



JIU-JITSU

柔術

EXAMENEISEN 1E KYU (BRUINE BAND)

Alle voorgaande technieken

THEMA 0 – UKEMI-WAZA (VALTECHNIEKEN)

mae-maware-ukemi (voorwaartse rol)
mae-maware-ukemi (voorwaartse rol over obstakel)
mae-ukemi (voorwaartse brugval)
ushiro-maware-ukemi (achterwaartse rol)
ushiro-maware-ukemi (achterwaartse rol over obstakel)
ushiro-ukemi (achterwaartse val)
yoko-maware-ukemi (zijwaartse rol)
yoko-ukemi (zijwaartse val)

THEMA 1 - KATA

1e, 2e en 3e serie van E-BO-NO-Kata

THEMA 2 - ATEMI-WAZA (TRAPPEN, STOTEN EN SLAGEN)

- met stootkussen/partner
- vanuit een aanval (in combinatie met uke-waza en verplaatsingen)

ATEMI-WAZA (TRAPPEN, STOTEN EN SLAGEN)

oi-tsuki	(rechte stoot)
gyaku-tsuki	(tegengestelde stoot)
teisho-tsuki	(handpalmstoot)
nukite-tsuki	(stoot met de vingers)
age-tsuki	(opstoot)
kagi-tsuki	(hoekstoot)
toho-tsuki	(zadelhandstoot)
uraken-uchi	(backhandslag)
empi-uchi	(elleboogstoot)
shuto-uchi	(handkantslag, pinkzijde)
haito-uchi	(handkantslag, duimzijde)
mae-geri	(voorwaartse trap)
mae-tobi-geri	(gesprongen voorwaartse trap)
kin-geri	(opwaartse trap)
hiza-geri	(kniestoot)
yoko-geri	(zijwaartse trap)
mawashi-geri	(voorwaartse cirkeltrap)
ushiro-geri	(achterwaartse trap)
ushiro-mawashi-geri	(achterwaartse cirkeltrap)
kakato-geri	(neerwaartse hieltrap)

EXAMENEISEN 1E KYU (BRUINE BAND) – vervolg

UKE-WAZA (WERINGEN)

age-uke	(hoge wering)
gedan-barai	(lage wering)
uchi-uke	(wering van binnen naar buiten)
soto-uke	(wering van buiten naar binnen)
morote-uke-jodan	(dubbele wering hoog)
morote-uke-gedan	(dubbele wering laag)
juji-uke-jodan	(gekruiste wering hoog)
juji-uke-gedan	(gekruiste wering laag)
te-nagashi-uke	(glijdende wering met handpalm)
teisho-uke	(stotende wering met handpalm)
nami-uke	(wering met onderbeen)
ashi-uke	(wering met voet)

THEMA 3 – MEERVOUDIGHEID

toepassen van 1 worp naar keuze tegen 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen

toepassen van 1 klem naar keuze tegen 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen

toepassen van 1 verwurging naar keuze tegen 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen

THEMA 4 – BEWEGINGSVORMEN STAANDE

KANSETSU-WAZA (KLEMTECHNIEKEN)

Ude-kansetsu-waza (armklemmen)

ude-hishigi-waza	(gestrekte armklemmen)	10
	ude-osae-gatame (met de hand)	
	kanuki-gatame (via de onderarm)	
	waki-gatame (via de oksel)	
	hiji-gatame (via de elleboog)	
	juji-gatame (via de lies)	
	hiza-gatame (via de knie)	
	mune-gatame (via de borst)	
	hara-gatame (via de buik)	
	kubi-gatame (via de nek)	
	kata-gatame (via de schouder)	
ude-garami-waza	(gebogen armklemmen)	8
	juji-ude-garami (gebogen armklem, gekruist)	
	ude-garami (gebogen armklem, neerwaarts)	
	age-ude-garami (gebogen armklem, opwaarts)	
	ashi-ude-garami (gebogen armklem met het been)	

Kote-kansetsu-waza (polsklemmen)

kote-gaeshi	(buitenwaartse polsklem)	4
kote-mawashi	(binnenwaartse polsklem)	3
kote-hineri	(opstuwende polsklem)	3
te-kubi-gaeshi	(bokkenpoot)	2
kuzure-kote-mawashi	(polsbuigklem verdraaien)	1

EXAMENEISEN 1E KYU (BRUINE BAND) – vervolg

Yubi-kansetsu-waza (vingerklemmen)

duimklem		1
vingerklem		1

Kubi-kansetsu-waza (nekklemmen)

kubi-gaeshi	(hoofd/kin-draai)	3
kubi-hishigi	(nekklem)	2

Ashi-kansetsu-waza (beenklemmen)

hiza-hishigi	(gestrekte beenklem)	2
hiza-garami	(gebogen knieklem)	2
ashi-kanuki-gatame	(kuitklem)	2
ashi-hishigi	(voetstrekklem)	1
ashi-garami	(voetdraaiklem)	1

NAGE-WAZA (WERPTECHNIEKEN)

Ashi-waza (beenworpen)

o-soto-gari	(grote maai van buiten)	5
o-uchi-gari	(grote binnenwaartse maai)	2
ko-uchi-gari	(kleine binnenwaartse maai)	2
ko-soto-gake	(buitenwaartse beenhaak)	1
de-ashi-barai	(voetveeg)	2

Koshi-waza (heupworpen)

o-goshi	(grote heupworp)	3
uki-goshi	(kleine heupworp)	2
kubi-nage	(nekheupworp)	2
harai-goshi	(zwiepende heupworp)	2

Kata-waza (schouderworpen)

ippon-seoi-nage	(schouderworp)	4
morote-seoi-nage	(schouderworp)	1
seoi-otoshi	(geknielde schouderworp)	1

Te-waza (armworpen)

kata-ashi-dori	(kniedruk-enkelruk)	4
kiri-otoshi	(achterwaartse armworp)	1
shiho-nage	(zwaardworp)	3
ryo-ashi-dori	(twee benen armworp)	1
ushiro-ryo-ashi-dori	(twee benen armworp van achter)	1
tai-otoshi	(lichaamsworp)	1

Sutemi-waza (offerworpen)

sumi-gaeshi	(hoekworp)	1
maki-komi	(inschroevende offerworp)	2
yoko-guruma	(zijwaartse wielworp)	1
tomoe-nage	(buikworp)	1
tobi-kani-basami	(gesprongen schaar)	1
tani-otoshi	(achterwaartse offerworp)	1

EXAMENEISEN 1E KYU (BRUINE BAND) – vervolg

JIME-WAZA (OMSTRENGELINGSTECHNIEKEN)

hadaka-jime	(naakte verwurging met de onderarm)	3
kata-ha-jime	(insteekverwuring)	1
okuri-eri-jime	(glijdende verwurging)	1
do-basami-jime	(nierschaar)	1
kubi-basami-jime	(nekschaar)	1

THEMA 5 – BEWEGINGSVORMEN OP DE GROND

Basisposities 5

tate-shiho (mounted position)
ura-tate-shiho (back mount position)
yoko-shiho (cross mount position)
shimo-shiho (guard position)
kami-shiho (north south position)

Passeertechnieken (passing the guard) 4

Kanteltechnieken (sweeps) 4

Osaekomi-waza (houdgrepen) 6

kesa-gatame (oksel-hoofd-houdgreep)
yoko-shiho-gatame (zijwaartse houdgreep)
kata-gatame (oor-elleboog-houdgreep)
mune-gatame (borst-arm-houdgreep)
kami-shiho-gatame (houdgreep geknield nood/zuid)
tate-shiho-gatame (houdgreep bovenop geknield)

Bevrijden uit osaekomi-waza (bevrijden uit houdgrepen) 6

Vanuit staande positie verdedigen tegen een aanvaller, gebruikmakend van werptechnieken, neerhaaltechnieken, passeertechnieken, kanteltechnieken en houdgrepen

eindfase ude-garami-waza (gebogen armklem)	2
eindfase ude-hishigi-waza (gestrekte armklem)	2
eindfase ashi-kansetsu-waza (been-/voetklem)	2
eindfase kote-kansetsu-waza (polsklem)	2
eindfase kubi-kansetsu-waza (nekklem)	2
eindfase hadaka-jime-waza (verwuring zonder gebruik kleding)	2
eindfase eri-jime-waza (verwuring met gebruik kleding)	2
eindfase ashi-jime-waza (verwuring met de benen)	2

Basami-hikomi-waza (schaartechnieken vanaf de grond)

kani-basami	(grondschaar)	1
kani-ashi-basami	(knietrap-enkelruk)	1
hiza-basami	(knieschaar)	1
kani-ashi-garami	(liggende kniedruk)	1

EXAMENEISEN 1E KYU (BRUINE BAND) – vervolg

THEMA 6 – SEN-NO-SEN (AANVALSCOMBINATIES)

aanvalscombinatie met atemi's	4
aanvalscombinatie met atemi's, gevolgd door naar de grond brengen d.m.v. worp of klem, afronding met uitschakeltechniek	2
aanvalscombinatie met atemi's, gevolgd door naar de grond brengen d.m.v. worp of klem, afronding met controle op de grond	1

THEMA 7 – RENRAKU-WAZA (INDIRECTE COMBINATIES)

(initiatief komt uit van uke)

reageren op verzet op klem	3
reageren op verzet op worp	3
reageren op ontsnapping uit klem	3
reageren op ontsnapping uit worp	3

THEMA 8 – KAESHI-WAZA (OVERNAMES)

(initiatief komt uit van tori)

overname op klemtechniek	3
overname op werptechniek	3
overname op wurging	1

THEMA 9 – BIJZONDERE OPDRACHTEN

Transportgrepen/opbrenggrepen

- vanuit een aanval	4
- vanuit buikligging	1
- vanuit rugligging	1
- vanuit zittende positie	1
- vanuit ruziënde positie	1

Hodoki-waza (bevrijdingstechnieken)

- rotatiebewegingen	
- hefboombewegingen	
- trap-, stoot- en slagtechnieken (naar vitale punten)	
- drukpunten	

THEMA 10 – ONGEWAPENDE AANVALSSITUATIES

Verdedigen tegen:

duikaanval	3
stormaanval	3
ushiro-mawashi-geri (achterwaartse cirkeltrap)	2
nierschaar	2

EXAMENEISEN 1E KYU (BRUINE BAND) – vervolg

THEMA 11 – WAPENS

Verdedigen tegen:

mes (tanto)

14

pistool

7

THEMA 12 - VRIJE AANVAL/RANDORI

vrije aanval: 1 tegenstander ongewapend

vrije aanval: 1 tegenstander gewapend met mes

vrije aanval: 1 tegenstander gewapend met stok

vrije aanval: 2 tegenstanders ongewapend

vrije aanval met sturing: 2 tegenstanders ongewapend