder het wapen + morote gari</i> - <i>instappen, de ellebogen blokkeren + kop- & kniestoot</i>	steken met lange stok met twee handen - <i>tai sabaki binnen, stok grijpen + mae geri</i> - <i>tai sabaki buiten en naar voor, stok grijpen met beide handen en Uke werpen met kaiten nage</i>

Ex AANVALLEN MET KETTING**algemene regel**

- een ketting (of ander soepel wapen zoals een broeksriem) blijft na een blokkade nog verder bewegen (wet van de traagheid) en krijgt zelfs een versnelling (middelpunt vliedende kracht) waardoor je nog harder zou kunnen geraakt worden; daarom wordt zo'n aanval niet geblokkeerd, maar geabsorbeerd

diagonale slag (forehand) met ketting

- slag *absorberen*, *indraaien* + *ippon seoi nage*; op de buik draaien + ontwapenen

- slag *absorberen*, de pols grijpen met beide handen + *shiho nage* + ontwapenen

diagonale slag (backhand) met ketting

- slag *absorberen*, pols naar de heup + *ude gatame* + ontwapenen

- slag *absorberen*, pols grijpen + *kote gaeshi* + ontwapenen

Ex AANVALLEN MET MES**algemene regel**

- steeds diep instappen en de aanvallende arm grijpen boven de elleboog + *empi* (slag met de elleboog)
(mes in heavgrip of earthgrip)

diagonaal snijden naar de hals (forehand)

- blokkeren met L-arm, R-*empi* → *o soto gari*

diagonaal snijden naar de hals (backhand)

- blokkeren met R-arm, L-*empi* → *ushiro o soto gari*

horizontaal snijden naar het middel (forehand)

- blokkeren met L-arm, R-*empi*, met R-hand over de arm de elleboog naar voor trekken → *ude gatame*

horizontaal snijden naar het middel (backhand)

- blokkeren met R-arm, L-*empi*, arm grijpen en rugwaarts draaiend naar de grond → *ude garami*

messteek naar de buik

- blokkeren met L-hand (*shuto barai*), met R-hand over de arm de elleboog naar voor trekken + *ude gatame*

- blokkeren met R-hand (*shuto barai*), arm grijpen met L-hand + *ude garami*

- pols grijpen met beide handen + trekken naar L-heup, breng arm tussen lichamen + *shiho nage*

- pols grijpen met beide handen + trekken naar R-heup, stap onder arm door + *kote hinari* (*sankyo*)

(mes in earthgrip / icepick)

steken recht naar beneden

- met beide handen de pols grijpen, de eigen arm over de arm brengen + *waki gatame*, de pols naar buiten draaien → *kote gaeshi*

Ex BEDREIGINGEN MET KORT VUURWAPEN (revolver of pistool)**bedreiging langs achter**

- *tai sabaki* naar achter naar buitenkant arm (*shuto barai*) + *haito uchi* naar achterkant hoofd van Uke, pols grijpen met L-hand, R-hand in elleboogholte leggen en Uke werpen met *kote gaeshi*

- *tai sabaki* naar achter naar binnenkant arm (*shuto barai*) + *haito uchi* naar achterkant hoofd van Uke, arm grijpen met L-hand, R-hand op de elleboog leggen + *ude gatame*

bedreiging langs voor ter hoogte van de borst

- *tai sabaki* naar buiten, hand wegdrücken (duim onder) *atemi* naar gezicht + *kote gaeshi*

bedreiging tegen het hoofd langs opzij (Uke staat aan de R-zijde van Tori)

- (R-hand van Uke voor uw hand) hand wegslaan en rugwaarts *tai sabaki* met *empi*, onder arm doordraaien + *ude garami* op de rug

- (R-hand van Uke achter uw hand) hand wegslaan + *atemi* naar gezicht + *ude gatame*

bedreiging langs voor ter hoogte van de buik

- *tai sabaki* naar buiten, hand wegdrücken (duim boven) arm klemmen op schouder en verder met *shiho nage*

- (L-hand van Uke voor uw hand) hand wegslaan, pols grijpen + *waki gatame*

bedreiging langs voor, wapen t.h.v. heup van Uke

- *tai sabaki* naar voor, wapen naar buiten slaan en slag naar de hals, met beide handen het wapen grijpen, naar boven draaien en uit de hand van Uke trekken (opletten voor vinger)

- (L-hand van Uke achter uw hand) hand wegslaan, naar Uke toedraaien + *shuto* naar hals + *o soto gari*

Ex BEDREIGINGEN MET LANG VUURWAPEN (geweer)**bedreiging langs voor**

- geweerloop wegslaan, geweer tegen Uke drukken en heen wegvegen (*o soto gari*)

bedreiging langs achter

- naar binnen draaien, geweerloop wegslaan + kniestoot (*hiza geri*)

Ex RANDORI met WAPENS

Alles toepassen op aanvallen met diverse wapens (langs voor, achter en opzij) door meerdere aanvallers.