

Exameneisen

5e Kyu (gele band)

INTERNATIONAL
JUJITSU
FEDERATION



MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR



Valtechnieken *Ukemi waza* Klemtechnieken *Kansetsu waza*

Voorwaartse rol
Mae maware ukemi

Achterwaartse val
Ushiro ukemi

Zijwaartse val
Yoko ukemi

Buitenwaartse polsklem
Kote gaeshi

Binnenwaartse polsklem
Kote mawashi

Houdgrepen *Osae waza*

Zijwaartse houdgreep
Yoko shiho gatame

Oksel hoofd houdgreep
Kesa gatame

Oor elleboog houdgreep
Kata gatame

Borst arm houdgreep
Mune gatame

Houdingen *Kamae* en Verplaatsingen *Shintai / Ebi*

Voorwaartse kata houding
Zenkutsu dachi

Vrije gevechtshouding
Hanmi kamae

Draaipas
Ashi sabaki

Overstappen
Ayumi ashi

Schuifpas
Tsugi ashi

T-stand
Hanmi-shizentai

Werptechnieken *Nage waza*

Grote maai van buiten
O soto otoshi

Heupworp
O goshi

Basisverdedigingstechnieken meervoudigheidsprincipe op de basisaanvallen voor, zij en achter.

Basisaanvallen in katavorm

Naar eigen inzicht verdedigen op onderstaande aanvallen

| Aanvallen serie: | Pakkingen |
|-------------------|--|
| Basistechnieken 1 | Osae ude gatame controle/grond ude hiza gatame |
| 2 | Kote mawashi ude hiza gatame |
| 3 | Kote gaeshi ude hiza gatame |
| 4 | Uki Goshi ude hiza gatame |
| 5 | O soto otoshi ude hiza gatame |

Bevrijdingstechnieken *Hodoki waza*

Kunnen bevrijden op pakkingen door gebruik te maken van:

- Rotatiebewegingen
- Hefboombewegingen

Of op: Slag, stoot of schoptechnieken

Toepassingen

Kunnen verdedigen of bevrijden uit:

- Hand en arm aanvallen staande en van voren
- Kleding aanvallen rondom
- Wurgingen staande, van voren en van opzij
- Rechte stoten
- Voorwaartse schoppen

Combinaties

Directe combinaties

Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging

Weringen *Uke waza* (actief en passief)

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 higi uke

Stotende wering met de handpalm
Teisho uke

Interactieve oefenvormen

Randori vormen op de grond, met toepassing van houdgrepen

Zijwaarts kantelen
bok / buik gevolgd door houdgreep

Randorivormen staande, met toepassing van de aangeleerde werp- en klem technieken

Vanuit parate houding
ontwijkbewegingen (Duiken, wijken)

Sparring, met toepassing van de aangeleerde weringen en atemi waza

Slag- stoot- en schoptechnieken *Atemi waza*

Rechte stoot instappen
Oi tsuki

Rechte stoot contrastap
Gyaku tsuki

Handpalmstoot
Teisho tsuki

Voorwaartse schop
Mae geri

Opwaartse schop
Kin geri

Kniestoot
Hiza geri

Examen formulier Tai-Otoshi Sports Jiu Jitsu 5^{de} Kyu (gele band) blz1

Naam kandidaat:

Datum:

| Valtechnieken (Ukemi-waza) | | | | | |
|---|------|--|--------------|--------------|----------------|
| | OV/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> | | | | | |
| Zijwaartse val, parate houding vanaf de grond – <i>yoko-ukemi</i> | | | | | |

| Houdingen (Kamae) en Verplaatsingen (Shintai/Ebi) | | | | | |
|--|------|--|--------|--|--|
| | OV/G | | Balans | | |
| Voorwaartse kata houding – <i>Zenkutsu-dachi</i> . | | | | | |
| Vrije gevechtshouding – <i>Hanmi-kamae</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> | | | | | |

| Weringen (Uke-waza) | | | | | |
|---|------|--|-------------|------------|----------------|
| | OV/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> | | | | | |

| Slag-, stoot- en schoptechnieken naar vitale delen (atemi-waza) | | | | | |
|---|------|--|---------------|------|-----------------|
| | OV/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> | | | | | |
| Kniestoot - <i>Hiza-geri</i> | | | | | |
| Opwaartse schop - <i>Kin-geri</i> | | | | | |
| Voorwaartse schop - <i>Mae-geri</i> | | | | | |

Examen formulier Tai-Otoshi Sports Jiu Jitsu 5^{de} Kyu (gele band) blz2

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

| 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 |
|---|--------------|--|-----------|------------------|-------------------|
| Met gebruik van rotatiebewegingen | | | | | |
| Met gebruik van hefboombewegingen | | | | | |
| Met gebruik van slag- stoot en schoptechnieken (Atemiwaza) | | | | | |

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

Examen formulier Tai-Otoshi Sports Jiu Jitsu 5^{de} Kyu (gele band) blz3

| Interactieve oefenvormen | OV/G | | Echte eerste | Echte reactie | Logische |
|---|------|--|--------------|---------------|--------------|
| | | | verdediging | uke | Reactie tori |
| Randori vormen op de grond met toepassing van: | | | | | |
| Houdgrepen | | | | | |
| Zijwaarts kantelen bok/buik gevolgd door houdgreep | | | | | |
| 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) | | | | | |

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

| Basis aanvallen |
|---|
| Naar eigen inzicht verdedigen op de eerste 5 aanvallen van het ebono kata |