

Thai Qi, de trainingscyclus 1

Niveau 1 is een trainingsserie van acht lessen die elementen uit Martial arts en dansvorm combineert. Elke les heeft een eigen thema en duurt ongeveer 90 minuten. Het doel is om lichaam verkenning, coördinatie verbetering en lichaamsbewustzijn te vergroten in gevechts- en dansvorm context. Wat wij met dans bedoelen zal je duidelijk worden gedurende de lessen.

LET OP; tijdens de trainingen wordt er lichamelijk contact gemaakt. Mannen en vrouwen trainen door en met elkaar en er wordt geen onderscheid gemaakt.

Dit zijn je lesdoelen;

1. Les 1: Grondwerk

- Basisprincipes van beweging op de grond leren, zoals valpreventie, balans en samenwerking.
- Grondtechnieken zoals basisrollen en verwurgingen uitvoeren.

2. Les 2: De Weg van het Zwaard

- Techniek op kniehoogte ontwikkelen en basiswapentechnieken aanleren.
- Integreeren van Samurai-principes en gewapende technieken.

3. Les 3: Lichaamswerk (Close Contact)

- Omgaan met een partner in close contact situaties en lichaamsbewustzijn ontwikkelen.
- Technieken zoals clinchen en controle van de partner leren.

4. Les 4: Halve Afstand

- Technieken op halve afstand met nadruk op knieën, ellebogen en defensieve bewegingen.
- Voetenwerk en slag-stoot combinaties voor effectieve aanval en verdediging trainen.

5. Les 5: Volle Afstand

- Langeafstandstechnieken en verdedigingen opbouwen, inclusief trappen en stoten.
- Mobiliteit en afstandsbeheersing verbeteren.

6. Les 6: Combinaties van Staand naar Grond

- Transitie van staande positie naar grondbewegingen en grepen beheersen.
- Technieken zoals single en double leg takedowns verfijnen.

7. Les 7: Grond naar Staand

- Opstaan vanuit de grond in een verdedigende positie, zoals technical stand-up.

- *Partneroefeningen voor weerstand en controle tijdens het opstaan.*

8. **Les 8: Alles Combineren**

- *Alle geleerde technieken en bewegingen integreren in een vloeiende flow.*
- *Gecontroleerde sparringsessies met integratie van dans- en vechtbewegingen.*

Deze leerdoelen richten zich op een stapsgewijze opbouw van vaardigheden in vechtsport en dans, waarbij elke les specifieke bewegingen en technieken behandelt die in de laatste les gecombineerd worden in een volledige flow.

Les 1: Grondwerk

- **Doel:** Basisprincipes van beweging op de grond. We werken met valpreventie, veiligstellen in aanval en verdediging, grondcontact, balans, angstverwerking, submissie en dominantie, mee- en tegenwerken.
- **Onderdelen:**
 - **Warming-up:** Dynamische strekken, focus op flexibiliteit en mobiliteit in de heupen, het Qi gebied, en schouders.
 - **Grondbewegingen:** Basisrollen (voorwaarts, zijwaarts), kruipbewegingen en draaien met gebruik van handen en knieën.
 - Voorwaartse val en rol
 - Zijwaartse val en rol
 - Achterwaartse val en rol
 - Andere mogelijkheden om op de grond te bewegen
 - **Grondtechnieken:** Wij verkennen de sporten als Judo, Jiu Jitsu, BJJ en andere grond vecht en verdedigingsposities.
 - Grond positie oefeningen om snel op te staan en naar beneden te gaan
 - Snel achter iemand komen, techniek uit worstelen
 - Elkaar helpen om snel op te staan
 - **Partner oefeningen,** bij deze oefeningen gaat het om toepasbaarheid, realiteit en lichaamseigen kenmerken.
 - Verwurging
 - Twee armklemmen
 - Pinning (vast zetten op de grond) voor en achterwaarts
- **Vragen en discussie.** Gedurende deze tijd kan je vragen stellen, opmerkingen maken en kennis inbrengen.
- *We eindigen met een korte meditatie en/of ademhalings sessie.*

Les 2: De weg van het zwaard

- **Doel:** Verplaatsing en techniek op kniehoogte en staande bewegingen. Basis technieken van de wapentraining. Principe van de Samurai en de weg van het zwaard. Deze les gaat om het begrip dat de vechtsport niet los te denken valt van het gebruik van wapens. We werken naar het begrijpen hoe gewapend en ongewapend vechten met elkaar verweven zijn.
- **Onderdelen:**
 - **Warming-up :** Stretching met nadruk op de benen, knieën en core.
 - **Bewegingen op kniehoogte :** Transitie van knielingen naar hurken (lage hurkende houding genaamd iai-goshi), stappen op kniehoogte, en basisbewegingen in staande vechtpositie.
 - Iai-goshi no Kamae (居合腰の構え) De techniek vereist dat de zwaarddrager vanuit de zittende positie omhoog komt terwijl hij het zwaard snel trekt en een snijdende aanval uitvoert, meestal in een diagonale beweging.
 - Tsuka Ate (柄当て) In Tsuka Ate gebruikt de zwaardvechter het handvat (tsuka) van het zwaard als aanvallend instrument tijdens het opstaan uit een zittende positie. De techniek begint vaak met een stoot met de tsuka richting de tegenstander om ruimte te creëren of een aanval af te weren, waarna de zwaarddrager direct het zwaard trekt voor een snelle, opwaartse snede of verdedigende beweging.
 - Gyaku-kesagiri (逆袈裟切り) Vanuit een zittende positie wordt deze techniek uitgevoerd door snel op te staan en het zwaard met een opwaartse snede te trekken.
 - **Staande Technieken :** Basis zwaard trekken (staande houding genaamd tachi-ai), slaan vanuit lage posities; transitie van knie naar staand.
 - Shomen Uchi (正面打ち) – Voorwaartse of Middenlijn Slag
 - Yokomen Uchi (横面打ち) – Diagonale Snede naar de Zijkant
 - Tsuki (突き) – Steektechniek
 - **Partner oefeningen,** bij deze oefeningen gaat het om toepasbaarheid, realiteit en lichaamseigen kenmerken.
- **Vragen en discussie.** Gedurende deze tijd kan je vragen stellen, opmerkingen maken en kennis inbrengen.
- *We eindigen met een korte meditatie en/of ademhalings sessie.*

Les 3: Lichaamswerk (Close Contact)

- **Doel:** Leren omgaan met een partner in close contact (<25%) situaties en lichaamsbewustzijn. Wanneer een ander persoon in je directe cirkel van intimiteit komt wat ga je doen? Wordt je verdediging geactiveerd of blijf je passief? **LET OP** tijdens deze les is er sprake van krachtige lichaamsaanraking!
- **Onderdelen:**
 - **Warming-up :** Oefeningen met focus op balans, kracht en coördinatie.
 - **Partneroefeningen :** Close contact bewegingen, zoals clinch, omarmen, en samen bewegen met een partner. Focus op verbinding en lichaamscontrole. Deze oefeningen komen uit het originele Muay Thai waarbij effectiviteit en efficiency voorop staat.
 - Double Collar Tie (Thai Plum) Thaise naam: จับคอคู่ (Jab Kho Koo). Plaats beide handen achter het hoofd van de tegenstander plaatst. Kruis handen en armen boven op elkaar en druk je onderarmen stevig tegen de zijkanten van de nek van je tegenstander. Trek het hoofd naar beneden en controleer de bewegingen, zodat je knieën naar het lichaam of hoofd kunt inzetten.
 - Single Collar Tie Thaise naam: จับคอเดี่ยว (Jab Kho Diao). gebruik één hand om de nek of achterhoofd om vast te houden. Met de andere hand controleer je de schouder en armen. In deze positie beheers je de afstand en schep je mogelijkheden voor zowel aanval als verdediging. Je leert ook doorvloeien naar andere technieken zoals b.v. een klem.
 - Body Lock Clinch Thaise naam: ล็อกค้ำ (Lok Tua). Je staat volledig tegen de partner aan waarbij beide armen worden gebruikt om een klem om de middel te zetten. .Beide armen worden gedraaid op een manier dat je controle verkrijgt over de positie en mogelijkheden schept voor een worp of tegenaanval. Het is een eenvoudige en heel effectieve verdediging bij direct volledig contact.
 - **Technieken :** Basis grepen en escapes, met vloeiende dansvorm- en vechtbewegingen om positie te behouden of te veranderen. Clinchen is als dansen waarbij je vanuit balans en beweging zowel knie als elleboogstoten geeft en tegelijkertijd de partner gebruikt voor balans en kracht.
 - **Partner oefeningen,** bij deze oefeningen gaat het om toepasbaarheid, realiteit en lichaamseigen kenmerken.
- **Vragen en discussie.** Gedurende deze tijd kan je vragen stellen, opmerkingen maken en kennis inbrengen.
- *We eindigen met een korte meditatie en/of ademhalings sessie.*

Les 4: Halve Afstand

- **Doel:** Beweging en techniek op halve afstand (50%). Hierbij ligt de focus op het gebruik van de hoek, knie, elleboog technieken, waarbij de effectiviteit van een goede verdediging als aanval duidelijk vorm krijgen. Dit is een direct vervolg op vorige les.
- **Onderdelen:**
 - **Warming-up :** Coördinatie- en stabiliteitsoefeningen met focus op voetenwerk. Bij deze warming up zijn er ook partner oefeningen voor balans uit dans achtige bewegingen.
 - **Voetenwerk :** Basisdansvorm- en vechtwoetenwerk om afstand te controleren en te verplaatsen. Hierbij gebruiken we de draai en verschillende stapvormen.
 - **Technieken op halve afstand :** Slag, stoot- en trapcombinaties op halve afstand, evenals defensieve bewegingen zoals blokken en ontwijken. We gaan hierbij op de volgende technieken in;
 - Straight Knee Strike (Khao Trong - เข่าตรง): De Khao Trong is een rechte kniestoot naar voren, gericht op de buik of ribben van de tegenstander.
 - . Diagonal Knee Strike (Khao Chiang - เข่าเฉียง): De Khao Chiang is een diagonaal kniestoot die vanuit de zijkant omhoog naar het lichaam of ribben wordt gebracht.
 - Side Knee Strike (Khao Sok - เข่าศอก): De Khao Sok is een zijwaartse kniestoot die wordt uitgevoerd in een korte draai, gericht op de zijwaartse gebieden zoals de ribben of heup.
 - Sok Ti (Harde Zijwaartse Elleboog), zijwaartse stoot naar het hoofd van de partner. Arm buigen, elleboog scherp inzetten terwijl je het lichaam naar voren draait.
 - Sok Chieng (Diagonale Elleboog) Schuin opwaarts naar het hoofd gericht. Elleboog omhoog bewegen in een hoek van 45 graden met kracht vanuit schouders
 - Sok Glab (Achterwaartse Elleboog) Achterwaarts naar gezicht of lichaam. Elleboog naar achteren zwaaien met draaiende heupen en schouders.
 - **Partner oefeningen,** bij deze oefeningen gaat het om toepasbaarheid, realiteit en lichaamseigen kenmerken. Voor dit deel van de training gebruiken we ook pads en kussens.
- **Vragen en discussie.** Gedurende deze tijd kan je vragen stellen, opmerkingen maken en kennis inbrengen.
- *We eindigen met een korte meditatie en/of ademhalings sessie.*

Les 5: Volle Afstand

- **Doel:** Beweging en technieken op lange afstand (100%). Gedurende deze les werken we op volle afstand van zowel armen als benen. De technieken worden eerst los geoefend en daarna op elkaar. We gebruiken hiervoor handschoenen, scheendekkers en andere materialen.
- **Onderdelen:**
 - **Warming-up :** Reactie- en afstandsoefeningen, dynamische rekoefeningen, stappen en switchen.
 - **Voetenwerk en mobiliteit :** Schaduwboksen, en dansvorm bewegingen op lange afstand om snel afstand te kunnen maken of verkleinen. We oefenen zowel links als rechts voor te staan en de techniek uit te voeren
 - **Lange afstand technieken :** Trappen en stoten, verdedigen en het inzetten van snelheid en afstand om aanvallen te ontwijken, op te vangen en over te nemen. De oefeningen worden eerst op de kussens geoefend en daarna met partner.
 - Tei Tat (Zijwaartse Trap) Zijwaartse trap naar het lichaam. Heupen draaien, goede stap beweging, been zijwaarts omhoog en krachtig schoppen om door het kussen heen te willen schoppen.
 - Tei Tad (Laag Zijwaartse Trap ook wel Low Kick genoemd) Lage zijwaartse trap naar dijen. Op het kussen trainen we maximaal en met partner oefenen we ook het verdedigen.
 - Tei Tien (Voorwaartse Trap) Rechte voorwaartse trap gericht op borst of buik.
 - Tei Phak (Push Kick of Teep) Voorwaartse, afwerende trap naar borst of buik. Wordt vaak gebruikt om afstand te bewaren of de tegenstander uit balans te brengen.
 - Combinatie techniek waarbij de stoten en trappen elkaar afwisselen. Bij deze technieken leer je zowel links als rechts voor te staan. Dit zijn vooral partner oefeningen.
 - Wanneer er tijd is; Tei Glap Lang (Omgekeerde Achterwaartse Trap) Volledige omkering met achterwaartse trap naar het hoofd of lichaam, krachtig als counter na ontwijken.
 - **Partner oefeningen,** bij deze oefeningen gaat het om toepasbaarheid, realiteit en lichaamseigen kenmerken. Hierbij gebruiken wij de materialen zoals trapkussens.
- **Vragen en discussie.** Gedurende deze tijd kan je vragen stellen, opmerkingen maken en kennis inbrengen.
- *We eindigen met een korte meditatie en/of ademhalings sessie.*

Les 6: Combinaties van Staand naar Grond

- **Doel:** Transitie van staande positie naar grondtechnieken. Het doel is hierbij de aanvaller naar de grond te krijgen in een zo kort mogelijke tijd en op zo effectief mogelijke wijze.
- **Onderdelen:**
 - **Warming-up :** Dynamische stretchoefeningen met focus op transitie tussen verschillende hoogtes. We oefenen hier ook de in les 1 geleerde aspecten.
 - **Staand naar grond transitie :** Technieken zoals schoot-duiken, gecontroleerde valtechnieken, en vloeiende overgangen van trappen naar grondbewegingen.
 - **Oefeningen in duo :** Werk met een partner om transitie en controle te oefenen bij het naar de grond gaan.
 - **Double Leg Takedown,** Veelgebruikte techniek waarbij beide benen vastgegrepen worden. Druk de tegenstander naar achteren en trek de benen naar je toe om hen uit balans te halen en neer te halen.
 - **Single Leg Takedown,** Pak één been vast, til het omhoog en gebruik een duwbeweging of draai om de tegenstander naar de grond te brengen. Effectief als de tegenstander druk naar voren zet.
 - **High Crotch Takedown,** Grijp één been vast bij de dij, til het omhoog en draai de tegenstander om hen uit balans te brengen en neer te halen.
 - **Body Lock Takedown,** Omarm de romp van de tegenstander, vaak vanuit de clinch. Gebruik zijwaartse druk of een draaiende beweging om hen naar de grond te brengen.
 - **Trip (Binnenwaartse Beenworp),** Haak je been aan de binnenkant van hun been tijdens een clinch en trek hen naar je toe, waardoor ze omvallen.
 - **Partner oefeningen,** bij deze oefeningen gaat het om toepasbaarheid, realiteit en lichaamseigen kenmerken. Bij deze serie werken we op tijd en wisselen bij elke “ronde” van partner om zoveel mogelijk variatie te voelen.
- **Vragen en discussie.** Gedurende deze tijd kan je vragen stellen, opmerkingen maken en kennis inbrengen.
- *We eindigen met een korte meditatie en/of ademhalings sessie.*

Les 7: Grond naar Staand

- **Doel:** Opstaan en transitie van de grond naar staand. Wanneer je op de grond ligt voelt dit als een verloren positie. In deze training gaan we kijken welke mogelijkheden er zijn om je te verdedigen in liggende positie en zo snel mogelijk van een nadeel een voordeel te maken.
- **Onderdelen:**
 - **Warming-up :** Mobiliteitsoefeningen voor schouders, heupen, en Qi.
 - **Opstaan technieken :** Basisopstand technieken vanuit de grond, zoals de technical stand-up en rol naar staand. We herhalen eerder geleerde technieken.
 - **Bewegingen met partner :** Werk met partner voor weerstand en controle tijdens het opstaan vanuit de grond.
 - Technical Stand-Up (Base Stand-Up), Ondersteun jezelf met één hand achter je, houd het andere been gebogen naar voren voor verdediging. Schop naar voren om afstand te creëren en kom met gecontroleerde beweging omhoog.
 - Scooting (Shrimping Backward), Verplaats je heupen snel naar achteren in een “shrimping” beweging, waarbij je jezelf achteruit schuift. Dit houdt de tegenstander op afstand terwijl je zoekt naar een moment om op te staan.
 - Sit-Up Guard, Ga vanuit liggende positie naar een zittende positie met één been naar voren. Dit maakt het makkelijker om snel te staan of te verdedigen als de tegenstander dichterbij komt.
 - Tripod Stand-Up, Plaats één hand en beide voeten stevig op de grond in een driehoekige houding. Hiermee kun je snel van rugligging naar staan komen terwijl je je verdedigt tegen naderende aanvallen.
 - Rolling Stand-Up (Backward Roll), Rol snel achterwaarts, creëer ruimte en kom op handen en voeten voor een veilige terugkeer naar staan.
 - Kick-and-Roll Escape, Schop naar voren om de tegenstander af te schrikken en rol onmiddellijk naar je zij om snel op handen en voeten te komen voor een veilige, staande positie.
 - **Partner oefeningen,** we oefenen hier het verstoren van het opstaan. De staande partner maakt het de grond partner moeilijk om snel op te staan door balans verstoringen. De grond partner probeert een aanvallende verdediging uit te voeren uit de ondergeschikte positie.
- **Vragen en discussie.** Gedurende deze tijd kan je vragen stellen, opmerkingen maken en kennis inbrengen.
- *We eindigen met een korte meditatie en/of ademhalings sessie.*

Les 8: Alles Combineren

- **Doel:** Integreren van alle geleerde technieken en bewegingen in een volledige flow. In deze les gaan we alle voorgaand geleerde technieken proberen te combineren. Je draagt hierbij zoveel mogelijk goede bescherming van de mond, geslachedelen, handen en schenen.
- **Onderdelen:**
 - **Warming-up :** Geleidelijke opbouw met herhaling van technieken uit voorgaande lessen. In deze warming up laten we diverse van de voorgaand geleerde technieken terug komen als warming up routine
 - **Combinaties en flows :** Vrije partneroefeningen waarbij alle elementen (grond, knie, halve en volle afstand) gecombineerd worden. Trainen doe je in een flow en gedurende deze fase proberen we ontspannen alle geleerde technieken op elkaar toe te passen. De aanvaller voert uit en de verdedigen geeft mee. Je doet dit in een flow van bewegingen.
 - **Gecontroleerde sparringsessies :** Geleidelijke sparringsessies met integratie van alle bewegingen, zowel dans- als vechtgericht. Na de flow gaan we proberen met weerstanden te werken waarbij er geen sprake meer is van een specifieke aanvaller of verdedigen maar je beide tegelijkertijd bent geworden. We voeren deze sessie eerst gezamenlijk uit en daarna in kringverband waarbij de aandacht komt op een paar in het midden. Doel is te leren omgaan met aandacht spanningen.
- **Partner oefeningen.** Deze oefeningen zijn het uitwerken van de voorgaande waarbij we elkaar aandacht geven aan de toepassing van eerder mislukte technieken. Het doel is uit te vinden wat je onthouden hebt en welke technieken door je lichaam zijn geaccepteerd en toegevoegd tot je reactie systeem. Dit is voor iedereen anders.
- **Vragen en discussie.** Gedurende deze tijd kan je vragen stellen, opmerkingen maken en kennis inbrengen.
- *We eindigen met een korte meditatie en/of ademhalingssessie.*

Gedurende de cursus proberen we elk onderdeel zo uitvoerig mogelijk te behandelen. Het kan zijn dat niet alles aan bod komt of dat er ook andere technieken worden geleerd die niet in de omschrijving staan. Dit alles hangt af van de inzet, mogelijkheden en graad van gevorderdheid van de deelnemers.

Dit is de basis cursus van Thai Qi, we noemen dit Niveau 1.
Je kan de cursus vervolgen tot niveau 8.