

Exameneisen

5e Kyu (gele band)

INTERNATIONAL
JUJITSU
FEDERATION



MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

Valtechnieken Ukemi waza

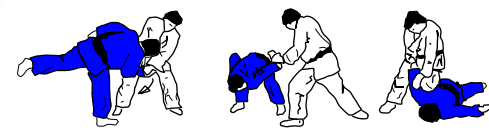


Voorwaartse rol
Mae maware ukemi

Achterwaartse val
Ushiro ukemi

Zijwaartse val
Yoko ukemi

Klemtechnieken Kansetsu waza



Buitenwaartse
polsklem *Kote gaeshi*

Binnenwaartse
polsklem *Kote mawashi*

Houdgrepen Osae waza



Zijwaartse houdgreep
Yoko shiho gatame

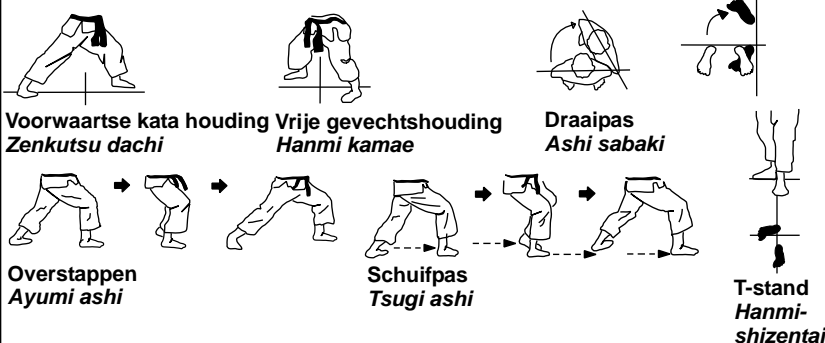
Oksel hoofd houdgreep
Kesa gatame



Oor elleboog houdgreep
Kata gatame

Borst arm houdgreep
Mune gatame

Houdingen Kamae en Verplaatsingen Shintai / Ebi



Voorwaartse kata houding
Zenkutsu dachi

Vrije gevechtshouding
Hanmi kamae

Draaipas
Ashi sabaki

Overstappen
Ayumi ashi

Schuifpas
Tsugi ashi

T-stand
Hanmi-shizentai

Werptechnieken Nage waza



Grote maai van buiten
O soto otoshi

Heupworp
O goshi

Bevrijdingstechnieken Hodoki waza

Kunnen bevrijden op pakkingen door gebruik te maken van:
Rotatiebewegingen
Hefboombewegingen
Of op: Slag, stoot of schoptechnieken

Basisverdedigingstechnieken meervoudigheidsprincipe op de basisaanvallen voor, zij en achter.

Basisaanvallen in katavorm

Naar eigen inzicht verdedigen op onderstaande aanvallen



Aanvallen serie:	Pakkingen
Basistechnieken 1	Osae ude gatame controle/grond ude hiza gatame
2	Kote mawashi ude hiza gatame
3	Kote gaeshi ude hiza gatame
4	Uki Goshi ude hiza gatame
5	O soto otoshi ude hiza gatame

Combinaties

Directe combinaties

Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging

Toepassingen

Kunnen verdedigen of bevrijden uit:

Hand en arm aanvallen staande en van voren
Kleding aanvallen rondom
Wurgingen staande, van voren en van opzij
Rechte stoten
Voorwaartse schoppen

Weringen Uke waza (actief en passief)



Hoge wering
Age uke

Lage wering
Gedan barai

Wering van binnen
naar buiten *Soto uke*

Wering van buiten
naar binnen *Soto uke*

Ontwijkend
elleboog blok
Nagashi hiki uke

Stotende wering met de
handpalm *Teisho uke*

Slag- stoot- en schoptechnieken Atemi waza



Rechte stoot
instappen *Oi tsuki*

Rechte stoot
contrastap *Gyaku tsuki*

Handpalmstoot
Teisho tsuki

Voorwaartse schop
Mae geri

Opwaartse schop
Kin geri

Kniestoot
Hiza geri

Interactieve oefenvormen

Randori vormen op de grond, met toepassing van houdgrepen

Zijwaarts kantelen
bok / buik gevolgd door
houdgreep

Randorivormen staande, met toepassing van de aangeleerde werp- en klem technieken

Vanuit parate houding
ontwijkbewegingen
(Duiken, wijken)

Sparring, met toepassing van de aangeleerde weringen en atemi waza

Exameneisen

4e Kyu (oranje band)

INTERNATIONAL
JUJITSU
FEDERATION



MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

= nieuwe oefenstof

Valtechnieken Ukemi-waza



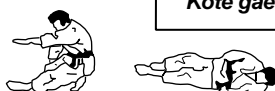
Voorwaartse rol
Mae maware ukemi

Achterwaartse val
Ushiro ukemi



Achterwaartse rol (door rollen)
Ushiro mawari ukemi

Voorwaartse brug val
Mae Ukemi



Zijwaartse val
Yoko ukemi

Houdingen Kamae en verplaatsingen Shintai/Ebi

Houdingen Kamae



Voorwaartse kata houding
Zenkutsu dachi



Vrije gevechtshouding
Hanmi kamae



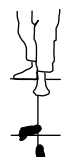
Katstand
Neko dachi



Achterwaartse stand
Kokutsu dachi



Zijwaartse stand
Shiko dachi



T-stand
Hanmi-shizentai

Verplaatsingen Shintai / ebi



Overstappen
Ayumi ashi

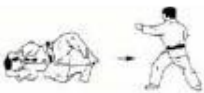
Schuifpas
Tsugi ashi



Kreeftgang achterwaarts
Ebi



Opstaan in parate
houding van de grond



Opstaan in parate
houding van de grond

Weringen Uke waza



Hoge wering
Age uke



Lage wering
Gedan barai



Wering van binnen
naar buiten *Soto uke*



Ontwijkend
elleboog blok
Nagashi higi uke



Handpalmwering
Te nagashi uke



Stotende wering met de
handpalm *Teisho uke*



Wering van buiten
naar binnen *Soto uke*



Wigvormig laag
Morote uke gedan



Dubbel gekruist
hoog *Juji uke jodan*



Dubbel gekruist laag
Juji uke gedan



Wigvormig hoog
Morote uke jodan



Draaipas
Ashi sabaki

Klemtechnieken

Kansetsu waza

Polsklemmen Kote kansetsu waza



Buitenwaartse
polsklem
Kote gaeshi



Binnenwaartse
polsklem
Kote mawashi



Polsbuigklem
Kuzure kote gaeshi

Gestreckte armklemmen Ude hishigi waza



Met de hand
Ude osae



Met de onderarm
Kanuki gatame



Over de schouder
Kata gatame



Via de nek of
schouder *kubi gatame*



Via de oksel
Waki gatame

Gebogen armklemmen Ude garami waza



Neerwaarts
Ude garami



Rug meskant
Ude garami



Opwaarts op de
rug *Ude garami*

Bevrijdingstechnieken Hodoki waza

Op : Keel aanval
Voorzijde polsen
Achter Armen en ellebogen
Borstomvatting achter

Kunnen bevrijden op pakkingen door gebruik te maken van:
Rotatiebewegingen
Hefboombewegingen
Met gebruik van drukuitoefening (Kyusho waza)

Of op: Slag, stoot of schoptechnieken (atemi waza)



Zijwaartse houdgreep
Yoko shiho gatame



Oksel hoofd houdgreep
Kesa gatame



Oor elleboog houdgreep
Kata gatame



Borst arm houdgreep
Mune gatame



Tate shiho gatame



Kami shiho gatame

MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

Verdedigen tegen één aanvaller ongewapend 1 minuut lang

Exameneisen

3e Kyu (groene band)

= nieuwe oefenstof

INTERNATIONAL
JUJITSU
FEDERATION



MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

Valtechnieken Ukemi-waza



Voorwaartse rol
Mae maware ukemi

Achterwaartse val
Ushiro ukemi

Zijwaartse val
Yoko ukemi



Achterwaartse rol (door rollen)
Ushiro mawari ukemi



Achterwaartse val over bok
Ushiro ukemi



Voorwaartse brug val
Mae Ukemi



Voorwaartse rol over bok
Mae mawari ukemi

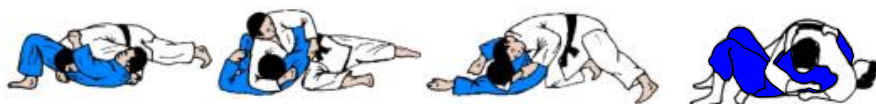
Bevrijdingstechnieken Hodoki waza

Kunnen bevrijden op pakkingen door gebruik te maken van:

Rotatiebewegingen
Hefboombewegingen
Slag, stoot of schoptechnieken (atemi waza)
Met gebruik van drukuitoefening (tsubo)

Middel
hoofd / nek
voor / zij
en achter

Houdgrepen



Zijwaartse houdgreep
Yoko shiho gatame

Oksel hoofd houdgreep
Kesa gatame

Oor elleboog houdgreep
Kata gatame

Borst arm houdgreep
Mune gatame



Tate shiho gatame

Kami shiho gatame

Kanteltechnieken onder
via been en arm -uke buik
-tate
-kami
-kesa

+ Houdgrepen in buikligging

Weringen Uke waza

Weringen met de onderarm/hand



Hoge wering
Age uke

Lage wering
Gedan barai

Wering van binnen
naar buiten *Soto uke*

Wering van buiten
naar binnen *Soto uke*

Ontwijkend
elleboog blok
Nagashi uke



Wigvormig hoog
Morote uke jodan



Wigvormig laag
Morote uke gedan



Dubbel gekruist
hoog *Juji uke jodan*



Dubbel gekruist
laag *Juji uke gedan*



Handpalmwering
Te nagashi uke



Stotende wering met de
handpalm *Teisho uke*



Handkantwering
Shuto uke



Blok met onderbeen
Nami uke

Weringen met het been



Voet stop
stoot

Klemtechnieken Kansetsu waza

Polsklemmen Kote kansetsu waza



Buitenwaartse
polsklem *Kote gaeshi*

Binnenwaartse
polsklem *Kote mawashi*



Opstuwende
polsklem *Kote hineri*



Polsbuigklem
Kuzure kote gaeshi

Gestreckte armklemmen Ude hishigi waza



Met de hand
Ude osae



Met de onderarm
Kanuki gatame



Via de knie
Hiza gatame



Nek/schou-
der kubi *gatame*



Via de oksel
Waki gatame



Over de schouder
Kata gatame

Ruggelings en overstappend



Via de lies
Juji gatame

Gebogen armklemmen Ude garami waza



Rug meskant
Ude garami



Opwaarts op de
rug *Ude garami*



met been
*Ashi ude
garami*



Neerwaarts
Ude garami

Beenklemmen Ashi kansetsu waza



Voetstrekkem/
draaiklem *Ashi kikkaku*



Gestreckte beenklem
Ashi hishigi

Opbrengtechnieken met:



Armklemp via de
onderarm *Kanuki gatame*



Gebogen armklem op
de rug *Juji garami*

Exameneisen

3e Kyu (groene band)

INTERNATIONAL
JUJITSU
FEDERATION



MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

= nieuwe oefenstof

Toepassingen

Kunnen verdedigen of bevrijden uit:
Hand en arm aanvallen staande en van voren
Kleding aanvallen rondom
Wurgingen staande, van voren, van opzij en van achteren
Rechte stoten
Voorwaartse schoppen

Werptechnieken Nage waza

Beenworpen Ashi waza



Grote maai van buiten
O soto gari



Grote binnenwaartse
maai **O uchi gari**



Voetveeg
De ashi barai



Kleine binnenwaartse
maai **Ko uchi gari**



Buitenwaartse beenhaak
Ko soto gake

Schouderworpen Kata waza



Schouderworp
Seoi nage

Schaarstechnieken Basami waza



Knietrap enkelruk
Kani ashi hishigi



Grondschaar
Kani Basami



Heupworp
O goshi



Nekheupworp
Kubi nage

Combinaties

Directe Combinaties:
Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging
Transporteren d.m.v. Controletechnieken, zie opbrenggrepen
Reageren op verzet
Op worpen
Op klemmen
Reageren op ontsnapping
Uit een worp
Uit een klem

**Overnemen
1 klem + 1 worp**

Interactieve oefenvormen

- Randori vormen op de grond, met toepassing van:
Houdgrepen
Armklemmen
- Randori vormen staande, met toepassing van:
de aangeleerde werp- en klemtechnieken
- Sparring, met toepassing van:
de aangeleerde weringen en atemi waza

Vanuit parate houding
ontwijkbewegingen (Duiken,
wijken)

Ebo No Kata

1e Serie Pakkingen



Verwurgingen Jime waza



Verwurging van achteren
Hadaka jime



Verwurging op de grond
Hadaka jime



Hadaka gevlochten
hoofdsteun + biceps

Slag-, stoot- en shoptechnieken Atemi waza



Rechte stoot
instappen **Oi tsuki**



Rechte stoot
contrastap **Gyaku tsuki**



Handpalmstoot
Teisho tsuki



Elleboogslag
Empi uchi
Rond, achter
neerwaarts



Handkantslag pinkzijde
Shuto uchi



Opstoot
Age tsuki



Stoot met vingers
Nukite tsuki



Zijwaartse slag
Uraken uchi



Hoekstoot
Kagi tsuki



**Zadelhandstoot
Toho tsuki**



Kniestoot
Hiza geri



Voorwaartse cirkel
schop **Mawashi geri**



Zijwaartse schop
Yoko geri



Voorwaartse schop
Mae geri



Low kick
Keikotsu geri



Zijwaartse schop
fumikomi geri



Opwaartse schop
Kin geri

Exameneisen

3e Kyu (groene band)

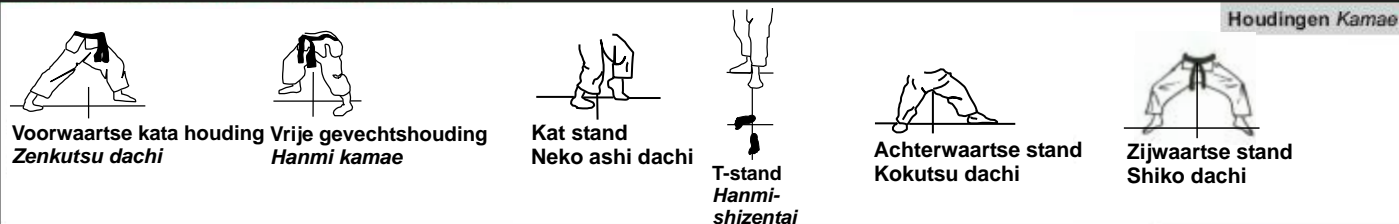
= nieuwe oefenstof

INTERNATIONAL
JUJITSU
FEDERATION



MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

Houdingen Kamae en Verplaatsingen Shintai / Ebi



Wapens

- **Stokaanvallen**
Korte stok *Kaibo*, van boven, van buiten en van binnen
- **Mesaanvallen**
Messteken van boven, van binnen, van buiten, van onderen en rechte messteken

Vrije aanval

Verdedigen tegen één aanval ongewapend 1 minuut lang
Verdedigen tegen één aanval met korte stok en mes 1 minuut lang

Basisverdedigingstechnieken meervoudigheidsprincipe op de basisaanvallen voor, zij en achter.

Aanvallen serie:	Pakkingen	:	pakkingen	pakkingen
			omvatten	omvatten
				Stoten/slagen
				trappen/stok
Basistechnieken	1 Osae-ude gatame	n	1 Kata gatame	1 seoei nage
	controle/grond		Kanuki gatame	juji gatame
	ude.hiza.gatame		bokkepoot/opbren	yoko juji gatame
	2 Koté mawashi		2 kuzure.kotemawas	2 ko uchi gari
	ude.hiza.gatame		waki gatame	ude ashi gatame
			en naar de grond	
	3 Kote gaeshi		3 Ude garami	3 de ashi barai/gari
	ude.hiza.gatame		Rug en neerwaarts	tate ude hishigi
				juji
	4 Uki Goshi		4 Kubi nage	4 kote hineri
	ude.hiza.gatame		O-goshi	ashi ude garami
			kantel.hadaka.jime	
	5 O-soto-toshi		5 O-soto-gari	5 O-Uchi-Gari
	ude.hiza.gatame		ude garami+door	ashi hishigi juji
			trekken op bulk	ashi kajuki
				ontwapen.2x stok
			E-Bo-No-Kata	1e serie

Exameneisen

INTERNATIONAL
JUJITSU
FEDERATION

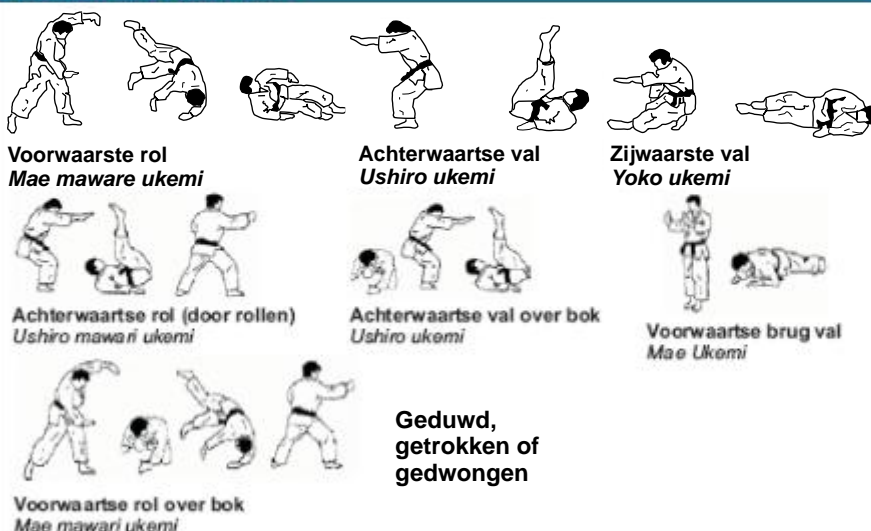


MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

2e Kyu (blauwe band)

= nieuwe oefenstof

Valtechnieken Ukemi-waza



Bevrijdingstechnieken Hodoki waza

Kunnen bevrijden op pakkingen door gebruik te maken van:
Rotatiebewegingen
Hefboombewegingen
Slag, stoot of schoptechnieken (atemi waza)
Met gebruik van drukuitoefening (tsubo)

Staande aanvallen
5 posities
enkelschaar
beenschaar
heupschaar

Houdgrepen



Opbrengtechnieken met:



Beenklemmen Ashi kansetsu waza



Klemtechnieken Kansetsu waza

Polsklemmen Kote kansetsu waza



Gestreckte armklemmen Ude hishigi waza



Gebogen armklemmen Ude garami waza



Nekklemmen Kubi kansetsu waza



Exameneisen

2e Kyu (blauwe band)

INTERNATIONAL
JUJITSU
FEDERATION



MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

Werptechnieken Nage waza

Beenworpen Ashi waza



Grote maai van buiten
O soto gari



Grote binnenwaartse
maai **O uchi gari**



Voetveeg
De ashi barai



Kleine binnenwaartse
maai **Ko uchi gari**



Buitenwaartse beenhaak
Ko soto gake

Schouderworpen Kata waza



Schouderworp
Seoi nage

Heupworpen Koshi waza



Heupworp
O goshi



Nekheupworp
Kubi nage

Armworpen Te waza



Grote lichaamsworp
Tai otoshi

Offerworpen Sutemi waza



Hoekworp
Sumi gaeshi



Inschroefworp
Soto maki komi



Zijwaartse wiel-
worp **Yoko guruma**



Gesprongen schaar
Tobi kani basami



Buikworp
Tomoe nage

Schaartechnieken Basami waza



Knietrapp enkelruk
Kani ashi hishigi



Grondschaar
Kani Basami



Knieschaar
Hiza basami

Verwurgingen Jime waza



Verwurging van achteren
Hadaka jime



Insteekwurging
Kata ha jime



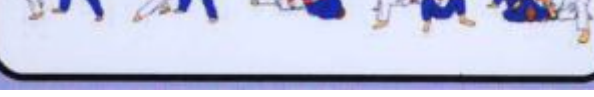
Staande en op
de grond
Gevlochten wurging
hoofdsteun + biceps
Hadaka jime

Ebo No Kata

1e Serie Pakkingen



2e Serie Omvattingen



Exameneisen

2e Kyu (blauwe band)

INTERNATIONAL
JUJITSU
FEDERATION



MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

= nieuwe oefenstof

Houdingen Kamae en verplaatsingen Shintai/Ebi



Voorwaartse kata houding
Zenkutsu dachi



Vrije gevechtshouding
Hanmi kamae



Kat stand
Neko ashi dachi



T-stand
Hanmi-shizentai



Achterwaartse stand
Kokutsu dachi



Zijwaartse stand
Shiko dachi

Houdingen Kamae



Overstappen
Ayumi ashi



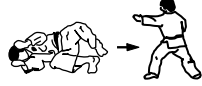
Schuifpas
Tsugi ashi



Kreeftgang achterwaarts
Ebi



Kreeftgang voorwaarts
Ushiro Ebi



Opstaan in parate
houding van de grond



Draaipas
Ashi sabaki



Verplaatsen op de buik
Robben



Dubbele draaipas
Tenkan ashi

Verplaatsingen Shintai/Ebi



Drie pas draai

Combinaties

- **Directe Combinaties:**
Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging
Transporteren d.m.v. Controletechnieken, zie opbrenggrepen
- **Reageren op verzet**
Op worpen ③
Op klemmen ③
- **Reageren op ontsnapping**
Uit een worp ③
Uit een klem ③

dus van elk 1 erbij

Interactieve oefenvormen

- **Randori vormen op de grond, met toepassing en verbinden van :**
Houdgrepen
Armklemmen
Verwurgingen
- **Randori vormen staande, met toepassing van:**
de aangeleerde werp- en klemtechnieken
- **Sparring, met toepassing van:**
de aangeleerde weringen en atemi waza

Weringen Uke waza



Hoge wering
Age uke



Lage wering
Gedan barai



Wering van binnen
naar buiten *Soto uke*



Wering van buiten
naar binnen *Soto uke*



Ontwikkend
elleboog blok
Nagashi higi uke



Wigvormig hoog
Morote uke jodan



Wigvormig laag
Morote uke gedan



Dubbel gekruist
hoog *Juji uke jodan*



Dubbel gekruist laag
Juji uke gedan



Handpalmwering
Te nagashi uke



Stotende wering met de
handpalm *Teisho uke*



osaе uke



Blok met onderbeen
Nami uke



Blok met voet
Ashi uke



Voet stop
stoot

Weringen met het been

Wapens

Stokaanvallen

Korte stok *Kaibo*, van boven, van buiten en van binnen

Mesaanvallen

Messteken van boven, van binnen, van buiten, van onderen en rechte messteken

Toepassingen

Kunnen verdedigen of bevrijden uit:

Hand en arm aanvallen staande en van voren
Wurgingen staande, van voren, van opzij en van achteren
Poging tot wurging op de grond, diverse richtingen
Wurgingen op de grond, naast, bovenop, tussen de benen, boven het hoofd, van achteren geknield (vijf posities)
Kledingaantallen rondom
Omvattingen om het hoofd, van voren, van achteren en van opzij
Middelaanvallen staande, rondom
Middelaanvallen staande getild, van voren, van achteren
Slagen van boven, van buiten en van binnen
Rechte stoten, hoeken en opstoot
Voorwaartse schoppen, cirkelschop, zijwaartse schop
Voorwaartse of neerwaartse schop op de grond (vijf posities)

Vrije aanval

- Verdedigen tegen één aanvaller ongewapend 1 minuut lang
- Verdedigen tegen één aanvaller met korte stok en mes 1 minuut lang
- Verdedigen tegen twee aanvallers ongewapend 1 minuut lang

Exameneisen

2e Kyu (blauwe band)

INTERNATIONAL
JUJITSU
FEDERATION



MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

= nieuwe oefenstof

Slag-, stoot- en shoptechnieken *Atemi waza*



Basisverdedigingstechnieken meervoudigheidsprincipe op de basisaanvallen voor, zij en achter.

Aanvallen serie:	Pakkingen	pakkingen	pakkingen	pakkingen
		omvatten	omvatten	omvatten
			Stoten/slagen	stoten/slagen
			trappen/stok	trappen.stok.mes
Basistechnieken	1 Osaе-ude gatame	1 Kata gatame	1 seoei nage	1 kubi.gaeshi.osae
	controle/grond	Kanuki gatame	juji gatame	kagato geri
	ude.hiza.gatame	bokkepoot/opbren	yoko juji gatame	
	2 Koté mawashi	2 kuzure.kotemawas	2 ko uchi gari	2 Sumi gaeshi
	ude.hiza.gatame	waki gatame	ude ashi gatame	gyaku hara
		en naar de grond		gatame
	3 Kote gaeshi	3 Ude garami	3 de ashi barai/gari	3 yoko.guruma
	ude.hiza.gatame	Rug en neerwaarts	tate ude hishigi	ude garami op
			juji	de rug
	4 Uki Goshi	4 Kubi nage	4 kote hineri	4 tai otoshi
	ude.hiza.gatame	O-goshi	ashi ude garami	yubi vingerklem
		kantel.hadaka.jime		met opbreng
	5 O-soto-toshi	5 O-soto-gari	5 O-Uchi-Gari	5 soto maki komi
	ude.hiza.gatame	ude garami+door	ashi hishigi juji	henka osea ude
		trekken op buik	ashi kajuki	
			ontwapen.2x stok	ontw.2x mes/stok
		E-Bo-No-Kata	1e serie	1e en 2e serie

Exameneisen

1e Kyu (bruine band)

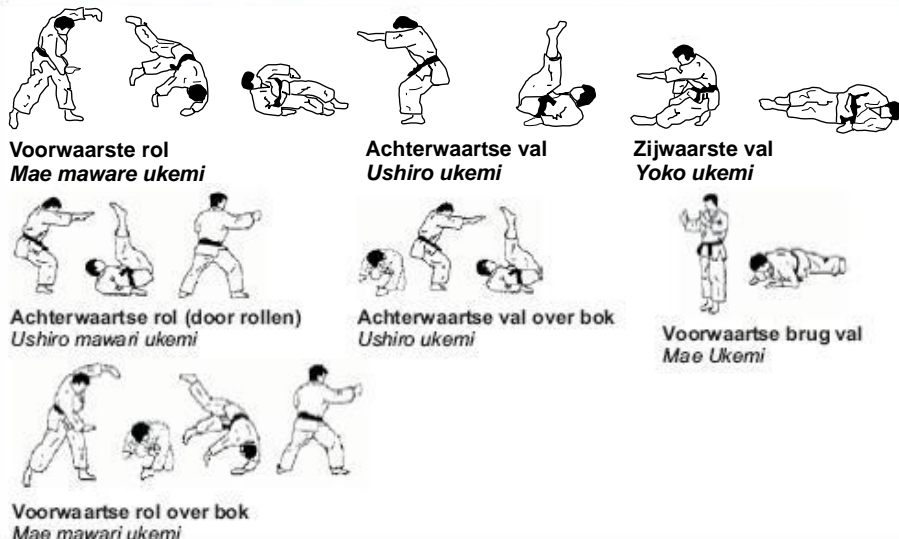
INTERNATIONAL
JUJITSU
FEDERATION



MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

= nieuwe oefenstof

Valtechnieken *Ukemi waza*



Houdgrepen *Osae waza*



Klemtechnieken *Kansetsu waza*



Opbrengtechnieken met:

Beenklemmen *Ashi kansetsu waza*



Gebogen armklemmen *Ude garami waza*



Exameneisen

1e Kyu (bruine band)

INTERNATIONAL
JUJITSU
FEDERATION



MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

= nieuwe oefenstof

Werptechnieken Nage waza

Beenworpen Ashi waza



Grote maai van buiten
O soto gari



Grote binnenwaartse
maai *O uchi gari*



Voetveeg
De ashi barai



Kleine binnenwaartse
maai *Ko uchi gari*



Buitenwaartse beenhaak
Ko soto gake

Armworpen Te waza



Twee benen armworp
van voren *Ryo ashi dori*



Twee benen armworp van
achteren *Ushiro ryo ashi dori*



Knie- enkelruk
Kata ashi dori



Grote lichaamsworp
Tai otoshi



Zwaardworp
Shiho nage

Offerworpen Sutemi waza



Hoekworp
Sumi gaeshi



Inschroefworp
Soto maki komi



Zijwaartse wiel-
worp *Yoko guruma*



Achterwaartse offer-
worp *Tani otoshi*

Heupworpen Koshi waza



Zwiependende heup-
worp *Harai goshi*



Heupworp
O goshi



Nekheupworp
Kubi nage

Schaartechnieken Basami waza



Knietrapp enkelruk
Kani ashi hishigi



Grondschaar
Kani Basami



Knieschaar
Hiza basami



Dubbele been
schaar
Kami basami



Rugwaartse heupworp
Ushiro goshi

Schouderworpen Kata waza



Schouderworp
Seoi nage



Geknielde schouder-
worp *Seoi otoshi*

Slag, stoot en schoptechnieken Atemi waza



Rechte stoot
instappen *Oi tsuki*



Rechte stoot
contrastap
Gyaku tsuki



Handpalmstoot
Teisho tsuki

rond
naar achter
naar zijkant
naar boven
naar beneden



Elleboogslag
Empi uchi



Handkantslag pinkzijde
Shuto uchi



Opstoot
Age tsuki



Stoot met vingers
Nukite tsuki



Zijwaartse slag
Uraken uchi



Hoekstoot
Kagi tsuki



Opwaartse shop
Kin geri



Kniestoot
Hiza geri



Voorwaartse cirkel
schop *Mawashi geri*



Zijwaartse schop
Yoko geri



Achterwaartse
schop *Ushiro geri*



Voorwaartse
schop *Mae geri*



Kopstoot voor
Atema ate en
achter *Atema ushiro ate*



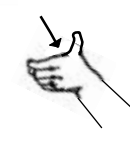
Voet stop
stoot



Neerwaartse hieltrap
Kakato geri



Handkantslag
duimzijde
Haito uchi



Zadelhandstoot
Toho tsuki

Exameneisen

1e Kyu (bruine band)

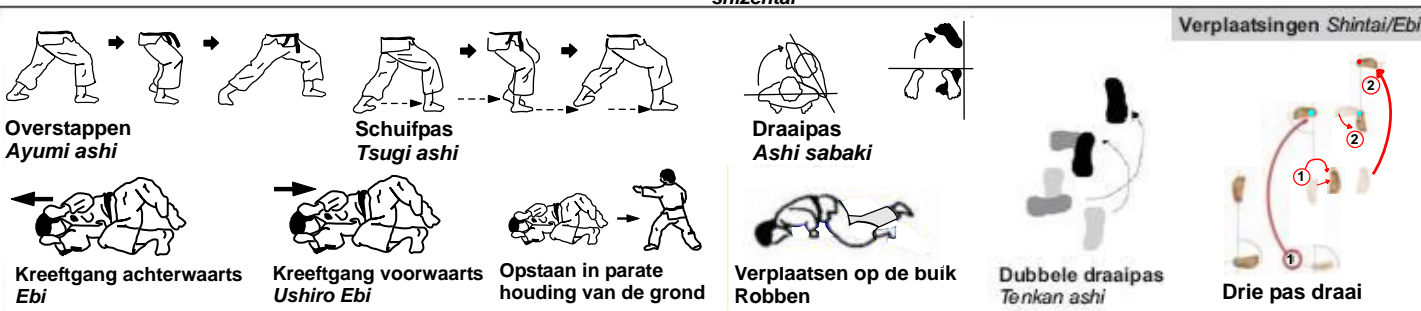
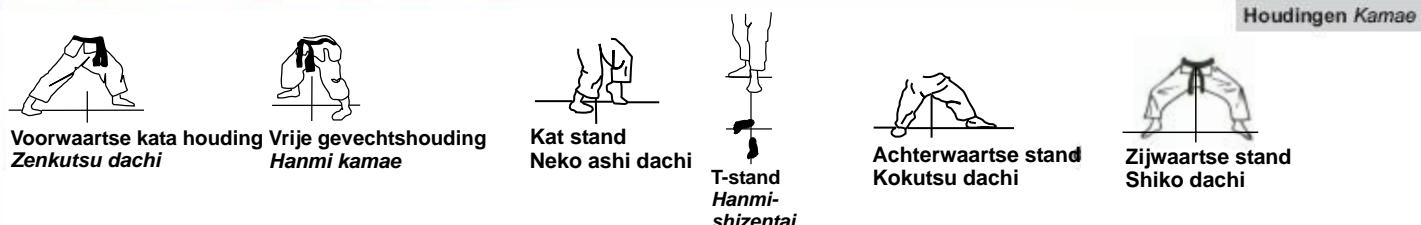
INTERNATIONAL
JUJITSU
FEDERATION



MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

= nieuwe oefenstof

Houdingen Kamae en Verplaatsingen Shintai / Ebi



Combinaties

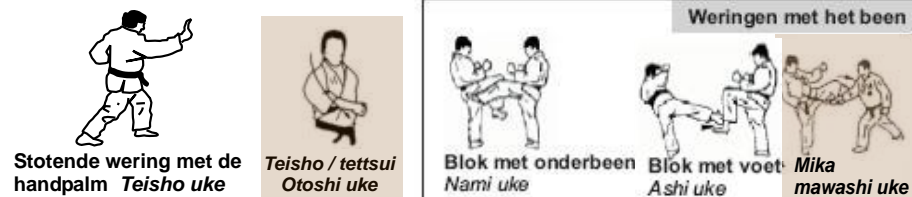
- Directe Combinaties:
Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging
Transporteren d.m.v. Controletechnieken, zie opbrenggrepen
 - Reageren op verzet
Op worpen 4
Op klemmer 4
 - Reageren op ontsnapping
Uit een worp 4
Uit een klem 4
- } dus van elk 1 erbij

Interactieve oefenvormen

- Randori vormen op de grond, met toepassing van:
Houdgrepen
Armklemmen
Verwurgingen
- Randori vormen staande, met toepassing van:
de aangeleerde werp- en klemtechnieken
- Sparring, met toepassing van:
de aangeleerde weringen en atemi waza

Weringen Uke waza

Weringen met de onderarm/hand



Vrije aanval

- Verdedigen tegen één aanvalser ongewapend 1 minuut lang
- Verdedigen tegen één aanvalser met korte stok en mes 1 minuut lang
- Verdedigen tegen twee aanvallers ongewapend 1 minuut lang
- Verdedigen tegen twee aanvallers gewapend met korte stok, mes en hanbo

Wapens

- Stokaanvallen
Korte stok *Kaibo*, van boven, van buiten en van binnen 3
- Lange stok (hanbo), met één of twee handen, van boven, buiten en van binnen, stokstoot 1
- Mesaanvallen
Messteken van boven, van binnen, van buiten, van onderen en rechte messteken snijden aanval 4

Toepassingen

- Kunnen verdedigen of bevrijden uit:
Hand en arm aanvallen staande en van voren
Wurgingen staande, van voren, van opzij en van achteren
Poging tot wurging op de grond, diverse richtingen
Wurgingen op de grond, naast, bovenop, tussen de benen, boven het hoofd, van achteren geknield (vijf posities)
- Wurgingen tegen de muur, van voren, van opzij van achteren
- Kledingaantallen rondom
- Haargrepen, van voren en van achteren
- Omvattingen om het hoofd, van voren, van achteren en van opzij
- Middelaanvallen staande, rondom
- Middelaanvallen staande getild, van voren, van achteren
- Duikaanvallen van voren
- Slagen van boven, van buiten en van binnen
- Rechte stoten, hoeken en opstoot
- Voorwaartse schoppen, cirkelschop, zijwaartse schop
- Voorwaartse of neerwaartse schop op de grond (vijf posities)

Exameneisen

1e Kyu (bruine band)

= nieuwe oefenstof

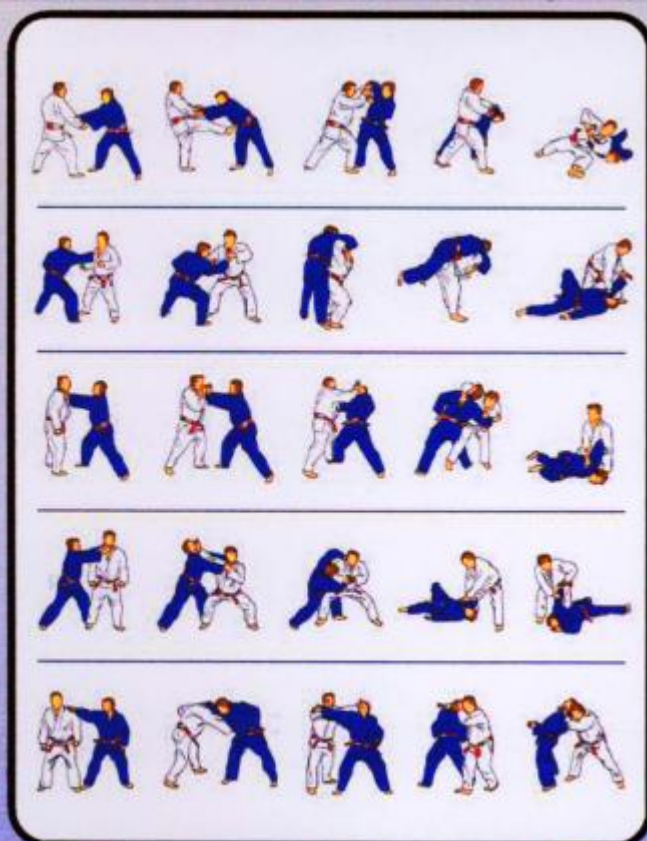
INTERNATIONAL
JUJITSU
FEDERATION



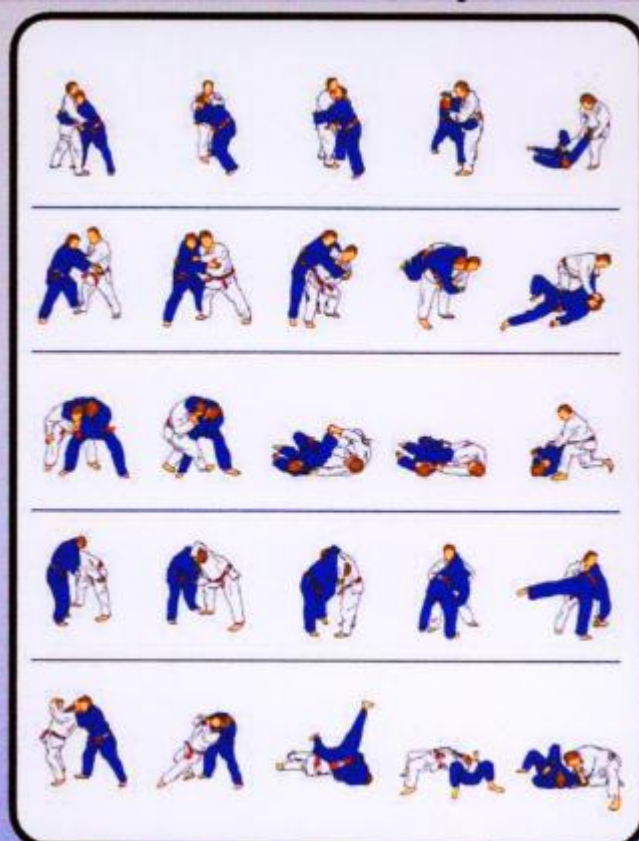
MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR



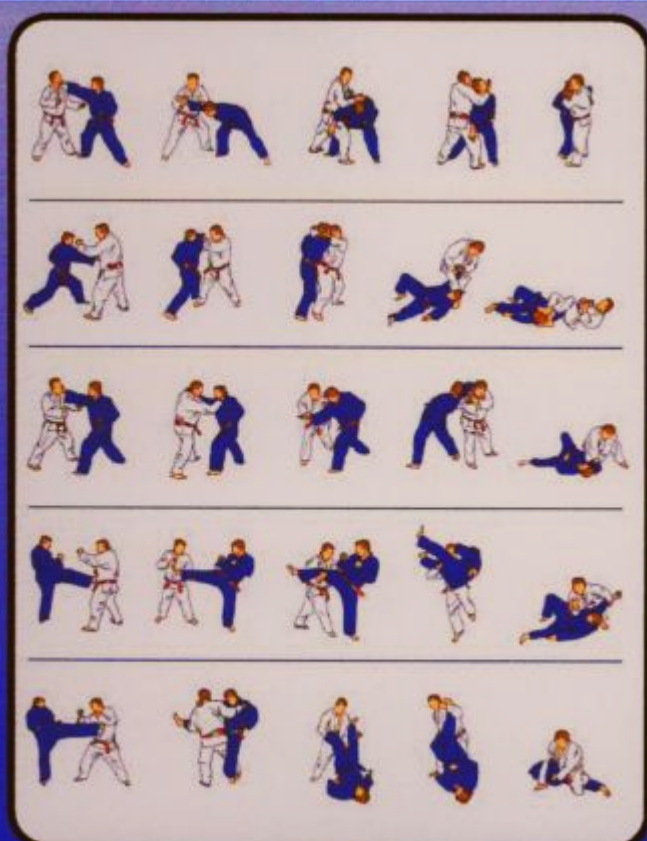
pakkingen / grabbing



omvatteningen / embracing



stoten & trappen / kicking & punching



Exameneisen

1e Kyu (bruine band)

INTERNATIONAL
JUJITSU
FEDERATION



MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

= nieuwe oefenstof

Verwurgingen Shime Waza



Verwurging van
achteren *Hadaka jime*



Insteekeuwurging
Kata ha jime



ook op de grond
Glijdende wurging
Okuri eri jime



Nierschaar
Do jime



Verwurging op de grond
Hadaka jime



Hadaka gevlochten
hoofdsteun + biceps

Bevrijdingstechnieken Hodoki waza

Kunnen bevrijden op pakkingen door gebruik te maken van:
Rotatiebewegingen
Hefboombewegingen
Slag, stoot of schoptechnieken (atemi waza)
Met gebruik van drukuitoefening (tsubo)

5 posities Ne waza
bevrijden op aanval :
tussen, zijkant, op de buik,
achter en op de rug

Basisverdedigingstechnieken meervoudigheidsprincipe op de basisaanvallen voor, zij en achter.

Aanvallen serie:	Pakkingen	pakkingen	pakkingen	pakkingen	pakkingen
		omvatten	omvatten	omvatten	omvatten
			Stoten/slagen	stoten/slagen	stoten/slagen
			trappen/stok	trappen.stok.mes	trappen.stok.mes
Basistechnieken	1 Osae-ude gatame	Kata gatame	seoei nage	kubi.gaeshi.osae	1 harai goshi
	controle/grond	Kanuki gatame	juji gatame	kagato geri	kata ha jime
	ude.hiza.gatame	bokkepoot/opbren	yoko juji gatame		
	2 Koté mawashi	kuzure.kotemawas	ko uchi gari	Sumi gaeshi	2 rio ashi dori
	ude.hiza.gatame	waki gatame	ude ashi gatame	gyaku hara	kuzure.morote
		en naar de grond		gatame	ashi gatame
	3 Kote gaeshi	Ude garami	de ashi barai/gari	yoko.guruma	3 shiho nage
	ude.hiza.gatame	Rug en neerwaarts	tate ude hishigi	ude garami op	vastzetten bokke
			juji	de rug	poot dubbel
	4 Uki Goshi	Kubi nage	kote hineri	tai otoshi	4 Ushiro goshi
	ude.hiza.gatame	O-goshi	ashi ude garami	yubi vingerklem	empie/otoshi
		kantel.hadaka.jime		met opbreng	
	5 O-soto-toshi	O-soto-gari	O-Uchi-Gari	soto maki komi	5 Tani-otoshi
	ude.hiza.gatame	ude garami+door	ashi hishigi juji	henka osea ude	ashi garami
		trekken op buik	ashi kajuki		
			ontwapen.2x stok	ontw.2x mes/stok	ontw.4xmes/stok
E-Bo-No-Kata	Geen	Geen	1e serie	1e en 2e serie	1,2 en 3e serie

Exameneisen

1e DAN (zwarte band)

INTERNATIONAL
JUJITSU
FEDERATION



MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

= nieuwe oefenstof

Valtechnieken (ukemi waza)



Houdgrepen Osae waza



Klem technieken Kansetsu waza



Opbrengtechnieken met:

Beenklemmen Ashi kansetsu waza



Gebogen armklemmen Ude garami waza



Nekklemmen Kubi kansetsu waza



Exameneisen

1e DAN (zwarte band)

INTERNATIONAL
JUJITSU
FEDERATION



MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

= nieuwe oefenstof

Werptechnieken *Nage waza*

Beenworpen *Ashi waza*



Grote maai van buiten
O soto gari



Grote binnenwaartse
maai *O uchi gari*



Voetveeg
De ashi barai



Kleine binnenwaartse
maai *Ko uchi gari*



Buitenwaartse beenhaak
Ko soto gake

Armworpen *Te waza*



Twee benen armworp
van voren *Ryo ashi dori*



Twee benen armworp van
achteren *Ushiro ryo ashi dori*



Knie- enkelruk
Kata ashi dori



Grote lichaamsworp
Tai otoshi



Zwaardworp
Shiho nage

Offerworpen *Sutemi waza*



Hoekworp
Sumi gaeshi



Inschroefworp
Soto maki komi



Zijwaartse wiel-
worp *Yoko guruma*



Achterwaartse offer-
worp *Tani otoshi*



Gesprongen schaar
Tobi kani basami



Buikworp
Tomoe nage



Ko uchi maki komi

Schaartechnieken *Basami waza*



Knietrap enkelruk
Kani ashi hishigi



Grondschaar
Kani Basami



Knieschaar
Hiza basami



Dubbele been
schaar
Kami basami

Heupworpen *Koshi waza*



Zweepende heup-
worp *Harai goshi*



Heupworp
O goshi



Nekheupworp
Kubi nage



Uchi mata

Schouderworpen *Kata waza*



Schouderworp



Geknielde schouder-



Kata guruma



Handkantslag
duimzijde
Haito uchi

Slag, stoor en schoptechnieken *Atemi waza*



Rechte stoot
instappen *Oi tsuki*



Rechte stoot
contrastap *Gyaku tsuki*



Handpalmstoot
Teisho tsuki



Elleboogslag
Empi uchi



Handkantslag pinkzijde
Shuto uchi



Neerwaartse
hieltrap
Kakato geri



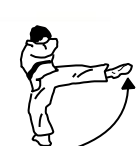
Hoekstoot
Kagi tsuki



Opwaartse shop
Kin geri



Kniestoot
Hiza geri



Voorwaartse cirkel
schop *Mawashi geri*



Zijwaartse schop
Yoko geri

Verwurgingen *Jime waza*



Verwurging van
achteren *Hadaka jime*



Insteekwurging
Kata ha jime



Glijdende wurging
Okuri eri jime



Nierschaar
Do jime



Ashi jime



Kata te jime



Sankaku jime



Kata juji jime



Morote jime



Opstoot
Age tsuki



Stoot met vingers
Nukite tsuki



Zijwaartse slag
Uraken uchi



Achterwaartse
schop *Ushiro geri*



Voorwaartse
schop *Mae geri*



Kopstoot voor
Atema ate en
achter *Atema ushiro ate*

Exameneisen

1e DAN (zwarte band)

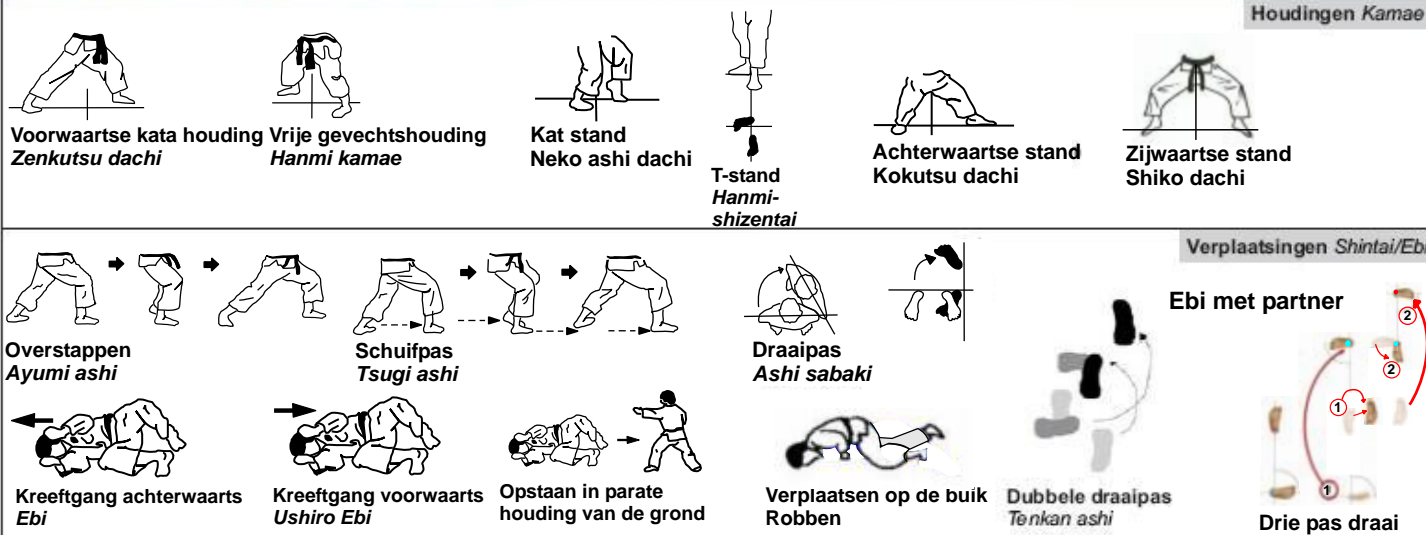
INTERNATIONAL
JUJITSU
FEDERATION



MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

= nieuwe oefenstof

Houdingen *Kamae* en verplaatsingen *Shintai / Ebi*



Combinaties

- Directe Combinaties:
Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging
Transporteren d.m.v. Controletechnieken, zie opbrenggrepen
 - Reageren op verzet
Op worpen 5
Op klemmen 5
 - Reageren op ontsnapping
Uit een worp 5
Uit een klem 5
- dus van elk 1 erbij

Overnames 5x

Interactieve oefenvormen

- Randori vormen op de grond, met toepassing van:
Houdgrepen
Armklemmen
Verwuringen
- Randori vormen staande, met toepassing van:
de aangeleerde werp- en klemtechnieken - verwurgingen
- Sparring, met toepassing van:
de aangeleerde weringen en atemi waza clinch + afstand
Verplaatsen / weren / atemi

Weringen *Uke waza*



Vrije aanval

- Verdedigen tegen één aanvaller ongewapend 1 minuut lang
- Verdedigen tegen één aanvaller met korte stok en mes 1 minuut lang
- Verdedigen tegen twee aanvallers ongewapend 1 minuut lang
- Verdedigen tegen twee aanvallers gewapend met korte stok, mes en hanbo

Wapens

- Stokaanvallen
Korte stok *Kaibo*, van boven, van buiten en van binnen 4
- Lange stok (hanbo), met één of twee handen, van boven, buiten en van binnen, stokstoot 2
- Mesaanvallen
Messteken van boven, van binnen, van buiten, van onderen en rechte messteken 6

Toepassingen met vooraanval

- Kunnen verdedigen of bevrijden uit:
Hand en arm aanvallen staande en van voren
Wurgingen staande, van voren, van opzij en van achteren
Poging tot wurging op de grond, diverse richtingen
Wurgingen op de grond, naast, bovenop, tussen de benen, boven het hoofd, van achteren geknield (vijf posities)
Wurgingen tegen de muur, van voren, van opzij van achteren
Kledingaantallen rondom
Haargrepen, van voren en van achteren
Omvattingen om het hoofd, van voren, van achteren en van opzij
Middelaanvallen staande, rondom
Middelaanvallen staande getild, van voren, van achteren
Duikaanvallen van voren
Slagen van boven, van buiten en van binnen
Rechte stoten, hoeken en opstoot
Voorwaartse schoppen, cirkelschop, zijwaartse schop
Voorwaartse of neerwaartse schop op de grond (vijf posities)

Exameneisen

1e DAN (zwarte band)

INTERNATIONAL
JUJITSU
FEDERATION

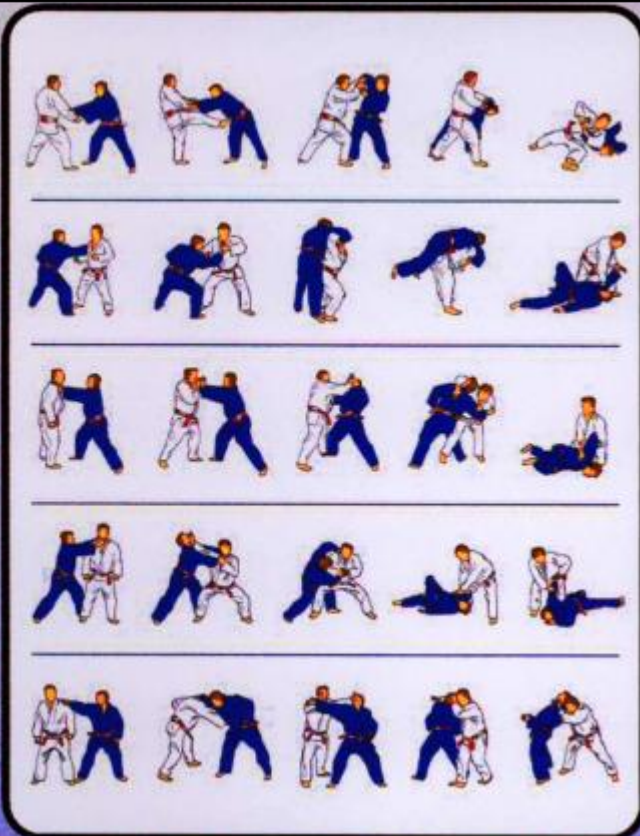


MARTIAL ARTS WITHOUT FEAR OR FAVOUR

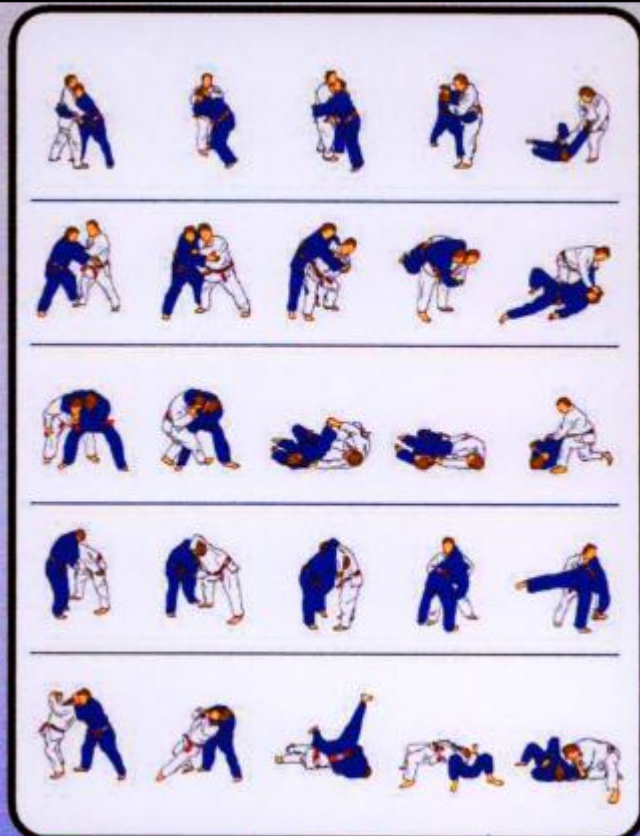
= nieuwe oefenstof

E BO NO KATA

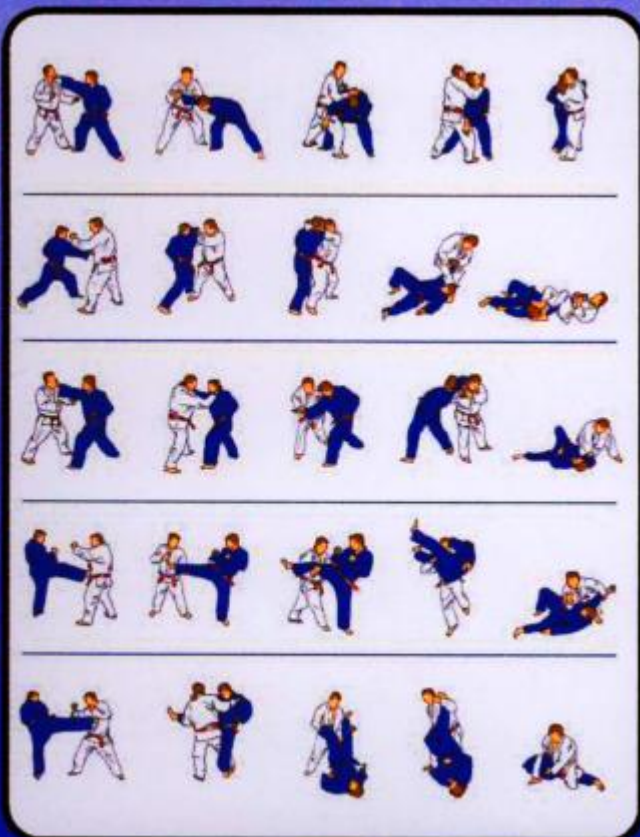
pakkingen / grabbing



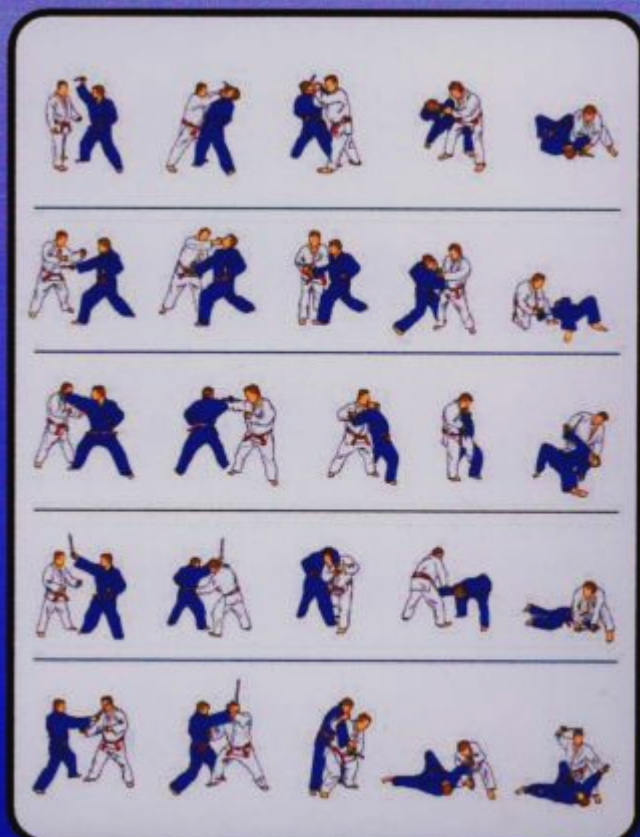
omvattingen / embracing



stoten & trappen / kicking & punching




wapens / weapons



Exameneisen

1e DAN (zwarte band)



 = nieuwe oefenstof

Bevrijdingstechnieken *Hodoki waza*

Kunnen bevrijden op pakkingen door gebruik te maken van:
 Rotatiebewegingen
 Hefboombewegingen
 Slag, stoot of schoptechnieken (atemi waza)
 Met gebruik van drukuitoefening (tsubo)

Basisverdedigingstechnieken meervoudigheidsprincipe op de basisaanvallen voor, zij en achter.

	Geel	Oranje	Groen	Blauw	Bruin	Zwart
Aanvallen serie:	Pakkingen	pakkingen	pakkingen	pakkingen	pakkingen	pakkingen
		omvatten	omvatten	omvatten	omvatten	omvatten
			Stoten/slagen	stoten/slagen	stoten/slagen	stoten/slagen
			trappen/stok	trappen.stok.mes	trappen.stok.mes	trappen/stok.mes.
Basistechnieken	1 Osae-ude gatame	Kata gatame	seoei nage	kubi.gaeshi.osae	harai goshi	kata.ashi.dori
	controle/grond	Kanuki gatame	juji gatame	kagato geri	kata ha jime	kuitklem
	ude.hiza.gatame	bokkepoot/opbren	yoko juji gatame			
	2 Koté mawashi	kuzure.kotemawas	ko uchi gari	Sumi gaeshi	rio ashi dori	maki tomoe nage
	ude.hiza.gatame	waki gatame	ude ashi gatame	gyaku hara	kuzure.morote	kata juji jime
		en naar de grond		gatame	ashi gatame	gyaku.nami.jime
	3 Kote gaeshi	Ude garami	de ashi barai/gari	yoko.guruma	shiho nage	age kata guruma
	ude.hiza.gatame	Rug en neerwaarts	tate ude hishigi	ude garami op	vastzetten bokke	sankaku jime
			juji	de rug	poot dubbel	
	4 Uki Goshi	Kubi nage	kote hineri	tai otoshi	Ushiro goshi	Ko-uchi maki-komi
	ude.hiza.gatame	O-goshi	ashi ude garami	yubi vingerklem	empie/otoshi	kata te jime
		kantel.hadaka.jime		met opbreng		
	5 O-soto-toshi	O-soto-gari	O-Uchi-Gari	soto maki komi	Tani-otoshi	uchi mata
	ude.hiza.gatame	ude garami+door	ashi hishigi juji	henka osea ude	ashi garami	ashi jime verwurg
		trekken op buik	ashi kajuki			met de voet
			ontwapen.2x stok	ontw.2x mes/stok	ontw.4xmes/stok	ontw.6xmes/stok
E-Bo-No-Kata	Geen	Geen	1e serie	1e en 2e serie	1,2 en 3e serie	1,2,3 en 4e serie