

Examenformulier 4e 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> | | | |

| Ukemi Waza | (toets 2 van de 3) | Beoordeling: (V/O) |
|---|---------------------------|---------------------------|
| Demonstreer een voorwaartse rol (Mae maware ukemi) | | |
| Demonstreer een achterwaartse rol (Ushiro maware ukemi) | | |
| Uke werpt Tori. Tori demonstreert de valtechniek. | | |

| Kata | Beoordeling: (V/O) |
|---|---------------------------|
| Demonstreer de 1e serie van het Ebo-No-Kata | |

| Atemi Waza | (toets 2 van de 4) | Beoordeling: (V/O) |
|--|---------------------------|---------------------------|
| Demonstreer Shuto Uchi (handkantslag) | | |
| Demonstreer Uraken Uchi (zijwaartse vuistslag) | | |
| Demonstreer Mawashi Geri (cirkeltrap) | | |
| Demonstreer Keikotsu Geri (low kick) | | |

| Ne-Waza | (toets 2 van de 3) | Beoordeling: (V/O) |
|--|---------------------------|---------------------------|
| Uke werpt Tori. Tori ligt op de rug. Uke valt aan in guard positie en wil een verwurging inzetten. Demonstreer een kanteltechniek met als uitkomst Tate shiho gatame. Maak gebruik van ebi en atemi's. | | |
| Uke werpt Tori. Tori ligt op de rug. Uke valt aan in mount positie en wil een verwurging inzetten. Demonstreer een kanteltechniek met als uitkomst Kami Shiho gatame. Maak gebruik van ebi en atemi's. | | |
| Uke werpt Tori. Uke pakt Tori vast in kesa gatame. Tori ontsnapt en demonstreert eindcontrole met een houdgreep. Maak gebruik van ebi en atemi's. | | |

Examenformulier 4e Kyu Jiu Jitsu

| Uke-Waza | (toets 1 van de 2) | Beoordeling: (V/O) |
|---|---------------------------|---------------------------|
| Uke valt aan met een Oi Tsuki. Demonstreer Soto Uke en volg met twee atemis | | |
| Uke valt aan met een Oi Tsuki. Demonstreer Uchi Uke en volg met twee atemis | | |

| Kansetsu Waza | (toets 2 van de 5) | Beoordeling: (V/O) |
|--|---------------------------|---------------------------|
| Uke valt aan met een polspakking met twee handen. Demonstreer Kannuki gatame. | | |
| Uke valt aan met een revers pakking rechts. Demonstreer Waki Gatame | | |
| Uke valt aan met een toestappende verwurging van voren. Demonstreer Ude Garami op de rug | | |
| Uke valt aan met een Oi Tsuki. Demonstreer Kata gatame | | |
| Uke valt aan met een polspakking met twee handen. Demonstreer Ude kubi gatame | | |

| Nage Waza | (toets 1 van de 2) | Beoordeling: (V/O) |
|--|---------------------------|---------------------------|
| Uke valt aan met een verwurging van de zijkant. Demonstreer Kubi Nage | | |
| Uke valt aan met een schouderduw van de zijkant. Demonstreer O Soto Gari | | |