



# Beoordelingsformulier 3e Dan Jiu-Jitsu

Naam kandidaat: \_\_\_\_\_ Formulier nr.: \_\_\_\_\_

Naam examinerator: \_\_\_\_\_ Paraaf examinerator: \_\_\_\_\_

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

<b>A Thema 1. Kata</b> <span style="float: right;">? Zie kata formulieren</span>	
Demonstreer het EBo-No-Kata.	V
Demonstreer het Ne-Waza-Jitsu-No-Kata.	V

1.1

1.2

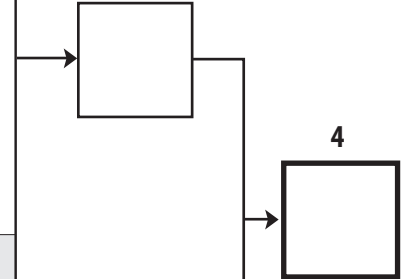
<b>B Thema 2. Atemi-Waza, Uke-Waza</b>		
<b>2a. Algemeen</b> <span style="float: right;">? Toets 1 van de 2</span>		
1. Demonstreer Atemi-Waza, op een door de partner vastgehouden body-shield.	SP (1)	
2. Demonstreer verdedigingen met Uke-Waza, verplaatsingen en Atemi-Waza tegen verschillende aanvallen.		
<b>2b. Nieuw aan te leren Atemi-Waza en Uke-Waza</b> <span style="float: right;">? Toets 1 van de 2</span>		
1. Tsuki-Waza	Nagashi-Tsuki	SP 1 (1)
2. Geri-Waza	Ushiro-Ura-Mawashi-Geri (achterwaartse omgekeerde cirkeltrap)	

→ 2

<b>Thema 3. Meervoudigheid</b> <span style="float: right;">? Toets 2 van de 10</span>		
1. Koshi-Nage-Waza	Demonstreer een heupworp meervoudig.	SP 2 (2)
2. Ashi-Nage Waza	Demonstreer een beenworp meervoudig.	
3. Te-Nage-Waza	Demonstreer een arm- of schouderworp meervoudig.	
4. Sutemi-Waza	Demonstreer een offerworp meervoudig.	
5. Ude-Hishigi-Waza	Demonstreer een gestrekte armklem meervoudig.	
6. Ude-Garami-Waza	Demonstreer een gebogen armklem meervoudig.	
7. Kote-Kansetsu-Waza	Demonstreer een polsklem meervoudig.	
8. Kansetsu-Waza	Demonstreer een zelf uitgekozen klem meervoudig. De klem mag geen arm (schouder)- of polsklem zijn.	
9. Hadaka-Jime-Waza	Demonstreer een naakte verwurging meervoudig.	
10. Eri-Jime-Waza	Demonstreer een kledingwurging meervoudig.	

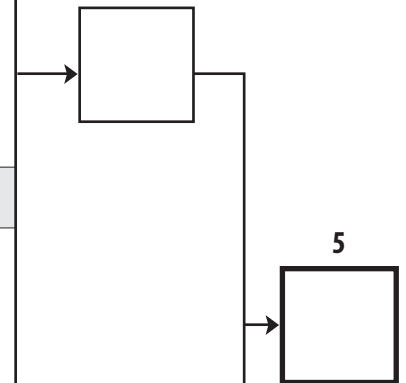
3

Thema 4. Bewegingsvormen staand			
<b>Nieuw aan te leren basistechnieken</b>			⚡ Toets min. 2 van de 7
1.	Ashi-Nage-Waza	Ushiro-Ura-Ashi-Barai (gedraaide achterwaartse beenveeg)	SP 3 (2)
2.	Koshi-Nage-Waza	Hane-Goshi (vleugelheupworp)	
3.	Te-Nage-Waza	Kubi-Irimi-Nage (ingaande worp)	
4.		Kaiten-Nage (wentelworp)	
5.		Soto-Kata-Seoi-Nage (schouderworp aan een zijde, buitenkant)	
6.	Sutemi-Waza	Mae-Taware-Gaeshi (rijstbaalworp, voorzijde)	
7.		Ushiro-Taware-Gaeshi (rijstbaalworp, achterzijde)	
			⚡ Toets 1 van de 3
1.	Ude-Hishigi-Waza	Ude-Hishigi-Ude-Morote-Juji-Gatame (twee armen gekruist vlechten)	SP 3 (1)
2.	Ude-Garami-Waza	Gyaku-Juji-Age-Ude-Garami (heffen op de rug)	
3.		Gyaku-Soto-Ude-Garami (omgekeerde voor de borst gevlochten schoudertorsie)	



(Elke techniek wordt tweemaal gedemonstreerd)

Thema 5. Bewegingsvormen op de grond			
<b>5a. Algemeen</b>			⚡ 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.		
<b>5b. Nieuw aan te leren technieken op de grond</b>			⚡ Toets 2 van de 10
1.	Ude-Hishigi-Waza	Ude-Morote-Juji-Gatame	SP 3 (2)
2.	Ude-Garami-Waza	Gyaku-Ude-Juji-Age-Garami	
3.		Seoi-Ashi-Ude-Garami	
4.	Kote-Kansetsu-Waza	Tate-Morote-Te-Kubi-Garami (dubbele gestrekte polsbuigklem van boven)	
5.		Mae-Morote-Te-Kubi-Garami (dubbele gestrekte polsbuigklem van voren)	
6.	Kubi-Kansetsu-Waza	Kubi-Hishigi-Ashi-Gatame (gestrekte nekklem met het been)	
7.		Kubi-Hishigi-Osae-Gatame (gestrekte nekklem van boven met de handen)	
8.	Jime-Waza	Morote-Jime (verwuring met twee armen)	
9.		Tate-Hadaka-Jime (naakte verwuring van boven)	
10.	Ashi-Kansetsu-Waza	Hiza-Hishigi-Te-Gatame (gestrekte knieklem met de hand)	
11.		Koshi-Garami (gebogen heupklem)	



Thema 6. Aanvalscombinaties		
1.	Demonstreer drie (3) verschillende aanvalscombinaties, uitgevoerd met slag-, stoot-, trap-combinaties, gevolgd door het naar de grond brengen d.m.v. een worp of klem, afronding met controle op de grond. De aanvalscombinaties moeten met verschillende technieken en aanvalspatronen worden uitgevoerd.	V

6

*(De aanvalscombinatie wordt meerdere malen gedemonstreerd)*

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, keuze kandidaat.	SP 1 (1)	<input type="text"/>
2.	Kansetsu-Waza	Demonstreer combinaties op vijf (5) verschillende klemmen, keuze kandidaat.		
3.	Jime-Waza	Demonstreer combinaties op twee (2) wurgingen, keuze kandidaat.		

7

Thema 8. Overnames (verdedigen tegen Jiu-Jitsu technieken)			Toets 1 van de 3	Of 7 of 8 vragen!
1.	Nage-Waza	Verdedig tegen drie (3) verschillende worpen, keuze kandidaat.	SP 1 (1)	<input type="text"/>
2.	Kansetsu-Waza	Verdedig tegen drie (3) verschillende klemmen, keuze kandidaat.		
3.	Jime-Waza	Verdedig tegen twee (2) verschillende wurgingen, keuze kandidaat.		

8

Thema 9. Bijzondere opdrachten			Toets 1 van de 3
1.	Demonstreer verschillende opbreng/transporteertechnieken, drie (3) maal vanuit een staande positie in combinatie met een verdediging, twee (2) vanuit buikligging van de tegenstander na worp en twee (2) maal vanuit een zittende positie van de tegenstander.	SP (1)	<input type="text"/>
2.	Demonstreer bevrijdingen/ontsnappingen m.b.v. Atemi-Waza (schop-, slag- en stoot-technieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen voor, opzij en van achteren door twee tegenstanders.		
3.	Demonstreer bevrijdingen/ontsnappingen m.b.v. Atemi-Waza (schop-, slag- en stoottechnieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen op de grond vanuit verschillende posities.		

9

Thema 10. Ongewapende aanvallen			Toets 1 van de 3	Of 10 of 11 vragen!
1.	Verdedig tegen pakkingen staande, vijf (5) aanvallen uit de aanvallenindex, met vooraanval, keuze kandidaat.	SP (1)	<input type="text"/>	
2.	Verdedig tegen omvattingen staande, vijf (5) aanvallen uit de aanvallenindex, met vooraanval, keuze kandidaat.			
3.	Verdedig tegen slagen, stoten en schoppen, vijf (5) aanvallen uit de aanvallenindex, met vooraanval, keuze kandidaat.			

10

Thema 11. Wapens		! Of 10 of 11 vragen!	
		? Toets 1 van de 3	
1.	Verdedigen tegen de acht (8) stokaanvallen met de Kaibo uit de aanvallenindex, bij de verdediging wordt de aanvaller ontwapend en gecontroleerd, eindcontrole vindt plaats d.m.v. de stok. Bij verdedigingen toepassen: Kaibo-Ebi-Jime-Waza (geschaarde wurging met de stok), Kaibo-Ebi-Ude-Kansetsu-Waza (geschaarde klem op de arm), Kaibo-Ebi-Ashi-Kansetsu-Waza (geschaarde klemmen op het been).	SP (1)	
2.	Verdedig tegen bedreiging met een mes, vier (4) richtingen/situaties uit de aanvallenindex (keuze kandidaat), de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.		
3.	Verdedig tegen bedreiging met een vuistvuurwapen, drie (3) richtingen/situaties uit de aanvallenindex (keuze kandidaat), de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.		
		V	
1.	Verdedig tegen acht (8) verschillende mesaanvallen uit de aanvallenindex (keuze kandidaat), de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.	V	

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

### 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 ).  $0 + V = 0$ .  $0 + V + V = V$ .

### Legenda:

- |                             |                         |  |
|-----------------------------|-------------------------|--|
| Thema                       | Volledig                | Niveau 1 (techniekgroep: bv. Nage-Waza / worpen)             |
| Subthema                    | Steekproef              | Niveau 2 (technieksubgroep: 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 |  |