

Examen eisen: Jiu jitsu - groene band

A - Kata

A. Ebo-No-Kata	
eerste serie	

B - Basistechnieken

B.2.1 Weringen (Uke-Waza)	B.2.4 Klemtechnieken (Kansetsu Waza)	
1. Weringen met de onderarm, hand	2. Gestrekte armklemmen (Ude-Hishigi-Waza)	8
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)	2.1 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)	
	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)	2
	5.1 Haarkindraai (Atama-Ago)	1
	5.2 Nekklem - kaakbeendruk met de onderarm (Kubi-hishigi)	1
	6. Beenklemmen	1
	6.1 Gestrekte beenklem (Ashi-Hishigi)	1
	Opbrenggrepen	2
	1 Gebogen armklem op de rug (Juji-Gatame)	1
	2 Armklem via de onderarm (Kanuki-Gatame)	1
B.2.3 Slag-, stoot- en schoptechnieken naar vitale delen (Atemi Waza)	B.2.5 Werptechnieken (Nage-Waza)	
1. Slagtechnieken (Uchi-Waza)	1. Beenworpen (Ashi-Waza)	7
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 Kleine buitenwaartse beenhaak (Ko-Soto-Gake)	3 2 1 1
	2. Heupworpen (Koshi-Waza)	4
2. Stoottechnieken (Tsuki-Waza)	2.1 Grote heupworp (O-goshi)	2
	2.2 Nekheupworp (Kubi-Nage)	2
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)	3. Schouderworpen (Kata-Waza)	2
	3.1 Schouderworp (Seoi-Nage)	2
	4. Armporpen (Te-Waza)	4
	4.1 Kniedruk-Enkeldruk (Kata-Ashi-Dori)	2
	4.2 Achterwaartse armporpen (Kiri-Otoshi)	1
	4.3 Zwaardworp (Shiho-Nage)	1

3. Schoptechnieken (Geri-Waza)	5. Offerworpen (Sutemi-Waza)	3
3.1 Kniestoot (Hiza-Geri)	5.1 Hoekworp (Sumi-Geashi)	1
3.2 Opwaartse schop (Kin-Geri)	5.2 Inschroevende offerworp (Soto-Maki-Komi)	1
3.3 Voorwaartse schop (mae-Geri)	5.3 Zijwaartse wielworp (Yoko-Geruma)	1
3.4 Zijwaartse schop (Yoko-Geri)	6. Schaartechneiken vanaf de grond (Basami-Waza)	2
3.5 Voorwaartse cirkelschop (Mawashi-geri)	6.1 Grondschaar (Kani-Basami)	1
3.6 Achterwaartse schop (Ushiro-Geri)	6.2 Knietrap enkelruk (Kani-Ashi-Hishigi)	1
B.2.6 Verwurgingen (Jime-Waza)		
<i>1. Naakte verwurgingen (Hadaka-Jime-Waza)</i>		2
1.1 Verwuring van achteren (Hadaka-Jime)		2
B.3 Combinaties		
<i>1. Reageren op verzet</i>		2
1.1 Op worp		1
1.2 Op klem		1
<i>2. Reageren op ontsnapping</i>		2
1.1 Uit worp		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 min.
2. Eén aanvaller, gewapend met korte stok of mes	1 min.