

Examenformulier 3^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 de eerste twee 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 3)</i>	Beoordeling: (V/O)
Koshi Nage Waza: Demonstreer een heupworp meervoudig (op drie verschillende aanvallen, te kiezen uit de vier aanvalsgroepen)	
Ashi Nage Waza: Demonstreer een beenworp meervoudig (op drie verschillende aanvallen, te kiezen uit de vier aanvalsgroepen)	
Kansetsu Waza: Demonstreer een klem meervoudig (op drie verschillende aanvallen, te kiezen uit de vier aanvalsgroepen)	

Thema 4. Bewegingsvormen staande <i>(toets 4 van de 9)</i>	Beoordeling: (V/O)
Demonstreer O Uchi Gari	
Demonstreer De Ashi Barai	
Demonstreer Ko Uchi Gari	
Demonstreer Ko Soto Gake	
Demonstreer Seoi Nage	
Demonstreer Kote Hineri	
Demonstreer Kannuki Gatame	
Demonstreer Te Kubi Gaeshi	
Demonstreer Juji Ude Garami	

Thema 5. Bewegingsvormen op de grond	Beoordeling: (V/O)
Demonstreer twee positiewissels	
Demonstreer een ontsnapping uit een houdgreep	

Examenformulier 3^e Kyu Jiu Jitsu

Thema 5. Nieuw aan te leren technieken <i>(toets 2 van de 7)</i>	
Demonstreer Hiza Gatame	
Demonstreer Kuzure Ude Hishigi Juji Gatame	
Demonstreer Tate Juji Gatame	
Demonstreer Yoko Ude Hishigi Juji Gatame	
Demonstreer Ashi Ude Garami	
Demonstreer Ashi Kannuki Gatame	
Demonstreer Ashi Hishigi Gatame	

Thema 7. Indirecte combinaties	Beoordeling: (V/O)
Demonstreer een indirecte combinatie op een worp	

Thema 8. Overnames	Beoordeling: (V/O)
Nage Waza: Demonstreer een overname op een worp	

Thema 9. Bijzondere opdracht	Beoordeling: (V/O)
Transporteer iemand (vrije keuze)	

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 drie 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.	