



JIU-JITSU

柔術

EXAMENEISEN 5E KYU (GELE BAND)

THEMA 0 – UKEMI-WAZA (VALTECHNIEKEN)

mae-maware-ukemi (voorwaartse rol)
mae-ukemi (voorwaartse val)
mae-ukemi (voorwaartse brugval)
ushiro-maware-ukemi (achterwaartse rol)
ushiro-ukemi (achterwaartse val)
yoko-maware-ukemi (zijwaartse rol)
yoko-ukemi (zijwaartse val)

THEMA 1 - KATA

THEMA 2 - ATEMI-WAZA (TRAPPEN, STOTEN EN SLAGEN)

- met stootkussen/partner

ATEMI-WAZA (TRAPPEN, STOTEN EN SLAGEN)

oi-tsuki	(rechte stoot)
gyaku-tsuki	(tegengestelde stoot)
teisho-tsuki	(handpalmstoot)
uraken-uchi	(backhandslag)
empi-uchi	(elleboogstoot)
mae-geri	(voorwaartse trap)
kin-geri	(opwaartse trap)
hiza-geri	(kniestoot)

UKE-WAZA (WERINGEN)

age-uke	(hoge wering)
gedan-barai	(lage wering)
uchi-uke	(wering van binnen naar buiten)
soto-uke	(wering van buiten naar binnen)

THEMA 3 – MEERVOUDIGHEID

EXAMENEISEN 5E KYU (GELE BAND) – vervolg

THEMA 4 – BEWEGINGSVORMEN STAANDE

KANSETSU-WAZA (KLEMTECHNIEKEN)

Ude-kansetsu-waza (armklemmen)

kanuki-gatame	(gestrekte armklem via de onderarm)	1
ude-garami	(gebogen armklem, neerwaarts)	1

Kote-kansetsu-waza (polsklemmen)

kote-gaeshi	(buitenwaartse polsklem)	1
kote-mawashi	(binnenwaartse polsklem)	1

NAGE-WAZA (WERPTECHNIEKEN)

Ashi-waza (beenworpen)

o-soto-gari	(grote maai van buiten)	1
-------------	-------------------------	---

Koshi-waza (heupworpen)

o-goshi	(grote heupworp)	1
---------	------------------	---

THEMA 5 – BEWEGINGSVORMEN OP DE GROND

Basisposities 4

tate-shiho (mount)
ura-tate-shiho (back mount)
yoko-shiho (cross mount)
shimo-shiho (guard)

Passeertechnieken (passing the guard) 1

Kanteltechnieken (sweeps) 1

Osaekomi-waza (houdgrepen) 1

kesa-gatame (oksel-hoofd-houdgreep)

Bevrijden uit osaekomi-waza (bevrijden uit houdgrepen) 1

THEMA 6 – SEN-NO-SEN (AANVALSCOMBINATIES)

aanvalscombinatie met atemi's 1

THEMA 7 – RENRAKU-WAZA (INDIRECTE COMBINATIES)

THEMA 8 – KAESHI-WAZA (OVERNAMES)

EXAMENEISEN 5E KYU (GELE BAND) – vervolg

THEMA 9 – BIJZONDERE OPDRACHTEN

Hodoki-waza (bevrijdingstechnieken)

- rotatiebewegingen
- hefboombewegingen
- trap-, stoot- en slagtechnieken (naar vitale punten)
- drukpunten

THEMA 10 – ONGEWAPENDE AANVALSSITUATIES

Verdedigen tegen:

handaanval	5
polsaanval	7
mouwaanval (boven en onder)	3
wurging van voor	3
wurging van opzij	3
wurging van achter	3
wurging op de grond	4
haaraanval van voor	1
haaraanval van achter	1
kraagaanval	2
reversaanval	4
middelaanval van voor (armen vrij)	2
middelaanval van voor (armen ingesloten)	2
middelaanval van achter (armen vrij)	2
middelaanval van achter (armen ingesloten)	2

THEMA 11 – WAPENS

THEMA 12 - VRIJE AANVAL/RANDORI

vrije aanval: 1 tegenstander ongewapend