

Examen eisen: Jiu jitsu - oranje band

B - Basistechnieken

B.2.1 Weringen (Uke Waza)	B.2.3 Klemtechnieken (Kansetsu Waza)	
<i>1. Weringen met de onderarm, hand</i>	<i>2. Gestrekte armklemmen (Ude-Hishigi-Waza)</i>	5
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)	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 1 1 1
	<i>3. Gebogen armklemmen (Ude-Garami-Waza)</i>	2
	3.1 Neerwaarts, mesklem, schoudertorsie (Ude-Garami) 3.2 Opwaarts, schouderklem op de rug (Ude-Garami)	1 1
	<i>4. Polsklemmen (Kote-Kansetsu-Waza)</i>	5
	4.1 Buitenwaartse polsklem (Kote-Gaeshi) 4.2 Binnenwaartse polsklem (Kote-Mawashi) 4.3 Opstuwende polsklem (Kote-Hineri)	2 2 1
B.2.2 Slag-, stoot- en schoptechnieken naar vitale delen (Atemi-Waza)	B.2.4 Werptechnieken (Nage-Waza)	
<i>1. Slagtechnieken (Uchi-Waza)</i>	<i>1. Beenworpen (Ashi-Waza)</i>	3
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)	2 1
<i>2. Stoottechnieken (Tsuki-Waza)</i>	<i>2. Heupworpen (Koshi-Waza)</i>	3
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)	2.1 Grote heupworp (O-goshi) 2.2 Nekheupworp (Kubi-Nage)	2 1
<i>3. Schoptechnieken (Geri-Waza)</i>	<i>3. Schouderworpen (Kata-Waza)</i>	1
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 Voorwaatse cirkelschop (Mawashi-geri)	3.1 Schouderworp (Seoi-Nage)	1
	<i>4. Armworpen (Te-Waza)</i>	1
	4.1 Kniedruk-Enkeldruk (Kata-Ashi-Dori)	1
B.2.5 Verwurgingen (Jime-Waza)		
<i>1. Naakte verwurgingen (Hadaka-Jime-Waza)</i>		1
1.1 Verwurging van achteren (Hadaka-Jime)		1
B.3 Combinaties		4
1. reageren op verzet : 1.1 op worp, 1.2 op klem		2
2. reageren op ontsnapping : 1.1 uit worp, 1.2 uit klem		2

C - Toepassingen

C.1.1 Pakkingen	
<i>1. Hand- en armaanvallen</i>	
1.1 Bevrijdingen uit staande handaanvallen. polsaanvallen van voren. polsaanvallen van achteren. aanvallen bij de onderarm	6 6 4 3
<i>2. Wurgingen</i>	
2.1 Bevrijding uit staande wurgingen, van voren van opzij 2.2 Poging tot wurging op de grond, diverse richtingen	6 3 4
<i>3. Kledingaanvallen</i>	
3.1 Kledingaanvallen, rondom	4
C.1.2 Omvattingen	
<i>1. Hoofdaanvallen</i>	
1.1 Bevrijding uit een staande aanval om het hoofd, van opzij	4
<i>2. Middelaanvallen</i>	
2.1 Bevrijding uit een staande aanval om het middel, van voren van achteren	3 4
C.1.3 Slagen, stoten en schoppen	
<i>1. Slagen</i>	
1.1 Verdediging tegen een slag, van buiten van boven	1 1
<i>2 Stoten</i>	
2.1 Verdediging tegen een rechte stoot	4
<i>3. Schoppen</i>	
3.1 Verdediging tegen een voorwaartse schop 3.2 Verdediging tegen een cirkelschop 3.3 Verdediging tegen een zijwaartse schop	4 2 1
C.2 Vrije aanval	
1 Eén aanvaller, ongewapend	2 min.