



Beoordelingsformulier 1e Dan Jiu-Jitsu

Naam kandidaat: _____ Formulier nr.: _____

Naam examinerator: _____ Paraaf examinerator: _____

Datum: -- Mat nr.: District: LI MN NH NN ON ZH ZN

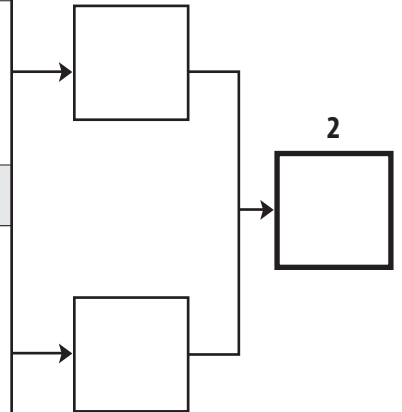
A Thema 1. Kata ? Zie kata formulier

Demonstreer het EBo-No-Kata.	V
------------------------------	---

1.(1)

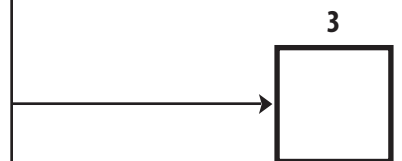
B Thema 2. Atemi-Waza, Uke-Waza

2a. Algemeen ? Toets 1 van de 2	
1.	Demonstreer Atemi-Waza, op een door de partner vastgehouden body-shield.
2.	Demonstreer verdedigingen met Uke-Waza, verplaatsingen en Atemi-Waza tegen verschillende aanvallen.
2b. Nieuw aan te leren Atemi-Waza en Uke-Waza ? Toets 2 van de 4	
1.	Tsuki-Waza Mae-Atama-Tsuki (voorwaartse kopstoot)
2.	Uchiro-Atama-Tsuki (achterwaartse kopstoot)
3.	Ude-Uke-Waza Otoshi-Uke (vallend blok)
4.	Empi-Uke (elleboogwering)



Thema 3. Meervoudigheid ? Toets 2 van de 5

1.	Nage-Waza Voorwaartse worp	Demonstreer voorwaartse worp meervoudig.
2.	Nage-Waza Achterwaartse worp	Demonstreer achterwaartse worp meervoudig.
3.	Ude-Hishigi-Waza	Demonstreer een gestrekte armklem meervoudig.
4.	Ude-Garami-Waza	Demonstreer een gebogen armklem meervoudig.
5.	Jime-Waza	Demonstreer een wurging meervoudig.



Thema 4. Bewegingsvormen staande			
Nieuw aan te leren basistechnieken			◆ Toets 2 van de 6
1.	Koshi-Nage-Waza	Uchi-Mata (binnendijworp)	SP 3 (2)
2.	Te-Nage-Waza	Kata-Guruma (schouderwiel)	
3.		Mae-Kata-Ashi-Dori (been pakken van voren)	
4.	Sutemi-Waza	Ko-Uchi-Makikomi (klein van binnen meerrollen)	
5.		Maki-Tomoe (meerrollende buikworp)	
6.		Tobi-Kani-Basami (gesprongen schaar)	

(Elke techniek wordt tweemaal gedemonstreerd)

4

Thema 5. Bewegingsvormen op de grond			
5a. Algemeen			◆ Toets 1 van de 3
1.	Demonstreer verdedigen vanaf de grond tegen staande aanvallen met Hikomi-Waza.		SP (1)
2.	Demonstreer verdedigen tegen pakkingen, omvattingen en Atemi-Waza op de grond.		
3.	Voer een grondgevecht uit (Randori op de grond). Demonstreer daarbij houdgrepen, klemmen, verwurgingen in de vijf basisposities.		
5b. Nieuwe bewegingsvormen op de grond			◆ Toets 2 van de 4
1.	Jime-Waza	Kata-Te-Jime (enkelzijdig geduwde verwurging)	SP 3 (2)
2.		Kata-Juji-Jime (enkelzijdig gekruiste verwurging)	
3.		Kata-Ashi-Jime (wreef of onderbeen verwurging)	
4.		Ashi-Sankaku-Jime (driehoeksverwurging met de benen)	


5


Thema 6. Aanvalscombinaties		
1.	Demonstreer één (1) aanvalscombinatie, uitgevoerd met slag-, stoot-of trapcombinatie, gevolgd door het naar de grond brengen d.m.v. een worp of klem, afronding met uitschakeltechniek.	V

(De aanvalscombinatie wordt meerdere malen gedemonstreerd)

6


C Thema 7. Combinaties (indirecte combinaties)			◆ Toets 1 van de 3	⚠ Of 7 of 8 vragen!
1.	Nage-Waza	Demonstreer combinaties op vijf (5) verschillende worpen, vrije keuze.	SP 1 (1)	
2.	Kansetsu-Waza	Demonstreer combinaties op vier (4) verschillende klemmen, vrije keuze.		
3.	Jime-Waza	Demonstreer combinaties op één (1) verwurging, vrije keuze.		

Thema 8. Overnames (verdedigen tegen Jiu-Jitsu technieken)  Toets 1 van de 3		
1.	Nage-Waza	Verdedig tegen twee (2) verschillende worpen, vrije keuze.
2.	Kansetsu-Waza	Verdedig tegen twee (2) verschillende klemmen, vrije keuze.
3.	Jime-Waza	Verdedig tegen één (1) wurging, vrije keuze.

 **Of 7 of 8 vragen!**

 SP 1
(1)


8

Thema 9. Bijzondere opdrachten  Toets 1 van de 2		
1.	Demonstreer opbreng/transporteertechnieken, drie (3) maal vanuit een staande positie in combinatie met een verdediging, één (1) vanuit buikligging van de tegenstander na worp en één (1) maal vanuit een zittende positie van de tegenstander.	
2.	Demonstreer bevrijdingen m.b.v. Atemi-Waza (schop-, slag- en stoottechnieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen voor, opzij en van achteren.	

 SP
(1)


9


Thema 10. Ongewapende aanvallen  Toets 1 van de 3		
1.	Verdedig tegen de zes (6) pakkingen van de basisaanvallen met vooraanval.	
2.	Verdedig tegen de zeven (7) omvattingen van de basisaanvallen met vooraanval.	
3.	Verdedig tegen de zes (6) stoten en trappen van de basisaanvallen met vooraanval.	

 **Of 10 of 11 vragen!**

 SP
(1)



10

Thema 11. Wapens  Toets 1 van de 3		
1.	Verdedig tegen de zes (6) gewapende aanvallen van de basisaanvallen met vooraanval.	
2.	Verdedig tegen vijf (5) verschillende stokaanvallen met de korte stok (Kaibo) uit de aanvallenindex, de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.	
3.	Verdedig tegen vijf (5) verschillende mesaanvallen uit de aanvallenindex, de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.	

 **Of 10 of 11 vragen!**

 SP
(1)

11

Thema 12. Vrije aanval/Randori  Toets 1 van de 3		
1.	Verdedig tegen één (1) vrij aanvallende, ongewapende aanvaller.	SP 1 (1)
2.	Verdedig tegen één (1) vrij aanvallende, aanvaller gewapend met mes.	
3.	Verdedig tegen één (1) vrij aanvallende, aanvaller gewapend met stok.	
 Toets vrije aanval met sturing		
1.	Verdedig tegen twee (2) vrij aanvallende, ongewapende aanvallers.	V









12

**Wijze van waardering:**

Examinator geeft per toetsonderwerp een waardering: S - 0 - V - G - U (Slecht - Onvoldoende - Voldoende - Goed - Uitmuntend)

Per thema wordt vastgesteld: voldoende (V) of onvoldoende (0). $0 + 0 + V = 0$. $0 + V + V = V$.

Legenda:

 Thema	 Volledig	 Niveau 1 (techniekgroep: bv. Nage-Waza / worpen)
 Subthema	 Steekproef	 Niveau 2 (techniekgroep: bv. Ashi-Nage-Waza / beenworpen)
 Het ene of het andere thema	 Minimaal 2 vragen	 Niveau 3 (afzonderlijke basistechniek: bv. O-Soto-Gari)
 Keuze uit thema's	 Toetsen van vragenlijst	