

DJU-SU



EXAMENEISEN GROENE BAND

TECHNIEKENOVERZICHT GROENE BAND

Valbreken

Voorwaartse val
Achterwaartse val over muurtje
Schouderrol van hoogte

Standen

Stevige brede stand

Blokken

Zijwaarts schild
Hoofdafscherming
Hoge binnenwaartse hand blok

Stoten en slagen

Leverstoot
Nierstoot
Handpalm slag
(Gedraaide) buitenkant hand slag

Trappen

Achterwaartse stop trap
Binnenkant voet trap
De rechte knie vanuit clinch
De zijwaartse knie vanuit clinch
De knie naar buitenkant bovenbeen vanuit clinch
De knie naar binnenkant bovenbeen vanuit clinch
De uitstotende knie vanuit clinch

Bevrijding

Nekbevrijding 3
Haargreep bevrijding 1
Haargreep bevrijding 2

Klemmen

Enkelklem

Neerhalen

Neerhalen 4
Neerhalen 5

Grondgevecht

Grondcontrole 3

Wapens

Stokverdediging 2

Stokverdediging 3

Stokverdediging 4

Mesverdediging 1

Mesverdediging 2

Mesverdediging 3

Sparren

KRACHT

3 minuten touwtje springen met 2 voeten van de grond.



15x push-ups

10x push-ups handje klap

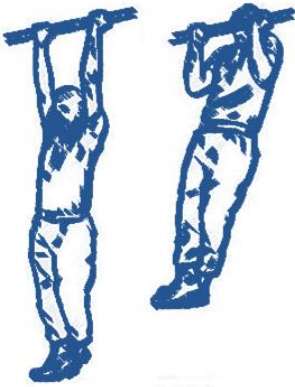


15x sit-ups

15x sit-ups kort



5x optrekken bi-ceps



VALBREKEN

Voorwaartse val:

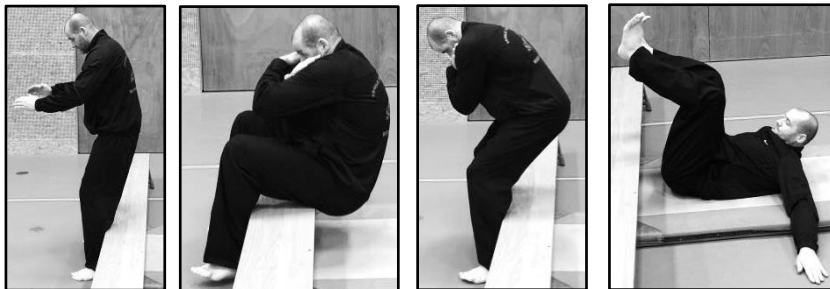
Plaats je handen met de handpalmen van je af voor je, de handen iets naar binnen wijzend (driehoek) om de impact van vallen te verdelen.

Sla vlak voordat je neerkomt met de handen op de grond af. Kijk naar voren zodat je hoofd de grond niet raakt.



Achterwaartse val van muurtje:

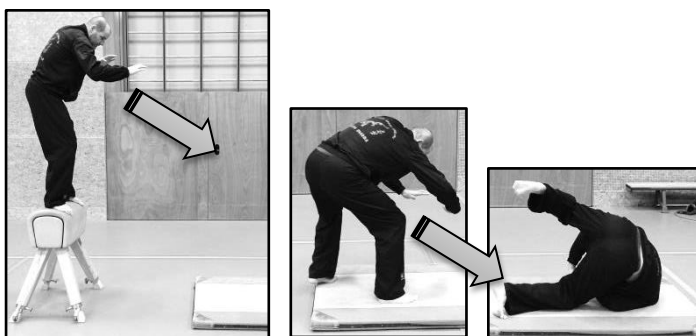
Net als achterwaarts vallen plaats je de kin op de borst en de armen gekruist, maak jezelf rond. Laat je langs het muurtje afglijden en sla af. Gooi je benen naar links of naar rechts en zwiep ze naar voren om op te staan. Let op, dit werkt bij muurtjes van ongeveer 50cm hoog, maar ook bankjes en stoelen.



Schouderrol van hoogte:

Bij deze val leid je de energie naar de grond in plaats van dat je jouw gewicht opvangt door neer te komen en door de knieën te zakken. Hierdoor krijg je vaak blessures.

Zorg dat je goed neerkomt, één been voor en één been achter, hel alvast in de val naar voren en plaats je handen op de juiste wijze. Zodra je contact maakt met de grond vang je jezelf niet op maar rol je gelijk door.

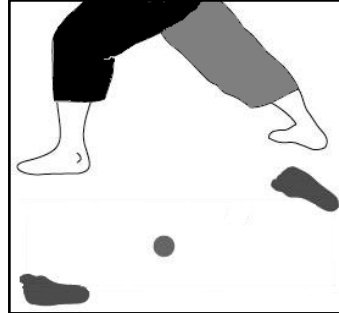


EXAMENOEFFENING 18:

De bank en kast worden in de zaal gezet met matten erom heen. Voer beide valbreek technieken op aangeven van de examiner uit. De examiner kan er voor kiezen een parcours uit te zetten.

STANDEN

De stevige brede stand:



Je voeten staan schouderbreedte uit elkaar. Voorste knie is gebogen en boven de hak. Achterste been is gestrekt en de voet wijst schuin naar voren.

Met deze stand kun je een fysiek zwaardere tegenstander tegenhouden. Ook kun je deze stand gebruiken om in een aanval te stappen.

EXAMENOEFFENING 19:

1. Ga staan in de stevige stand. Je partner probeert je van voren en opzij uit balans te drukken.
2. Pak beide een stok. Je partner maakt een rechte slag. Vang deze met jouw stok horizontaal op. Je partner drukt zo hard als die kan. Blijf stevig staan en raak niet uit balans.

BLOKKEN

Zijwaartse schild:



Zijwaartse schild voer je uit op een aanval vanaf de zijkant, bijvoorbeeld een horizontale ronde slag met een niet stekend/snijdend voorwerp. Het is belangrijk dat je schuin naar voren tegen de aanval in stapt (stevige brede stand). Bescherm je hoofd, zorg dat je armen contact met elkaar maken en zorg dat je onderste arm met de elleboog niet naar buiten wijst.

Stokverdediging 2 – met zijwaarts schild:



De aanvaller heeft de stok in één hand en maakt daarmee een horizontale slag. Kom naar voren met een zijwaarts schild. Controleer direct de arm met de linkerarm en zet de rechterhand op de schouder. Druk de aanvaller naar beneden en plaats een knie naar het gezicht.



Ontwapen de aanvaller door de stok naar voren te knikken.

Hoofdafscherming:



De hoofdafscherming wordt net als het zijwaarts schild toegepast door tegen de aanval in te stappen. Je bedekt met je arm de gehele zijkant van het hoofd.

EXAMENOEFFENING 20:

Beweeg met je partner in gevechtshouding. Je partner wisselt willekeurig links- of rechtsvoor af. Je partner valt willekeurig met een ronde openhandslag aan (oorvijg). Stap in de aanval en scherm je hoofd af. De oefening kan ook gedaan worden met een schuimrubberen stok.

Hoge binnenwaartse hand blok:



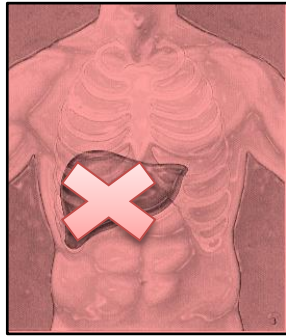
De lage binnenwaartse hand blok heb je voor het gele band examen met het schouder-heup tikkertje laten zien. De hoge binnenwaartse hand blok wordt uitgevoerd met de voorste hand terwijl je uitwijkt naar de buitenzijde. Wijk je uit naar de binnenzijde dan moet je direct een tegenaanval inzetten!

EXAMENOEFFENING 21:

Je partner valt aan met een directe stoot met de voorste- of achterste vuist. Reageer met een hoge binnenwaartse blok.

STOTEN EN SLAGEN

Leverstoot:



De lever zit aan je rechterzijde, schuin boven je navel en onder je tepellijn. Een leverstoot is zeer pijnlijk en kan een aanvaller (tijdelijk) buiten gevecht stellen.

Nierstoot:



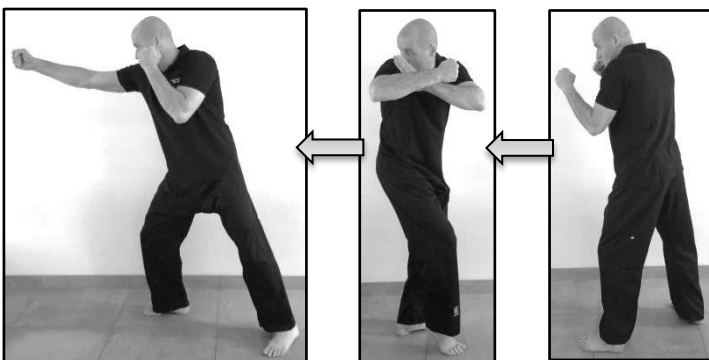
De nieren zitten aan de achterzijde van je lichaam. Een nierstoot is ook zeer pijnlijk en kan iemand laten verkrampen.

Handpalm slag:



De handpalm slag kan naar verschillende plekken gemaakt worden: kin, onderkant neus, solar plexus, ribben zijkantlichaam, kruis, buitenkant knie, enzovoorts.

(Gedraaide) buitenkant hand slag:

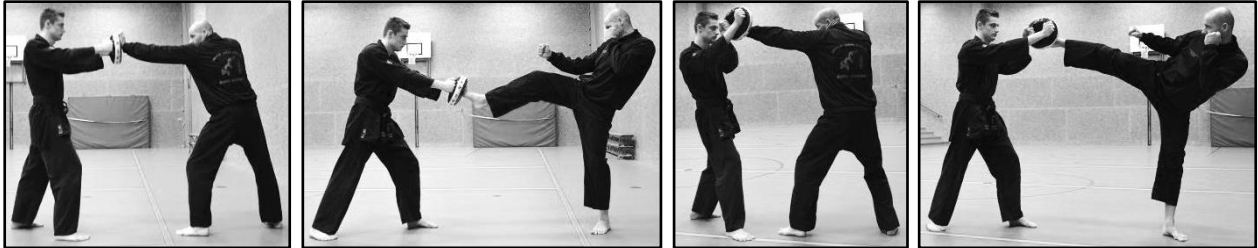


Deze slag kan direct worden uitgevoerd door naar voren uit te stappen maar ook met een lichaamsdraaiing. De zogenaamde gedraaide buitenkant hand slag is veel effectiever. Deze komt vele malen harder aan.

EXAMENOEFFENING 22:

Kussen drill links voor en rechtsvoor: voer de onderstaande drill 3x rustig uit, 3x snel en 4x op je snelst.

Handpalmslag L – voorwaartse trap R - gedraaide buitenkanthandslag L – hoge ronde trap R



TRAPPEN

Achterwaartse trap:



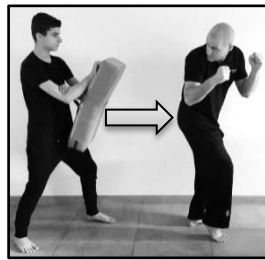
De achterwaartse trap met de hak kan ook op verschillende manieren worden ingezet:

- op een aanvaller van voren;
- gesprongen;
- naar achteren als stop trap.

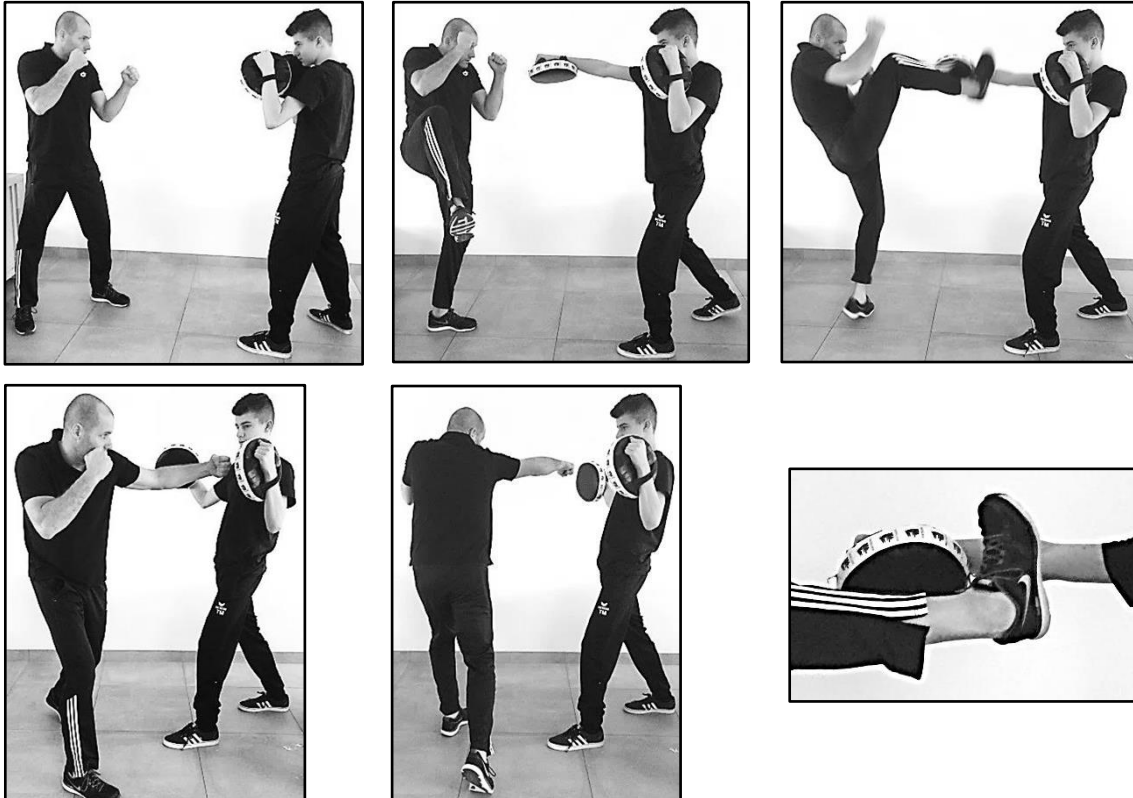
Ook deze is het meest effectief inzetbaar als stop trap naar achteren.

EXAMENOEFFENING 23:

Je partner staat achter je en stapt van achter op je af: reageer met een achterwaartse trap. Ook hier na elke trap switchen.



Binnenkant voet trap:



De binnenkant voet trap wordt gebruikt in de verdediging. Reageer op een schouderbeweging niet op een stoot, leer zien dat iemand een stoot wilt gaan maken en zet dan je tegentechniek in. Plaats de binnenzijde van de voet zo dicht mogelijk bij de hand, in ieder geval tussen de elleboog en hand.

EXAMENOEFFENING 24:

Je partner heeft 2 kussens vast en stapt uit met een directe stoot (achterste vuist). Reageer op de beweging met een binnenkant voet trap. Maak direct een hoekstoot, gevolgd door een directe stoot.

Knieën vanuit clinch:



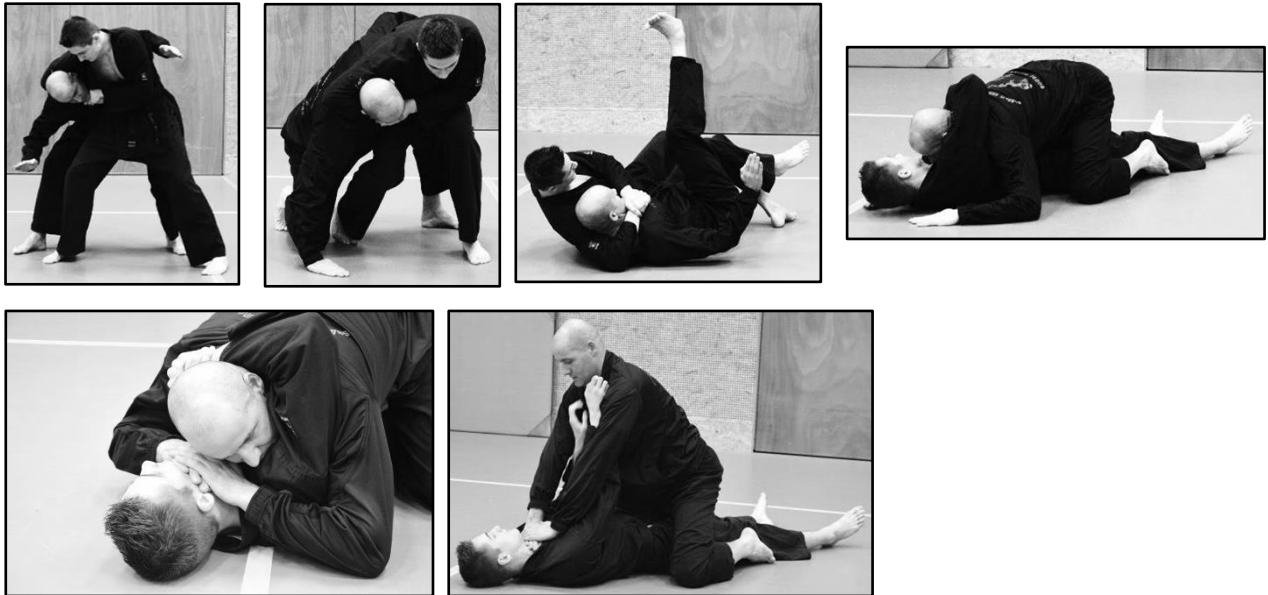
De rechte knie is heb je al geoefend voor de gele band, vanuit de clinch is deze precies hetzelfde.
De knie naar de zijkant is geplaatst naar de ribben. Trek de agressor open (opzij).
De knie naar de buitenkant bovenbeen is naar de quadriceps.
De knie naar de binnenkant bovenbeen is naar de hamstrings.
De uitstotende knie begint voor je lichaam en stoot recht naar voren uit richting de solar plexus.

EXAMENOEFFENING 25:

Doe een pantser om. Met je partner ga je 1 minuut clinchen en pas je de verschillende knietechnieken toe. Let op: niet hard uitvoeren en geen knie naar het hoofd!

BEVRIJDINGEN

Nekbevrijding 3:



De agressor grijpt je om de nek. Maak met de vlakke hand een stoot naar het kruis en grijp met de andere arm de middel vast. Zet je hand schuin voor je op de grond, ga op de knie zitten en sleur de agressor met je mee. Kantel de agressor over je heen en kom uit in boven controle. Zet je handen op de keel en strek jezelf uit.

Haargreep bevrijding 1:



De agressor grijpt je van achter bij de haren. Plaats je handen op de hand met je vingers in elkaar en de duimen eronder. Druk de hand stevig tegen je hoofd. Draai met je rechterbeen linksom en ga door de knieën, houdt constante spanning. Recht je hoofd en kom omhoog. De greep komt los.

Haargreep bevrijding 2:



De agressor grijpt je van voren bij de haren. Plaats je handen op de hand met je vingers in elkaar en de duimen eronder. Druk de hand stevig tegen je hoofd. Onder constante spanning stap je naar achter en beweeg je je hoofd naar beneden. De greep komt los. Reageer met een trap naar het kruis.

NEERHALEN

Neerhalen 4:



De agressor stormt op je af en wilt je vastgrijpen. Duik naar beneden en omvat de knieholtes. Wend je hoofd af. Trek je armen naar je toe, duw naar voren met je schouder en trek de agressor er onderuit. Zorg dat het ene been naast je lichaam uit komt (gooi opzij of stap in). Zet een enkelklem aan.

Enkelklem:

Pak het onderbeen vast en beweeg naar achter totdat de voet achter het schouderblad verankerd zit. Met de binnenkant van je onderarm (links) ga je onder langs, bot zijde boven en pak je de pols van de andere hand. Met de andere hand pak je het onderbeen aan de scheenzijde. Hang naar achter en druk met je bot zijde in de kuit omhoog.

Neerhalen 5a (vanuit clinch met haak):



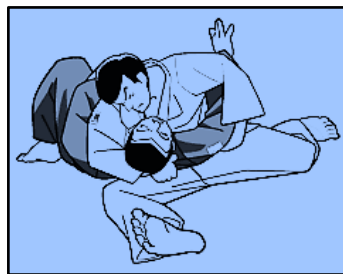
Trek in de clinch de agressor naar je toe en sla je onderbeen om de knieholte. Duw met je schouders naar voren (je gewicht naar voren) terwijl je de voet naar achter haalt. Val mee.

Neerhalen 5b (vanuit clinch met veeg):



Draai je heup aan de kant van het achterste been in. Maai het achterste been eronder uit en val mee terwijl je de nek stevig vast heb. Kom neer in de houdgreep.

Grondcontrole 3 (Scarf hold):



Hoofd dicht bij elkaar, benen spreiden, nek omvatten (je kunt ook de arm in de omvatting meenemen!)

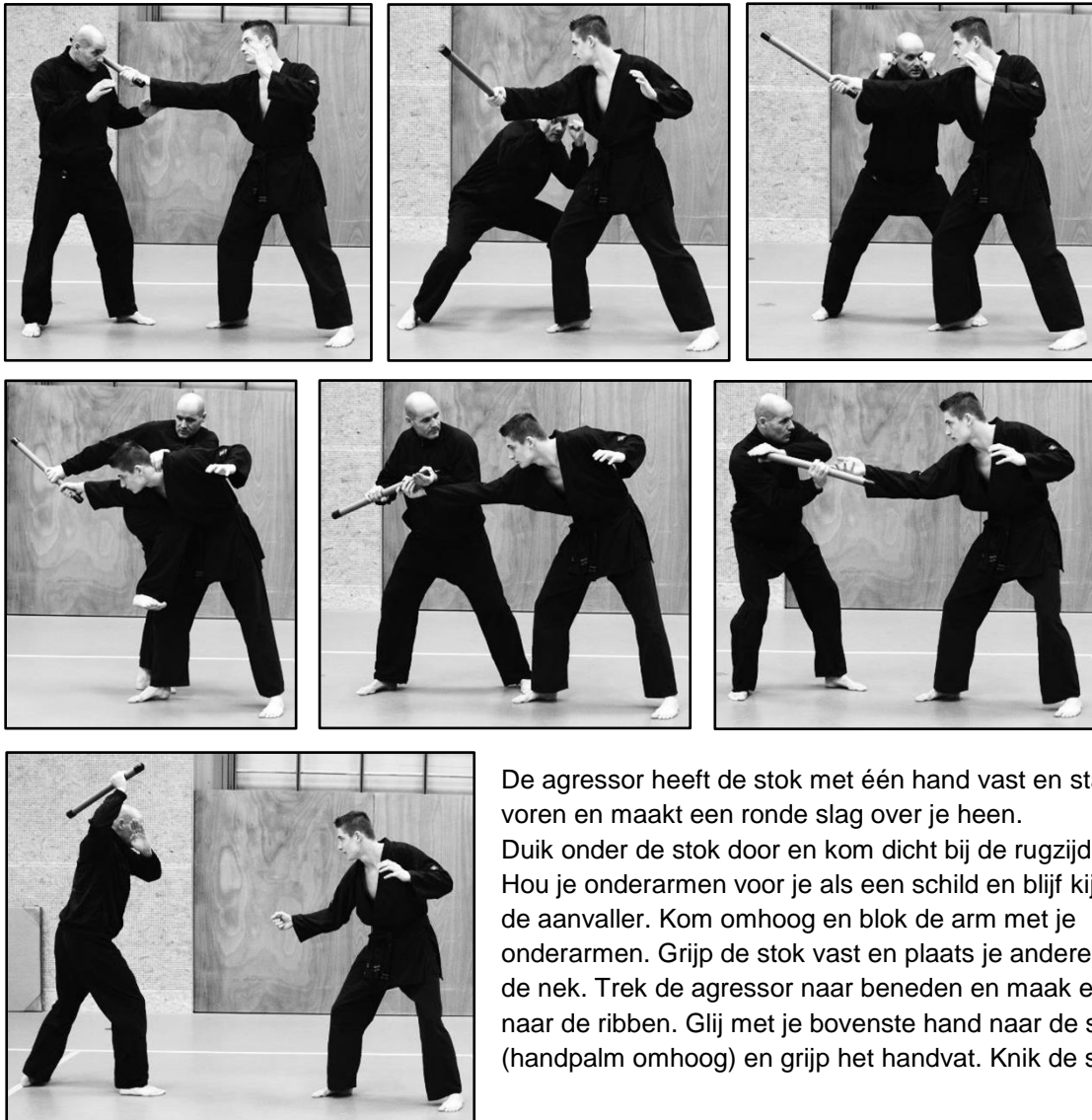
WAPENS

Stokverdediging 3:



De agressor heeft de stok met twee handen vast, stapt uit en maakt een ronde slag.
Stap in de aanval en vang de stok met je onderarmen op. Grijp deze met de linkerhand vast, de rechterhand grijpt de schouder. Zorg dat je hierbij tegen de agressor aanstaan.
Maai het been er tussen de knie en enkel onderuit terwijl je druk naar de grond zet. Je hand op de schouder laat niet los!
Maak een scheppende beweging naar het handvat en ontwapen de agressor.

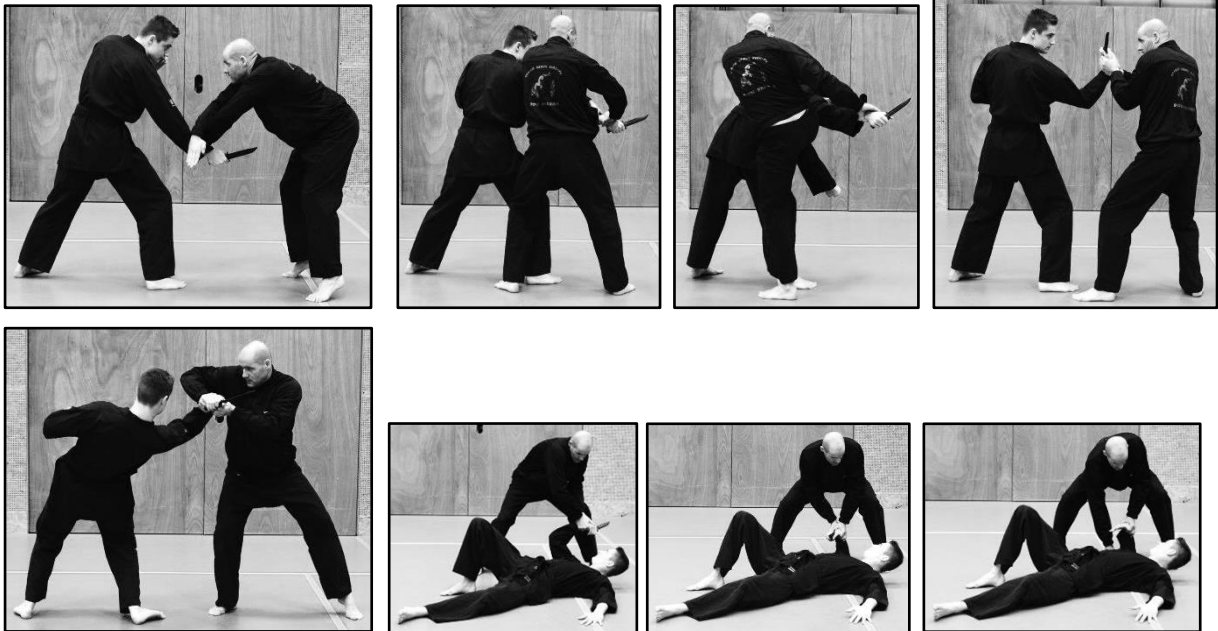
Stokverdediging 4 :



De agressor heeft de stok met één hand vast en stapt naar voren en maakt een ronde slag over je heen. Duik onder de stok door en kom dicht bij de rugzijde uit. Hou je onderarmen voor je als een schild en blijf kijken naar de aanvaller. Kom omhoog en blok de arm met je onderarmen. Grijp de stok vast en plaats je andere hand in de nek. Trek de agressor naar beneden en maak een knie naar de ribben. Glij met je bovenste hand naar de stok (handpalm omhoog) en grijp het handvat. Knik de stok los.

Mesverdediging 1:

Deze verdediging wordt gemaakt op mesontwijking 1.



Stap met links parallel aan de agressor en grijp gelijktijdig de pols en de nek vast. Geef een knietje naar de ribben. Pak de pinkmuis en de duimmuis vast en breng de hand op schouderhoogte. Knik eerst de hand naar buiten. De balans wordt verstoord. Stap dan in een cirkel beweging van de agressor af terwijl je de hand naar beneden (richting je buik) beweegt. Druk de elleboog hard op de grond, dit geeft een pijnprikkel en de agressor laat het mes los.



Andere manieren om een agressor van een mes te ontwapenen:

- ✓ het vastpakken van de duimmuis en het opentrekken van de hand.
- ✓ De pols knikken, vingers achter de vingers graven en het mes uit de hand rollen.
- ✓ Uit de hand stoten door een stoot op de handrug (zie verder)
- ✓ Via de botte zijde het mes wegpakken (zie verder)

Mesverdediging 2:

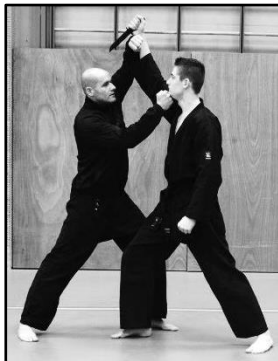
Deze verdediging wordt gemaakt op mesontwijking 2.



Plaats je handen om de pols en onderarm en druk de arm tegen je borst
Draai om je as. De agressor raakt uit balans en valt op de grond. Plaats de platte hand op de botte kant van het lemmet en draai het mes uit de hand.

Mesverdediging 3:

Deze verdediging wordt gemaakt op mesontwijking 3.



Grijp de pols van de hand met het mes. Beweeg de arm in een cirkel voor je langs.

Plaats de handpalm op de botte kant van het lemmet. Draai het mes uit de hand en stap daarbij gelijk naar de rugzijde van de agressor.

SPARREN

1 minuut staand

3 minuten staand met neerhalen en grondgevecht

THEORIE

Dju-Su

Dju-Su is vanuit de oorsprong nauw verbonden aan het traditionele Shaolin Kempo Kung-fu. Shaolin Kempo Kung-fu is een vechtsysteem met vaste onderdelen. Een prima systeem om een vechtkunst aan te leren.

Je ziet dat bijna elk traditioneel vechtsysteem ook een moderne zelfverdediging component heeft. Dat wil zeggen verdedigingen op hedendaagse fysieke agressie (aanvallen). Daarom heeft de grondlegger van het Kempo dit ook toegevoegd. Hij heeft het systeem Dju-Su genoemd.

Dju-Su (He Tjie Tao Dju Chu of ook Rou Shou) wordt wel de Chinese vorm van het Japanse Jiu-Jitsu genoemd. Jiu-Jitsu betekent Soft Art, Dju-Su betekent Soft Hands.

Dju-Su is een open systeem, dat meegroeit met de tijd en waar de leraar flexibiliteit heeft om daar een eigen invulling aan te geven. Het zal niet verwonderlijk zijn dat veel technieken uit het Kempo komen.

Martial-arts school Bodhi Dharma heeft een compleet curriculum vastgelegd. Dit curriculum bestaat uit gradatieniveaus (banden) met bijbehorende eisen (technieken):

Gele band	Beginner
Oranje band	Beginner
Groene band	Half gevorderd
Blauwe band	Gevorderd
Bruine band	Gevorderd
Zwarte band	Meestergraad

Ook al ligt het systeem in eisen vast, het blijft een opensysteem. Nieuwe inzichten, trainingsmethodes of technieken kunnen wijzigingen in het curriculum tot gevolg hebben. Daar zal in het algemeen veel tijd overheen gaan omdat deze technieken eerst hun effectiviteit en nut moeten bewijzen.

Dju-Su bestaat onder andere uit:

- ✓ theorie over agressieregulering, wetgeving, weerbaarheid, etc.
- ✓ vaardigheden als valbreken, snel verplaatsen, tactieken, onder stress handelen, scenario's, e.d.
- ✓ Stoten, slagen, trappen en weringen.
- ✓ Klemmen en controletechnieken.
- ✓ Worpen.
- ✓ Drukpunten.
- ✓ Bevrijdingen.
- ✓ Wapens, messen – stokken – pistolen – Kubotan.

Wapens

Bij Dju-Su trainen we op verdedigingen tegen wapens. Over het algemeen betekent verdedigen tegen wapens altijd schade oplopen. Kun je weggelopen of de-escaleren dan gaat dat altijd voor.

Het trainen van ontwapeningen heeft in ieder geval het voordeel dat je algemene vaardigheden in verschillende situaties worden geoefend maar ook dat als je niet onder verdedigen uitkomt, je in ieder geval weet hoe je schade moet beperken. Denk nooit dat je doordat je verdedigingen tegen wapens kent minder risico loopt. Neem nooit uit overmoedigheid het initiatief, alleen als je echt niet anders kunt!