

Examen eisen: Jiu jitsu - blauwe band

A - Kata

A. Ebo-No-Kata	
eerste serie	
tweede serie	

B – Basistechnieken

B.2.1 Weringen (Uke-Waza)	B.2.4 Klemtechnieken (Kansetsu-Waza)	
1. Weringen met de onderarm, hand	1. Vingerklemmen (Yubi-Kansetsu-Waza)	2
1.1 Wering naar boven (Age-Uke) 1.2 Lage Wering (Gedan-Barai) 1.3 Wering van buiten naar binnen (Soto-Uke) 1.4 Wering van binnen naar buiten (Uchi-Uke) 1.5 Wigvormige onderarmwering hoog (Kakiwake-Uke-Jodan) 1.6 Wigvormige onderarmwering laag (Kakiwake-Uke-Gedan) 1.7 Gekruiste onderarmwering hoog (Juji-Uke-Jodan) 1.8 Gekruiste onderarmwering laag (Juji-Uke-Gedan) 1.9 Handpalmwering (Te-Nagashi-Uke) 1.10 Stotende wering met de handpalm (Teisho-Uke)	2. Gestrekte armklemmen (Ude-Hishigi-Waza)	8
	2.1 Gestrekte armklemmen (Ude-Hishigi-Waza)	
	2.2 Met de onderarm (Kanuki-Gatame)	
	2.3 Via de nek of schouder (Kubi-Gatame)	
	2.4 Via de oksel (Waki-Gatame)	
	2.5 Via de lies (Juji-Gatame)	
	2.6 Via de knie (Hiza-Gatame)	
	2.7 Via de borst (Muna-Gatame)	
	2.8 Via de buik (Hara-Gatame)	
	3. Gebogen armklemmen (Ude-Garami-Waza)	4
3.1 Neerwaarts, mesklem, schoudertorsie (Ude-Garami)	2	
3.2 Opwaarts, schouderklem op de rug (Ude-Garami)	2	
4. Polsklemmen (Kote-Kansetsu-Waza)	9	
4.1 Buitenwaartse polsklem (Kote-Geashi)	3	
4.2 Binnenwaartse polsklem (Kote-Mawashi)	2	
4.3 Opstuwende polsklem (Kote-Hineri)	2	
4.4 Polsbuigklem (Kuzure-Kote-Gaeshi)	2	
5. Nekklemmen (Kubi-Kansetsu-Waza)	4	
5.1 Haarkindraai (Atama-Ago)	2	
5.2 Nekklem - kaakbeendruk met de onderarm (Kubi-Hishigi)	2	
6. Beenklemmen	4	
6.1 Gestrekte beenklem (Ashi-Hishigi)	2	
6.2 Gebogen knieklem (Hiza-Garami)	1	
6.3 Voetstrekken + draaiklem (Ashi-Kujijiki)	1	
2. Wering met been	Opbrenggrepen	6
2.1 Blok met het onderbeen (Nami-Uke)	1 Gebogen armklem op de rug (Juji-Gatame)	2
2.2 Blok met voet (Ashi-Uke)	2 Armklem via de onderarm (Kanuki-Gatame)	2
	3 Armklem op de schouder (kata-Gatame)	1
	4 Nekklem (Kubi-Gatame)	1

B.2.3 Slag-, stoot- en schoptechnieken naar vitale delen (Atemi-Waza)	B.2.5 Werptechnieken (Nage-Waza)	
<i>1. Slagtechnieken (Uchi-Waza)</i>	<i>1. Beenworpen (Ashi-Waza)</i>	11
1.1 Slag met de omgekeerde vuist (Uraken-Uchi) 1.2 Elleboogslag (Empi-Uchi) 1.3 Handkantslag, pinkzijde (Shuto-Uchi)	1.1 Grote maai van buiten (O-Soto-Gari) 1.2 Grote binnenwaartse maai (O-uchi-Gari) 1.3 Kleine binnenwaartse maai (Ko-Uchi-Gari) 1.4 Buitenwaartse beenhaak (Ko-Soto-Gake) 1.5 Voetveeg (De-Ashi-Barai)	5 2 2 1 1
<i>2. Stoottechnieken (Tsuki-Waza)</i>	<i>2. Heupworpen (Koshi-Waza)</i>	5
2.1 Rechte stoot (Oi-Tsuki, Gyaku-Tsuki) 2.2 Opstoot (Tsuki-Age) 2.3 Handpalmstoot (Teisho-Tsuki) 2.4 Stoot met de vingers (Nukite-Tsuki) 2.5 Hoekstoot (Kagi-Tsuki)	2.1 Grote heupworp (O-Goshi) 2.2 Nekheupworp (Kubi-Nage)	2 2
	<i>3. Schouderworpen (Kata-Waza)</i>	3
	3.1 Schouderworp (Seoi-Nage)	3
<i>3. Schoptechnieken (Geri-Waza)</i>	<i>4. Armworpen (Te-Waza)</i>	7
3.1 Kniestoot (Hiza-Geri) 3.2 Opwaartse schop (Kin-Geri) 3.3 Voorwaartse schop (mae-Geri) 3.4 Zijwaartse schop (Yoko-Geri) 3.5 Voorwaartse cirkelschop (Mawashi-geri) 3.6 Achterwaartse schop (Ushiro-Geri) 3.7 Achterwaartse cirkelschop (Ushiro-Mawashi-Geri)	4.1 Kniedruk-Enkeldruk (Kata-Ashi-Dori) 4.2 Achterwaartse armworp (Kiri-Otoshi) 4.3 Zwaardworp (Shiho-Nage) 4.4 Twee benen armworp van voren (Ryo-Ashi-Dori) 4.5 Twee benen armworp van achteren (Uchiro-Ryo-Ashi-Dori)	2 1 2 1 1
	<i>5. Offerworpen (Sutemi-Waza)</i>	7
	5.1 Hoekworp (Sumi-Geashi) 5.2 Inschroevende offerworp (Soto-Maki-Komi) 5.3 Zijwaartse wielworp (Yoko-Geruma) 5.4 Buikworp (Tomoe-Nage) 5.5 Gesprongen schaar (Tobi-Kani-Basami) 5.6 Achterwaartse offerworp (Tani-Otoshi)	1 2 1 1 1 1
	<i>6. Schaartechneken vanaf de grond (Basami-Waza)</i>	2
	6.1 Grondschaar (Kani-Basami) 6.2 Knietrap enkelruk (Kani-Ashi-Hishigi)	1 1

B.2.6 Verwurgingen (Jime-Waza)	
<i>1. Naakte verwurgingen (Hadaka-Jime-Waza)</i>	2
1.1 Verwurging van achteren (Hadaka-Jime)	2

B.3 Combinaties		B.3 Combinaties	
<i>1. Reageren op verzet</i>	2	<i>2. Reageren op ontsnapping</i>	2
1.1 Op worp	1	1.1 Uit worp	1
1.2 Op klem	1	1.2 Uit klem	1

C – Toepassingen

C.1.1 Pakkingen	C.1.3 Slagen, stoten en schoppen
<i>1. Hand en armaanvallen</i>	<i>1. Slagen</i>
1.1 Hand en armaanvallen staande, van voren	1.1 Slagen van boven, van buiten, van binnen
<i>2. Wurgingen</i>	<i>2 Stoten</i>
2.1 Wurgingen staande, van voren, van opzij en van achteren 2.2 Poging tot wurging op de grond, diverse richtingen 2.3 Wurgingen op de grond (vijf posities) naast, bovenop, tussen de benen, boven het hoofd en van achteren geknield.	2.1 Rechte stoot 2.2 Opstoot 2.3 Hoek
<i>3. Kledingaanvallen</i>	<i>3. Schoppen</i>
3.1 Kledingaanvallen, rondom	3.1 Voorwaartse schop 3.2 Cirkelschop 3.3 Zijwaartse schop
C.1.2 Omvattingen	C.1.4 Wapens
<i>1 Hoofdaanvallen</i>	<i>1. Stokaanvallen</i>
1.1 Van voren, van achteren en van opzij	1.1 Korte stok (Kaibo), van boven, van buiten en van binnen.
<i>2. Middelaanvallen</i>	<i>2. Mesaanvallen</i>
2.1 Middelaanvallen staande van voren 2.2 Middelaanvallen staande van achteren	2.1 Messteken van boven, van binnen, van buiten, van onderen en rechte messteken.

C.2 Vrije aanval	1 Eén aanvaller, ongewapend	2. Eén aanvaller, gewapend met korte stok of mes
-------------------------	-----------------------------	--