



JIU-JITSU

柔術

EXAMENEISEN 3E KYU (GROENE BAND)

Alle voorgaande technieken

THEMA 0 – UKEMI-WAZA (VALTECHNIEKEN)

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

THEMA 1 - KATA

1e 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)
uraken-uchi	(backhandslag)
empi-uchi	(elleboogstoot)
shuto-uchi	(handkantslag, pinkzijde)
haito-uchi	(handkantslag, duimzijde)
mae-geri	(voorwaartse trap)
kin-geri	(opwaartse trap)
hiza-geri	(kniestoot)
yoko-geri	(zijwaartse trap)
mawashi-geri	(voorwaartse cirkeltrap)
ushiro-geri	(achterwaartse trap)

EXAMENEISEN 3E KYU (GROENE 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	(gekruste wering hoog)
juji-uke-gedan	(gekruste 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, 1 klem of 1 verwurging naar keuze tegen 3 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen

THEMA 4 – BEWEGINGSVORMEN STAANDE

KANSETSU-WAZA (KLEMTECHNIEKEN)

Ude-kansetsu-waza (armklemmen)

ude-hishigi-waza	(gestrekte armklemmen)	6
	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)	
ude-garami-waza	(gebogen armklemmen)	4
	juji-ude-garami (gebogen armklem, gekruist)	
	ude-garami (gebogen armklem, neerwaarts)	
	age-ude-garami (gebogen armklem, opwaarts)	

Kote-kansetsu-waza (polsklemmen)

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

Kubi-kansetsu-waza (nekklemmen)

kubi-gaeshi	(hoofd/kin-draai)	1
kubi-hishigi	(nekklem)	1

EXAMENEISEN 3E KYU (GROENE BAND) – vervolg

Ashi-kansetsu-waza (beenklemmen)

hiza-hishigi	(gestrekte beenklem)	1
hiza-garami	(gebogen knieklem)	1

NAGE-WAZA (WERPTECHNIEKEN)

Ashi-waza (beenworpen)

o-soto-gari	(grote maai van buiten)	3
o-uchi-gari	(grote binnenwaartse maai)	2
ko-uchi-gari	(kleine binnenwaartse maai)	1
ko-soto-gake	(buitenwaartse beenhaak)	1

Koshi-waza (heupworpen)

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

Kata-waza (schouderworpen)

ippon-seoi-nage	(schouderworp)	2
morote-seoi-nage	(schouderworp)	1

Te-waza (armworpen)

kata-ashi-dori	(kniedruk-enkelruk)	2
kiri-otoshi	(achterwaartse armworp)	1
shiho-nage	(zwaardworp)	1

Sutemi-waza (offerworpen)

sumi-gaeshi	(hoekworp)	1
maki-komi	(inschroevende offerworp)	1
yoko-guruma	(zijwaartse wielworp)	1

JIME-WAZA (OMSTRENGELINGSTECHNIEKEN)

hadaka-jime	(naakte verwurging met de onderarm)	2
-------------	-------------------------------------	---

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)

2

Kanteltechnieken (sweeps)

2

EXAMENEISEN 3E KYU (GROENE BAND) – vervolg

Osaekomi-waza (houdgrepen) 4

kesa-gatame (oksel-hoofd-houdgreep)
yoko-shiho-gatame (zijwaartse houdgreep)
kata-gatame (oor-elleboog-houdgreep)
mune-gatame (borst-arm-houdgreep)

Bevrijden uit osaekomi-waza (bevrijden uit houdgrepen) 4

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

eindfase ude-garami-waza (gebogen armklem) 1
eindfase ude-hishigi-waza (gestrekte armklem) 1
eindfase hadaka-jime-waza (verwuring zonder gebruik kleding) 1
eindfase eri-jime-waza (verwuring met gebruik kleding) 1

Basami-hikomi-waza (schaartechneken vanaf de grond)

kani-basami (grondschaar) 1
kani-ashi-basami (knietrap-enkelruk) 1

THEMA 6 – SEN-NO-SEN (AANVALSCOMBINATIES)

aanvalscombinatie met atemi's 2

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

THEMA 7 – RENRAKU-WAZA (INDIRECTE COMBINATIES)

(initiatief komt uit van uke)

reageren op verzet op klem 1
reageren op verzet op worp 1
reageren op ontsnapping uit klem 1
reageren op ontsnapping uit worp 1

THEMA 8 – KAESHI-WAZA (OVERNAMES)

(initiatief komt uit van tori)

overname op klemtechniek 1
overname op werptechniek 1

EXAMENEISEN 3E KYU (GROENE BAND) – vervolg

THEMA 9 – BIJZONDERE OPDRACHTEN

Hodoki-waza (bevrijdingstechnieken)

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

Aanvallen met:

- stok (hanbo):
 - stoksteek
 - stokslag van boven
 - stokslag forehand naar het middel
 - stokslag backhand naar het middel
- ketting/touw:
 - slag van boven
 - slag forehand horizontaal naar het lichaam
 - slag backhand horizontaal naar het lichaam
 - wurging van voren
 - wurging van opzij
 - wurging van achter

THEMA 10 – ONGEWAPENDE AANVALSSITUATIES

THEMA 11 – WAPENS

Verdedigen tegen:

mes (tanto)

7

stok (kaibo)

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