

Examen eisen: Jiu jitsu - gele band

B - Basistechnieken

B.2.1 Weringen (Uke Waza)	
<i>1. Weringen met de onderarm, hand</i>	
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)	
B.2.2 Slag-, stoot- en schoptechnieken naar vitale delen (Atemi Waza)	
<i>1. Slagtechnieken (Uchi-Waza)</i>	
1.1 Slag met de omgekeerde vuist (Uraken-Uchi) 1.2 Elleboogslag (Empi-Uchi)	
<i>2. Stoottechnieken (Tsuki-Waza)</i>	
2.1 Rechte stoot (Oi-Tsuki, Gyaku-Tsuki) 2.2 Opstoot (Tsuki-Age) 2.3 Handpalmstoot (Teisho-Tsuki)	
<i>3. Schoptechnieken (Geri-Waza)</i>	
3.1 Kniestoot (Hiza-Geri) 3.2 Opwaartse schop (Kin-Geri) 3.3 Voorwaartse schop (Mae-Geri)	
B.2.3 Klemtechnieken (Kansetsu-Waza)	
<i>2. Gestrekte armklemmen (Ude-Hishigi-Waza)</i>	
2.1 Gestrekte armklemmen (Ude-Hishigi-Waza)	1
<i>4. Polsklemmen (Kote-Kansetsu-Waza)</i>	
4.1 Buitenwaartse polsklem (Kote-Gaeshi)	1
4.2 Binnenwaartse polsklem (Kote-Mawashi)	1
B.2.4 Werptechnieken (Nage-Waza)	
<i>1. Beenwerpen (Ashi-Waza)</i>	2
1.1 Grote maai van buiten (O-Soto-Gari)	1
1.2 Grote binnenwaartse maai (O-uchi-Gari)	1
<i>2. Heupwerpen (Koshi-Waza)</i>	3
2.1 Grote heupworp (O-goshi)	2
2.2 Nekheupworp (Kubi-Nage)	1
<i>3. Schouderwerpen (Kata-Waza)</i>	1
3.1 Schouderworp (Seoi-Nage)	1

C - Toepassingen

C.1.1 Pakkingen	
<i>1. Hand- en armaanvallen</i>	13
1.1 Bevrijdingen uit handaanvallen. bevrijdingen uit polsaanvallen. bevrijdingen uit polsaanvallen van achteren. bevrijdingen uit aanvallen bij de onderarm.	4 4 2 3
<i>2. Wurgingen</i>	6
2.1 Wurgingen staande, van voren van opzij	4 2
<i>3. Kledingaanvallen</i>	4
3.1 Kledingaanvallen, rondom	4
C.1.2 Omvattingen	
<i>1. Middelaanvallen</i>	4
1.1 Bevrijding uit een staande aanval, om het middel van voren. om het middel van achteren.	2 2
C.1.3 Slagen, stoten en schoppen	
<i>1. Slagen</i>	2
1.1 Verdediging tegen een slag, van buiten, van boven	1 1
<i>2 Stoten</i>	3
2.1 Verdediging tegen een rechte stoot	3
<i>3. Schoppen</i>	3
3.1 Verdediging tegen een voorwaartse schop 3.2 Verdediging tegen een cirkelschop	2 1
C.2 Vrije aanval	
1 Eén aanvaller, ongewapend	2 min.