

# Exameneisen

## 1e Kyu (bruine band)

INTERNATIONAL  
**JUJITSU**  
FEDERATION



MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

= nieuwe oefenstof

### Valtechnieken *Ukemi waza*



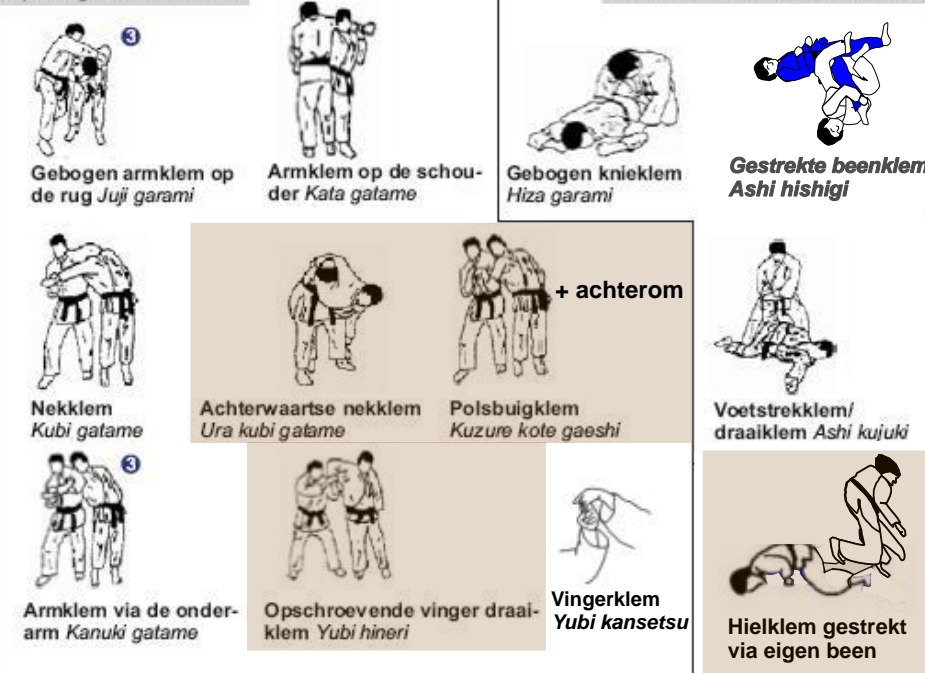
### Houdgrepen *Osae waza*



### Klemtechnieken *Kansetsu waza*



### Opbrengtechnieken met:



### Gebogen armklemmen *Ude garami waza*



# Exameneisen

## 1e Kyu (bruine band)

INTERNATIONAL  
**JUJITSU**  
FEDERATION



MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

= nieuwe oefenstof

### Werptechnieken *Nage waza*

#### Beenworpen *Ashi waza*



Grote maai van buiten  
*O soto gari*



Grote binnenwaartse  
maai *O uchi gari*



Voetveeg  
*De ashi barai*



Kleine binnenwaartse  
maai *Ko uchi gari*



Buitenwaartse beenhaak  
*Ko soto gake*

#### Armworpen *Te waza*



Twee benen armworp  
van voren *Ryo ashi dori*



Twee benen armworp van  
achteren *Ushiro ryo ashi dori*



Knie- enkelruk  
*Kata ashi dori*



Grote lichaamsworp  
*Tai otoshi*



Zwaardworp  
*Shiho nage*

#### Offerworpen *Sutemi waza*



Hoekworp  
*Sumi gaeshi*



Inschroefworp  
*Soto maki komi*



Zijwaartse wiel-  
worp *Yoko guruma*



Achterwaartse offer-  
worp *Tani otoshi*

#### Heupworpen *Koshi waza*



Zwepende heup-  
worp *Harai goshi*



Heupworp  
*O goshi*



Nekheupworp  
*Kubi nage*

#### Schaartechnieken *Basami waza*



Knietrap enkelruk  
*Kani ashi hishigi*



Grondschaar  
*Kani Basami*



Knieschaar  
*Hiza basami*



Dubbele been  
schaar  
*Kami basami*



Rugwaartse heupworp  
*Ushiro goshi*

#### Schouderworpen *Kata waza*



Schouderworp  
*Sei nage*



Geknieelde schouder-  
worp *Sei otoshi*

### Slag, stoot en schoptechnieken *Atemi waza*



Rechte stoot  
instappen *Oi tsuki*



Rechte stoot  
contrastap  
*Gyaku tsuki*



Handpalmstoot  
*Teisho tsuki*

rond  
naar achter  
naar zijkant  
naar boven  
naar beneden



Elleboogslag  
*Empi uchi*



Handkantslag  
pinkzijde  
*Shuto uchi*



Opstoot  
*Age tsuki*



Stoot met vingers  
*Nukite tsuki*



Zijwaartse slag  
*Uraken uchi*



Hoekstoot  
*Kagi tsuki*



Opwaartse shop  
*Kin geri*



Kniestoot  
*Hiza geri*



Voorwaartse cirkel  
s chop *Mawashi geri*



Zijwaartse schop  
*Yoko geri*



Achterwaartse  
s chop *Ushiro geri*



Voorwaartse  
s chop *Mae geri*



Kopstoot voor  
*Atema ate* en  
achter *Atema*  
*ushiro ate*



Voet stop  
stoot



Neerwaartse hieltrap  
*Kakato geri*



Handkantslag  
duimzijde  
*Haito uchi*



Zadelhandstoot  
*Toho tsuki*

# Exameneisen

## 1e Kyu (bruine band)


INTERNATIONAL  
**JUJITSU**  
FEDERATION




MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

= nieuwe oefenstof


### Houdingen *Kamae* en Verplaatsingen *Shintai / Ebi*




Voorwaartse kata houding  
*Zenkutsu dachi*




Vrije gevechtshouding  
*Hanmi kamae*




Kat stand  
*Neko ashi dachi*



T-stand  
*Hanmi-shizentai*




Achterwaartse stand  
*Kokutsu dachi*




Zijwaartse stand  
*Shiko dachi*

Houdingen *Kamae*


---




Overstappen  
*Ayumi ashi*



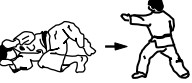
Schuifpas  
*Tsugi ashi*



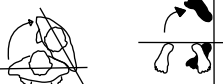
Kreeftgang achterwaarts  
*Ebi*




Kreeftgang voorwaarts  
*Ushiro Ebi*



Opstaan in parate houding van de grond



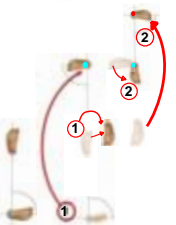
Draaipas  
*Ashi sabaki*



Verplaatsen op de buik  
*Robben*



Dubbele draaipas  
*Tenkan ashi*



Drie pas draai

Verplaatsingen *Shintai/Ebi*

### Combinaties

- Directe Combinaties:  
Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging  
Transporteren d.m.v. Controletechnieken, zie opbrenggrepen
  - Reageren op verzet  
Op worpen / 4  
Op klemmer / 4
  - Reageren op ontsnapping  
Uit een worp / 4  
Uit een klem / 4
- } dus van elk 1 erbij

### Interactieve oefenvormen

- Randori vormen op de grond, met toepassing van:  
Houdgrepen  
Armklemmen  
Verwurgingen
- Randori vormen staande, met toepassing van:  
de aangeleerde werp- en klemtechnieken
- Sparring, met toepassing van:  
de aangeleerde weringen en atemi waza

### Weringen *Uke waza*

#### Weringen met de onderarm/hand



Hoge wering  
*Age uke*



Lage wering  
*Gedan barai*



Wering van binnen naar buiten  
*Soto uke*



Wering van buiten naar binnen  
*Soto uke*



Ontwijkend elleboog blok  
*Nagashi highi uke*

---



Wigvormig hoog  
*Morote uke jodan*



Wigvormig laag  
*Morote uke gedan*



Dubbel gekruist hoog  
*Juji uke jodan*




Dubbel gekruist laag  
*Juji uke gedan*




Handpalmwering  
*Te nagashi uke*


#### Weringen met het been




Stotende wering met de handpalm  
*Teisho uke*




*Teisho / tetsui Otoshi uke*



Blok met onderbeen  
*Nami uke*



Blok met voet  
*Ashi uke*



*Mika mawashi uke*

### Wapens

- Stokaanvallen
- Korte stok *Kaibo*, van boven, van buiten en van binnen 3
- Lange stok (*hanbo*), met één of twee handen, van boven, buiten en van binnen, stokstoot 1
- Mesaanvallen
- Messteken van boven, van binnen, van buiten, van onderen en rechte messteken snijden aanval 4

### Toepassingen

- Kunnen verdedigen of bevrijden uit:  
Hand en arm aanvallen staande en van voren
- Wurgingen staande, van voren, van opzij en van achteren
- Poging tot wurging op de grond, diverse richtingen
- Wurgingen op de grond, naast, bovenop, tussen de benen, boven het hoofd, van achteren geknield (vijf posities)
- Wurgingen tegen de muur, van voren, van opzij van achteren
- Kledingaanslagen rondom
- Haargrepen, van voren en van achteren
- Omvattingen om het hoofd, van voren, van achteren en van opzij
- Middelaanvallen staande, rondom
- Middelaanvallen staande getild, van voren, van achteren
- Duikaanvallen van voren
- Slagen van boven, van buiten en van binnen
- Rechte stoten, hoeken en opstoot
- Voorwaartse schoppen, cirkelschop, zijwaartse schop
- Voorwaartse of neerwaartse schop op de grond (vijf posities)

### Vrije aanval

- Verdedigen tegen één aanvalster ongewapend 1 minuut lang
- Verdedigen tegen één aanvalster met korte stok en mes 1 minuut lang
- Verdedigen tegen twee aanvallers ongewapend 1 minuut lang
- Verdedigen tegen twee aanvallers gewapend met korte stok, mes en hanbo

# Exameneisen

## 1e Kyu (bruine band)

INTERNATIONAL  
**JUJITSU**  
FEDERATION



MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

= nieuwe oefenstof

### Verwurgingen Shime Waza



Verwurging van  
achteren *Hadaka jime*



Insteekwurging  
*Kata ha jime*



ook op de grond  
Glijdende wurging  
*Okuri eri jime*



Nierschaar  
*Do jime*



Verwurging op de grond  
*Hadaka jime*



Hadaka gevlochten  
hoofdsteen + biceps

### Bevrijdingstechnieken Hodoki waza

Kunnen bevrijden op pakkingen door gebruik te maken van:  
Rotatiebewegingen  
Hefboombewegingen  
Slag, stoot of schoptechnieken (atemi waza)  
Met gebruik van drukuitoefening (tsubo)

5 posities Ne waza  
bevrijden op aanval :  
tussen, zijkant, op de buik,  
achter en op de rug

### Basisverdedigingstechnieken meervoudigheidsprincipe op de basisaanvallen voor, zij en achter.

Aanvallen serie:	Pakkingen	pakkingen	pakkingen	pakkingen	pakkingen
		omvatten	omvatten	omvatten	omvatten
			Stoten/slagen	stoten/slagen	stoten/slagen
			trappen/stok	trappen.stok.mes	trappen.stok.mes
<b>Basistechnieken</b>	<b>1</b>	Osae-ude gatame	Kata gatame	seoei nage	kubi.gaeshi.osae
		controle/grond	Kanuki gatame	juji gatame	kagato geri
		ude.hiza.gatame	bokkepoot/opbren	yoko juji gatame	
	<b>2</b>	Kote mawashi	kuzure.kotemawas	ko uchi gari	Sumi gaeshi
		ude.hiza.gatame	waki gatame	ude ashi gatame	gyaku hara
			en naar de grond		gatame
	<b>3</b>	Kote gaeshi	Ude garami	de ashi barai/gari	yoko.guruma
		ude.hiza.gatame	Rug en neerwaarts	tate ude hishigi	ude garami op
				juji	de rug
	<b>4</b>	Uki Goshi	Kubi nage	kote hineri	tai otoshi
		ude.hiza.gatame	O-goshi	ashi ude garami	yubi vingerklem
			kantel.hadaka.jime		met opbreng
	<b>5</b>	O-soto-toshi	O-soto-gari	O-Uchi-Gari	soto maki komi
		ude.hiza.gatame	ude garami+door	ashi hishigi juji	henka osea ude
			trekken op buik	ashi kajuki	
				ontwapen.2x stok	ontw.2x mes/stok
					ontw.4xmes/stok
<b>E-Bo-No-Kata</b>	Geen	Geen	1e serie	1e en 2e serie	1,2 en 3e serie

# Examen formulier Tai-Otoshi Sports Jiu Jitsu 1ste Kyu (bruine band) blz1

Naam kandidaat: .....

Datum:

<b>Valtechnieken (Ukemi-waza)</b>					
	O/V/G		Kin op borst	Goed afslaan	Parate houding
Voorwaartse rol, parate houding – <i>mae-mawari-ukemi</i> .					
Achterwaartse val, parate houding- <i>ushiro-ukemi</i>					
Achterwaartse rol, parate houding – <i>ushiro-mawari-ukemi</i>					
Zijwaartse val, parate houding vanaf de grond – <i>yoko-ukemi</i>					
Gestreckte voorwaartse val, parate houding – <i>mae-ukemi</i>					
Voorwaartse rol over een obstakel, parate houding – <i>mae-mawari-ukemi</i> .					
Achterwaartse rol over een obstakel, parate houding – <i>ushiro-mawari-ukemi</i>					

<b>Houdingen (Kamae) en Verplaatsingen (Shintai/Ebi)</b>					
	O/V/G		Balans		
Voorwaartse kata houding – <i>Zenkutsu-dachi</i> .					
Vrije gevechtshouding – <i>Hanmi-kamae</i>					
Kat stand – <i>Neko-ashi-dachi</i>					
T- stand – <i>Hanmi-shizentai</i>					
Achterwaartse stand – <i>Kokutsu-dachi</i>					
Zijwaartse stand – <i>Shiko dachi</i>					
<b>Staan</b>					
Overstappen – <i>Ayumi-ashi</i>					
Schuifpas – <i>Tsugi-ashi</i>					
Draaipas – <i>Ashi-sabaki</i>					
Dubbele draaipas – <i>Tenkan-ashi</i>					
Drie pas draai					
<b>Liggend</b>					
Kreeftgang richting hoofd - <i>Ebi</i>					
Kreeftgang richting benen – <i>Ushiro-Ebi</i>					
Verplaatsen op de buik - <i>Robben</i>					
Opstaan in parate houding van de grond					

<b>Weringen (Uke-waza)</b>					
	O/V/G		Tai sebakki	Echt weren	Parate houding
Hoge wering - <i>Age-uke</i>					
Lage wering - <i>Gedan-barai</i>					
Wering van buiten naar binnen - <i>Soto-uke</i>					
Wering van binnen naar buiten - <i>Uchi-uke</i>					
Ontwijkend elleboog blok – <i>Nagshi higi uke</i>					
Wigvormige onderarmwering hoog - <i>Morote-uke-jodan</i>					
Wigvormige onderarmwering laag - <i>Morote-uke-gedan</i>					
Gekruiste onderarmwering hoog - <i>Juji-uke-jodan</i>					
Gekruiste onderarmwering laag - <i>Juji-uke-gedan</i>					
Handpalm wering – <i>Te-nagashi-uke</i>					
Stotende Handpalmwering - <i>Teisho-uke</i>					
Vallend Blok - <i>Teisho / tetsui-otoshi-uke</i>					
Bok met onderbeen – <i>Name-uke</i>					
Blok met voet – <i>Ashi-uke</i>					

## Examen formulier Tai-Otoshi Sports Jiu Jitsu 1ste Kyu (bruine band) blz2

Blok met trap – <i>Mawashi-uke</i>					
------------------------------------	--	--	--	--	--






<b>Slag-, stoot- en schoptechnieken naar vitale delen (atemi-waza)</b>					
	O/V/G		Goede afstand	kiai	Goede plaatsing
Rechte stoot - <i>Oi-tsuki</i>					
Rechte stoot contra stap - <i>Gyaku-tsuki</i>					
Handpalmstoot - <i>Teisho-tsuki</i>					
Elleboogslag- <i>Empi-uchi</i>					
Handkantslag, pinkzijde - <i>Shuto-uchi</i>					
Handkantslag duimzijde – <i>Haito-uchi</i>					
Opstoot – <i>Age-tsuki</i>					
Stoot met de vingers - <i>Nukite-tsuki</i>					
Zijwaartse slag met de omgekeerde vuist - <i>Uraken-uchi</i>					
Hoekstoot – <i>Kagi-tsuki</i>					
Zadelhandstoot – <i>Toho-tsuki</i>					
Kniestoot - <i>Hiza-geri</i>					
Opwaartse schop - <i>Kin-geri</i>					
Voorwaartse schop - <i>Mae-geri</i>					
Voorwaartse cirkelschop - <i>Mawashi-geri</i>					
Zijwaartse schop - <i>Yoko-geri</i>					
Achterwaartse schop – <i>Ushiro-geri</i>					
Voet stop stoot					
Neerwaartse hieltrap – <i>Kakato-geri</i>					
Kopstoot voor – <i>Atame-ate</i>					
Kopstoot achter – <i>Atema-ushiro-ate</i>					

<b>Werpstechnieken (Nagewaza)</b>					
	O/V/G		Balans	Richting	houding
Grote maai van buiten - <i>O-Soto-Gari</i>					
Grote binnenwaartse maai - <i>O-Uchi-Gari</i>					
Voetveeg – <i>De-ashi-barai</i>					
Kleine binnenwaartse maai – <i>Ko-uchi-gari</i>					
Buitenwaartse beenhaak – <i>Ko-soto-gake</i>					
Twee benen armworp van voren – <i>Ryo-ashi-dori</i>					
Twee benen armworp van achter – <i>Ushiro-ryo-ashi-dori</i>					
Knie-enkelruk – <i>Kata-ashi-dori</i>					
Grote lichaamsworp – <i>Tai-otoshi</i>					
Zwaardworp – <i>Shiho-nage</i>					
Hoekworp – <i>Sumi-gaeshi</i>					
Inschroefworp – <i>Soto-maki-komi</i>					
Zijwaartse wielworp – <i>Yoko-guruma</i>					
Achterwaartse offwerworp – <i>Tani-otoshi</i>					
Zwiepende heupworp – <i>Harai-goshi</i>					
Grote heupworp - <i>O-Goshi</i>					
Nekheupworp - <i>Kubi-Nage</i>					
Rugwaartse heupworp – <i>Ushiro-goshi</i>					
Schouderworp - <i>Seoi-Nage</i>					
Geknielde schouderworp – <i>Seoi-otoshi</i>					
Knietrap-enkelruk – <i>Kani-ashi-hishigi</i>					
Grondschaar – <i>Kani-basami</i>					
Knieschaar – <i>Hiza-basami</i>					
Gesprongen beenschaar – <i>Tobi-Kani-basami</i>					

## Examen formulier Tai-Otoshi Sports Jiu Jitsu 1ste Kyu (bruine band) blz3

<b>Controletechnieken op de grond(Osae-komi)</b>				
	O/V/G		Controle	Schouder/ Borst druk
Zijwaartse houdgreep – <i>Yoko-shiho-gatame</i>				
Oksel hoofd houdgreep – <i>Kesa-gatame</i>				
Oor elleboog houdgreep – <i>Kata-gatame</i>				
Overheen zittende houdgreep – <i>Tate-shiho-gatame</i>				
Hoofdeind houdgreep – <i>Kami-shiho-gatame</i>				
Borst arm houdgreep – <i>Mune gatame</i>				

<b>Verwurgingen (Jime-waza)</b>				
	O/V/G		Controle	Houding
Verwurging achteren - <i>Hadaka-jime</i>				
Insteek verwurging – <i>Kata-ha-jime</i>				
Glijdende verwurging – <i>Okuri-eri-jime</i> (ook op de grond)				
Verwurging op de grond – <i>Hadaka-jime</i>				
Hadaka gevlochten hoofdsteun + biceps				
Nierschaar – <i>Do-jime</i>				

<b>Klemtechnieken (Kansetsu-waza)</b>				
	O/V/G		Controle	Houding
Buitenwaartse polsklem - <i>Kote-gaeshi</i>				
Binnenwaartse polsklem - <i>Kote-mawashi</i>				
Opstuwende polsklem - <i>Kote-hineri</i>				
Pols buigklem – <i>Kuzure-kote-gaeshi</i>				
Bokkepoot - <i>Henka</i>				
Gestreckte armklem met de hand - <i>Ude-osae-gatame</i>				
Gestreckte armklem met de onderarm - <i>Kanuki-gatame</i>				
Gestreckte armklem via de knie – <i>Hiza-gatame</i>				
Gestreckte armklem via de nek of schouder - <i>Kubi-gatame</i>				
Gestreckte armklem via de oksel/flank - <i>Waki-gatame</i>				
Gestreckte armklem via de lies – <i>Juji-gatame</i>				
Gestreckte armklem via de borst – <i>Mune-gatame</i>				
Gestreckte armklem via de buik – <i>Hara-gatame</i>				
Gebogen armklem neerwaarts - <i>Ude-garami</i>				
Gebogen armklem opwaarts op de rug - <i>Ude-garami</i>				
Gebogen armklem neerwaarts – <i>Ude-garami</i>				
Gebogen armklem met been – <i>Ashi-ude-garami</i>				
Haar-kindraai – <i>Atama-ago</i>				
Nekklem – kaakbeendruk onderarm – <i>Kubi-hishigi</i>				
Gebogen knieklem – <i>Hiza-garami</i>				
Gestreckte beenklem – <i>Ashi-hishigi</i>				
Voetstrek klem/draaiklem – <i>Ashi-kujuki</i>				
Hielklem gestrekt via eigen been				

## Examen formulier Tai-Otoshi Sports Jiu Jitsu 1ste Kyu (bruine band) blz4

<b>Opbreng technieken (Kansetsu-waza)</b>					
	O/V/G		Controle	Houding	
Gebogen armklem op de rug – <i>Juji-garami</i>					
Armklem op de schouder – <i>Kata-gatame</i>					
Armklem via onderarm – <i>Kanuki-gatame</i>					
Nekklem – <i>Kubi-gatame</i>					
Achterwaartse nekklem – <i>Ura-kubi-gatame</i>					
Polsbuigklem – <i>Kuzure-kote-gaeshi</i> (+ achterom)					
Opschroevende vinger draaiklem – <i>Yubi-hineri</i>					
Vingerklem – <i>Yubi-kansetsu</i>					

<b>Bevrijdingstechnieken (Hodoki-Waza)</b>					
	O/V/G		Effectief	Goede afstand	Parate houding
Met gebruik van rotatiebewegingen					
Met gebruik van hefboombewegingen					
Met gebruik van slag- stoot en schoptechnieken (Atemi-waza)					
Met gebruik van drukuitoefening op kwetsbare punten (tsubo's)					
<b>5 posities Ne-waza bevrijden op de aanval:</b>					
Tussen de benen - <i>Guard</i>					
Zijkant – <i>Cross-mount</i>					
Op de buik – <i>Mount</i>					
Achter het hoofd – <i>North-South</i>					
Op de rug - <i>Back-mount</i>					

<b>Indirecte combinaties (het aantal staat erbij vermeld)</b>					
	O/V/G	Aantal	Echte eerste verdediging	Echte reactie uke	Logische Reactie tori
Reageren op verzet op worp		4			
Reageren op verzet op klem		4			
Reageren op ontsnapping uit worp		4			
Reageren op ontsnapping uit klem		4			

<b>Directe combinaties</b>					
	O/V/G		Effectief	Goede afstand	Parate houding
Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging.					
Transporteren d.m.v. controle technieken ( zie opbreng-grepen)					



## Examen formulier Tai-Otoshi Sports Jiu Jitsu 1ste Kyu (bruine band) blz5

<b>Wapens</b>					
	O/V/G		Effectief	Goede afstand	Parate houding
<b>Korte stok – Kaibo</b>					
van boven					
van buiten					
van binnen					
<b>Lange stok – Hanbo met 1 of 2 handen</b>					
van boven					
Van buiten					
Van binnen					
Stokstoot					
<b>Mes aanvallen</b>					
Van boven					
Van binnen					
Van buiten					
Van onderen					
Rechte messteek					
Snijdende aanval					

<b>Interactieve oefenvormen</b>					
	O/V/G		Echte eerste verdediging	Echte reactie uke	Logische Reactie tori
<b>Randori vormen op de grond met toepassing van:</b>					
Houdgrepen					
Armklemmen					
Verwurgingen					
<b>Randori vormen staande met toepassing van:</b>					
De aangeleerde werp- en klemtechnieken					
<b>Sparring met toepassing van:</b>					
De aangeleerde weringen en atemi waza					

<b>Meervoudigheid</b>					
	O/V/G		Realistisch	effectief	controle
<b>Basisverdedigingstechnieken meervoudigheidsprincipe op de basisaanvallende voor, zij, achter</b>					
Pakkingen					
Omvattingen					
Stoten/slagen/trappen					
Stok/mes					

## Examen formulier Tai-Otoshi Sports Jiu Jitsu 1ste Kyu (bruine band) blz6

<b>Toepassingen</b>					
	O/V/G		Realistisch	effectief	controle
<b>Kunnen verdedigen of bevrijden uit:</b>					
Hand en arm aanvallen staande en van voren					
Verwurgingen staande, van voren, van opzij en van achteren					
Poging tot wurging op de grond, diverse richtingen					
Wurgingen op de grond, 5 posities					
Wurgingen tegen de muur, van voren, van opzij, van achteren					
Kledingaansvallen rondom					
Haargrepen van voren en van achteren					
Omvattingen om het hoofd, van voren, van achteren en van opzij					
Middelaansvallen staande, rondom					
Middelaansvallen staande getild, van voren, van achteren					
Duikaansvallen van voren					
Slagen van boven, van buiten en van binnen					
Rechte stoten, hoeken en opstoot					
Voorwaartse schoppen, cirkelschop, zijwaartse schop					
Voorwaartse of neerwaartse schop op de grond (5 posities)					

<b>Vrije aanval</b>					
	O/V/G	Tijd	Realistisch	effectief	controle
Eén aanvaller, ongewapend		1 min.			
Eén aanvaller met korte stok en mes		1 min.			
Twee aanvallers ongewapend		1 min.			
Twee aanvallers met korte stok, mes en hanbo		1 min.			

<b>Ebono Kata</b>						
	O/V/G	1 <sup>e</sup> aanv	2 <sup>e</sup> aanv	3 <sup>e</sup> aanv	4 <sup>e</sup> aanv	5 <sup>e</sup> aanv
Serie 1: pakkingen						
Serie 2: omvattingen						
Serie 3: atemi's						
Serie 4: wapens						