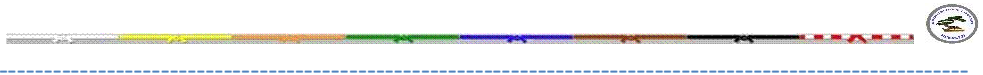


Coolen Basic Attack System

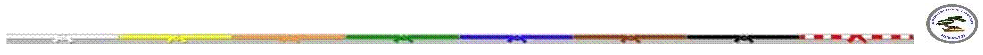
Opleidingseisen 5^e Kyu t/m 1^e Kyu







*Het leven bestaat uit dingen niet doen
en niet proberen alles wel te doen*





Voorwoord

Ju-jitsu is geen sport, wel een levenswijze. Wanneer je in mijn ju-jitsu school komt trainen begin je aan een opleiding, geen vrijblijvend beetje sporten en het leren van trucjes, knepen en kunstjes maar een gedegen training van je fysieke- en geestelijke weerbaarheid. Je kunt tot een bepaald niveau trainen of het ju-jitsu beoefenen als een levensweg, zelfs tot op je oude dag....

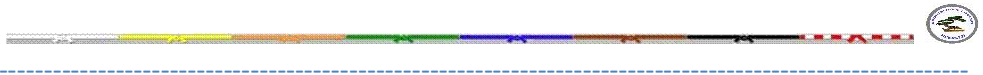
Krijgskunstsysteemen zijn geen willekeurige verzameling technieken. Elke krijgskunst ontstaat uit een culturele en door de omgeving samengestelde matrix en wordt gecreëerd door individuen die daar de belichaming van zijn. Het creatieve genie van de individuen schuilt in de unieke wijze waarop zij hun individuele karakters en spirituele waarden tot uitdrukking lieten komen in de krijgskunsten die zij ontwikkelden.

Als je alleen maar ju-jitsu beoefent, dan beoefen je ju-jitsu door de ogen van de leraar en zie je de kunst nagenoeg hetzelfde als hij of zij dat doet. Onze prestaties in ju-jitsu kunnen soms beperkt worden door de reikwijdte van de visie van de leraar in plaats van de mogelijkheden die inherent zijn aan de kunst. Verdieping van het ju-jitsu kan, de mogelijkheden bieden om te leren van zowel de binnen- als buitenkant. Hoewel het geen makkelijke taak is, is het mogelijk om jezelf volledig te wijden aan de visie van de leraar tijdens ju-jitsu, om dan, vanuit je eigen perspectief een meer objectieve visie te verkrijgen over wat je aan het doen bent en zo een eigen stijl te ontwikkelen.

Een woord van dank aan Marleen, Yvonne, Saskia en Ineke voor hun support, feedback, steun, geduld, het altijd maar wachten en hun liefde.

Een speciaal woord van dank aan René van der Meijden, Luc Scheppers, Floris- en Eline Coolen om Uke te zijn.

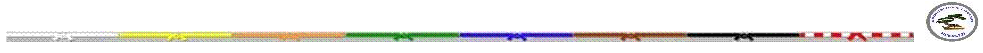
Ook een welgemeend dankjewel aan Janna Lardinois voor het maken van de foto's in hoofdstuk 2.2.





Inhoud

Voorwoord	5
Inleiding.....	9
1. Exameneisen	11
2. Eisen per aanvalsvorm.....	15
2.1. Basisvaardigheden A	15
2.1.1. Houding Kamae A1	15
2.1.2. Bewegen Verplaatsingen A2	16
2.1.3. Valbreken Ukemi-waza rechts en links A3	19
2.1.4. E-Bo-No-kata A4	22
2.1.5. Beoordelingscriteria E-BO-no-Kata in % per serie.	116
2.2. Ju-jitsu vaardigheden B	120
2.2.1. Weringen/blokkeringen B1.....	120
2.2.2. Slagen/stoten/schoppen B2	125
2.2.3. Verdedigingen tegen aanvallen, pakkingen B3	133
2.2.4. Verdedigingen tegen omvattingen B4	151
2.2.5. Verdediging tegen stoten, schoppen en slaan B5	166
2.2.6. Verdediging tegen speciale aanvalsvormen B6	175
2.2.7. Verdediging tegen aanvallen op de grond B7	187
2.2.8. Indirecte combinaties B8	193
2.2.9. Overnames B9	196
2.2.10. Bijzondere opdracht B10	198
2.2.11. Meervoudigheid B11	201
2.3. Ongewapende aanvallen C	209
2.3.1. Een aanvaller	209
2.3.2. Twee aanvallers	209
3. Vaardigheidseisen 5 ^e kyu – 1 ^e kyu: Meervoudigheid.....	210
4. Stations gebruikt in de dojo (met illustraties)	213





Inleiding

Het ju-jitsu is sinds het begin in 1939, vooral in Nederland voortdurend aan verandering onderhevig. Soms ten goede maar vaak ook ten nadele van het opleidingsniveau, examenniveau en transparantie naar de leerlingen toe.

Het Coolen Basic Attack System (CBA-Systeem) is zoals al in het voorwoord vermeld gebaseerd op het NaKoNi (kersenbloesem) systeem, waarbij de basisaanval centraal staat. Vanaf de 1^e Kyu (bruine band) wordt gewerkt volgens het meervoudigheidssysteem. De exameneisen, de handleiding en uitwerking van de vraagstelling zijn uitgewerkt voor de Seishinkai Ju Jitsu International in het boek "Exameneisen & Handleiding & Uitwerking per Dan-graad van ondergetekende. Ook verkrijgbaar zijn de werkboeken voor 1^e, 2^e- en 3^e Dan. Tenslotte is er het KATA boek, waarin de kata's (E-Bo-No-Kata, Ne-Waza-No-Kata, Goshin Jitsu-No-Kata en het Kime-No-Kata) volgens de SJJJ-richtlijnen worden beschreven.

Om de interactie van de aanval en de verdediging te omschrijven en in welke fase de aanval zich afspeelt zijn de onderstaande bewegingsprincipes binnen de ju-jitsu van belang.

1^e Bewegingsprincipe: IRIMI: de aanval tekent zich af, er is nog geen energie in de aanval van uke, er is een opening; tori stapt in en confronteert uke met zijn eigen energie en voert een tegenaanval uit.

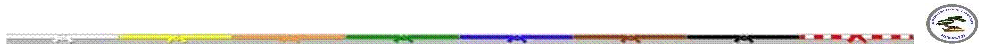
2^e Bewegingsprincipe: TENKAN: uke zet de aanval in, tori ontwijkt. De energie van uke neutraliseert, er is een opening, stapt in en voert een tegenaanval uit.

3^e Bewegingsprincipe: KUZUSHI: uke pakt tori vast en duwt of trekt. Tori gaat met de kracht mee en trekt of duwt. De kracht van uke lost op, hij/zij raakt uit balans en tori voert een tegenaanval uit.

In hoofdstuk 1 zien we samengevat de exameneisen, in aantallen per graduatie, schematisch weergegeven.

Hoofdstuk 2 worden, per aanvalsvorm, de verdediging uitgelegd en zichtbaar gemaakt met foto's.

Belangrijk is het systeem in de goede volgorde te trainen en per graduatie. Daarnaast in de goede volgorde, te demonstreren op een examen. Hierdoor ontstaat het reflexmatig handelen in een aanvalssituatie en het belangrijkste van allemaal, de lessen zijn veilig voor iedere leerling op zijn of haar niveau.





1. Exameneisen

	Basisvaardigheden		5 ^e Kyu	4 ^e Kyu	3e Kyu	2 ^e Kyu	1 ^e Kyu
Houding							
A1	Kamae		2	3	4	5	6
Bewegen							
A2	Verplaatsen		3	4	5	6	7
Valbreken							
A3	Ukemi-Waza		3	5	7	8	9
A4	Kata						
A4.1	E-BO-NO Kata						
	pakkingen	1 ^e serie	-	x	-	-	-
	omvattingen	2 ^e serie	-	x	x	-	-
	Stoten, schoppen	3 ^e serie	-	x	x	x	-
	wapens	4 ^e serie	-	x	x	x	x
B	Ju-jitsu vaardigheden						
B1	Weringen/ Blokkingen	Uke-Waza					
B1	Weringen-kata		1	1	1	1	2
B2	Slagen, stoten en schoppen	Atemi-Waza					
B2	Atemi-kata		-	1	2	3	3
B3	Verdediging tegen aanvallen	Pakkingen					
	Hand-, pols- en onderarm		3	4	5	6	7
	Verwuring van voren		4	5	6	8	9
	Verwuring van opzij		2	3	4	5	6
	Verwuring van achteren		2	3	4	5	6
	Kledingaanval		2	4	5	6	7
	Haarpakking		-	-	-	1	2
B4	Verdediging tegen aanvallen	Omvattingen					
	Van voren, middel armen vrij		2	3	4	5	6
	Vanachter, middel armen vrij		2	3	4	5	6
	Van voren, middel armen ingesloten		1	2	3	4	5
	Vanachter, middel armen ingesloten		1	2	3	4	5
	Om het hoofd		2	3	4	5	6
	Nelsongreep		-	-	-	1	2
B5	Verdediging tegen aanvallen	Stoten, schoppen en slaan					
	Boksstoten		2	3	4	5	6
	Schoppen		1	2	3	4	5
	Slagen		2	3	4	5	6

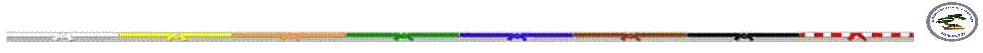


	Basisvaardigheden		5 ^e Kyu	4 ^e Kyu	3 ^e Kyu	2 ^e Kyu	1 ^e Kyu
B6	Verdediging tegen speciale aanvalsvormen						
	Verdediging tegen stokslagen	Kaibo	1	2	3	4	5
	Verdediging tegen messteken	Tanto	-	1	2	3	4
	Verdediging met stok	Kaibo	1	2	3	4	5
	Afweer tegen pistoolbedreigingen	Pistool/revolver	-	-	-	1	2
	Verdediging tegen stormaanvallen		-	-	-	1	2
	Verdediging tegen duikaanvallen		-	-	-	1	2
	Verdediging tegen touwaanvalen		-	-	-	1	2
B7	Verdediging tegen aanvallen op de grond	Grondaanval, verwurging op de grond					
	Grondaanval		2	3	4	5	6
	Verwurging op de grond		-	1	2	3	4
B8	Indirecte Combinaties	Renraku-Waza					
	Vrije keuze basistechniek, met verzet		-	-	1	2	3
	Vrije keuze basistechniek, met ontsnappen		-	-	1	2	3

B9	Overnames	Geashi-Waza					
	Vrije keuze – overname op worp of klem		-	-	1	2	3
B10	Bijzondere Opdrachten						
	Transporteertechnieken, Staande, Direct		2	3	4	5	6
B11	Meervoudigheid						
	Klemtechnieken						
			-	-	1	2	3
	Werptechnieken						
			-	-	1	2	3



	Basisvaardigheden		5 ^e Kyu	4 ^e Kyu	3 ^e Kyu	2 ^e Kyu	1 ^e Kyu
C	Ongewapende aanvallen						
Een aanvaller			2	2	3	3	3
	Ongewapend		1	1	1	1	1
	Verdediging tegenslaan, stoten en schoppen		1	1	1	1	1
Twee aanvallers							
	Ongewapend				1	1	1



2. Eisen per aanvalsvorm

De eisen zijn uitgewerkt volgens de exameneisen in hoofdstuk 1 en zichtbaar in het hoofdstuk 3 waar de stations beschreven worden

2.1. Basisvaardigheden A

2.1.1. Houding Kamae A1

1. Verdedigende houding (5^e kyu)



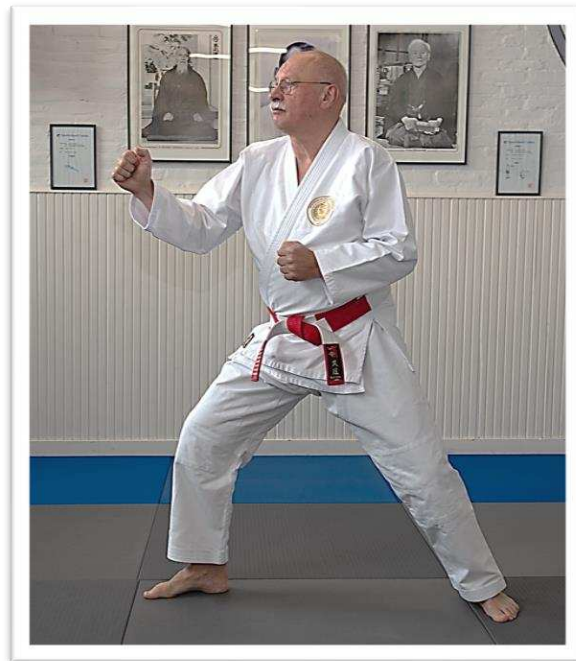
2. Verdedigende houding op de grond (5^e kyu)



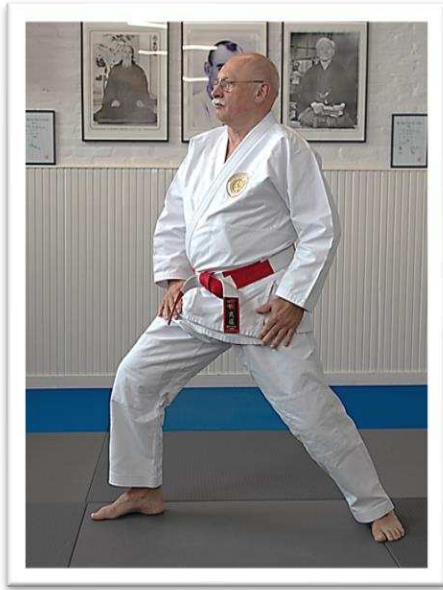
3. Aanvalshouding (4^e kyu)



4. Zijwaarts verdedigende houding (3^e kyu)



5. Afwachtende houding (2^e kyu)



6. Parate houding (1^e kyu)



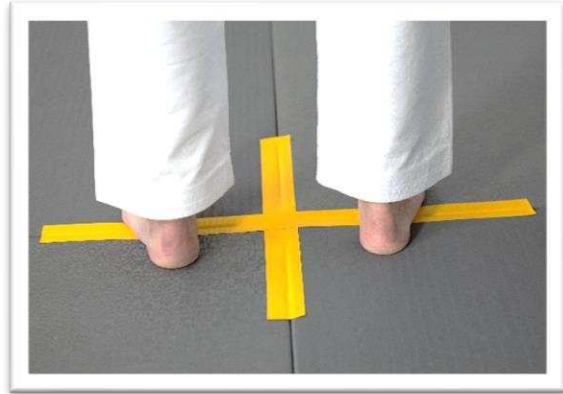
2.1.2. Bewegen Verplaatsingen A2

1. Tsugi-ashi (5^e kyu) (schuifpas, naar voren en achteren)



2. Tai-sabaki (5^e kyu) (lichaamsdraaiing)

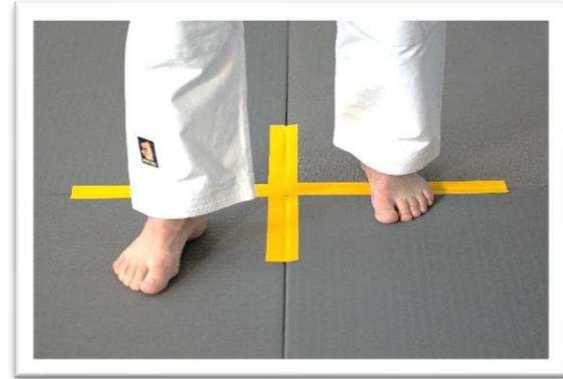


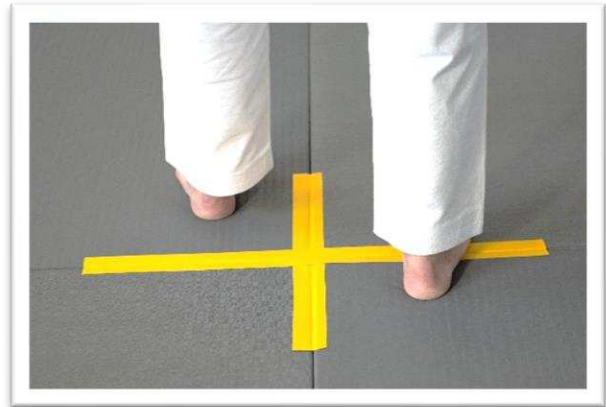
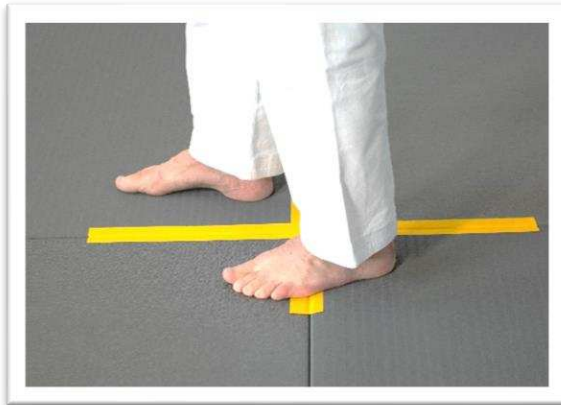


3. Achterwaarts opstaan (5^e kyu)

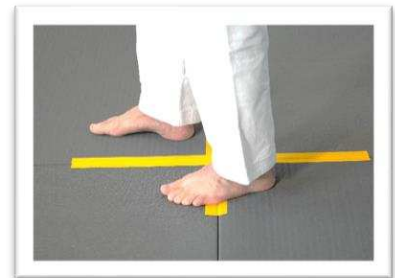


4. Tai-sabaki 4 windstreken (4^e kyu)





5. Tenkan-ashi (3^e kyu) (dubbele draaipas)



6. Rollen en ebi (2^e kyu)



7. Ayumi-ashi (1^e kyu) (lopen naar voren en of naar achteren)



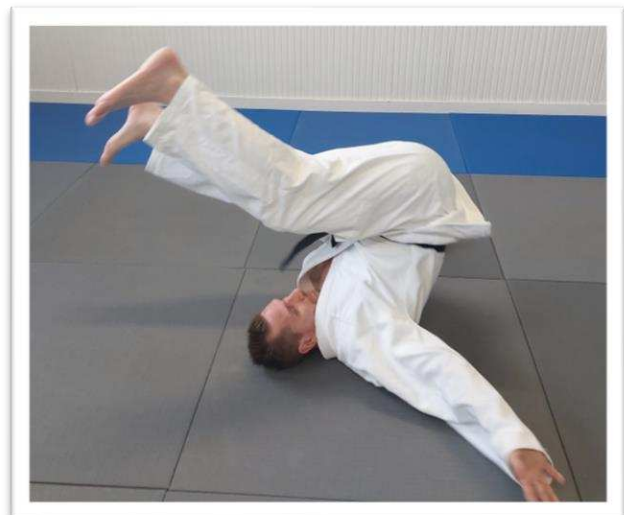
2.1.3. Valbreken Ukemi-waza rechts en links A3

1. Voorwaartse rol, parate houding (mae mawari-ukemi) (5^e kyu)

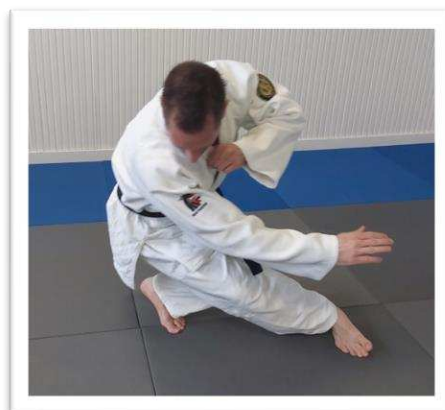


2. Achterwaartse val, blijven liggen (1) en doorrollen (2) (ushiro-ukemi) (5^e kyu)

1.....2.



3. Zijwaartse van met blijven liggen, parate houding (yoko-ukemi) (5^e kyu)

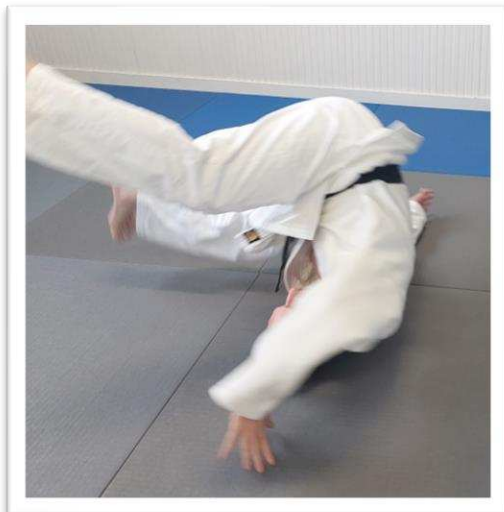


4. Massieve borstval (mea-ukemi) (4^e kyu)

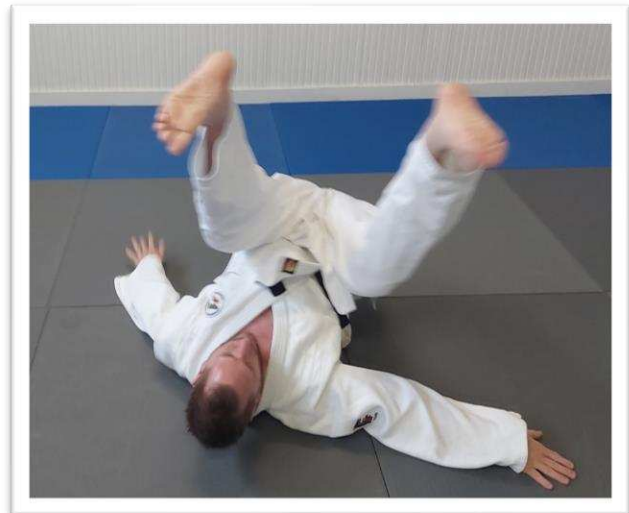


5. Zijwaartse val met doorrollen (yoko-ukemi) (3^e kyu)

1.



2.



6. Achterwaartse val, met doorrollen, over obstakel (3^e kyu)



7. Losse koprol (2^e kyu)



8. Brugval (1^e kyu)





2.1.4. E-Bo-No-kata A4

2.1.4. E-bo-No-Kata

Algemeen bij verdedigingen:

- ❖ Elke verdediging begint afwisselend vanaf startpositie 1 of startpositie 2. In startpositie 1 heeft Tori de Joseki aan zijn rechterzijde; in startpositie 2 heeft Tori de Joseki aan zijn linkerzijde.
- ❖ De werkafstand is telkens 4 meter. Na de laatste verdediging van elke serie komen Uke en Tori beide terug in de eerste startpositie 1 en maken hun kleding in orde.
- ❖ Na elke verdediging neemt Tori, nadat hij afstand van Uke genomen heeft, een parate houding aan. Uke komt overeind in Shizentai en beiden hebben oogcontact. Uke wendt de blik af en sluit iets bij ten teken dat hij het gevecht niet voortzet en beiden lopen naar de volgende startpositie.
- ❖ Bij de eerste twee series is er sprake van verrassingsaanvallen. De frontale aanvallen worden vanuit de beweging uitgevoerd.
- ❖ Bij de aanvallen van opzij en van achteren stelt Tori zich eerst op. Nadat deze zich heeft opgesteld benaderd Uke Tori zodanig dat Uke buiten het blikveld van Tori blijft (Tori kijkt daarbij recht naar voren).
- ❖ Met uitzondering van de eerste aanval van de vierde serie vinden de aanvallen van de derde en vierde serie plaats vanuit een parate houding van zowel Uke als Tori.

Openingsceremonie:

- ❖ Uke en Tori stellen zich tegenover elkaar op in de beginpositie (afstand ongeveer 6 m.). Tori heeft de Joseki rechts. Uke draagt de wapens (mes en stok) in de linkerhand op de heup.
- ❖ Beiden draaien een kwartslag naar de Joseki en groeten staande (Ritsu-Rei). Beiden draaien vervolgens een kwartslag terug en groeten elkaar eveneens staande (Ritsu-Rei).
- ❖ Uke draait zich 180° linksom, maakt een pas links - rechts, sluit bij en knielt (links - rechts).
- ❖ Hij pakt de wapens een voor een met de rechterhand en legt deze voor zich neer. Het mes (Tanto) met handgreep naar Joseki, scherpe kant van Uke af, de stok (Tanbo) erboven.
- ❖ Uke gaat weer staan (rechts - links), draait zich om (front langs Joseki), maakt een pas links, rechts en sluit bij.
- ❖ Tori en Uke maken gelijktijdig een openingspas links - rechts (handen tegen de bovenbenen) en komen in de startpositie 8.

1.



2.

