

# Examenformulier 1<sup>e</sup> Kyu Jiu Jitsu Deel A

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

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

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

<b>Thema 3. Meervoudigheid <span style="float: right;">(toets 2 van de 5)</span></b>	<b>Beoordeling: (V/O)</b>
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)	

<b>Thema 4. Bewegingsvormen staande <span style="float: right;">(toets 2 van de 5)</span></b>	<b>Beoordeling: (V/O)</b>
Demonstreer Tani Otoshi	
Demonstreer Ryo Ashi Dori	
Demonstreer Ushiro Ryo Ashi Dori	
Demonstreer Shiho Nage	
Demonstreer Harai Goshi	

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

# Examenformulier 1<sup>e</sup> Kyu Jiu Jitsu

## Deel B

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

  

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

  

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

  

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

  

<b>Thema 9. Bevrijdingen</b>		
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		

  

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

  

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

  

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