

Examenformulier 5e 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.			

Ukemi Waza	(toets 1 van de 2)	Beoordeling: (V/O)
Demonstreer een zijwaartse val (yoko ukemi)		
Demonstreer een achterwaartse val (ushiro ukemi)		

Shintai	(toets beide)	Beoordeling: (V/O)
Demonstreer een Kamai		
Demonstreer het verplaatsen over de mat in Kamai (tsugi ashi)		

Atemi Waza	(toets 2 van de 3)	Beoordeling: (V/O)
Demonstreer een oi-tsuki (toestappende stoot)		
Demonstreer een gyaku-tsuki (teggestelde stoot)		
Demonstreer een mae geri (duwende trap)		

Ne-Waza	(toets 2 van de 3)	Beoordeling: (V/O)
Tori werpt Uke en Uke draait door naar handen en knieën. Demonstreer een kanteltechniek met als uitkomst Kesa gatame		
Tori werpt Uke en Uke draait door naar handen en knieën. Demonstreer een kanteltechniek met als uitkomst Yoko Shiho gatame		
Tori werpt Uke en Uke draait door naar handen en knieën. Demonstreer een kanteltechniek met als uitkomst Kata gatame		

Examenformulier 5e Kyu Jiu Jitsu

Uke-Waza	(toets 1 van de 2)	Beoordeling: (V/O)
Uke valt aan met een Oi Tsuki. Demonstreer Tai Sabaki en volg met twee atemis. Neem vervolgens afstand.		
Uke valt aan met een Gyaku Tsuki. Demonstreer gedan barai en volg met twee atemis. Neem vervolgens afstand.		

Kansetsu Waza	(toets 2 van de 3)	Beoordeling: (V/O)
Uke valt aan met polspakking met twee handen. Demonstreer Ude Osea		
Uke valt aan met een revers pakking met rechts. Demonstreer Kote Mawashi		
Uke valt aan met een toestappende verwurging van voren. Demonstreer Kote Gaeshi		

Nage Waza	(toets 2 van de 3)	Beoordeling: (V/O)
Uke valt aan met een verwurging van de zijkant. Demonstreer Uki Goshi		
Uke valt aan met een verwurging van de zijkant. Demonstreer O Goshi		
Uke valt aan met een schouderduw van de zijkant. Demonstreer O Soto Otoshi		