

# Exameneisen

INTERNATIONAL  
**JUJITSU**  
FEDERATION



MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

## 3e Kyu (groene 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*

### 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)

Middel  
hoofd / nek  
voor / zij  
en achter

### 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

Kanteltechnieken onder  
via been en arm -uke buik  
-tate  
-kami  
-kesa  
+ Houdgrepen in buikligging

### 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*

Stotende wering met de  
handpalm *Teisho uke*

Handkantwering  
*Shuto uke*

Blok met onderbeen  
*Nami uke*

Voet stop  
stoot

### Klemtechnieken *Kansetsu waza*

#### Polsklemmen *Kote kansetsu waza*



Buitenwaartse  
polsklem *Kote gaeshi*

Binnenwaartse  
polsklem *Kote mawashi*

Opstuwende  
polsklem *Kote hineri*

Polsbuigklem  
*Kuzure kote gaeshi*

#### Gestrekte armklemmen *Ude hishigi waza*



Met de hand  
*Ude osae*

Met de onderarm  
*Kanuki gatame*

Via de knie  
*Hiza gatame*

Over de schouder  
*Kata gatame*

Nek/schou-  
der kubi *gatame*

Via de oksel  
*Waki gatame*

Via de lies  
*Juji gatame*  
tate  
+  
yoko

Ruggelings en overstappend

#### Gebogen armklemmen *Ude garami waza*



Rug meskant  
*Ude garami*

Opwaarts op de  
rug *Ude garami*



met been  
*Ashi ude  
garami*



Neerwaarts  
*Ude garami*

#### Beenklemmen *Ashi kansetsu waza*



Voetstreklem/  
draaiklem *Ashi kujuki*

Gestrekte beenklem  
*Ashi hishigi*

Opbrengtechnieken met:

Armklem via de  
onderarm *Kanuki gatame*

Gebogen armklem op  
de rug *Juji garami*

# Exameneisen

## 3e Kyu (groene band)

INTERNATIONAL  
**JUJITSU**  
FEDERATION



MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

= nieuwe oefenstof

### Toepassingen

Kunnen verdedigen of bevrijden uit:  
Hand en arm aanvallen staande en van voren  
Kledingaanvallen rondom  
Wurgingen staande, van voren, van opzij en van achteren  
Rechte stoten  
Voorwaartse schoppen

### 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  
**Sei nage**

#### Schaartechnieken Basami waza



Knietrap enkelruk  
**Kani ashi hishigi**



Grondschaar  
**Kani Basami**



Heupworp  
**O goshi**



Nekheupworp  
**Kubi nage**

### Combinaties

Directe Combinaties:  
Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging  
Transporteren d.m.v. Controletechnieken, zie opbrenggrepen  
Reageren op verzet  
Op worpen  
Op klemmen  
Reageren op ontsnapping  
Uit een worp  
Uit een klem

**Overnemen**  
1 klem + 1 worp

### Interactieve oefenvormen

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

Vanuit parate houding  
ontwijkbewegingen (Duiken,  
wijken)

### Ebo No Kata

#### 1e Serie Pakkingen



### Verwurgingen Jime waza



Verwurging van achteren  
**Hadaka jime**



Verwurging op de grond  
**Hadaka jime**



Hadaka gevlochten  
hoofdsteen + biceps

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



Rechte stoot  
instappen  
**Oi tsuki**



Rechte stoot  
contrastap  
**Gyaku tsuki**



Handpalmstoot  
**Teisho tsuki**



Elleboogslag  
**Empi uchi**  
Rond, achter  
neerwaarts



Handkantslag  
pinkzijde  
**Shuto uchi**



Opstoot  
**Age tsuki**



Stoot met vingers  
**Nukite tsuki**



Zijwaartse slag  
**Uraken uchi**



Hoekstoot  
**Kagi tsuki**



Zadelhandstoot  
**Toho tsuki**



Kniestoot  
**Hiza geri**



Voorwaartse cirkel  
schop  
**Mawashi geri**



Zijwaartse schop  
**Yoko geri**



Voorwaartse schop  
**Mae geri**



Low kick  
**Keikotsu geri**



Zijwaartse schop  
fumikomi geri



Opwaartse schop  
**Kin geri**

# Exameneisen

INTERNATIONAL  
**JUJITSU**  
FEDERATION

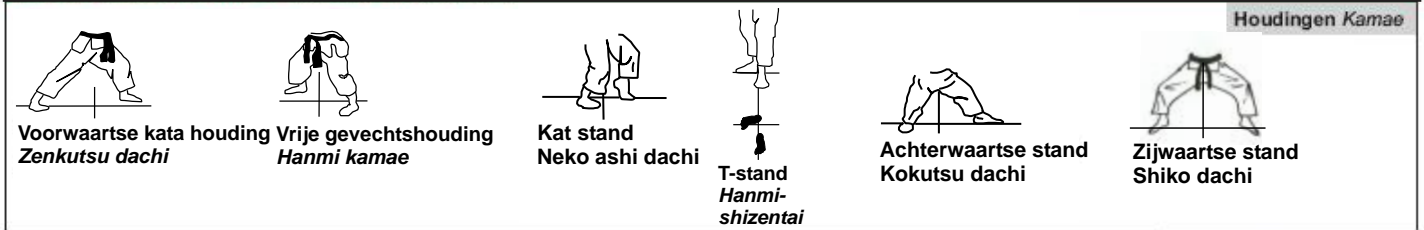


MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

## 3e Kyu (groene band)

= nieuwe oefenstof

### Houdingen Kamae en Verplaatsingen Shintai / Ebi



### 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

### Vrije aanval

- Verdedigen tegen één aanvaller ongewapend 1 minuut lang
- Verdedigen tegen één aanvaller met korte stok en mes 1 minuut lang

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

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

# Examen formulier Tai-Otoshi Sports Jiu Jitsu 3de Kyu (groene 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>					
<b>Liggend</b>					
Kreeftgang richting hoofd - <i>Ebi</i>					
Kreeftgang richting benen – <i>Ushiro-Ebi</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>					
Handkant wering - <i>Shuto-uke</i>					
Bok met onderbeen – <i>Name-uke</i>					
Voet stop stoot					



## Examen formulier Tai-Otoshi Sports Jiu Jitsu 3de Kyu (groene band) blz2





<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>					
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>					
Low kick – <i>Keikotsu-geri</i>					
Zijwaartste schop – <i>Fumikomi-geri</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>					
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>					

<b>Controlestechnieken 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>Kantelstechnieken onder via been en arm: uke buik/tate/kami/kesa</b>					
<b>Houdgrepen in buikligging</b>					

<b>Verwurgingen (Jime-waza)</b>					
	O/V/G		Controle	Houding	
Verwurging achteren - <i>Hadaka-jime (staand en grond)</i>					
Hadaka gevlochten hoofdsteun + biceps					

## Examen formulier Tai-Otoshi Sports Jiu Jitsu 3de Kyu (groene band) blz3

<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>					
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 over de schouder – <i>Kata-gatame</i>					
Gestreckte armklem via de oksel/flank - <i>Waki-gatame</i>					
Gestreckte armklem via de lies – <i>Juji-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>					
Gestreckte beenklem – <i>Ashi-hishigi</i>					
Voetstrek klem/draaiklem – <i>Ashi-kujuki</i>					

<b>Opbreng technieken (Kansetsu-waza)</b>					
	O/V/G		Controle	Houding	
Gebogen armklem op de rug – <i>Juji-garami</i>					
Armklem via onderarm – <i>Kanuki-gatame</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>Tachi-waza bevrijden op de aanval</b>					
Middel					
Hoofd/nek					

# Examen formulier Tai-Otoshi Sports Jiu Jitsu 3de Kyu (groene band) bl4

<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		1			
Reageren op verzet op klem		1			
Reageren op ontsnapping uit worp		1			
Reageren op ontsnapping uit klem		1			

<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)					

<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					
<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>Vanuit parate houding:</b> ontwijkbewegingen (duiken/wijken)					

## Examen formulier Tai-Otoshi Sports Jiu Jitsu 3de Kyu (groene band) blz5

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

<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					
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 (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.			

<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						