DJU-SU

EXAMENEISEN ORANJE BAND

Auteur: Maarten Molenaar
Laatste update: 14-4-2015

TECHNIEKENOVERZICHT ORANJE BAND

Valbreken
Zijwaartse val
Achterwaartse rol

Standen
Worstelstand staand
Worstelstand op de knieën
Hoge zijwaartse stand
Clinch
Balansverstoring vanuit clinch

Verplaatsingen
Schuin naar voren slippen in een cirkel
Schuin naar voren slippen

Blokken
Ronde trap blok laag
Ronde trap blok midden
Ronde trap blok hoog
Meskant hand blok

Stoten en slagen
Hoek stoot
Opwaartse stoot
Klauwhand

Trappen
Bovenbeentrap (Low-kick)
Duw trap
Zijwaartse stop trap

Bevrijding
Polsbevrijding 2
Schoudergreep bevrijding 2
Nekbevrijding 2
Omklemmingbevrijding 2

Neerhalen
Neerhalen 2
Neerhalen 3

Grondgevecht
Grondcontrole 1
Grondcontrole 2
Grondgevecht 1

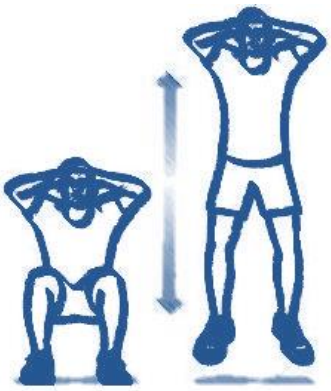
Wapens

Mesontwijking 1
Mesontwijking 2
Mesontwijking 3

Sparren

KRACHT

10x push-ups
10x sit-ups
60 seconde hangen



10x opspringen vanuit hurkzit

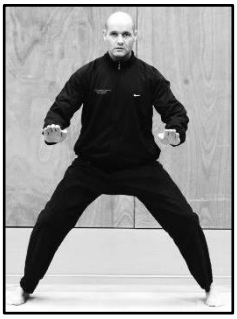
5x push-ups handje klap

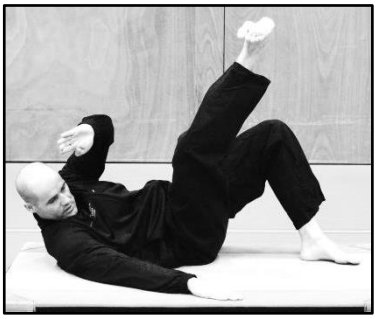
30 seconde buik voeten van grond

3x optrekken bi-ceps

VALBREKEN

Zijwaartse val:





Zak zo diep mogelijk door één been en maak je lichaam rond door je andere been voorlangs te bewegen. Je arm aan die zijde moet ook voor je langsgaan (kin op de borst). Je lichaam is rond en je rolt i.p.v. vallen. Sla af om niet door te rollen.

Veel gemaakte fout: jezelf opvangen op de hand (gebroken pols) of elleboog.

Achterwaartse rol:

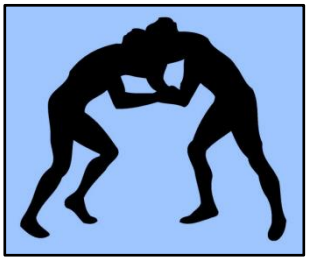
Achterwaartse val is het omgekeerde van een voorwaartse schouderrol.
Kin op de borst, hoofd schuin naar binnen, diep naar de grond, rol over één schouder en kom uit in kniezit zodat je makkelijk kunt opstaan.

EXAMENOEFENING 10:

In het midden van de zaal ligt een mat. Jij rent op en neer. Op de heenweg maak je een val met rechts en op de terugweg met links(voor). De examinator geeft aan welke val hij wilt zien, dit kunnen vallen uit vorige examens zijn maar ook uit dit examen.

STANDEN

Worstelstand staand:



De worstelstand staand wordt in de moderne zelfverdediging al snel een clinch houding.

Het lichaam is voorovergebogen. Het hoofd is weggedraaid en dichtbij (kopstoten).De benen staan uit elkaar net als bij de gewone gevechtshouding.

Worstelstand op de knieën:

Net als bij de worstelstand staand is het gewicht naar voren. De knieën staan uit elkaar voor een goede gewichtsverdeling en stabiele stand.

Hoge zijwaartse stand:

De hoge zijwaartse stand gebruik je voor het uitvoeren van b.v. zijwaartse trappen.
Je benen staan evenwijdig uit elkaar. Je knieën zijn ligt gebogen.
Je kunt deze stand ook dieper uitvoeren, maar vaak heeft dat geen zin.

Clinch:

Als je in een gevecht dicht bij elkaar komt kun je clinchen. Met clinchen zorg je ervoor dat de ander je niet meer met stoten en trappen kan raken. Als je fysiek sterker bent heb je een groot voordeel vanuit deze houding.
In de clinch probeer je de handen om de nek van de ander te krijgen zodat je deze kan sturen. Hou je hoofd strak tegen het hoofd van de ander zodat je geen kopstoot kunt krijgen. Laat weinig tot geen ruimte tussen de lichamen. Ruimte geeft de mogelijkheid tot knieën en worpen.

Balansverstoring vanuit clinch:

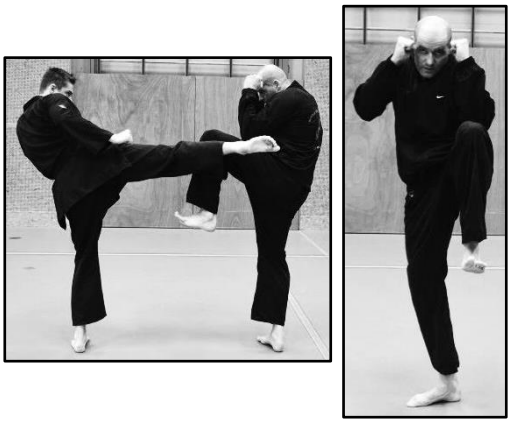
Stap met je achterste voet in een cirkel naar achteren weg. Trek flink aan de nek en laat op het laatste moment los.
De ruimte die ontstaat moet gelijk gebruikt worden om tegentechnieken in te zetten.

BLOKKEN

Ronde trap blok laag:

Trek je knie op en blok met de buitenkant van de scheen. Je draait je knie naar buiten en zet je gewicht er schuin naar voren in.

Ronde trap blok midden:



Trek je knie hoog op en maak je klein in je dekking. Zorg ervoor dat elleboog en knie contact maken. Zet je gewicht naar voren zodat je direct dichtbij komt om over te nemen met stoten.

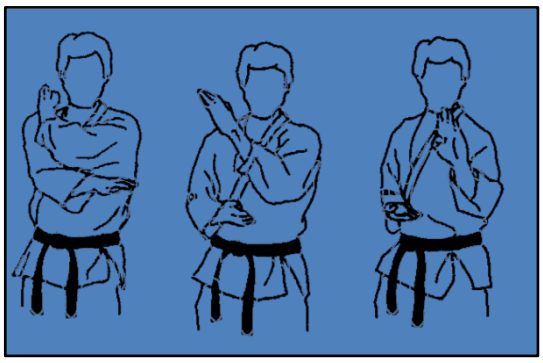
Ronde trap blok hoog:

Trek je buitenste vuist goed terug in de dekking om de klap op te kunnen vangen. Sla met je platte hand tegen de scheen om de kracht eruit te halen.
Niet naar achter hellen maar gewicht naar voren zetten.

EXAMENOEFENING 11:

Randori ronde trap blokken: volledige bescherming aan (vuist, scheen, wreef, bitje, tok). Tijdens het examen valt je partner 1 minuut vanuit beweging willekeurig aan met een lage, middel of hoge ronde trap. Zorg continue voor het juist positioneren.

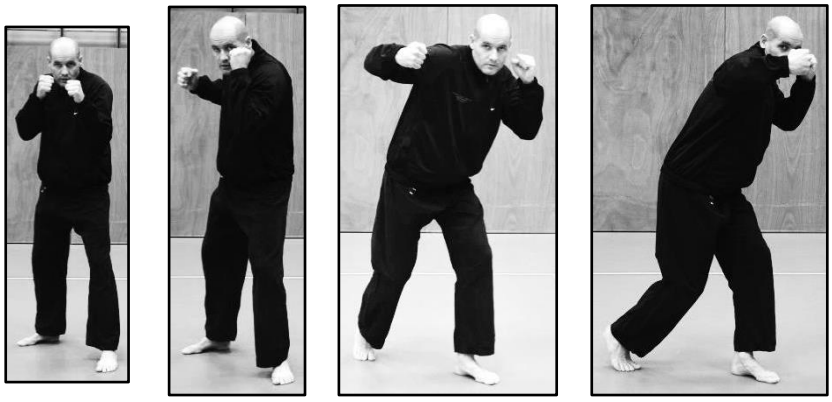
Meskant hand blok:



De meskant hand blok komt vanuit de nek naar buiten toe. De duim is aangesloten zodat je hand massief is. De pinkzijde van de hand is de meskant hand. Daarmee wordt geblokt. Deze blok stelt je in staat snel een pols vast te grijpen na een blok.

STOOT EN SLAGEN

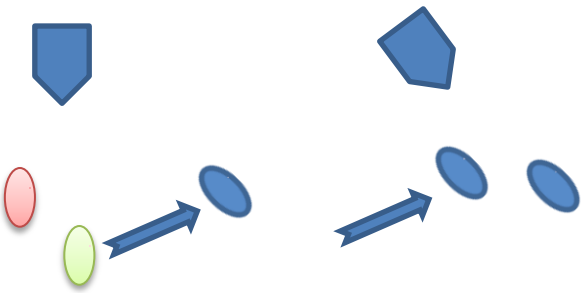
Hoekstoot:



De hoek stoot kan met een rechte vuist uitgevoerd worden (blessuregevoelig, pink, iets meer reikwijdte) of met een ingedraaide vuist. Draai op de achterste bal van de voet en net zo lang totdat de zijkant van je schouder naar de tegenstander wijst.

Bij de hoekstoot met de voorste hand draai je in op je voorste voet!

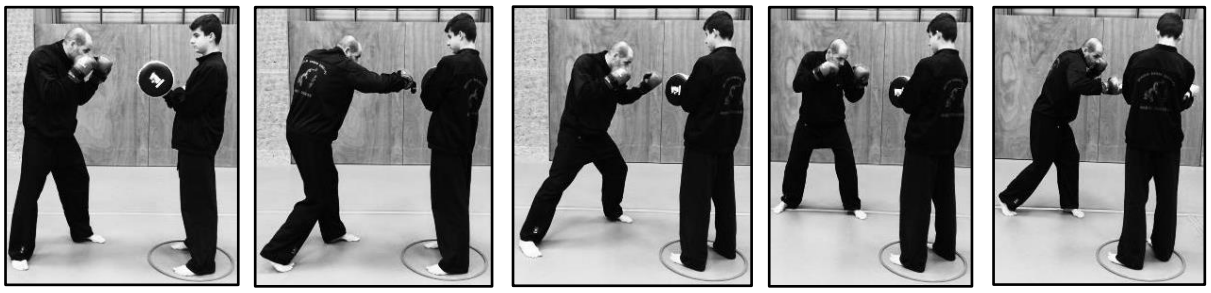
Schuin naar voren slippen in een cirkel:



Schuif eerst je achterste voet in positie, draai dan met je lichaam en trek je voorste voet bij!

EXAMENOEFENING 12:

Je partner staat in een hoepel en houdt een klein kussentje dichtbij het lichaam. Jij maakt een hoekstoot. Je partner draait een stukje. Je slipt schuin naar voren bij in gevechtshouding en maakt weer een hoekstoot. Dit gaat door totdat de examinator stop roept en je dezelfde oefening de andere kant op moet uitvoeren.



Opwaartse stoot:

De opwaartse stoot wordt laag ingezet en omhoog gestuwd. Let daarbij op dat je licht door de knieën gaat en bij het uitstoten omhoog komt, je heup draait daarbij iets naar binnen waardoor je met de achterste voet overgaat op de bal van de voet. De opstoot kan ook schuin omhoog naar de ribben worden uitgevoerd!

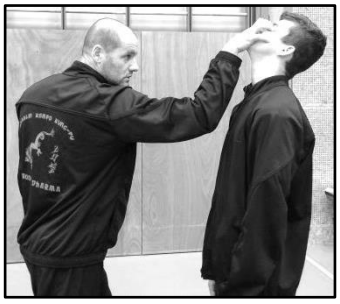
EXAMENOEFENING 13:

Er wordt een touw gespannen op borsthoogte. Start bij het begin van het touw.
Slip schuin naar voren (zie onder) onder het touw door en maak gelijktijdig een opstoot met de binnenste (achterste) vuist. Herhaal dit totdat je aan het einde van het touw bent.. Dit gaat door totdat de examinator stop roept en je dezelfde oefening de andere kant op moet uitvoeren.

Schuin naar voren slippen:

Stap met je voorste voet schuin naar voren uit. Schuif (slip) je achterste voet bij.

De klauwhand:



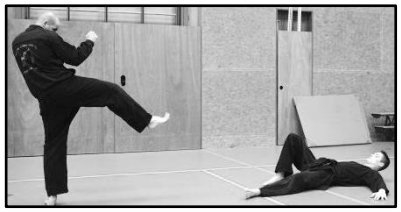
Buig je vingers en maak van je hand een klauw zoals bij een dier (kat).
Je kunt hiermee een slag naar het hoofd of kruis uitvoeren. Je raakt dan met de punten van je vingers b.v. verschillende plekken van het gezicht zoals de ogen. Of je raakt het kruis waarna je deze vast kunt grijpen.
Je kunt de klauwhand ook gebruiken om iemand van je af te duwen.
Druk de vingers in het gezicht (ogen, wangen, etc.).

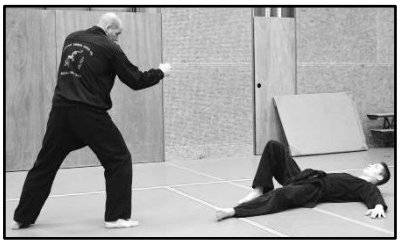
TRAPPEN

Bovenbeen trap:

Ook al is bovenbeen trap een lage ronde trap, en zijn ronde trappen al behandeld voor de gele band, wordt deze variant toch apart besproken.
Deze trap voer je uit met het gedeelte van je scheen boven je enkel.
Het raakvlak is de bovenbeenspier (ijsbeentje).
Je kunt deze ook aan de binnenzijde van het been plaatsen.

Duw trap:





De duw trap zet je meestal in op grotere afstand. Stap met je voorste voet verder uit naar voren en trek de knie van het andere been zo dicht mogelijk naar je schouder op. Plaats de voetzool richting de tegenstander. Zet je voet(zool) op de borst en strek je been uit. De beweging gaat doordat totdat je voet voor je neerstaat. Tip: denk aan het stappen over een hekje!

EXAMENOEFENING 14:

Trappen:
a. Je partner heeft een groot kussen, maak 10x l en daarna 10x r een lage ronde trap. Daarna 10x links en 10x rechts een hoge ronde trap.
b.Je staat met je partner tegenover elkaar aan het begin van de zaal. Je partner kruist de armen. Voer de duw trap zowel links als rechts uit totdat je aan de overkant bent.

Zijwaartse stop trap:

De zijwaartse trap kan op verschillende manieren worden ingezet:

- vanuit achterste been naar voren;
- vanuit voorste been inslippend;
- achterwaarts;
- gesprongen;
- als stop trap met het voorste been.

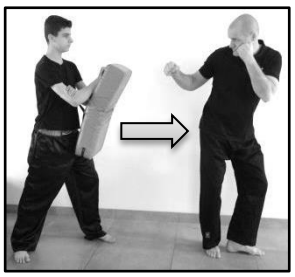
Als stop trap is deze het meest effectief inzetbaar.

Een stop trap zet je in als iemand op je af komt. Je timing is hierbij heel erg belangrijk.

Uitvoering: trek je achterste voet bij naar je voorste voet met de tenen naar achteren gericht, til je voorste knie zijwaarts op tot middelhoogte. Trap je been uit en zorg dat je raakt met de meskant van je voet.

EXAMENOEFENING 15:

Je staat in de hoge zijwaartse stand. Je partner heeft een groot kussen vast en stapt naar voren op je af. Reageer met een zijwaartse stop trap. Deze oefening moet zowel links als rechts uitgevoerd worden.



BEVRIJDINGEN

Polsbevrijding 2:

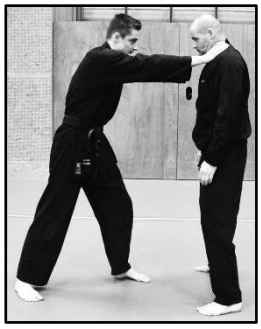
Iemand komt dreigend op je af. Je maant de ander rustig te doen maar deze grijpt je diagonaal naar de pols en sleurt je mee.

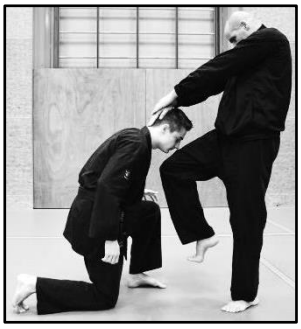
Laat jezelf even mee sleuren en geef bewust weerstand zodat de agressor harder gaat trekken.
Als de agressor weer aanzet om te trekken beweeg je direct mee naar voren en stap je dicht in. Maak direct een trap met de binnenkant van de voet naar de knie. Sla vervolgens met je onderarm tegen de elleboog om je te bevrijden uit de polsgreep. Haal de agressor neer zoals geleerd voor je gele band.

Schouderbevrijding 2:

Je wordt vastgegrepen bij de schouder. Pak met links de hand bovenlangs vast en grijp de pinkmuis. Draai de hand los. Plaats je andere hand op de elleboog en buig de arm. Breng de elleboog richting het hoofd van de agressor. Hierdoor wordt die naar beneden gefixeerd. Zet met de andere hand de elleboog op slot een druk schuin naar voren. Loop mee en zak steeds verder totdat de agressor op de grond ligt. Je kunt de agressor controleren door je knie op de schouder te leggen.

Nekbevrijding 2:





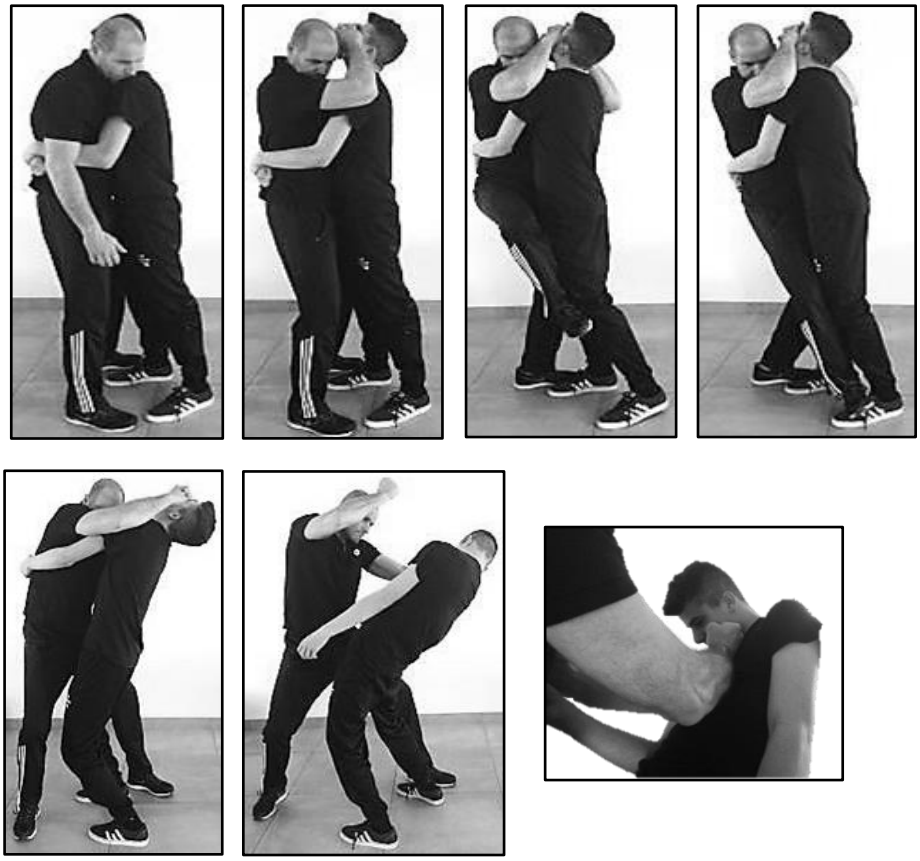
Iemand zet een verwurging aan. Grijp met je handen de pink- en duimmuis vast. Ellebogen omhoog.
Beweeg de ellebogen langs je lichaam naar beneden en trek de handen los. Zak door je knieën zodat de kracht versterkt wordt door je lichaamsgewicht.
Eindig met een knietje naar het gezicht.
LET OP: je kunt een bevrijding altijd inleiden door een pijnprikkel of afleiding zoals een trap naar het kruis. Bij een verwurging moet je zo snel mogelijk je ademweg vrij hebben!

Je hebt twee soorten verwurgingen, een bloedverwurging en een verwurging om de ademweg af te sluiten. Bij een bloedverwurging sluit je de bloedtoevoer naar de hersenen af. Bij een goede bloedverwurging verlies je bewusteloosheid na ongeveer 10 sec. (6-15 seconde, afhankelijk van staan, zitten of liggen). Als de ademweg wordt afgesloten raak je na ongeveer 1.5 à 2 minuten bewusteloos. In de zelfverdediging kun je er dus voor zorgen dat iemand door een verwurging bewusteloos raakt. Langer vasthouden brengt ernstige risico's met zich mee!

Omklemmingsbevrijding 2a:

Iemand grijpt je van voren om je middel. Druk met de klauwhand het hoofd achterover. Maak een aantal hamervuistslagen op je hand totdat de agressor achterover valt.

Omklemmingsbevrijding 2b:



De agressor grijpt je om de middel. Zet je handen over de neus en je duimen onder de kin. Ze je voet met de binnenkant onder de knie en trap langs de scheen hard naar beneden op de wreef.
Je kunt ook je vingers in de ogen drukken. Druk het hoofd naar achter. Zodra je los bent maak je een hamervuistslag naar de borst.

NEERHALEN

Neerhalen 2 (heupworp):

De aanval is een directe stoot. Stap in en blokkeer de stoot met de meskant van de hand. Maak gelijktijdig een horizontale elleboogslag. Haal je arm achter de rug langs en grijp ter hoogte van de broekriem vast. Zak goed door de knieën en steek je heup uit, voorbij het lichaam van de aanvaller. Trek de geblokkeerde arm voor je buik langs, draai daardoor je lichaam binnenwaarts en strek de knieën. Hou de arm onder controle (vast) en maak een stoot naar het gezicht.

Neerhalen 3:

Pas schouderbevrijding 1 toe!

Stap in en draai de arm onderlangs door, de handen grijpen in elkaar. Zet je voet achterlangs en druk het schouderblad naar beneden. Draai mee en werp de agressor naar de grond.

GRONDGEVECHT

Grondcontrole 1 (front mount):

Sluit je onderbenen aan, borst-op-borst, hoofd afwenden, ellebogen aansluiten.

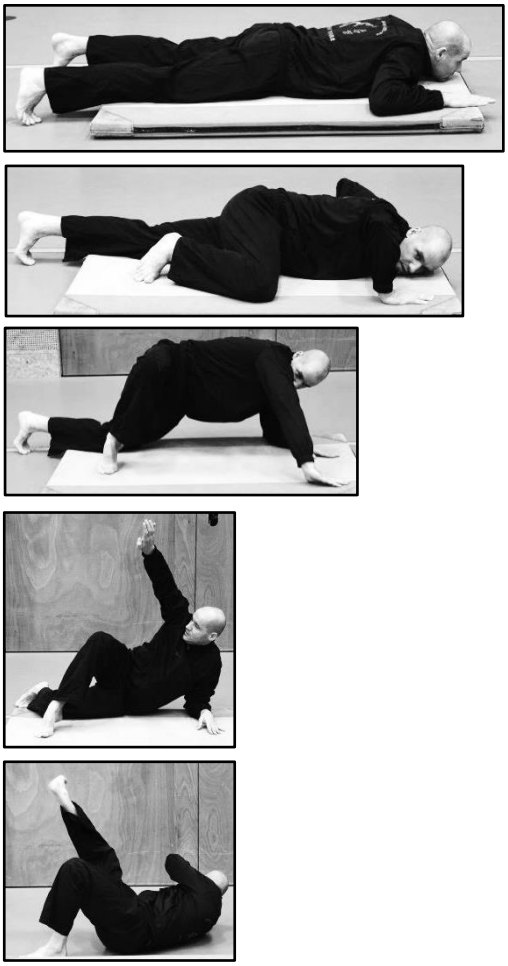
Grondcontrole 2 (side control):

Maak je zelf breed door je knieën en ellebogen uit elkaar te zetten, knieën aansluiten, borst-op-borst, ellebogen aansluiten. Vanuit deze positie kun je makkelijk andere technieken inzetten.
De benen mogen ook gestrekt zijn om nog meer neerwaartse druk te zetten.

Grondgevecht 1 (kantelen vanuit ruglig):

Iemand ligt boven op je. Trek één been in en zet de voetzool plat op de grond.
Stuw je heup schuin naar voren en strek hierbij je ingetrokken been iets.

Grondgevecht 1b (kantelen vanuit buiklig):



Iemand ligt boven op je rug. Zet de handen naast je schouder en trek één been in. Druk de bal van de voet in de grond. Druk tegelijkertijd explosief uit met het ingetrokken been en de hand aan de zelfde zijde. Draai je lichaam en zwaai met je arm na.

Grondgevecht 1c (kantelen vanuit kniezit):

Je zit tegenover elkaar in worstelhouding. Je laat de ander bewust duwen/kracht zetten. Grijp de bovenarm snel bij de kleding en draai je lichaam een kwartslag opzij. Duw met je andere hand tegen de schouder terwijl je trekt aan de bovenarm. Trek de ander opzij voor je langs en kantel de ander op de rug.

EXAMENOEFENING 16:

Ga met een partner rug-aan-rug zitten. Op aangeven van de examinator draai je zo snel mogelijk om en probeert de ander op de rug te krijgen of 5 seconde te controleren.
Let in de worsteling op het volgende:

- Geen stoten, slagen, trappen, bijten, krabben, etc. alleen grof motorische bewegingen;
- Controle alleen met lichaamsgewicht of omklemmingen. Geen verwurgingen of arm- en beenklemmen;
- Als iemand afklopt (2 keer tikken op de ander of hard op de grond) direct stoppen;

Werk met de in de les aangeleerde principes:

- Lichaam voorover gebogen (denk aan balans);
- Maak je zelf breed (benen uit elkaar, kraanwagen);
- Controleer nek en arm van de ander;
- Laat de ander druk zetten en gebruik die voorwaartse druk om zijdelings weg te draaien en de ander te kantelen.

WAPENS

Gevechtshouding met mes:

Zet je sterke been achter zoals in de gewone gevechtshouding.
Mes langs je lichaam, linkerhand voor om mes te beschermen en aanvallen te kunnen pareren.

Mes verdediging 1:

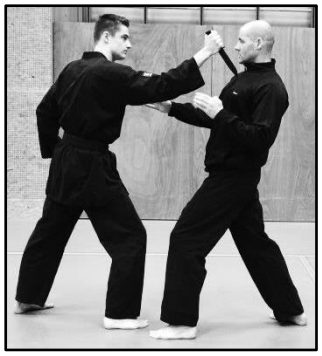
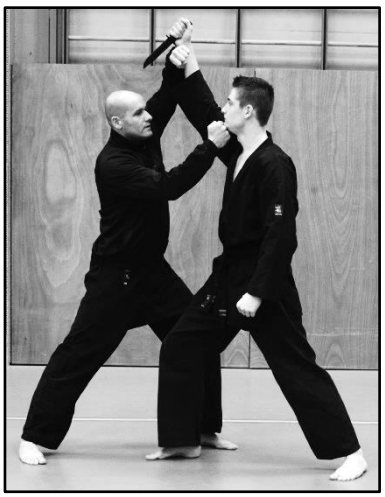
Op messteek naar voren spring je terug op de bal van de voet zodat er ruimte tussen jou en het mes ontstaat. Het mes blok je kruislings neerwaarts op de pols.

Mes verdediging 2:

Aanval is een horizontale snijbeweging naar de buik. Slip iets terug en maak ruimte door iets naar achter te hellen. Het gewicht komt op het achterste been, bescherm je armen door ze iets op te heffen.
Als de snijbeweging mislukt zal de aanvaller automatisch het mes terughalen.

Zet af op het achterste been en stuw jezelf naar de rugzijde van de aanvaller. Blokkeer de terugkerende arm met je onderarmen.

Mes verdediging 3:

Aanval is een steek naar beneden.
Stap direct dichtbij naar voren met een hoge horizontale blok zo dicht mogelijk bij het mes. Maak gelijktijdig een rechte stoot naar de kin.

EXAMENOEFENING 17:

Randori mesverdedigingen:
De verdediger staat in alerte houding telkens op ruime afstand van de aanvaller.
De aanvaller stapt telkens op de verdediger af en maakt willekeurig één van de 3 aanvallen.
De verdediger moet hier met de juiste verdediging op reageren.

SPARREN

3x 1 minuut sparren met gebruikmaking van trappen en stoten naar het lichaam en clinchen.
Trappen op het bovenbeen toegestaan maar dan wel toucheren.

Bewust zijn van veel gemaakte fouten:

Geen dekking.

Rug toekeren.

Slechte balans.

Naar beneden kijken.

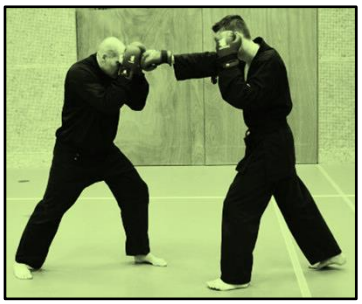
Dekking verliezen bij stoten.

Voet van de grond bij stoten.

Dekking tegen het lichaam.

Stoten of trappen in de lucht.

Toepassen van principes:



Opvangen van stoten, lichaam naar voren hellen en blijven kijken tussen handschoenen door.

Kracht komt uit achterste vuist, eerst inleiden met directe voor dan achter.

Niet alleen naar achter ontwijken maar ook opzij.

Afstand overbruggen met trappen, dichtbij stoten.

Dichtbij komen is duwen (gele band) of clinchen.
LET OP: bij het examen voor de oranje band is het niet toegestaan om vanuit de clinch de knieën te gebruiken of de ander neer te halen!
Wel mag je balans verstoren om jezelf te bevrijden uit de clinch.

THEORIE

Kwetsen-Bevrijden-Kwetsen

Bij Dju-Su leren we je diverse bevrijdingen. Het gaat hierbij niet om het aanleren van de combinatie maar van de handeling om jezelf te bevrijden. Soms kun je jezelf direct bevrijden maar meestal is er eerst een pijnprikkel nodig.

Als iemand je aanvalt en vastgrijpt wil je zo snel mogelijk loskomen. Als iemand een stevige greep heeft zal dit niet of nauwelijks gaan. De aandacht van de aanvaller (agressor) moet afgeleid worden van de greep. Dit doe je door een pijnprikkel te geven. Door de pijnprikkel zal de aanvaller zich concentreren op de pijn en niet op de greep. Op dit moment kun je proberen jezelf te bevrijden. Vaak is een pijnprikkel van korte duur of wil je dat de aanvaller niet nog een poging waagt. Na het bevrijden pas je wederom een techniek toe naar een kwetsbaar punt om zeker te stellen dat de aanvaller (tijdelijk) buiten gevecht is en je jezelf in veiligheid kan brengen.

Grondgevecht

Bij Dju-Su leer je ook het zogenaamde grondgevecht. Dit is alleen in uiterste nood. Je moet koste wat het kost te voorkomen om een gevecht op de grond te voeren. Als je naar de grond gebracht wordt heb je minder mogelijkheden om te vluchten en je te verdedigen tegen een fysiek sterkere of zwaardere agressor. Een aantal voorbeelden:

- als je door een groep wordt aangevallen en je ligt op de grond is verdedigen of vluchten bijna onmogelijk;
- als je zelf een agressor op de grond krijgt en je wilt daar deze persoon controleren kan het wel eens tegen je werken. Als de ander ook maar één mogelijkheid krijgt dan kan het wel eens helemaal omslaan;
- op de grond is de kans op verwurgingen e.d. groter.

Toch kan het gebeuren dat je op de grond terecht komt. Het is dan belangrijk om zo snel mogelijk weer te staan. Als er één agressor is kun je als je daar de mogelijkheid toe ziet een klem (controle) toepassen.

Ademhaling

De ademhaling is bij de uitvoering van technieken van groot belang en dan met name bij een tegenaanval zoals een stoot of trap. Een techniek wordt krachtiger als je uitademt op het moment van uitvoering c.q. raken.

Je spieren span je makkelijker aan als je inademt en je adem even vastzet.

In de budosporten (vechtsporten) wordt de zogenaamde Kiai gebruikt. Een Kiai is een luide kreet die je uitschreeuwt op het moment van raken. De Kiai is goed te gebruiken om de juiste ademhaling bij het inzetten van technieken toe te passen. Daarnaast heeft de Kiai een aantal extra voordelen. De Kiai kunnen we daarom het best beschrijven aan de hand van de 3 A's:

- ✓ Zoals aangegeven: juiste uit**A**deming bij inzet van technieken;
- ✓ **A**fschrikken: de aanvaller schrikt van de kreet, hij/zij realiseert zich dat de ander niet passief is.
- ✓ **A**larmeren: een luide kreet waarschuwt omstanders dat er iets aan de hand is.