

Examenformulier 1^e Kyu Jiu Jitsu

Naam kandidaat:		Datum:	
Alle opdrachten dienen te worden gedemonstreerd als verdediging op een aanval van Uke. Er wordt altijd staand begonnen en Uke wordt indien nodig naar de grond gebracht door Tori.			

Thema 1. Kata	Beoordeling: (V/O)
Demonstreer het E Bo No Kata	

Thema 2. Atemi Waza / Uke Waza <i>(toets 1 van de 2)</i>	Beoordeling: (V/O)
Demonstreer Atemi-Waza, op een door de partner vastgehouden body-shield.	
Demonstreer verdedigingen met Uke-Waza, verplaatsingen en Atemi-Waza tegen verschillende aanvallen.	

Thema 3. Meervoudigheid <i>(toets 2 van de 5)</i>	Beoordeling: (V/O)
Koshi Nage Waza: Demonstreer een heupworp meervoudig (op aanvallen uit de vier aanvalsgroepen)	
Ashi Nage Waza: Demonstreer een beenworp meervoudig (op aanvallen uit de vier aanvalsgroepen)	
Ude Hishigi Waza: Demonstreer een gestrekte armklem meervoudig (op aanvallen uit de vier aanvalsgroepen)	
Ude Garami Waza: Demonstreer een gebogen armklem meervoudig (op aanvallen uit de vier aanvalsgroepen)	
Jime Waza: Demonstreer een verwurging meervoudig (op aanvallen uit de vier aanvalsgroepen)	

Thema 4. Bewegingsvormen staande <i>(toets 2 van de 5)</i>	Beoordeling: (V/O)
Demonstreer Tani Otoshi	
Demonstreer Ryo Ashi Dori	
Demonstreer Ushiro Ryo Ashi Dori	
Demonstreer Shiho Nage	
Demonstreer Harai Goshi	

Thema 5. Bewegingsvormen op de grond	Beoordeling: (V/O)
Voer een grondgevecht uit (Randori op de grond). Demonstreer daarbij houdgrepen, klemmen, verwurgingen in de vijf basisposities.	
Nieuw aan te leren technieken <i>(toets 2 van de 3)</i>	
Demonstreer Kakato Gaeshi	
Demonstreer Tate Ashi Kannuki Gatame	
Demonstreer Ashi Ude Garami	

Examenformulier 1^e Kyu Jiu Jitsu

Thema 6. Aanvalscombinaties	<i>(toets 1 van de 2)</i>	Beoordeling: (V/O)
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.		

Thema 7. Indirecte combinaties	<i>(toets 1 van de 2)</i>	Beoordeling: (V/O)
Demonstreer een indirecte combinatie op drie worpen		
Demonstreer een indirecte combinatie op twee klemmen		

Thema 8. Overnames	<i>(toets 1 van de 3)</i>	Beoordeling: (V/O)
Nage Waza: Demonstreer een overname op een worp		
Kansetsu Waza: Demonstreer een overname op een klem		
Jime Waza: Demonstreer een overname op een verwurging		

Thema 9. Bijzondere opdracht	<i>(toets 1 van de 2)</i>	Beoordeling: (V/O)
Transporteer iemand vanuit zittende positie		
Transporteer iemand vanuit staande positie		

Thema 9. Bevrijdingen		
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		

Thema 10. Verdedigen tegen ongewapende aanvallen	<i>(toets 1 van de 3)</i>	Beoordeling: (V/O)
Verdedig tegen vier pakkingen met vooraanval.		
Verdedig tegen vier omvattingen met vooraanval.		
Verdedig tegen drie stoten en trappen met vooraanval.		

Thema 11. Verdedigen tegen gewapende aanvallen	<i>(toets 1 van de 2)</i>	Beoordeling: (V/O)
Verdedigen tegen 3 aanvallen met een mes.		
Verdedigen tegen 3 aanvallen met een stok		

Thema 12. Vrije aanval / Randori	<i>(toets 1 van de 3)</i>	Beoordeling: (V/O)
Vrije aanval met 2 tegenstanders. Aanval wordt bepaald door de jury.		