

Exameneisen

4e Kyu (oranje band)

INTERNATIONAL
JUJITSU
FEDERATION



MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

= nieuwe oefenstof

Valtechnieken <i>Ukemi-waza</i>		Klemtechnieken	Kansetsu waza
<p>Voorwaartse rol <i>Mae maware ukemi</i></p> <p>Achterwaartse val <i>Ushiro ukemi</i></p>		<p>Polsklemmen <i>Kote kansetsu waza</i></p> <p>Buitenwaartse polsklem <i>Kote gaeshi</i></p> <p>Binnenwaartse polsklem <i>Kote mawashi</i></p> <p>Polsbuigklem <i>Kuzure kote gaeshi</i></p>	
<p>Achterwaartse rol (door rollen) <i>Ushiro mawari ukemi</i></p> <p>Voorwaartse brug val <i>Mae Ukemi</i></p>		<p>Zijwaartse val <i>Yoko ukemi</i></p>	
<p>Gestrekte armklemmen <i>Ude hishigi waza</i></p>			
<p>Houdingen <i>Kamae</i> en verplaatsingen <i>Shintai/Ebi</i></p>		<p>Met de hand <i>Ude osae</i></p> <p>Met de onderarm <i>Kanuki gatame</i></p> <p>Over de schouder <i>Kata gatame</i></p>	
<p>Voorwaartse kata houding <i>Zenkutsu dachi</i></p> <p>Vrije gevechtshouding <i>Hanmi kamae</i></p> <p>Katstand <i>Neko dachi</i></p> <p>Achterwaartse stand <i>Kokutsu dachi</i></p> <p>Zijwaartse stand <i>Shiko dachi</i></p>		<p>Via de nek of schouder <i>kubi gatame</i></p> <p>Via de oksel <i>Waki gatame</i></p>	
<p>T-stand <i>Hanmi-shizentai</i></p>		<p>Gebogen armklemmen <i>Ude garami waza</i></p>	
<p>Verplaatsingen <i>Shintai / ebi</i></p>		<p>Neerwaarts <i>Ude garami</i></p> <p>Rug meskant <i>Ude garami</i></p> <p>Opwaarts op de rug <i>Ude garami</i></p>	
<p>Overstappen <i>Ayumi ashi</i></p> <p>Schuifpas <i>Tsugi ashi</i></p>		<p>Bevrijdingstechnieken <i>Hodoki waza</i></p>	
<p>Kreeftgang achterwaarts <i>Ebi</i></p> <p>Opstaan in parate houding van de grond</p>		<p>Op : Keel aanval Voorzijde polsen Achter Armen en ellebogen Borstomvatting achter</p> <p>Kunnen bevrijden op pakkingen door gebruik te maken van: Rotatiebewegingen Hefboombewegingen Met gebruik van drukuitoefening (Kyusho waza)</p> <p>Of op: Slag, stoot of schoptechnieken (atemi waza)</p>	
<p>Weringen <i>Uke waza</i></p>		<p>Draaipas <i>Ashi sabaki</i></p>	
<p>Hoge wering <i>Age uke</i></p> <p>Lage wering <i>Gedan barai</i></p> <p>Wering van binnen naar buiten <i>Soto uke</i></p>			
<p>Ontwijkend elleboog blok <i>Nagashi highi uke</i></p> <p>Handpalmwering <i>To nagashi uke</i></p> <p>Stotende wering met de handpalm <i>Teisho uke</i></p> <p>Wering van buiten naar binnen <i>Soto uke</i></p>		<p>Zijwaartse houdgreep <i>Yoko shiho gatame</i></p> <p>Oksel hoofd houdgreep <i>Kesa gatame</i></p>	
<p>Wigvormig laag <i>Morote uke gedan</i></p> <p>Dubbel gekruist hoog <i>Juji uke jodan</i></p> <p>Dubbel gekruist laag <i>Juji uke gedan</i></p> <p>Wigvormig hoog <i>Morote uke jodan</i></p>		<p>Oor elleboog houdgreep <i>Kata gatame</i></p> <p>Borst arm houdgreep <i>Mune atame</i></p>	
		<p>Tate shiho gatame</p> <p>Kami shiho gatame</p>	

Exameneisen

4e Kyu (oranje band)






















INTERNATIONAL
JUJITSU
FEDERATION



MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

= nieuwe oefenstof

Basisverdedigingstechnieken meervoudigheidsprincipe op de basisaanvallen voor, zij en achter.

Toepassingen		Aanvallen serie:	Pakkingen	pakkingen
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				omvatten
Werpstechnieken <i>Nage waza</i>				
Beenworpen <i>Ashi waza</i>				
 <p>Grote maai van buiten <i>O soto otoshi</i></p>				
Heupworpen <i>Koshi Waza</i>				
 <p>Heupworp <i>O goshi</i></p>				
 <p>Nekheupworp <i>Kubi nage</i></p>				
Verwurgingen <i>Jime waza</i>				
 <p>Verwuring van achteren <i>Hadaka jime</i></p>				
 <p>Hadaka gevlochten hoofdsteen + biceps</p>				
Slag-, stoot- en shoptechnieken <i>Atemi waza</i>				
 <p>Rechte stoot instappen <i>Oi tsuki</i></p>		 <p>Rechte stoot contrastap <i>Gyaku tsuki</i></p>		 <p>Handpalmstoot <i>Teicho tsuki</i></p>
 <p>Elleboogslag <i>Empi uchi</i> + rond + achter</p>		 <p>Handkantslag pinkzijde <i>Shuto uchi</i></p>		 <p>Zadelhandstoot <i>Toho tsuki</i></p>
 <p>Opstoot <i>Age tsuki</i></p>		 <p>Stoot met vingers <i>Nukite tsuki</i></p>		
 <p>Zijwaartse slag <i>Uraken uchi</i></p>		 <p>Opwaartse schop <i>Kin geri</i></p>		 <p>Kniestoot <i>Hiza geri</i></p>
 <p>cirkelschop <i>Mawashi geri</i></p>		 <p>Voorwaartse schop <i>Mae geri</i></p>		 <p>Low kick <i>Keikotsu geri</i></p>
 <p>Zijwaartse schop <i>fumikomi geri</i></p>		 <p>Voet stop stoot</p>		

Basistechnieken	1	Osae-ude gatame	1	Kata gatame
		controle/grond		Kanuki gatame
		ude.hiza.gatame		bokkepoot/opbren
	2	Kote mawashi	2	kuzure.kotemawas
		ude.hiza.gatame		waki gatame
				en naar de grond
	3	Kote gaeshi	3	Ude garami
		ude.hiza.gatame		Rug en neerwaarts
	4	Uki Goshi	4	Kubi nage
		ude.hiza.gatame		O-goshi
				kantel.hadaka.jime
	5	O-soto-toshi	5	O-soto-gari
		ude.hiza.gatame		ude garami+door
				trekken op buik

 <p>Rechte stoot instappen <i>Oi tsuki</i></p>		 <p>Rechte stoot contrastap <i>Gyaku tsuki</i></p>		 <p>Handpalmstoot <i>Teicho tsuki</i></p>		 <p>Elleboogslag <i>Empi uchi</i> + rond + achter</p>		 <p>Handkantslag pinkzijde <i>Shuto uchi</i></p>		 <p>Zadelhandstoot <i>Toho tsuki</i></p>		 <p>Opstoot <i>Age tsuki</i></p>		 <p>Stoot met vingers <i>Nukite tsuki</i></p>	
 <p>Zijwaartse slag <i>Uraken uchi</i></p>		 <p>Opwaartse schop <i>Kin geri</i></p>		 <p>Kniestoot <i>Hiza geri</i></p>		 <p>cirkelschop <i>Mawashi geri</i></p>		 <p>Voorwaartse schop <i>Mae geri</i></p>		 <p>Low kick <i>Keikotsu geri</i></p>		 <p>Zijwaartse schop <i>fumikomi geri</i></p>		 <p>Voet stop stoot</p>	

Combinaties	
● Directe Combinaties:	
Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging	
● Reageren op verzet	
Op worpen	1x
Op klemmen	1x
● Reageren op ontsnapping	
Uit een worp	1x
Uit een klem	1x

Interactieve oefenvormen	
● Randori vormen op de grond met toepassing van houdgrepen, passeertechnieken, kantelen, klemmen en verwurgingen	Vanuit parate houding ontwijkbewegingen (Duiken, wijken)
● Randori vormen staande met toepassing van de aangeleerde werp en klemtechnieken	
● Sparring met toepassing van de aangeleerde werpingen en atemi	

Vrije aanval
Verdedigen tegen één aanvaller ongewapend 1 minuut lang

Examen formulier Tai-Otoshi Sports Jiu Jitsu 4de Kyu (oranje 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>					

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>					
Staand					
Overstappen – <i>Ayumi-ashi</i>					
Schuifpas – <i>Tsugi-ashi</i>					
Draaipas – <i>Ashi-sabaki</i>					
Liggend					
Kreeftgang richting hoofd - <i>Ebi</i>					
Kreeftgang richting benen – <i>Ushiro-Ebi</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 high uke</i>					
Handpalm wering – <i>Te-nagashi-uke</i>					
Stotende Handpalmwering - <i>Teisho-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>					





Slag-, stoot- en schoptechnieken naar vitale delen (atemi-waza)					
	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>					

Examen formulier Tai-Otoshi Sports Jiu Jitsu 4de Kyu (oranje band) blz2

Stoot met de vingers - <i>Nukite-tsuki</i>					
Zijwaartse slag met de omgekeerde vuist - <i>Uraken-uchi</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>					
Voet stop stoot					
Low kick – <i>Keikotsu-geri</i>					
Zijwaartste schop – <i>Fumikomi-geri</i>					

Werptechnieken (Nagewaza)					
	O/V/G		Balans	Richting	houding
Grote maai van buiten - <i>O-Soto-Gari</i>					
Grote heupworp - <i>O-Goshi</i>					
Nekheupworp - <i>Kubi-Nage</i>					

Controletechnieken op de grond(Osae-komi)				
	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>				

Klemtechnieken (Kansetsu-waza)				
	O/V/G		Controle	Houding
Buitenwaartse polsklem - <i>Kote-gaeshi</i>				
Binnenwaartse polsklem - <i>Kote-mawashi</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 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>				
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 rug meskant – <i>Ude-garami</i>				

Examen formulier Tai-Otoshi Sports Jiu Jitsu 4de Kyu (oranje band) blz3

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

Bevrijdingstechnieken (Hodoki-Waza)					
	O/V/G		Effectief	Goede afstand	Parate houding
Op keelaanval					
Op voorzijde polsen					
Op achter armen en ellebogen					
Op borst omvatting van achter					
Met gebruik van rotatiebewegingen					
Met gebruik van hefboombewegingen					
Met gebruik van slag- stoot en schoptechnieken (Atemi-waza)					
Met gebruik van drukuitoefening op kwetsbare punten (kyusho waza)					
Of op slag, stoot of schop technieken (atem waza)					

Indirecte combinaties (het aantal staat erbij vermeld)					
	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			

Directe combinaties					
	O/V/G		Effectief	Goede afstand	Parate houding
Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging.					

Interactieve oefenvormen					
	O/V/G		Echte eerste verdediging	Echte reactie uke	Logische Reactie tori
Randori vormen op de grond met toepassing van:					
Houdgrepen, passeertechnieken, kantelen, klemmen en verwurgingen					
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)					

Examen formulier Tai-Otoshi Sports Jiu Jitsu 4de Kyu (oranje band) blz4

Toepassingen					
	O/V/G		Realistisch	effectief	controle
Kunnen verdedigen of bevrijden uit:					
Hand en arm aanvallen staande en van voren					
Kledingaansvallen rondom					
Verwurgingen staande, van voren, van opzij en van achteren					
Rechte stoten, hoeken en opstoot					
Voorwaartse schoppen, cirkelschop, zijwaartse schop					

Vrije aanval					
	O/V/G	Tijd	Realistisch	effectief	controle
Eén aanvaller, ongewapend		1 min.			

Ebono Kata						
	O/V/G	1° aanv	2° aanv	3° aanv	4° aanv	5° aanv
Serie 1: pakkingen						

