

Blauwe band examen – Jiu Jitsu Do

Inhoud

Introductie	2
Ukemi Waza (valbreektechnieken).....	3
Atemi Waza en Uke Waza (stoten/slagen/schoppen en weringen)	3
Atemi Waza (stoten/slagen/schoppen).....	3
Uke Waza (weringen).....	3
Atemi Waza op een stootkussen.....	4
Hodoki Waza (bevrijdingstechnieken).....	4
Kansetsu Waza (klemtechnieken).....	5
Kote Kansetsu Waza (Polsklemmen)	5
Ude Hishigi Waza (gestrekte armklemmen)	5
Ude Garami Waza (gebogen armklemmen)	6
Ashi Kansetsu Waza (beenklemmen)	6
Kubi Kansetsu Waza (nekklemmen)	6
Jubi Kansetsu Waza (vingerklemmen)	7
Opbrengtechnieken.....	7
Shime Waza (wurgingstechnieken)	7
Nage Waza (werptechnieken).....	8
Koshi Waza (heupworpen)	8
Ashi Waza (beenworpen).....	8
Te Waza (armworpen).....	8
Kata Waza (schouderworpen).....	8
Sutemi Waza (offerworpen)	9
Combinaties - reageren op verzet of ontsnapping.....	10
Indirecte combinaties	10
Overnames – Tori valt aan	11
Ne Waza – grondtechnieken met verbindingen.....	11
Kantelen.....	11
Osae Komi Waza (houdgrepen).....	11
Wapens	12
Kata	12
Fighting (het totale/complete gevecht).....	13
Kumite (karate sparren)	13

Randori Tachi Waza (staand Judo).....	13
Randori Ne Waza (grond Judo/Jiu Jitsu)	13

Introductie

Je gaat binnenkort examen doen voor de blauwe band Jiu Jitsu, conform de richtlijnen van de Judo Bond Nederland (JBN).

Om ervoor te zorgen dat jij een zo goed mogelijk examen kunt afleggen, is dit examendocument opgesteld.

Om het je makkelijk te maken om de Japanse terminologie te onthouden, vind je hieronder een korte index. Let op dat een Japanse term vaak meerdere betekenissen heeft. Wij houden de termen aan in de context van het Jiu Jitsu.

Rol van Uke

Gezien de hoeveelheid leerstof, zijn enkelvoudige aanvalsvormen genoteerd. Het staat Uke echter vrij om meervoudige aanvallen toe te passen.

Algemeen			
Japanse term	Betekenis	Japanse term	Betekenis
Barai	Veeg	Kuzure	Variant
Gaeshi	Naar buiten gedraaid	Mae	Van voren
Garami	Gebogen	Maware	Rollen
Gatame	Controle	Mawashi	Cirkel
Gedan	Laag	O	Groot
Gyaku	Tegengesteld	Soto	Buiten
Hineri	Opwaarts ingedraaid	Tai Sabaki	Opzij stappen/draaien
Hishigi	Gestrekt	Tsukkomi	Duwen
Jodan	Hoog	Uchi	Binnen
Judan	Midden	Ushiro	Achterwaarts
Ko	Klein	Yoko	Zijwaarts

Specifiek			
Japanse term	Betekenis	Japanse term	Betekenis
Atama	Hoofd	Te	Hand
Kubi	Nek	Yubi	Vinger
Nodo	Keel	Hara	Buik
Kata	Schouder	Juji	Lies
Waki	Oksel	Koshi	Heup
Mune	Borst	Ashi	Been/voet
Ude	Arm	Hiza	Knie
Kote	Pols	Tsumasaki	Teen

Ukemi Waza (valbreektechnieken)

Alle vormen uitvoeren geduwd, getrokken of gedwongen		
Mae Maware Ukemi	Voorwaartse rol over de schouder rechts	Parate houding
Mae Maware Ukemi	Voorwaartse rol over de schouder links	Parate houding
Ushiro Ukemi	Achterwaartse val	Goed afslaan, bruggen en kin op de borst
Ushiro Maware Ukemi	Achterwaartse val met doorrollen	Eindstand op 1 knie, parate houding
Ushiro Ukemi	Achterwaartse val over bok	Eindstand op 1 knie, parate houding
Mae Maware Ukemi	Voorwaartse val over bok	Parate houding
Mae Ukemi	Voorwaartse brugval (eventueel vanaf de knieën)	Gezicht 1 kant op, spanning op de buik
Yoko Ukemi	Zijwaartse val	Parate houding vanaf de grond

Atemi Waza en Uke Waza (stoten/slagen/schoppen en weringen)

Atemi Waza (stoten/slagen/schoppen)

Age Empi	Opwaartse elleboog slag naar het hoofd
Yoko Empi Uchi	Elleboog stoot zijwaarts
Mawashi Empi	Elleboog stoot voorwaarts (cirkelend)
Ushiro Empi	Elleboog stoot achterwaarts
Otoshi Empi	Elleboog stoot neerwaarts
Haito Uchi	Handkant slag duimzijde
Ushiro Geri	Achterwaartse trap
Kakato Geri	Neerwaartse hiel trap

Uke Waza (weringen)

Kake Uke	Dubbel blok schouder/arm
Soto Gedan Barai	Buitenwaarts laag blok
Uchi Gedan Barai	Binnenwaarts laag blok
Te Nagashi Uke	Handpalm wering
Nami Uke	Blok met onderbeen
Shuto Uke	Handkant wering
Juji Uke Jodan	Dubbel gekruist hoog blok
Juji Uke Gedan	Dubbel gekruist laag blok
Osae Uke / Otoshi Uke	Vallend blok

Atemi Waza op een stootkussen

De examinerator vraagt diverse combinaties van stoten/slagen/schoppen welke door de kandidaat op een stootkussen gepresenteerd wordt.

(Een keuze uit) alle voorgaande Atemi Waza van voorgaande Kyu graden worden meegenomen in de vraagstelling.

Hodoki Waza (bevrijdingstechnieken)

Vanaf de groene band worden de aanvallen en verdedigingen van Hodoki Waza niet meer genoteerd. Je hebt voldoende basis en training gehad om jezelf verder te ontwikkelen in Hodoki Waza.

Tori wordt van voren, opzij en van achteren aangevallen* met pakkingen en omvattingen. Tori bevrijdt zich uit deze pakkingen en omvattingen. Elke bevrijdingstechniek wordt afgesloten met een parate (Tori) en een passieve (Uke) houding en ruimte tussen Tori en Uke. Tori staat op veilige afstand van Uke.

***Er kan gevraagd worden om bevrijdingstechnieken vanaf de grond te demonstreren. Uke brengt Tori naar de grond met een werptechniek en valt dan op de grond Tori aan. Tori verdedigt met Hodoki Waza. Tori zet dus géén klemmen/verwurgingen/houdgrepen etc aan maar bevrijdt zich slechts.**

Tori bevrijdt zich met inzet van:

- **Rotaties**
- **Hefbomen**
- **Tsubo's (drukpunten)**
- **Atemi's (stoten/slagen/schoppen)**

Kansetsu Waza (klemtechnieken)

Kote Kansetsu Waza (Polsklemmen)

Aanval	Verdediging
Eigen keuze	Kote Gaeshi (buitenwaartse polsklem)
	Kote Mawashi (binnenwaartse polsklem)
	Kote Hineri (opwaarts ingedraaide polsklem)
	Kuzure Kote Mawashi (polsbuigklem verdraaien)
	Te Kubi Kote Gaeshi (bokkenpoot, vanuit Kote Hineri)

Ude Hishigi Waza (gestrekte armklemmen)

Aanval	Verdediging
Eigen keuze	Ude Osae (gestrekte armklem, doorgaan naar de grond)
	Ude Hishigi Kubi Gatame (gestrekte armklem via de nek)
	Ude Hishigi Kata Gatame (gestrekte armklem via de schouder)
	Ude Hishigi Kannuki Gatame (gestrekte armklem via de onderarm)
	Ude Hishigi Waki Gatame (gestrekte armklem via de oksel)
	Ude Hishigi Hiza Gatame (gestrekte armklem via de knie)
	Kuzure Ude Hishigi Juji Gatame (gestrekte armklem via de lies)
	Yoko Ude Hishigi Juji Gatame (gestrekte armklem, zijwaarts via de lies)
	Mune Gatame (gestrekte armklem, via de borst)
	Gyaku Hara Gatame (gestrekte armklem via de buik)

Ude Garami Waza (gebogen armklemmen)

Aanval	Verdediging
Eigen keuze	Soto Age Ude Garami (gebogen armklem van buiten, opwaarts)
	Ude Garami (gebogen armklem, rug meskant)
	Ude Garami (gebogen armklem, neerwaarts)
	Ude Garami op de grond (gebogen armklem, Uke ligt op de rug)
	Ude Garami op de grond (gebogen armklem, Uke ligt op de buik)
	Ashi Ude Garami (geknield met het been)
	Ude Garami op de grond, liggend op de buik van Uke (gebogen armklem, Uke ligt op de rug)

Ashi Kansetsu Waza (beenklemmen)

Aanval	Verdediging
Eigen keuze	Ashi Hishigi Ashi Gatame (gestrekte beenklem via het been/de benen)
	Ashi Kannuki Gatame (beenklem op de kuitspier, via de armen)
	Ashi Kannuki Gatame (beenklem op de kuitspier, via de armen, liggend/zittend)
	Ashi Hishigi Gatame (gestrekte beenklem, liggend)
	Hiza Garami (gebogen knieklem)

Kubi Kansetsu Waza (nekklemmen)

Aanval	Verdediging
Middelaanval van voren, armen niet ingesloten	Kubi Gaeshi (hoofd/kin draai)
Hoofdomvatting van voren	Kubi Hishigi (nekklem kaakbeendruk met de onderarm)

Jubi Kansetsu Waza (vingerklemmen)

Aanval	Verdediging
Klauwen in het gezicht, 1 hand	Yubi Hishigi (gestrekte klem op de vingers)
Slag van boven	Yubi Hishigi (gestrekte klem op de vingers)

Opbrengtechnieken

Aanval	Verdediging
Eigen Keuze	Kannuki Gatame (opbrengen via de onderarm)
	Te Kubi Kote Gaeshi (opbrengen met bokkenpoot)
	Juji Ude Garami (opbrengen via de rug)
	Kubi Gatame (met een nekklem)
	Ude Kubi Gatame (via de nek of schouder)
	Yubi Kansetsu (met vingerklem)

Shime Waza (wurgingstechnieken)

Aanval	Verdediging
Eigen keuze	Hadaka Jime (verwuring gevlochten hoofdsteun + biceps)
	Hadaka Jime (verwuring van achteren, zonder kleding)
	Ushiro Jime (verwuring op de grond)
	Kata Ha Jime (insteek verwuring)

Nage Waza (werptechnieken)

Koshi Waza (heupworpen)

Aanval	Verdediging
Eigen keuze	O Goshi (heupworp, beide benen “binnen”)
	Uki Goshi (heupworp, 1 been “buiten”)
	Kubi Nage (nekheupworp)

Ashi Waza (beenworpen)

Aanval	Verdediging
Eigen keuze	O Soto Otoshi (beenworp van buiten)
	O Soto Gari (grote maai van buiten)
	De Ashi Barai (voetveeg)
	Ko Uchi Gari (kleine binnenwaartse maai)
	O Uchi Gari (grote binnenwaartse maai)
	Ko Soto Gake (buitenwaartse beenhaak)

Te Waza (armworpen)

Aanval	Verdediging
Eigen keuze	Kiri Otoshi (van achteren aan de schouders naar beneden trekken)
	Mae Kata Ashi Dori (knie enkelruk van voren)
	Shiho Nage (zwaardworp, rechtstandig naar beneden)
	Tai Otoshi (grote lichaamsworp)

Kata Waza (schouderworpen)

Eigen keuze	Ippon Seoi Nage (schouderworp, staand)
	Seoi Otoshi (schouderworp, geknield)

Sutemi Waza (offerworpen)

Aanval	Verdediging
Keel aanval duwend, 2 handen	Sumi Gaeshi (hoekworp)
Omvatting middel, van achteren	Soto Makikomi (inschroefworp)
Omvatting hoofd van opzij	Yoko Guruma (inschroefworp)

Combinaties - reageren op verzet of ontsnapping

Indirecte combinaties

Verzet vanuit	Aanval	Initiële verdediging	Verzet	Verdediging
Worp	Middelaanval	Kubi Nage (nekheupworp)	Hand in rug	O Goshi (heupworp)
Worp	Slag van boven	Ippon Seoi Nage (schouderworp)	Hand in rug	O Goshi (heupworp)
Worp	Pakking op de schouder van opzij	O Soto Otoshi (beenworp van buiten)	Uke duwt tegen met zijn lichaam	Yoko Wakare (offerworp, liggend voor Uke)
Klem	Slag van boven	Ude Garami (gebogen armklem)	Verzet naar voren	Mune Gatame (gestrekte armklem voor de borst)
Klem	Pakking keel van voren	Kote Gaeshi (buitenwaartse polsklem)	Pols strak houden en naar achteren stappen	Tsuki Kote Gaeshi (stotende buitenwaartse polsklem)
Klem	Mae Geri (voorwaartse trap)	Ashi Hishigi Ashi Gatame (gestrekte beenklem via het been)	Uke trekt zijn been krom	Ashi Garami (gebogen beenklem)

Ontsnapping vanuit	Aanval	Initiële verdediging	Ontsnapping	Verdediging
Worp	Shuto (handkantslag pinkzijde)	Ko Uchi Gari (kleine binnenwaartse maai)	Been liften en naar achteren stappen	O Uchi Gari (grote binnenwaartse maai)
Worp	Backhandslag	De Ashi Barai (voet veeg)	Over been stappen, naar achteren	Hadaka Jime (naakte verwurging)
Worp	Slag van boven	Ippon Seoi Nage (schouderworp)	Zijwaarts omheen stappen	Ko Uchi Gari (kleine binnenwaartse maai)
Klem	Slag van boven	Ude Garami (gebogen armklem)	Onderdoor draaien	Kannuki Gatame (gestrekte armklem via de onderarm)
Klem	Pakking keel van voren	Kote Mawashi (binnenwaartse polsklem)	Onderdoor draaien	Kote Gaeshi (buitenwaartse polsklem)
Klem	Pakking keel van achteren	Kote Gaeshi (buitenwaartse polsklem)	Onderdoor draaien	Ude Hishigi Kata Gatame (gestrekte armklem via de schouder)

Overnames – Tori valt aan

Aanval door Tori	Initiële verdediging door Uke, inzet worp	Verdediging door Tori
Backhand slag naar hoofd	De Ashi Barai (voet veeg)	Hadaka Jime (verwuring van achteren)
Slag van boven	Ippon Seoi Nage (schouderworp)	Hadaka Jime (naakte verwuring van voren)
Pakking keel van voren	O Soto Otoshi (beenworp van buiten)	Yoko Wakare (offerworp)

Aanval door Tori	Initiële verdediging door Uke, inzet klem	Verdediging door Tori
Backhand slag naar hoofd	Mune Gatame (gestrekte armklem voor de borst)	Ude Garami (gebogen armklem)
Shuto (handkantslag pinkzijde)	Kote Gaeshi (buitenwaartse polsklem)	Kannuki Gatame (gestrekte armklem via de onderarm)
Pakking keel van achteren	Ude Hishigi Kata Gatame (gestrekte armklem via de schouder)	Kubi Hishigi Gatame (gestrekte nekklem)

Ne Waza – grondtechnieken met verbindingen

Kantelen

Uke is passief of actief	
Via de arm en de band kantelen	Tori zit boven het hoofd van Uke
Via de elleboog en de knie kantelen	Tori zit aan de zijkant van Uke
Van onderen kantelen	Uke valt aan tussen de benen van Tori
Van onderen kantelen	Uke valt aan tussen de benen van Tori
Van boven kantelen	Uke valt Tori aan op de rug
Boven het hoofd kantelen	Uke ligt op de buik
Van opzij kantelen	Uke ligt op de rug

Osae Komi Waza (houdgrepen)

Tori werpt Uke naar de grond met O Soto Otoshi. Tori gaat van de ene houdgreep naar de andere via logische verbindingen. Dit op basis van gedoseerd verzet van Uke.

Wapens

Stokaanvallen – Kaibo (korte stok)	
Aanval	Verdediging
Slag van boven	Kote Hineri (opwaarts ingedraaide polsklem + ontwapenen)
Slag van buiten (forehand)	Ude Hishigi Kata Gatame (gestrekte armklem via de schouder + ontwapenen)
Slag van binnen (backhand)	Osae Ude Gatame (gestrekte armklem naar de grond + ontwapenen)
Stok steek naar de buik	Kannuki Gatame (gestrekte armklem + ontwapenen)

Mesaanvallen – Tanto (korte mes)	
Aanval	Verdediging
Messteek van boven	Ude Garami (gebogen armklem + ontwapenen)
Messteek naar de buik	Kote Gaeshi (buitenwaartse polsklem + ontwapenen)
Messteek van binnen (backhand)	Osae Ude Gatame (gestrekte armklem naar de grond + ontwapenen)
Messteek naar de keel	Kubi Gaeshi (ontwapenen + haar/kin draai/nek-klem)

Kata

Demonstreer de 2^e serie van het Ebo No Kata	
1	Omvatting om de middel, armen vrij, inkomen met rechterbeen
2	Omvatting over de ellebogen, armen ingesloten, inkomen met linkerbeen
3	Omvatting hoofd van opzij, Uke omvat met zijn rechterarm het hoofd van Tori
4	Omvatting hoofd van voren, Uke omvat met zijn linkerarm het hoofd van Tori
5	Omvatting van achteren, Uke omvat met zijn rechterarm het hoofd van Tori

Fighting (het totale/complete gevecht)

Kumite (karate sparren)

Karate sparren, waarbij:

- Er alleen getoucheerd wordt (houd elkaar heel)
- Er gebruik wordt gemaakt van de Atemi-Waza technieken en de weringstechnieken (*zie hoofdstuk “Atemi Waza en Uke Waza– demonstreer slagen/stoten/trappen en weringen daartegen”* die je kent
- Er gespard wordt vanuit de beweging, met behulp van Kamae (houdingen) en Shintai (verplaatsingen)

Randori Tachi Waza (staand Judo)

Judo staand, elkaar naar de grond proberen te krijgen met werptechnieken zoals geleerd in het hoofdstuk “*Nage Waza (werptechnieken)*”

Randori Ne Waza (grond Judo/Jiu Jitsu)

Judo op de grond, het grondgevecht. Tracht elkaar in een houdgreep te krijgen en pas kanteltechnieken en verplaatsingen toe, zoals geleerd in het hoofdstuk “*Ne Waza – grondtechnieken met verbindingen*”

Einde examen