

# Exameneisen

INTERNATIONAL  
**JUJITSU**  
FEDERATION



MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

## 2e Kyu (blauwe band)

= nieuwe oefenstof

### Valtechnieken Ukemi-waza

**Voorwaartse rol**  
*Mae maware ukemi*

**Achterwaartse val**  
*Ushiro ukemi*

**Zijwaartse val**  
*Yoko ukemi*

**Achterwaartse rol (door rollen)**  
*Ushiro mawari ukemi*

**Achterwaartse val over bok**  
*Ushiro ukemi*

**Voorwaartse brug val**  
*Mae Ukemi*

**Voorwaartse rol over bok**  
*Mae mawari ukemi*

**Geduwd, getrokken of gedwongen**

### 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)

**Staande aanvallen**  
5 posities  
enkelschaar  
beenschaar  
heupschaar

### Houdgrepen

**Zijwaartse houdgreep**  
*Yoko shiho gatame*

**Oksel hoofd houdgreep**  
*Kesa gatame*

**Oor elleboog houdgreep**  
*Kata gatame*

**Borst arm houdgreep**  
*Mune gatame*

**Tate shiho gatame**

**Kami shiho gatame**

**Bevrijden uit houdgrepen**

### Opbrengtechnieken met:

**Bokkepoot**

**Gebogen armklem op de rug**  
*Juji garami*

**Nekklem**  
*Kubi gatame*

**Armklem op de schouder**  
*Kata gatame*

**Armklem via de onderarm**  
*Kanuki gatame*

**Vingerklem**  
*Yubi kansetsu*

### Beenklemmen Ashi kansetsu waza

**Gebogen knieklem**  
*Hiza garami*

**Gestreckte beenklem**  
*Ashi hishigi*

**Voetstreklem/ draaiklem**  
*Ashi kujuki*

### Klemtechnieken Kansetsu waza

#### Polsklemmen Kote kansetsu waza

**Buitenwaartse polsklem**  
*Kote gaeshi*

**Binnenwaartse polsklem**  
*Kote mawashi*

**Bokkepoot**

**Opstuwende polsklem**  
*Kote hineri*

**Polsbuigklem**  
*Kuzure kote gaeshi*

#### Gestreckte armklemmen Ude hishigi waza

**Met de hand**  
*Ute osae*

**Met de onderarm**  
*Kanuki gatame*

**Via de knie**  
*Hiza gatame*

**Nek/schouder kubi gatame**

**Via de oksel**  
*Waki gatame*

**Via de lies**  
*Juji gatame*

**Tate en yoko**

**Via de borst**  
*Mune gatame*

**Via de Buik**  
*Hara gatame*

#### Gebogen armklemmen Ude garami waza

**+ ude neerwaarts**

**Rug meskant**  
*Ude garami*

**Opwaarts, op de rug**  
*Ude garami*

**met been**  
*Ashi ude garami*

**Neerwaarts**  
*Ude garami*

#### Nekklemmen Kubi kansetsu waza

**Haar-kindraai**  
*Atama ago*

**Nekklem, kaakbeendruk met de onderarm**  
*Kubi hishigi*

# Exameneisen

## 2e Kyu (blauwe band)

INTERNATIONAL  
**JUJITSU**  
FEDERATION



MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

### 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*

#### Schouderworpen *Kata waza*



Schouderworp  
*Seoi nage*

#### Heupworpen *Koshi waza*



Heupworp  
*O goshi*



Nekheupworp  
*Kubi nage*

#### Armworpen *Te waza*



Grote lichaamsworp  
*Tai otoshi*

#### Offerworpen *Sutemi waza*



Hoekworp  
*Sumi gaeshi*



Inschroefworp  
*Soto maki komi*



Zijwaartse wielworp  
*Yoko guruma*



Gesprongen schaar  
*Tobi kani basami*



Buikworp  
*Tomoe nage*

#### Schaartechnieken *Basami waza*



Knietrap enkelruk  
*Kani ashi hishigi*



Grondschaar  
*Kani Basami*



Knieschaar  
*Hiza basami*

#### Verwuringen *Jime waza*



Verwuring van achteren  
*Hadaka jime*



Insteekwuring  
*Kata ha jime*



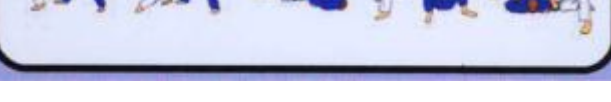
Staande en op de grond  
Gevlochten wuring  
hoofdsteun + biceps  
*Hadaka jime*

### Ebo No Kata

#### 1e Serie Pakkingen



#### 2e Serie Omvattingen



# Exameneisen

## 2e Kyu (blauwe band)

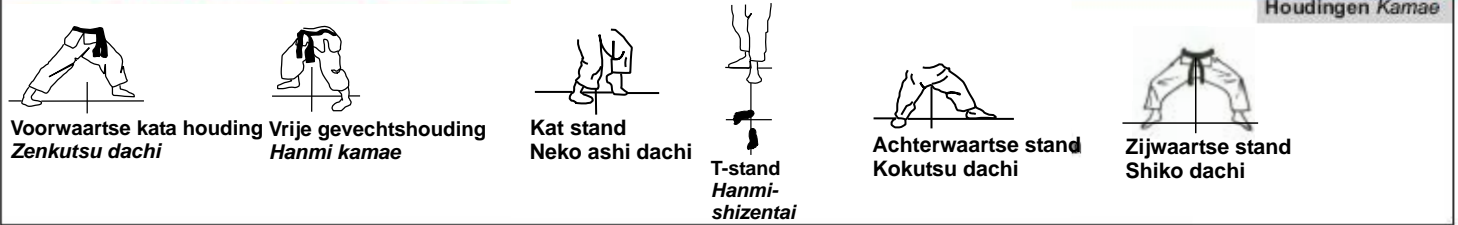
INTERNATIONAL  
**JUJITSU**  
FEDERATION



MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

 = nieuwe oefenstof

### Houdingen *Kamae* en 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 ③  
Op klemmen ③
  - **Reageren op ontsnapping**  
Uit een worp ③  
Uit een klem ③
- } dus van elk 1 erbij

### Interactieve oefenvormen

- **Randori vormen op de grond, met toepassing en verbinden 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*



### Wapens

- **Stokaanvallen**  
Korte stok *Kaibo*, van boven, van buiten en van binnen
- **Mesaanvallen**  
Messteken van boven, van binnen, van buiten, van onderen en rechte messteken

### 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)  
Kledingaanvallen rondom  
Omvattingen om het hoofd, van voren, van achteren en van opzij  
Middelaanvallen staande, rondom  
Middelaanvallen staande getild, van voren, van achteren  
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 aanvallers ongewapend 1 minuut lang
- Verdedigen tegen één aanvallers met korte stok en mes 1 minuut lang
- Verdedigen tegen twee aanvallers ongewapend 1 minuut lang

# Exameneisen

## 2e Kyu (blauwe band)

INTERNATIONAL  
**JUJITSU**  
FEDERATION



MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

= nieuwe oefenstof

### Slag-, stoot- en shoptechnieken *Atemi waza*



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

Aanvallen serie:	Pakkingen	pakkingen	pakkingen	pakkingen
		omvatten	omvatten	omvatten
			Stoten/slagen	stoten/slagen
			trappen/stok	trappen.stok.mes
<b>Basistechnieken</b>	<b>1</b>	<b>Osae-ude gatame</b>	<b>1</b>	<b>Kata gatame</b>
		controle/grond		Kanuki gatame
		ude.hiza.gatame		bokkepoot/opbren
				yoko juji gatame
	<b>2</b>	<b>Kote mawashi</b>	<b>2</b>	<b>kuzure.kotemawas</b>
		ude.hiza.gatame		waki gatame
				en naar de grond
	<b>3</b>	<b>Kote gaeshi</b>	<b>3</b>	<b>Ude garami</b>
		ude.hiza.gatame		Rug en neerwaarts
				juji
	<b>4</b>	<b>Uki Goshi</b>	<b>4</b>	<b>Kubi nage</b>
		ude.hiza.gatame		O-goshi
				kantel.hadaka.jime
	<b>5</b>	<b>O-soto-toshi</b>	<b>5</b>	<b>O-soto-gari</b>
		ude.hiza.gatame		ude garami+door
				trekken op buik
				ashi hishigi juji
				ashi kajuki
				ontwapen.2x stok
				ontw.2x mes/stok
			<b>E-Bo-No-Kata</b>	<b>1e serie</b>
				<b>1e en 2e serie</b>


# Examen formulier Tai-Otoshi Sports Jiu Jitsu 2de Kyu (blauwe band) blz1

Naam kandidaat: .....

Datum:

Valtechnieken (Ukemi-waza)					
	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>					

Houdingen (Kamae) en Verplaatsingen (Shintai/Ebi)					
	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>Staand</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					

Weringen (Uke-waza)					
	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>					
<i>Osae-uke</i>					

## Examen formulier Tai-Otoshi Sports Jiu Jitsu 2de Kyu (blauwe band) blz2

Bok met onderbeen – <i>Name-uke</i>					
Blok met voet – <i>Ashi-uke</i>					
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>					
Neerwaartse hieltrap – <i>Kakato-geri</i>					

<b>Werptechnieken (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>					
Grote lichaamsworp – <i>Tai-otoshi</i>					
Hoekworp – <i>Sumi-gaeshi</i>					
Buikworp – <i>Tomoe-nage</i>					
Inschroefworp – <i>Soto-maki-komi</i>					
Zijwaartse wielworp – <i>Yoko-guruma</i>					
Grote heupworp - <i>O-Goshi</i>					
Nekheupworp - <i>Kubi-Nage</i>					
Schouderworp - <i>Seoi-Nage</i>					
Knietrapp-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 2de Kyu (blauwe 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>				
Hadaka gevlochten hoofdsteun + biceps				

<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>				
Nekkleem – kaakbeendruk onderarm – <i>Kubi-hishigi</i>				
Gebogen kniekleem – <i>Hiza-garami</i>				
Gestreckte beenkleem – <i>Ashi-hishigi</i>				
Voetstrek klem/draaiklem – <i>Ashi-kujuki</i>				

## Examen formulier Tai-Otoshi Sports Jiu Jitsu 2de Kyu (blauwe 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>					
Bokkepoot – <i>Henka</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 Tachi-waza bevrijden op de aanval</b>					
Enkelschaar					
Beenschaar					
Heupschaar					

<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		3			
Reageren op verzet op klem		3			
Reageren op ontsnapping uit worp		3			
Reageren op ontsnapping uit klem		3			

<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 2de Kyu (blauwe 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>Mes aanvallen</b>					
Van boven					
Van binnen					
Van buiten					
Van onderen					
Rechte messteek					

<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 basisaanvallen voor, zij, achter</b>					
Pakkingen					
Omvattingen					
Stoten/slagen/trappen					

## Examen formulier Tai-Otoshi Sports Jiu Jitsu 2de Kyu (blauwe 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					
Verwuringen 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					
Omvattingen om het hoofd, van voren, van achteren en van opzij					
Middelaansvallen staande, rondom					
Middelaansvallen staande getild, van voren, van achteren					
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.			

<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						