



JIU-JITSU

柔術

EXAMENEISEN 4E KYU (ORANJE BAND)

Alle voorgaande technieken

THEMA 0 – UKEMI-WAZA (VALTECHNIEKEN)

mae-maware-ukemi (voorwaartse rol)
mae-ukemi (voorwaartse val)
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

Aanvalsvormen van 1e t/m 4e serie 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)
uraken-uchi	(backhandslag)
empi-uchi	(elleboogstoot)
shuto-uchi	(handkantslag, pinkzijde)
mae-geri	(voorwaartse trap)
kin-geri	(opwaartse trap)
hiza-geri	(kniestoot)
yoko-geri	(zijwaartse trap)
mawashi-geri	(voorwaartse cirkeltrap)

EXAMENEISEN 4E KYU (ORANJE 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)

THEMA 3 – MEERVOUDIGHEID

THEMA 4 – BEWEGINGSVORMEN STAANDE

KANSETSU-WAZA (KLEMTECHNIEKEN)

Ude-kansetsu-waza (armklemmen)

ude-hishigi-waza	(gestrekte armklemmen)	4
	ude-osae-gatame (met de hand)	
	kanuki-gatame (via de onderarm)	
	waki-gatame (via de oksel)	
	hiji-gatame (via de elleboog)	

ude-garami-waza	(gebogen armklemmen)	2
	juji-ude-garami (gebogen armklem, gekruist)	
	ude-garami (gebogen armklem, neerwaarts)	

Kote-kansetsu-waza (polsklemmen)

kote-gaeshi	(buitenwaartse polsklem)	2
kote-mawashi	(binnenwaartse polsklem)	2
kote-hineri	(opstuwende polsklem)	1

NAGE-WAZA (WERPTECHNIEKEN)

Ashi-waza (beenworpen)

o-soto-gari	(grote maai van buiten)	2
o-uchi-gari	(grote binnenwaartse maai)	1

Koshi-waza (heupworpen)

o-goshi	(grote heupworp)	2
uki-goshi	(kleine heupworp)	1
kubi-nage	(nekheupworp)	1

Kata-waza (schouderworpen)

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

EXAMENEISEN 4E KYU (ORANJE BAND) – vervolg

Te-waza (armworpen)

kata-ashi-dori (kniedruk-enkelruk) 1

JIME-WAZA (OMSTRENGELINGSTECHNIEKEN)

hadaka-jime (naakte verwurging met de onderarm) 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) 1

Kanteltechnieken (sweeps) 1

Osaekomi-waza (houdgrepen) 2

kesa-gatame (oksel-hoofd-houdgreep)
yoko-shiho-gatame (zijwaartse houdgreep)

Bevrijden uit osaekomi-waza (bevrijden uit houdgrepen) 2

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

THEMA 6 – SEN-NO-SEN (AANVALSCOMBINATIES)

aanvalscombinatie met atemi's 2

THEMA 7 – RENRAKU-WAZA (INDIRECTE COMBINATIES)

THEMA 8 – KAESHI-WAZA (OVERNAMES)

EXAMENEISEN 4E KYU (ORANJE BAND) – vervolg

THEMA 9 – BIJZONDERE OPDRACHTEN

Hodoki-waza (bevrijdingstechnieken)

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

Aanvallen met:

- mes (tanto):
 - messteek van boven
 - messteek forehand naar de hals
 - messteek backhand naar de hals
 - messteek forehand naar het middel
 - messteek backhand naar het middel
 - rechte messteek naar de buik
 - messteek van onderen
- stok (kaibo):
 - stokslag van boven
 - stokslag forehand naar het hoofd
 - stokslag backhand naar het hoofd
 - stokslag forehand naar het middel
 - stokslag backhand naar het middel
 - stokslag forehand naar het been
 - stokslag backhand naar het been

THEMA 10 – ONGEWAPENDE AANVALSSITUATIES

Verdedigen tegen:

mae-geri (voorwaartse trap)	2
mawashi-geri (cirkeltrap)	2
yoko-geri (zijwaartse trap)	2
hiza-geri (kniestoot)	2
oi-tsuki / gyaku-tsuki (rechte stoot)	3
kagi-tsuki (hoekstoot)	2
uraken-uchi (backhandslag)	2
shuto-uchi (handkantslag, pinkzijde)	2
middelaanval van opzij (armen vrij)	1
middelaanval van opzij (armen ingesloten)	1
hoofdaanval van voor	2
hoofdaanval van opzij	2
hoofdaanval van achter	2

THEMA 11 – WAPENS

THEMA 12 - VRIJE AANVAL/RANDORI

vrije aanval: 1 tegenstander ongewapend