



EXAMENEISEN JIU JITSU-DO

5e kyu t/m 1e dan

Mario den Edel
Rob Poleij






Exameneisen



5e kyu (gele band)

Valtechnieken Ukemi waza



Achterwaartse val
Ushiro ukemi

Zijwaartse val
Yoko ukemi

Klemtechnieken Kansetsu waza



Buitenwaartse polsklem
Kote gaeshi

Binnenwaartse polsklem
Kote mawashi

Gestrekte armklem
Ude osae

Grondtechnieken met verbindingen Ne waza



Kantelen

Kantelen

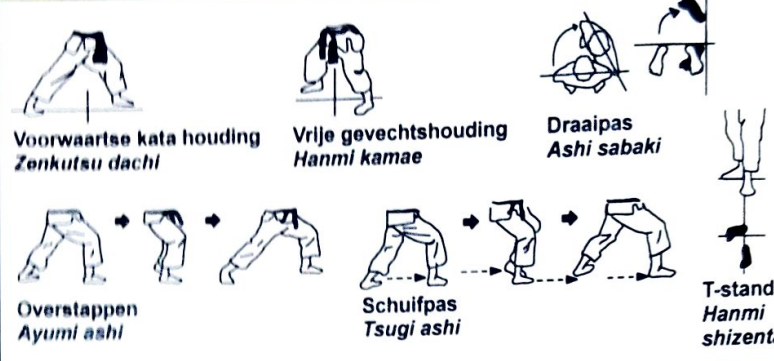
Zijwaartse houdgreep
Yoko shiho gatame

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



Beenworp van buiten
O soto otoshi

Heupworp
Uki goshi

Heupworp
O goshi

Basisverdedigingstechnieken meervoudigheidsprincipe op de basisaanvallen voor, zij en achter

Basisaanvallen pakkingen



Aanvallen serie	
	Pakkingen, bevrijden
	Zie ook lotusbloem
	1 Ude osae 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

Bevrijdingstechnieken Hodoki waza

Kunnen bevrijden op pakkingen door gebruik te maken van:

- Slag- stoot en traptechnieken
- Rotatiebewegingen
- Hefboombewegingen

Toepassen op pakkingen eerste serie

Toepassingen

Kunnen verdedigen of bevrijden uit:

- Armaanvallen staande en van voren
- Kledingaanvallen rondom
- Verwurging staande, van voren, opzij en achter
- Rechte stoot
- Voorwaartse trap

Slag-, stoot- en traptechnieken Atemi waza



Rechte stoot
Oi tsuki

Tegengestelde stoot
Gyaku tsuki


Handpalmstoot
Teisho tsuki

Voorwaartse trap
Mae geri

Opwaartse trap
Kin geri

Kniestoot
Hiza geri

Weringen Uke waza (actief en passief)



Hoge wering
Age uke

Lage wering
Gedan barai

Ontwijkend elleboog blok
Nagashi hiji uke

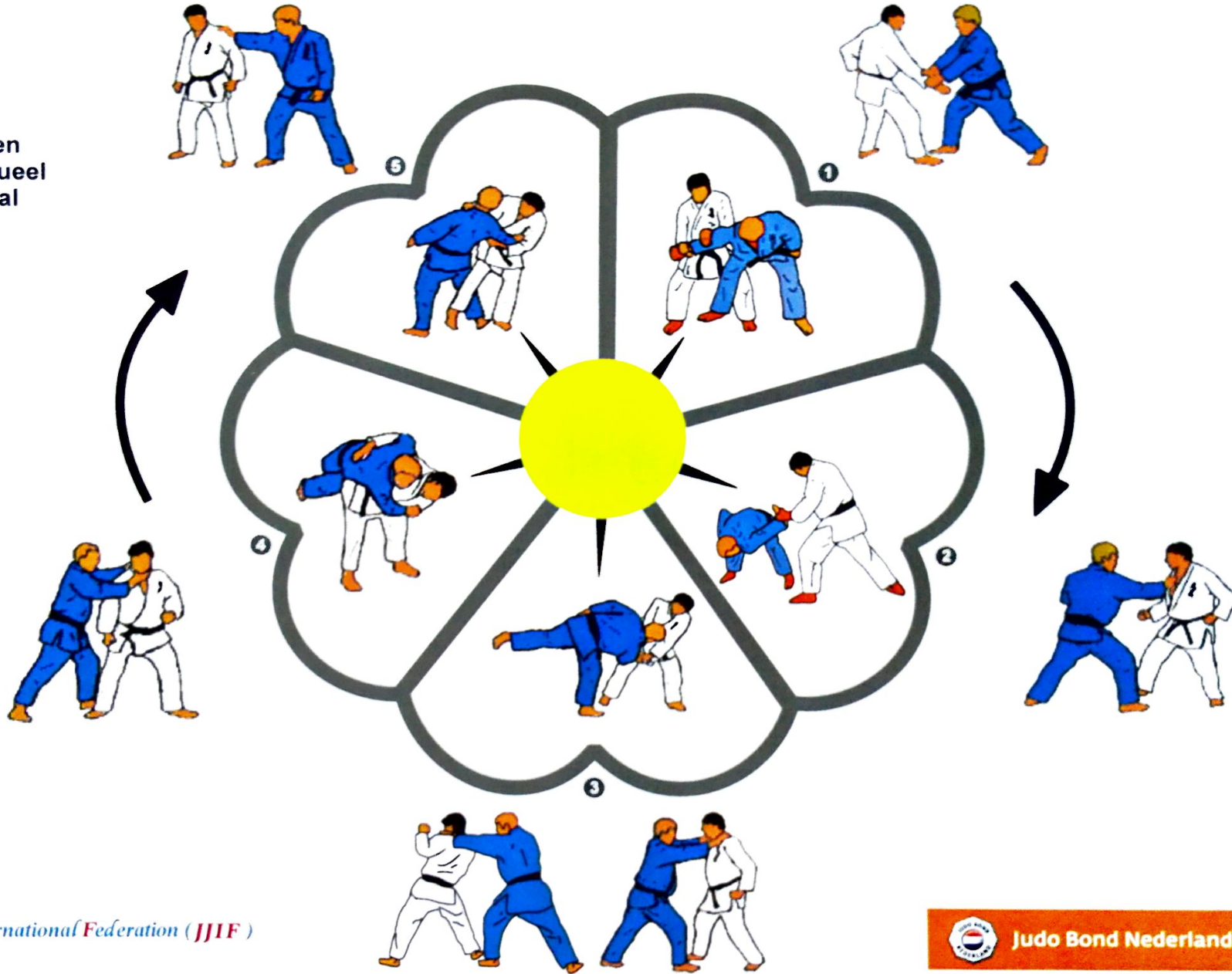
Stotende wering met de handpalm
Teisho uke

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 klemtechnieken
- Vanuit parate houding, ontwijkbewegingen (duiken, wijken)
- Sparring, met toepassing van de aangeleerde weringen en atemi waza

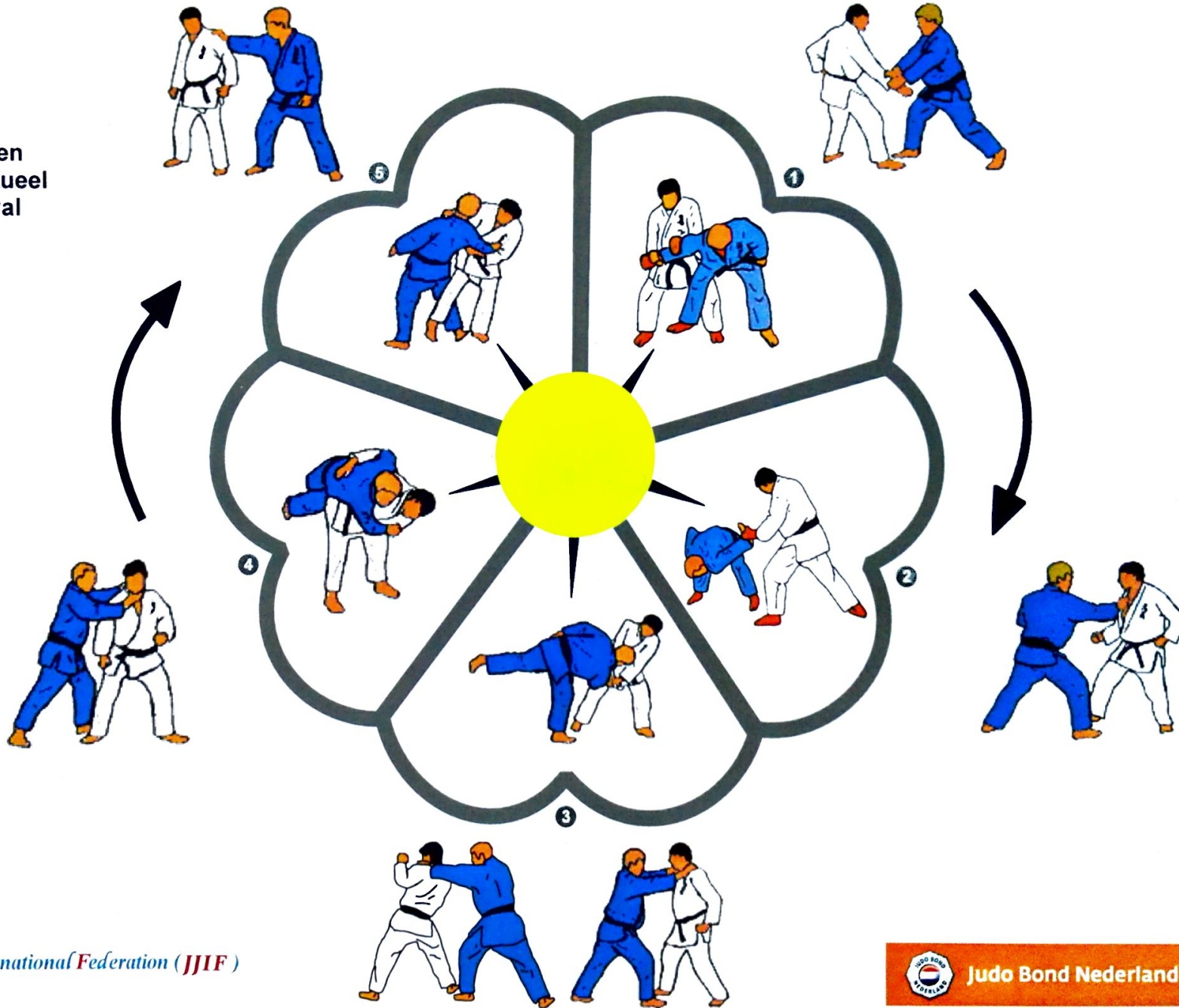
Basistechnieken 5e kyu (gele band)

Alle oefeningen kunnen eventueel met vooraanval



Basistechnieken 5e kyu (gele band)

Alle oefeningen kunnen eventueel met vooraanval



Voorbeelden van basistechnieken 5e kyu (gele band)



Aanal



Kin geri



Mae geri



Ude Osae



Ude hiza gatame

1



Aanal



Teisho tsuki



Kote mawashi



Kote mawashi



Mae geri



Ude hiza gatame

2



Aanal



Oitsuki



Kote gaeshi



Kote gaeshi



Kote mawashi



Ude hiza gatame

3



Aanal



Teisho tsuki



Uki goshi



Gyaku tsuki



Ude hiza gatame

4



Aanal



Teisho tsuki



O soto otoshi



Gyaku tsuki



Ude hiza gatame

5



Exameneisen 4e kyu (oranje band)

= nieuwe oefenstof

Valtechnieken Ukemi waza

Voorwaartse rol
Mae maware ukemi

Achterwaartse rol (doorrollen)
Ushiro maware ukemi

Achterwaartse val
Ushiro ukemi

Zijwaartse val
Yoko ukemi

Houdingen Kamae en verplaatsingen Shintai / Ebi

Houdingen Kamae

Voorwaartse kata houding
Zenkutsu dachi

Vrije gevechtshouding
Hanmi kamae

Achterwaartse stand
Kokutsu dachi

Zijwaartse stand
Shiko dachi

Katstand
Neko dachi

T-stand
Hanmi shizentai

Verplaatsingen Shintai / ebi

Overstappen
Ayumi ashi

Schuifpas
Tsugi ashi

Dubbele draaipas
Tenkan ashi

Kreeftgang achterwaarts
Ebi

Draaipas
Ashi sabaki

Weringen Uke waza

Dubbel blok
schouder/arm
Kake uke

Wigvormig hoog
Morote uke jodan

Wigvormig laag
Morote uke gedan

Binnenwaarts
laag blok
Uchi gedan barai

Wering van binnen
naar buiten
Soto uke

Wering van buiten
naar binnen
Uchi uke

Voet stop stoot
Mae kekomi geri

Hoge wering
Age uke

Lage wering
Gedan barai

Ontwijkend
elleboog blok
Nagashi hiji uke

Stotende wering met de
handpalm
Teisho uke

Klemtechnieken Kansetsu waza

Polsklemmen Kote kansetsu waza

Buitenwaartse
polsklem
Kote gaeshi

Binnenwaartse
polsklem
Kote mawashi

Polsbuigklem
verdraaien
Kuzure kote gaeshi

Bokkepoot
Te kubi kote gaeshi

Gestreckte armklemmen Ude hishigi waza

Met de hand
Ude Osae

Met de onderarm
Kannuki gatame

Over de schouder
Kata gatame

Via de nek of schouder
Ude kubi gatame

Via de oksel
Waki gatame

Gebogen armklemmen Ude garami waza

Op de grond
Ude garami

Opwaarts op de
rug
Ude garami

Neerwaarts
Ude garami

Rug meskant
Ude garami

Grondtechnieken met verbindingen Ne waza

Kantelen

Kantelen

Zijwaartse houdgreep
Yoko shiho gatame

Oksel hoofd houdgreep
Kesa gatame

Borst arm houdgreep
Mune gatame

Kantelen onder

Oor elleboog
houdgreep
Kata gatame

Houdgreep bovenop geknield
Tate shiho gatame

Houdgreep geknield noord/zuid
Kami shiho gatame



Exameneisen 4e kyu (oranje band)

= nieuwe oefenstof

Basisverdedigingstechnieken meervoudigheidsprincipe op de basisaanvallen voor, zij en achter

Toepassingen

Kunnen verdedigen of bevrijden uit aanvallen 2e serie omvattingen:

- Armaanvallen staande en van voren
- Kledingaanvallen rondom
- Wurgingen staande van voren, opzij en van achteren
- Rechte stoten / slagen
- Voorwaartse trappen

Werpstechnieken Nage waza

Beenworpen Ashi waza		Heupworpen Koshi waza		
Grote maaï van buiten <i>O soto gari</i>	Beenworp <i>O soto Otoshi</i>	Heupworp <i>O goshi</i>	Nekheupworp <i>Kubi nage</i>	Heupworp <i>Uki Goshi</i>

Interactieve oefenvormen

- Randori vormen op de grond met toepassing van houdgrepen, passeertechnieken, kantelen, klemmen en verwurgingen
- Randori vormen staande met toepassing van de aangeleerde werp en klemstechnieken
- Sparring met toepassing van de aangeleerde werpingen en atemi
- Vanuit parate houding ontwijk-bewegingen (duiken, wijken)

Verwurgingen Shime waza



Verwurging gevlochten hoofdsteun + biceps
Hadaka jime

Vrije aanval

Verdedigen tegen één aanvaller ongewapend 1 minuut lang

Aanvallen serie		Pakkingen
Pakkingen		Omvattingen
		Bevrijden
Basistechnieken		
Ude osae gatame		Kata gatame
Controle / grond		Kannuki gatame
Ude hiza gatame		
Kote mawashi		Kuzure kote mawashi
Ude hiza gatame		Waki gatame en naar de grond
Kote gaeshi		Ude garami
Ude hiza gatame		Rug en neerwaarts
Uki goshi		Kubi nage
Ude hiza gatame		Gyaku waki gatame
O soto otoshi		O soto gari
Ude hiza gatame		Ude garami + doortrekken op de buik + bokkepoot
		Te kubi kote gaeshi

Slag-, stoot- en trapstechnieken Atemi waza

Rechte stoot instappen <i>Oi tsuki</i>	Rechte stoot contrastap <i>Gyaku tsuki</i>	Handpalmstoot <i>Teisho tsuki</i>	Handkantslag pinkzijde <i>Shuto uchi</i>	Zadelhandstoot <i>Toho tsuki</i>	Zijwaartse slag <i>Uraken uchi</i>	Stoot met vingers <i>Nukite tsuki</i>
Voorwaartse trap <i>Mae geri</i>	Opwaartse trap <i>Kin geri</i>	Kniestoot <i>Hiza geri</i>		Voorwaartse cirkeltrap <i>Mawashi geri</i>	Low kick <i>Keikotsu geri</i>	

Combinaties, overnames en transporteren

- Directe combinaties uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging
- Reageren op verzet op worpen 1x op klemmen
- Overnemen
- Blokkeren op worp
- Reageren op ontsnapping uit een worp 1x uit een klem

Bevrijdingstechnieken Hodoki waza

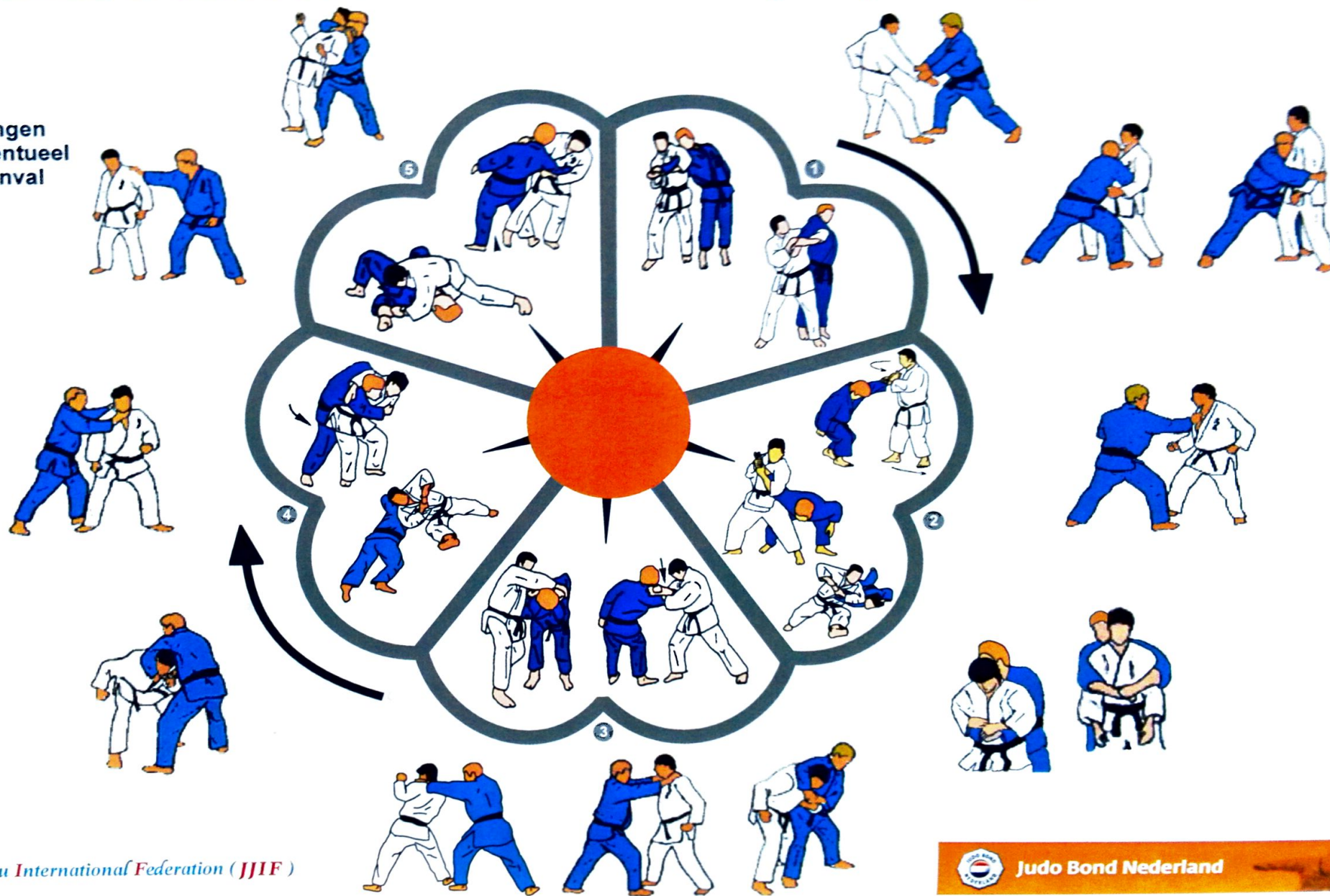
Op : 2e serie omvattingen

Kunnen bevrijden op pakkingen door gebruik te maken van:

- Rotatiebewegingen
- Hefboombewegingen
- Met gebruik van drukuitoefening *kyusho waza*
- Slag-, stoot- of trapstechnieken (atemi waza)

Basistechnieken 4e kyu (oranje band)

Alle oefeningen kunnen eventueel met vooraanval



Voorbeelden van basistechnieken 4e kyu (oranje band)



Aanval



Kin geri



Teisho tsuki



Kannuki gatame



Age tsuki



Ude osae



Te kubi kote gaeshi

1



Aanval



Morote teisho



Mae geri



Kata gatame



Empi uchi



Kubi gatame



Gyaku ude osae



Gyaku ude gatame

1



Aanval



Kote mawashi / Kin geri



Kuzure kote mawashi



Ude osae



Waki gatame



Waki gatame

2



Aanval



Uraken



Te kubi gaeshi



Shuto



Mae geri



Waki gatame



Waki gatame



2



Aanval



Oi tsuki



Hiza geri



Ude garami



Ude garami



3

Voorbeelden van basistechnieken 4e kyu (oranje band)



Aanval



Oi tsuki



Tsubo



Kin geri



Ude garami



Ude garami te kubi

3



Aanval



Teisho tsuki



Kubi nage



Kyaku tsuki



Gyaku waki gatame

4



Aanval



Tai sabaki



Haite uchi



Gyaku ude osae



Gyaku waki gatame

5



Aanval



Teisho tsuki



Morote uke



O soto geri



Uraiken uchi



Empi uchi



Ude Garami



Te Kubi Kubi Gatame

5



Aanval



Empi uchi



O soto geri



Uraiken uchi



Empi uchi



Ude Garami



Te Kubi Kubi Gatame

5



Exameneisen 3e kyu (groene band)



= nieuwe oefenstof

Valtechnieken Ukemi waza



Voorwaartse rol
Mae maware ukemi



Zijwaartse val
Yoko ukemi



Achterwaartse rol (doorrollen)
Ushiro maware ukemi



Achterwaartse val
Ushiro ukemi



Achterwaartse val over bok
Ushiro ukemi



Voorwaartse val over bok
Mae mawari ukemi



Voorwaartse brugval
Mae ukemi

Grondtechnieken met verbindingen Ne waza



Kantelen



Kantelen



Kantelen onder



Zijwaartse houdgreep
Yoko shiho gatame



Oksel hoofd houdgreep
Kesa gatame



Oor elleboog
houdgreep
Kata gatame



Borst arm houdgreep
Mune gatame



Houdgreep bovenop
geknield
Tate shiho gatame



Houdgreep geknield
noord/zuid
Kami shiho gatame

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

- Houdgrepen in buikligging
kesa, kami en tate 3 x

Weringen Uke waza



Wering van binnen naar buiten
Soto uke



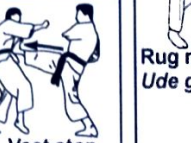
Wering van buiten naar binnen
Uchi uke



Stotende wering met de handpalm
Teisho uke



Ontwijkend elleboog blok
Nagashi hiji uke



Voet stop stoot
Mae kekomi geri



Dubbel blok schouder/arm
Kake uke



Binnen en buitenwaarts laag blok
Uchi / soto gedan barai



Handpalmwering
Te nagashi uke



Blok met onderbeen
Nami uke



Handkant wering
Shuto uke



Hoge wering
Age uke



Lage wering
Gedan barai



Wigvormig laag
Morote uke gedan jodan



Wigvormig hoog
Morote uke jodan



Dubbel gekruist laag
Juji uke gedan



Dubbel gekruist hoog
Juji uke jodan

Klemtechnieken Kansetsu waza

Polsklemmen Kote kansetsu waza



Buitenwaartse polsklem
Kote gaeshi



Bokkepoot
Te kubi kote gaeshi



Polsdraaiklem
Kote hineri



Polsbuigklem verdraaien
Kuzure kote mawashi



Binnenwaartse polsklem
Kote mawashi

Gestreckte armklemmen Ude hishigi waza



Met de hand
Ude Osae



Via de knie
Hiza gatame



Met de onderarm
Kannuki gatame



Via de oksel
Waki gatame



Met de lies
Tate juji gatame



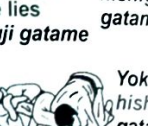
Via de lies
Kuzure ude hishigi juji gatame



Over de schouder
Kata gatame



Via de nek of schouder
Ude kubi gatame



Yoko ude hishigi juji gatame

Gebogen armklemmen Ude garami waza



Rug meskant
Ude garami



Opwaarts op de rug
Ude garami



Geknield met been
Ashi ude garami



Liggend op de buik
Ude garami



Neerwaarts
Ude garami hikomi

Beenklemmen Ashi kansetsu waza



Beenklem
Ashi kannuki gatame



Gestreckte beenklem
Ashi hishigi gatame

Opbrengtechnieken

Opbrengen via onderarm
Kannuki gatame

Opbrengen met bokkepoot
Te kubi gaeshi

Opbrengen via de rug
Juji ude garami



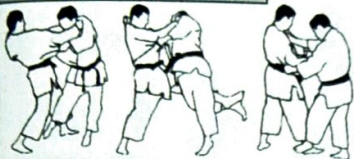
Exameneisen 3e kyu (groene band)



= nieuwe oefenstof

Werptechnieken Nage waza

Beenworpen Ashi waza



Grote binnenwaartse maai O uchi gari

Voetveeg De ashi barai



Grote maai van buiten O soto gari

Schouderworp Kata waza



Schouderworp Sei nage

Heupworpen Koshi waza



Kleine binnenwaartse maai Ko uchi gari



Buitenwaartse beenhaak Ko soto gake



Heupworp O goshi



Nekheupworp Kubi nage

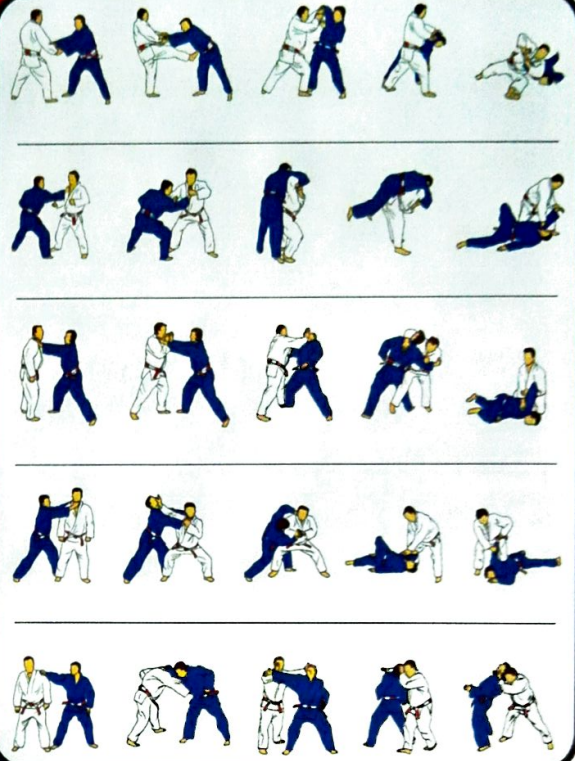


Heupworp Uki Goshi

E-Bo-No Kata

vastpakken

grabbing



Combinaties, overnames en transporteren

- Directe combinaties uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging
- Reageren op verzet op worpen 2x op klemmen
- Overnemen 1 klem + worp 2x
- Reageren op ontsnapping uit een worp 2x uit een klem
- Transporteren d.m.v. controletechnieken (zie opbrenggrepen)

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)

Verwuringen Jime waza



Verwuring gevlochten hoofdsteen + biceps Hadaka jime



Verwuring van achteren Hadaka jime



Verwuring op de grond Ushiro jime

Slag-, stoot- en trapechnieken Atemi waza



Rechte stoot instappen Jun tsuki



Rechte stoot contrastap Gyaku tsuki



Handpalmstoot Teisho tsuki



Stoot met vingers Nukite tsuki



Elleboog slag zijwaarts -Yoko empi uchi -Mawashi empi -Ushiro empi -Otoshi empi



Hoekstoot Kagi tsuki



Opstoot Age tsuki



Zijwaartse slag Uraken uchi



Zadelhandstoot Toho tsuki



Voorwaartse cirkel trap Mawashi geri



Handkantslag pinkzijde Shuto uchi



Opwaartse trap Kin geri



Voorwaartse trap Mae geri



Low kick Keikotsu geri



Kniestoot Hiza geri



Zijwaartse trap Fumikomi geri



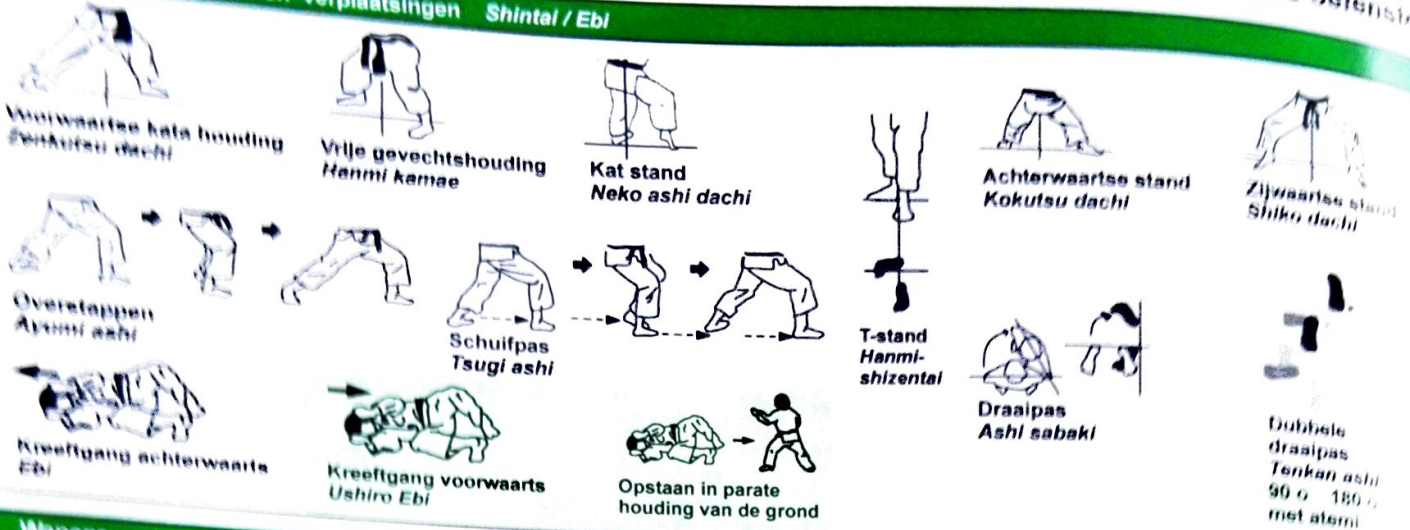
Zijwaartse trap midden Yoko geri



Exameneisen 3e kyu (groene band)

= nieuwe oefenstof

Houdingen Kamae en verplaatsingen Shintal / Ebi



Wapens

- Stokaanvallen korte stok kaibo, van boven, van buiten en van binnen

Vrije aanval

- Verdedigen tegen één aanvaller ongewapend één minuut lang
- Verdedigen tegen één aanvaller met korte stok

Basisverdedigingstechnieken meervoudigheidsprincipe op de basisaanvallen voor, zij en achter

Bevrijdingstechnieken Hodoki waza

Kunnen bevrijden op pakkingen door gebruik te maken van:

- Slag-, stoot of traptechnieken (atemi waza)
- Rotatie en hefboom beweging
- Met gebruik van drukuitoefening (tsubo)

Van achter:

- Pols / ellebogen



- Middel



- Armen vrij



- Armen ingesloten



- Kraag



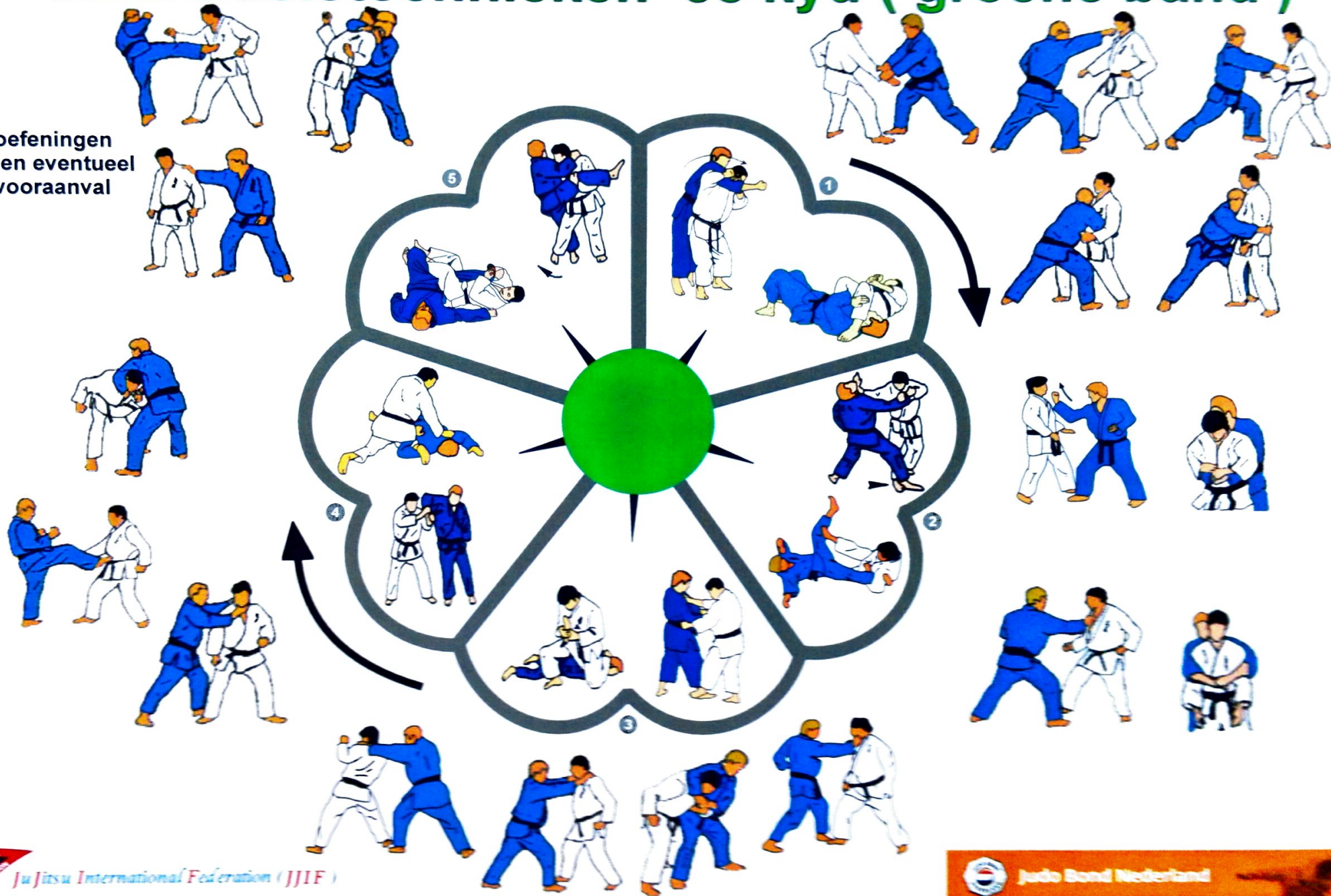
- Nek schouders achter

Aanvallen serie

Pakkingen	Pakkingen		Pakkingen/omvallen
Bevrijden	Omvatten		Stoten / slagen
	Bevrijden		Trappen / stok
Basistechnieken			
Ude osae gatame	Kata gatame		Seoi nage
Controle / grond	Kannuki gatame		Ude hishigi juji gatame
Ude hiza gatame	Te kubi gaeshi / opbrengtechniek		Yoko ude hishigi juji gatame
Kote mawashi	Kuzure kote mawashi		Ko uchi gari
Ude hiza gatame	Waki gatame en naar de grond		Ashi kannuki gatame
Kote gaeshi	Ude garami		De ashi barai / gari
Ude hiza gatame	Rug en neerwaarts		Tate ude hishigi
			Juji / Ko soto gake
Uki goshi	Kubi nage		Kote Hineri
Ude hiza gatame	Kantel Gyaku waki gatame		Ashi ude garami
O soto otoshi	O soto gari		O uchi gari
Ude hiza gatame	Ude garami + doortrekken op de buik		Ashi hishigi juji gatame
			Ashi kannuki gatame
			Ontwapenen 2x stok

Basistechnieken 3e kyu (groene band)

Alle oefeningen kunnen eventueel met vooraanval



Voorbeelden van basistechnieken 3e kyu (groene band)



Aanal



Teisho tsuki



Kin geri



Uraken uchi



Seoi nage



Ude hishigi juji gatame

1



Aanal



Kin geri



Seoi nage



Ude hishigi juji gatame

1



Aanal



Te kubi



Shuto uchi



Yoko geri



Ko uchi gari



Atemi



Kannuki ashi gatame

2



Aanal



Kagi tsuki



Kin geri



Yoko geri



Ko uchi gari



Kannuki ashi gatame

2



Aanal



Tsubo



Low kick



De ashi barai



Atemi



Tate juji gatame

3

Voorbeelden van basistechnieken 3e kyu (groene band)



Aanval / Age tsuki



Kin geri



Low kick



De ashi barai



Atemi



Tate juji gatame



Ashi ude garami



Ashi ude garami



3



Aanval



Haito uchi



Kote hineri



Ashi ude garami



4



Aanval



Kote hineri



Ashi ude garami



Ashi ude garami

4



Aanval / Empi uchi



Kin geri



Shuto uchi



O uchi gari



Gyaku tsuki



Ashi hishigi gatame

5



Aanval / Teisho tsuki



O uchi gari



Gyaku tsuki



Ashi hishigi gatame

5



Exameneisen 2e kyu (blauwe band)

= nieuwe oefenstof

Valtechnieken Ukemi waza



Alle vormen uitvoeren geduwd, getrokken of gedwongen

Klemtechnieken Kansetsu waza



Gestreckte armklemmen Ude hishigi waza



Opbreng technieken



Beenklemmen Ashi kansetsu waza



Gebogen armklemmen Ude garami waza



Grondtechnieken met verbindingen Ne waza



- Kantelen en passeren
- Bevrijden uit houdgrepen en verbinden
- Vanuit bankpositie
- Rugligging
Kesa - tate - en kami
- In buikligging 2 x
Yoko en nami

Nekklemmen Kubi kansetsu waza





[] = nieuwe oefenstof

Werpstechnieken Nage waza

Beenworpen Ashi waza

Grote binnenwaartse maal *O uchi gari*

Voetveeg *De ashi barai*

Grote maal van buiten *O soto gari*

Kleine binnenwaartse maal *Ko uchi gari*

Buitenwaartse beenhaak *Ko soto gake*

Armworp Te waza

Grote lichaamsworp *Tai otoshi*

Schouderworp Kata waza

Schouderworp *Seoi nage*

Schouderworp geknield *Seoi otoshi*

Heupworpen Koshi waza

Heupworp *O goshi*

Nekheupworp *Kubi nage*

Heupworp *Uki Goshi*

Offerworp Sutemi waza

Hoekworp *Sumi gaeshi*

Zijwaartse wielworp *Yoko guruma*

Inschroefworp *Soto makikomi*

Verwuringen Jime waza

Verwuring van achter *Hadaka jime*

Gevlochten wurging hoofdsteun + biceps *Ushiro hadaka jime*

Verwuring op de grond *Ushiro jime*

Bevrijdingstechnieken Hodoki waza

Kunnen bevrijden op pakkingen door gebruik te maken van:

- Rotatie en hefboom beweging
- Slag stoot of schoptechnieken (*atemi waza*)
- Met gebruik van drukuitoefening (*tsubo*)
- Pakken of slaan, aanval op de grond
- Ne Waza 5 basis grondposities;

cross positie

mount positie

guard positie

north south positie

back mount positie

E-Bo-No Kata

vastpakken

grabbing

omvattingen

embracing



 = nieuwe oefenstof

Werptechnieken Nage waza

Beenworpen Ashi waza

Grote binnenwaartse maai *O uchi gari*

Voetveeg *De ashi barai*

Grote maai van buiten *O soto gari*

Schouderworp Kata waza

Schouderworp *Seoi nage*

Armworp Te waza

Grote lichaamsworp *Tai otoshi*

Schouderworp geknield *Seoi otoshi*

Kleine binnenwaartse maai *Ko uchi gari*

Buitenwaartse beenhaak *Ko soto gake*

Heupworpen Koshi waza

Heupworp *O goshi*

Nekheupworp *Kubi nage*

Heupworp *Uki Goshi*

Offerworp Sutemi waza

Hoekworp *Sumi gaeshi*

Inschroefworp *Soto makikomi*

Zijwaartse wielworp *Yoko guruma*

E-Bo- No Kata

grabbings

vastpakken

Verwuringen Jime waza

Verwuring van achter *Hadaka jime*

Gevlochten wurging hoofdsteun + biceps *Ushiro hadaka jime*


Verwuring op de grond *Ushiro jime*

Bevrijdingstechnieken Hodoki waza

Kunnen bevrijden op pakkingen door gebruik te maken van:


- Rotatie en hefboom beweging
- Slag stoot of schoptechnieken (*atemi waza*)
- Met gebruik van drukuitoefening (*tsubo*)
- Pakken of slaan, aanval op de grond
- *Ne Waza* 5 basis grondposities;

 cross positie

 mount positie

 guard positie

 north south positie

 back mount positie

omvattingen

embracing



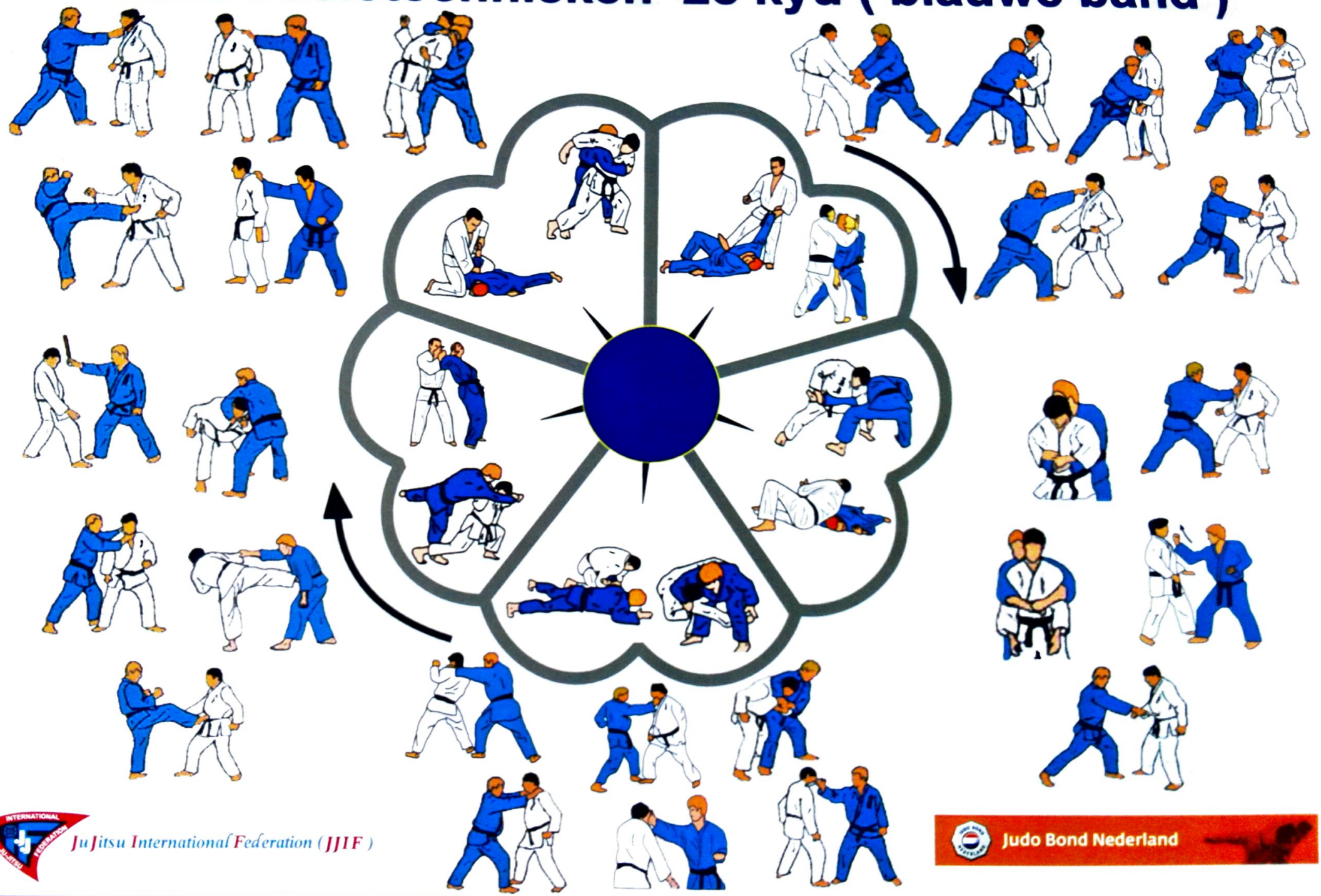
Slag-, stoot- en trapechnieken **Atemi waza**

Rechte stoot instappen
Jun tsuki
Rechte stoot contrastap
Gyaku tsuki
Handpalmstoot
Teisho tsuki
Stoot met vingers
Nukite tsuki
Handkantslag pinkzijde
Shuto uchi
Elleboog slag zijwaarts
-Yoko empi uchi
-Mawashi empi
-Ushiro empi
-Otoshi empi
Zijwaartse slag
Uraiken uchi
Zadelhandstoot
Toho tsuki
Voorwaartse cirkel trap
Mawashi geri
Zijwaartse trap midden
Yoko geri
Hoekstoot
Kagi tsuki
Opstoot
Age tsuki
Elleboogslag naar hoofd
Age empi
Handkantslag duimzijde
Haito uchi
Opwaartse trap
Kin geri
Voorwaartse trap
Mae geri
Low kick
Keikotsu geri
Kniestoot
Hiza geri
Zijwaartse trap
Fumikomi geri
Achterwaartse trap
Ushiro geri
Neerwaartse hieltrap
Kakato geri

Toepassingen
Kunnen verdedigen of bevrijden uit:
<ul style="list-style-type: none"> • Armaanvallen staande en van voren • Wurgingen staande, van voren, van opzij en van achteren • Poging tot wurgen op de grond in diverse richtingen • Wurgingen op de grond, naast, bovenop, tussen de benen, boven het hoofd, van achteren geknield (5 posities) • Kledingaanvallen rondom • Omvattingen om het hoofd, van voren, van achteren en van opzij • Middelaanvallen staande, rondom • Middelaanvallen staande getild, van voren en van achteren • Slagen van boven, van buiten en van binnen • Rechte stoten, hoeken en opstoot • Voorwaartse trappen, cirkeltrap, zijwaartse trap • Voorwaartse of neerwaartse trap • Ontwapenen stok 3 x • Ontwapenen mes 3 x

Basisverdedigingstechnieken meervoudigheidsprincipe op de basisaanvallen voor, zij en achter			
Aanvallen serie			
Pakkingen	Pakkingen Omvatten	Pakkingen/omvatten Stoten / slagen Trappen / stok	Pakkingen Omvatten Stoten / slagen Trappen / stok / mes
Basistechnieken			
Ude osae gatame	Kata gatame	Seoi nage	 Kubi gaeshi Kakato geri
Controle / grond	Kannuki gatame opbrenggreep	Ude juji gatame	
Ude hiza gatame	Te kubi gaeshi	Yoko ude juji gatame	
Kote mawashi	Kuzure kote mawashi	Ko uchi gari	 Sumi gaeshi Gyaku ude hara gatame
Ude hiza gatame	Waki gatame en naar de grond	Ashi kannuki gatame	
Kote gaeshi	Ude garami	De ashi barai / gari	 Yoko guruma Ude garami op de rug
Ude hiza gatame	Rug en neerwaarts	Tate ude juji hishigi / Ko soto gake	
Uki goshi	Kubi nage	Kote hineri	 Tai otoshi Yubi kansetsu met opbrenggreep
Ude hiza gatame	Gyaku waki gatame	Ashi ude garami	
O soto otoshi	O soto gari	O uchi gari	 Soto makikomi Gyaku ude osae Ontwapen 3x mes / stok
Ude hiza gatame	Ude garami + doortrekken op de buik	Ashi hishigi juji Ashi kannuki gatame Ontwapen 3x stok	

Basistechnieken 2e kyu (blauwe band)



Voorbeelden van basistechnieken 2e kyu (blauwe band)



Aanal



Teisho tsuki



Hiza geri



Atama ago



Kubi gaeshi



Kagiato geri



1



Aanal



Mune gatame



Atemi



Hiza geri



Kubi gaeshi



Kagiato geri



1



Aanal / teisho tsuki



Kin geri



Toho tsuki



Gyaku hara gatame



Sumi gaeshi



Gyaku hara gatame



2



Aanal / Age tsuki



Kin geri



Empi uchi



Gyaku hara gatame



Sumi gaeshi



Gyaku hara gatame



2



Aanal / Age tsuki



Yoko guruma



Ude hiza gatame



Ude gatame



3

Vorstufen des Aikido (Hilfsübungen)



1 Yama-uchi Uchi-geri Uchi-gatama Uchi-gatama Uchi-gatama Uchi-gatama Uchi-gatama Uchi-gatama



2 Yama-uchi Uchi-gatama Uchi-gatama Uchi-gatama Uchi-gatama Uchi-gatama Uchi-gatama Uchi-gatama Uchi-gatama



3 Yama-uchi Uchi-gatama Uchi-gatama Uchi-gatama Uchi-gatama Uchi-gatama Uchi-gatama Uchi-gatama Uchi-gatama



4 Yama-uchi Uchi-gatama Uchi-gatama Uchi-gatama Uchi-gatama Uchi-gatama Uchi-gatama Uchi-gatama Uchi-gatama



5 Yama-uchi Uchi-gatama Uchi-gatama Uchi-gatama Uchi-gatama Uchi-gatama Uchi-gatama Uchi-gatama Uchi-gatama



Exameneisen 1e kyu (bruine band)



= nieuwe oefenstof

Valtechnieken Ukemi waza

Voorwaartse rol
Mae maware ukemi

Achterwaartse val
Ushiro ukemi

Zijwaartse val
Yoko ukemi

Achterwaartse val over bok
Ushiro ukemi

Voorwaartse val over bok
Mae mawari ukemi

Voorwaartse brugval
Mae ukemi

Achterwaartse rol (doorrollen)
Ushiro maware ukemi

Alle vormen uitvoeren geduwd, getrokken of gedwongen

Grondtechnieken met verbindingen Ne waza

Zijwaartse houdgreep
Yoko shiho gatame

Oksel hoofd houdgreep
Kesa gatame

Tate shiho gatame

Oor elleboog houdgreep
Kata gatame

Borst arm houdgreep
Mune gatame

Kami shiho gatame

- Kantelen en passeren
- Bevrijden uit houdgrepen en verbinden
- Vanuit bankpositie
- Rugligging
Kesa - Tate - en Kami
- In buikligging 2 x
Yoko en Nami

Opbreng technieken

Met gebogen armklem op de rug
Ude garami

Met polsklem bokkepoot
Te kubi gaeshi

Met vingerklem
Yubi kansetsu

Via de onderarm
Kannuki gatame

Met een nekklem
Kubi gatame

Via nek of schouder
Ude kubi gatame

Beenklemmen Ashi kansetsu waza

Kuitklem
Ashi kannuki gatame

Gebogen knieklem
Hiza garami

Beenklem
Tate ashi kannuki gatame

Hiel voet draai
Kakato gaeshi

Gestreckte beenklem
Ashi hishigi

Klemtechnieken Kansetsu waza

Polsklemmen Kote kansetsu waza

Buitenwaartse polsklem
Kote gaeshi

Bokkepoot
Te kubi gaeshi

Polsdraaiklem
Kote hineri

Polsbuigklem verdraaien
Kuzure kote mawashi

Binnenwaartse polsklem
Kote mawashi

Gestreckte armklemmen Ude hishigi waza

Met de hand
Ude Osae

Met de onderarm
Kannuki gatame

Via de knie
Hiza gatame

Over de schouder
Kata gatame

Via de nek of schouder
Kubi gatame

Via de oksel
Waki gatame

Via de lies
Kuzure ude hishigi juji gatame

Yoko ude hishigi juji gatame

Via de buik
Hara gatame

Via de borst
Mune gatame

Met de lies
Tate juji gatame

Gebogen armklemmen Ude garami waza

Rug meskant
Ude garami

Opwaarts op de rug
Ude garami

Geknield met been
Ashi ude garami

Liggend op de buik
Ude garami

Neerwaarts
Ude garami

Nekklemmen Kubi kansetsu waza














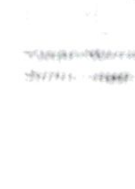





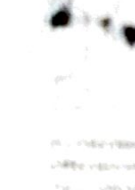




















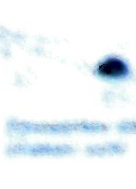






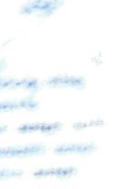








Hoofd kindraai
Kubi gaeshi

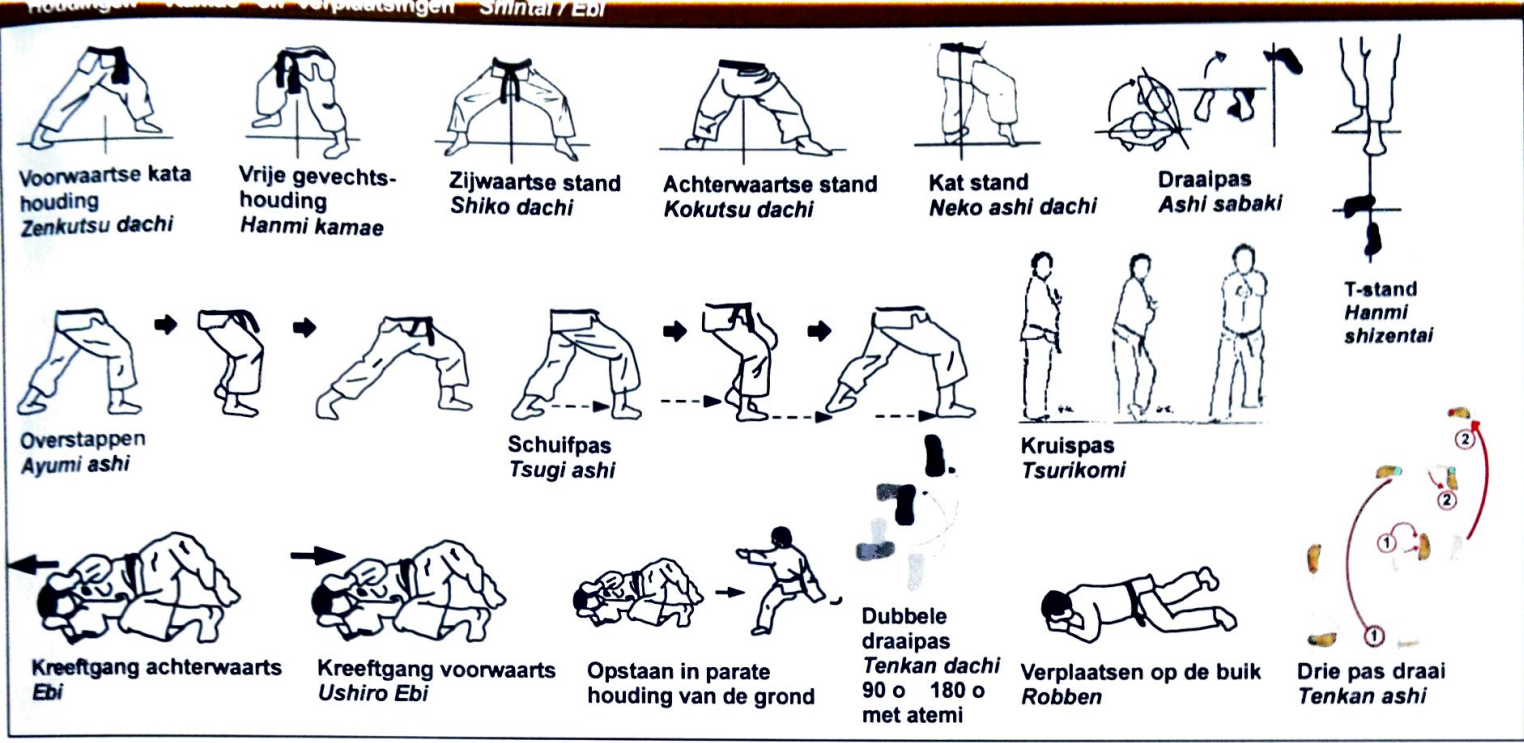
Nekkleem kaakbeendruk met de onderarm
Kubi hishigi



Exameneisen 1e kyu (bruine band)

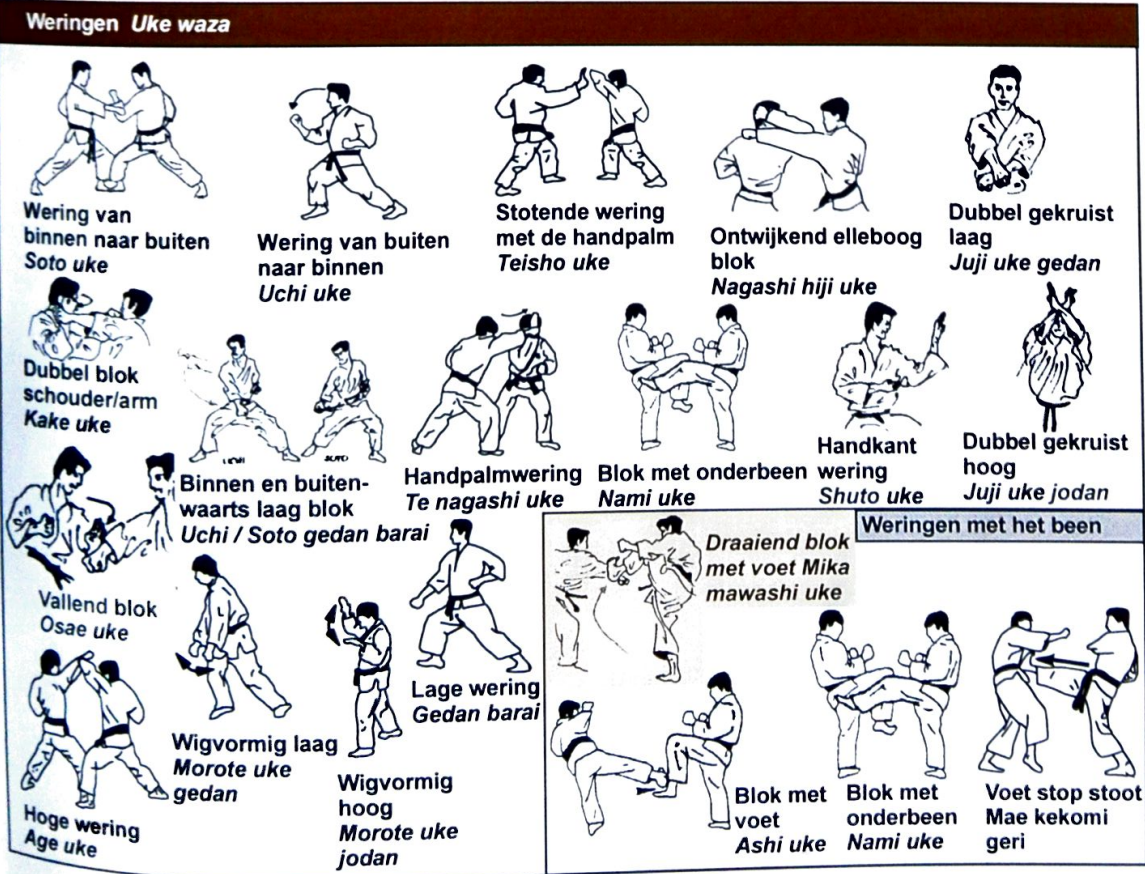


Wurfwürfen (Nage-waza)				Wurfzug (Tsurugi)			
 Ude-gosho Ude-gosho Ude-gosho	 Ude-gatama Ude-gatama Ude-gatama	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami
 Ude-gosho Ude-gosho Ude-gosho	 Ude-gatama Ude-gatama Ude-gatama	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami
Wurfwürfen (Nage-waza)				Wurfzug (Tsurugi)			
 Ude-gosho Ude-gosho Ude-gosho	 Ude-gatama Ude-gatama Ude-gatama	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami
 Ude-gosho Ude-gosho Ude-gosho	 Ude-gatama Ude-gatama Ude-gatama	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami
Wurfwürfen (Nage-waza)				Wurfzug (Tsurugi)			
 Ude-gosho Ude-gosho Ude-gosho	 Ude-gatama Ude-gatama Ude-gatama	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami
 Ude-gosho Ude-gosho Ude-gosho	 Ude-gatama Ude-gatama Ude-gatama	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami
 Ude-gosho Ude-gosho Ude-gosho	 Ude-gatama Ude-gatama Ude-gatama	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami	 Ude-garami Ude-garami Ude-garami



- Combinaties, overnames en transporteren**
- Directe combinaties uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging
 - Reageren op verzet
 - op worpen 4 x
 - op klemmen
 - Reageren op ontsnapping uit een worp 4 x uit een klem
 - Transporteren d.m.v. controletechnieken (zie opbrenggrepen)
 - Overnemen
 - 3 x klem
 - 3 x worp

- 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
 - Vanuit parate houding:
 - ontwijkbewegingen (duiken, wijken)



- Wapens**
- Stokaanvallen 4 x
 - Korte stok *Kaibo*, Van boven, van buiten en van binnen naar hoofd romp : verstoren en atemi
 - Mes aanvallen 4 x
 - korte mes *Tanto*, Van boven, van buiten en van binnen naar hoofd en romp : verstoren en atemi
 - Lange stok (*hanbo*) met één of twee handen, van boven, buiten en van binnen, stokstoot (*tsuki*)

- Vrije aanval**
- Verdedigen tegen één aanvaller ongewapend één minuut lang
 - Verdedigen tegen één aanvaller met korte stok en mes één minuut lang
 - Verdedigen tegen twee aanvallers één minuut lang



Exameneisen 1e kyu (bruine band)

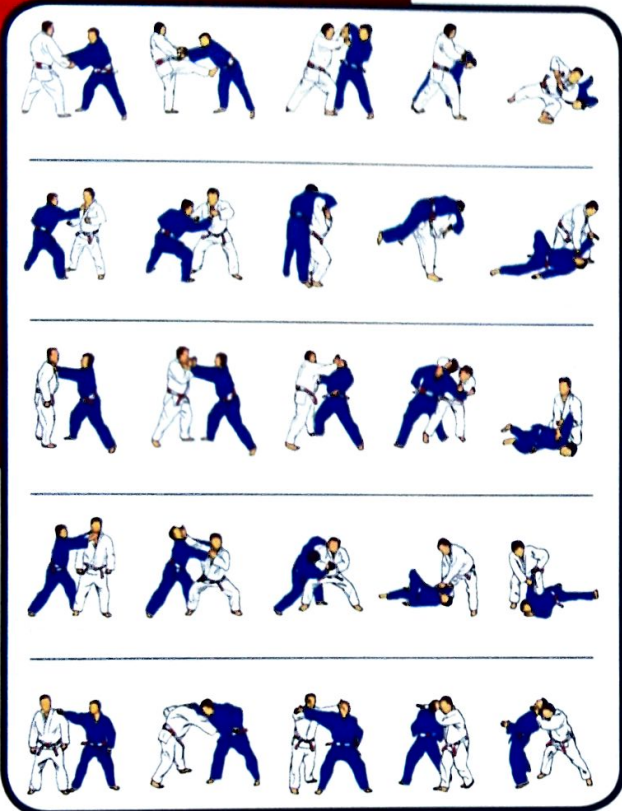


[] = nieuwe oefenstof

E-BO- No Kata

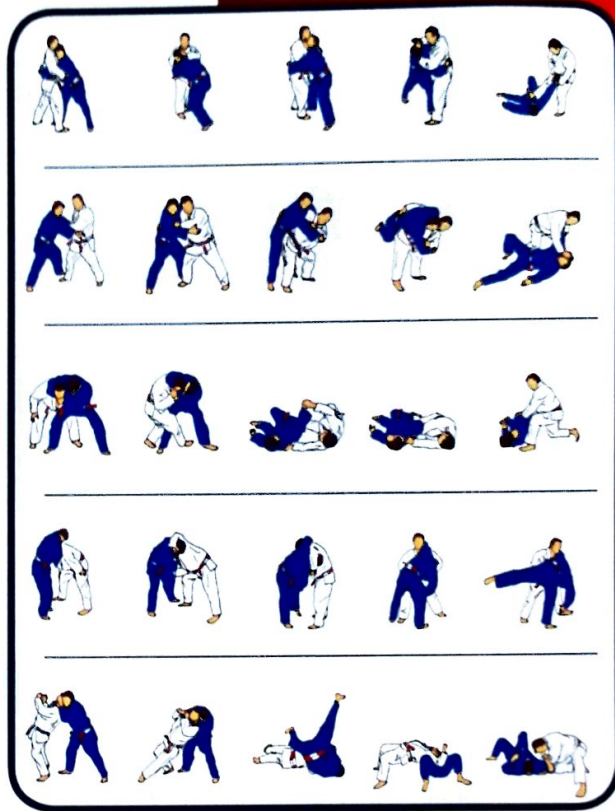
vastpakken

grabbing



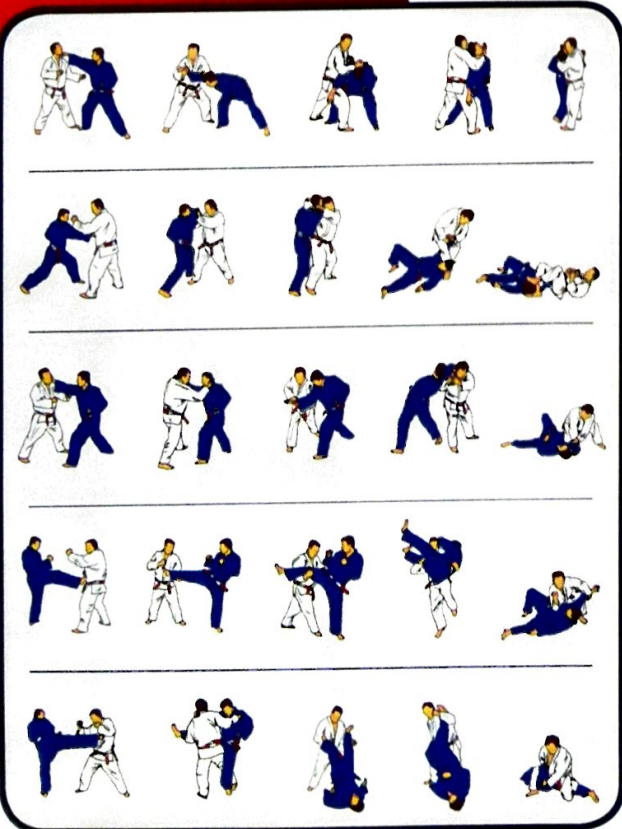
omvattingen

embracing



stoten & trappen

punching & kicking



Bevrijdingstechnieken Hodoki waza

- Staande aanvallen 5 posities



Kunnen bevrijden op pakkingen en omvattingen voor zij en achter door gebruik te maken van:

- Rotatie en hefboom beweging
- Slag stoot of traptechnieken (atemi waza)

enkelschaar



beenschaar



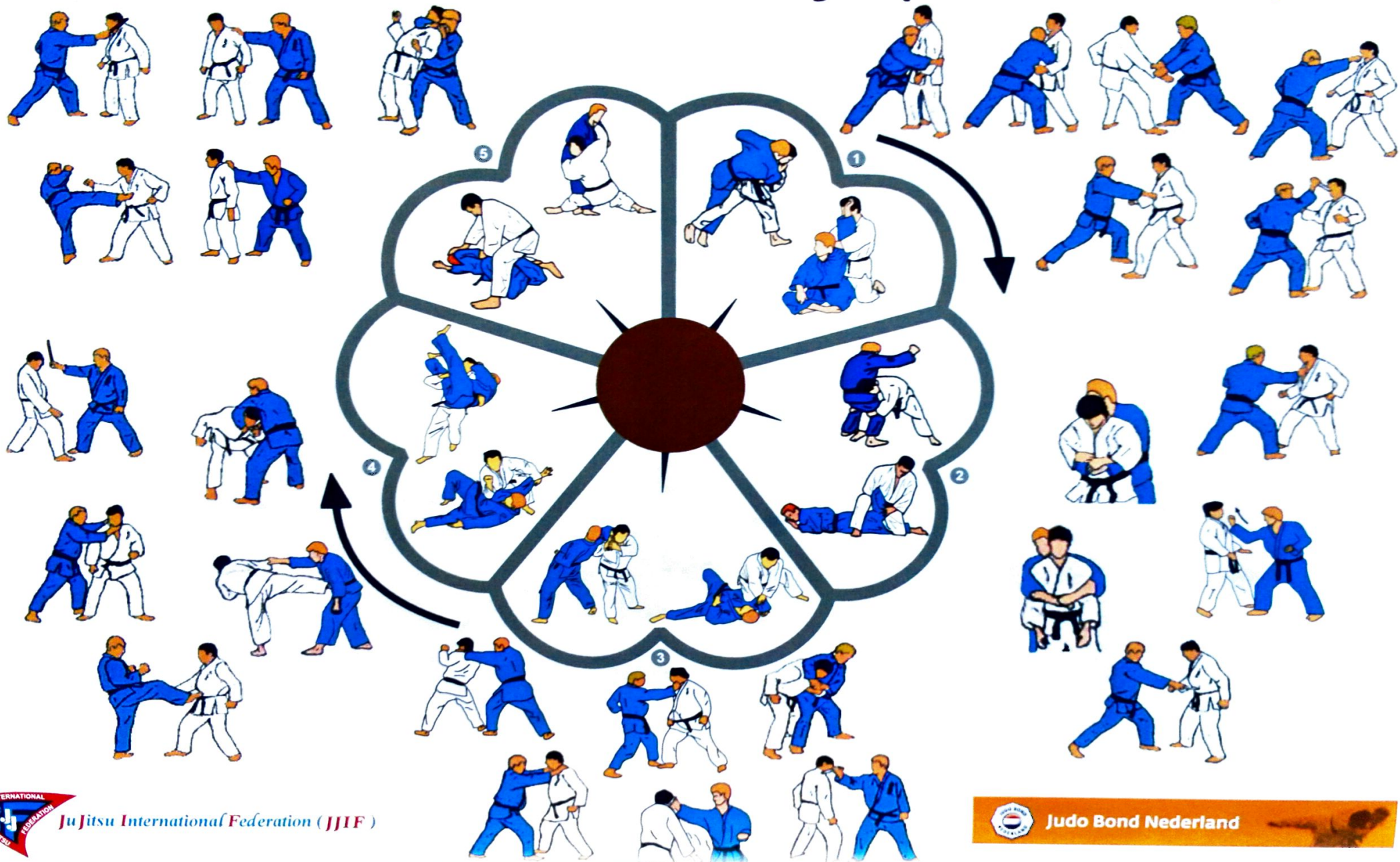
heupschaar



knieschaar



Basistechnieken 1e kyu (bruine band)



Voorbeelden van basistechnieken 1e kyu (bruine band)



Aianval / Tsubo



Mae geri



Harai goshi



Ko soto gake



Kata ha jime



1



Aianval



Teisho tsuki



Mae geri



Harai goshi



Ko soto gake



Kata ha jime



1



Aianval / Emi uchi



Age tsuki



Ryo ashi dori



Gyaku tsuki



Kannuki ashi dori



Ashi gatame

2



Aianval / Age tsuki



Mae geri



Empi uchi



Ryo ashi dori



Oi tsuki



Kannuki ashi dori



Ashi gatame

2



Aianval



Tsubo



Empi uchi



Shiho nage



Osae ude garami



3

Voorbeelden van basistechnieken 1e kyu (bruine band)



Aanal



Hiza geri



Kata gatame



Shiho nage



Osae ude garami

3



Aanal



Morote teisho



Ushiro goshi



Empi otoshi

4



Aanal



Morote teisho



Ushiro goshi



Empi otoshi



4



Aanal



Empi uchi



Empi uchi



Tani otoshi



Ashi garami



Ashi garami



5



Aanal / Uraken uchi



Ude hishigi



Tani otoshi



Ashi garami



Ashi garami



5