

Examenformulier 2^e Kyu Jiu Jitsu

Naam kandidaat:		Datum:	
<p>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.</p>			

Thema 1. Kata	Beoordeling: (V/O)
Demonstreer de eerste drie series van 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 4)</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)	
Kansetsu Waza: Demonstreer een klem 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 4 van de 12)</i>	Beoordeling: (V/O)
Demonstreer Tai Otoshi	
Demonstreer Seoi Otoshi	
Demonstreer Sumi Gaeshi	
Demonstreer Soto Makikomi	
Demonstreer Yoko Guruma	
Demonstreer Te Kubi Gaeshi	
Demonstreer Kubi Gatame	
Demonstreer Ude Kubi Gatame	
Demonstreer Gyaku Hara Gatame	
Demonstreer Mune Gatame	
Demonstreer Kubi Gaeshi	
Demonstreer Kubi Hishigi	

Examenformulier 2^e Kyu Jiu Jitsu

Thema 5. Bewegingsvormen op de grond	<i>(toets 2 van de 3)</i>	Beoordeling: (V/O)
Voer een grondgevecht uit (Randori op de grond). Demonstreer daarbij houdgrepen, klemmen, verwurgingen in de vijf basisposities.		
Demonstreer een positiewissel		
Demonstreer een ontsnapping uit een houdgreep		
Nieuw aan te leren technieken		
Demonstreer Hiza Garami		

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

Thema 8. Overnames	<i>(toets 1 van de 2)</i>	Beoordeling: (V/O)
Nage Waza: Demonstreer een overname op een worp		
Kansetsu Waza: Demonstreer een overname op een klem		

Thema 9. Bijzondere opdracht	Beoordeling: (V/O)
Transporteer iemand (vrije keuze) op twee verschillende manieren	
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 drie stoten en trappen met vooraanval.		

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