

MES EN STOK.

soort stage:	DISTRICTSTRaining.
datum:	19-04-2008
tijd:	14.00-17.00 uur
plaats:	Assen (Asahi)
tijdsduur:	180 min met pauze
opdrachtgever:	JBN Noord
groep:	alle graduaties, 47 aanwezigen.
thema:	Verdedigingen tegen mes en stok met ontwapening.

Doelstelling:

**Toepassen van natuurlijke en effectieve bewegingspatronen die multifunctioneel inzetbaar zijn tegen alle afstandaanvallen op basis van het meervoudigheidprincipe.
Inleiding, algemene principes.**

Warming Up.

Door elkaar, partner kiezen.
Hand geven, knieën tikken.
Hand geven voeten tikken.
Door elkaar, ander partner.

Over parate houding:

Waarom parate houding

Wat is parate houding

Welke parate houdingen:

De traditionele Kamae (laag) vanuit de neutrale afstand

Deëscalerende houding op de lange en middellange afstand,

Hoofd beschermen op korte afstand

Handen naar voren bij escalatie, korte beweging naar het doel, moet automatisch gaan.

Oefening: tikspelletje op de middellange afstand vanuit parate houding,

Doel: leren snel reageren, automatisch reageren op slag en stootbewegingen op armafstand en korter.

Eerst alleen slagbewegingen, van 180 graden naar 360 graden, steeds reageren vanuit parate houding.

Idem stoten naar de borst toevoegen (om naar het hoofd te kunnen stoten moet gebruik worden

gemaakt van polstering voor de veiligheid).

Reageren met doorvoeren, naar de buitenkant, elleboog blokken.

Naar het thema:

Algemeen

Fasen in de aanval:

- Bewustzijn, aanval voorkomen weggaan
- Confrontatie: juiste houding, praten, deëscaleren, let op zijn houding, waar zit het mes, wat voor mes, hoe in de hand.
- Aanval komt, ik heb geen keuze
- Aannee, controle en volgtechnieken (Waza).

(deze fasering is van toepassing in elke (fysieke) confrontatie)

Mesaanvallen:

Snijbewegingen en rechte horizontale steekbewegingen: mes aan duimzijde (snijhouding). Steekbewegingen door een hakbeweging, mes aan pinkzijde, scherp naar voren (er kan ook gesneden worden) (dolkhouding).

Wat voor soort mes wordt gebruikt: enkelsnijdend, tweesnijdend, smal, breed

Keuze voor de stage: 4 snijbewegingen en een steekbeweging, genummerd een tot en met vijf. De aanvallen worden alleen rechts uitgevoerd.

Aanval 1: snijbeweging van buiten hoog naar de hals
Aanval 2: snijbeweging van binnen hoog naar de hals
Aanval 3: snijbeweging van buiten laag naar de flank
Aanval 4; snijbeweging van binnen laag naar de flank
Aanval 5: rechte messteek naar de buik
Bij alle aanvallen: mes aan de duimzijde.
Dezelfde aanvallen komen terug bij de stokaanvallen.

Parate houding bij mesaanvallen.

Niet zoals bij ongewapend aanvallen de handpalmen naar voren (snijrisico!). Dus handpalmen naar binnen draaien

Algemeen patroon van de verdediging:

Mesaanvallen zijn dodelijke aanvallen. Wegwezen is de beste verdediging.

In het kader van vechtkunst is training echter leuk, we gaan een aantal mogelijkheden bestuderen met de bedoeling dit later als vertrekpunt te gebruiken bij verdere toepassingen.

Algemeen patroon:

Instappen met ontwijkbeweging zodat de wering op de pols plaats vindt, eventueel de mogelijkheid om door te lopen.

Wering op de aanvalsarm (pols) met de snijkant van de hand (palm naar beneden) zodat de minst kwetsbare delen van de hand naar het mes toegekeerd zijn.

Een Atemi naar het hoofd (voor de stage wordt gebruikt gemaakt van een zachte tik met de vingertoppen op het voorhoofd, in de praktijk kan (moet) opgeschaald worden naar vitale punten).

Belangrijk: Alle drie bewegingen worden in één vloeiende beweging uitgevoerd, bij de beweging naar het hoofd moet het hoofd geraakt worden (vingertoppen, voorzichtig).

Aan de hand van aanval 1 (snijbeweging van buiten hoog naar de hals) worden de verschillende mogelijkheden bestudeerd. De verdedigingen zijn zo opgebouwd dat ze meervoudig toepasbaar zijn op alle vijf aanvallen. Dit meervoudig toepassen vindt plaats door het op een bepaalde manier doorvoeren van de aanvalsarm. Bij de stokaanvallen komen dezelfde patronen terug.

Ude-Osae complex.

Aanval 1.

Parallelaanname (weren met de arm die het dichtst bij de aanvalsarm zit) met vingersteek en wegwezen, bewegingsrichting duidelijk maken.

Parallelaanname met vingersteek, naar boven doorvoeren met de klok mee,

Eindigen met goede greep op de duim.

Aandachtspunten:

- Aantrekken en draaien aan de pols (deurkruk)
- er voor blijven staan
- Niet te ver doorvoeren

Wat gaan we met het wapen doen

Drie manieren

1. Direct klem, indien een worsteling ontstaat heeft hij nog steeds het wapen
2. Wapen uit de hand, juridisch aacceptabel
3. Wapen afnemen en zelf gebruiken, juridisch onacceptabel

We beginnen met 1: wapen blijft in de hand
Laten oefenen op Ude-Osae.(met instappen), let op elleboogcontrole.
Hoe kunnen we Ude-Osae sterk maken,
Direct goed positie: rechterpols bij de heup
Goede controle op de elleboog (ik moet kunnen sturen)
Wat als hij achter me kruipt: Uchi-Mata, met vervolg Ude-Osae
Wat als hij de arm buigt:: meegaan kopstoot, over de arm, Hiza-Geri, Ude-Gatame of naar Kaiten-Nage.

Gemeenschappelijk: ik moet wapenhand blijven controleren

Nu met ontwapening, het mes gaat naar de grond. **waar blijft het mes!**
Methode 1: met de pols of hadrug tegen de vlakke kant van het mes (mes in goed stand draaien),
volgtechniek: weer Ude-Osae: been wegvegen, naar de grond brengen (let op waar het mes ligt).
Methode 2: met de bovenarm: breken over de bovenarm (opstoot), handpalmstag naar het kruis,
terugdraaien, hand over de arm en naar kniestoot met Ude- Gatame:
Methode 3: met het lichaam van de tegenstander: breken over de bovenarm (opstoot), handpalmstag
naar het kruis, terugdraaien, hand over de arm en naar kniestoot, naar de grond brengen met Kaiten-
Nage (kort met eindcontrole):

Kote-Gaeshi complex

Aanval 1.

Parallelaanname, doorvoeren tegen de wijzers van de klok in, naar Kote-Gaeshi greep
Eindigen met greep op de duim.

1. wapen blijft in de hand, direct klem: doorgaan met Kote-Gaeshi naar de grond (kan met de elleboog)
2. wapen uit de hand halen met hefboom (wapen op de grond, **waar blijft het wapen**). Polsklem aanzetten, elleboog van onderen pakken, met achterwaartse beweging naar de grond brengen (overgang naar Ude-garami).
2. wapen uit de hand, arm over de elleboog en arm langs je eigen lichaam terughalen met een achterwaartse elleboogstoot, rechterhand pakt om de neus en met een draaiend beweging Uke naar de grond brengen.

Aanval 1 kan kan ook met diagonaalaanname, je bent sneller bij de gewenste uitgangspositie maar de wering is geen achter geen natuurlijke reactie.

Verder met de mesaanvallen.

Helaas ontbrak de tijd om de aanvallen vanuit de andere richtingen op een bevredigend wijze verder uit te werken, mogelijk met een vervolgstage. De aanwezigen op de stage hebben hier een goede basis voor gelegd.

Stokslagen.

We werken in dezelfde patronen.

- Aanval 1: Parallelaanname, doorvoeren met "snake" ontwapening, stootcombinatie,
Aanval 1: Parallelaanname met Kote-Gaeshi ontwapening, elleboog onderdoor vastpakken en naar de grond.
Aanval 2: Parallelaanname, doorvoeren met andere arm, "snake" ontwapening stootcombinatie
Aanval 2: Parallelaanname, ontwapenen met de pols, je trekt hem naar voren (wapen op de grond) volgen met Ude-Oase.