

# Gele band examen - Jiu Jitsu Do

## Inhoud

Introductie .....	2
Ukemi Waza (valbreektechnieken).....	3
Kamae en Shintai/Ebi (houdingen & verplaatsingen).....	3
Atemi Waza en Uke Waza (stoten/slagen/schoppen en weringen) .....	4
Atemi Waza .....	4
Uke Waza .....	4
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) .....	5
Ashi Kansetsu Waza (beenklemmen) .....	5
Nage Waza (werpstechnieken).....	6
Koshi Waza (heupworpen) .....	6
Ashi Waza (beenworpen).....	6
Te Waza (armworpen).....	6
Ne Waza – grondtechnieken met verbindingen.....	7
Kantelen.....	7
Osae Komi Waza (houdgrepen).....	7
Fighting.....	8
Kumite (karate sparren) .....	8
Randori Tachi Waza (staand Judo).....	8
Randori Ne Waza (grond Judo/Jiu Jitsu) .....	8

# Introductie

Je gaat binnenkort examen doen voor de gele 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.

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

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

## Ukemi Waza (valbreektechnieken)

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
Yoko Ukemi	Zijwaartse val	Parate houding vanaf de grond

## Kamae en Shintai/Ebi (houdingen & verplaatsingen)

<b>Kamae (houding)</b>	<b>Shintai / Ebi (verplaatsing)</b>
Zenkutsu Dachi (voorwaartse Kata houding)	Ashi Sabaki (draaipas)
Hanmi Kamae (vrije gevechtshouding)	Ayumi Ashi (overstappen)
Hanmi Shizentai (T-stand)	Tsugi Ashi (schuifpas)

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

## Atemi Waza

Oi Tsuki	Rechte stoot
Gyaku Tsuki	Tegengestelde stoot
Teisho Tsuki	Handpalm stoot
Mae Geri	Voorwaartse trap
Kin Geri	Opwaartse trap
Hiza Geri	Knie stoot

## Uke Waza

Age Uke	Hoge wering
Gedan Barai	Lage wering
Nagashi Hiji Uke	Ontwijkend elleboog blok
Teisho Uke	Stotende wering met de handpalm

## Atemi Waza op een stootkussen

Vasthouden kussen door Uke	Atemi/Combinatie van Atemi's
Stevig tegen het lichaam aangedrukt	Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Mawashi Empi (2 vuiststoten + een elleboogstoot)
Stevig tegen het lichaam aangedrukt	Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/2x Hiza Geri (2 vuiststoten + 2 knietjes gewisseld)
Stevig tegen het lichaam aangedrukt	Oi Tsuki/Gyaku Tsuki/Mae Geri (2 vuiststoten + voorwaartse trap in de buik)
Langs de bovenkant been	Keikotsu Geri (Lowkick op bovenbeen)

## Hodoki Waza (bevrijdingstechnieken)

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.	
Aanval	Verdediging
Pakking pols van voren met 2 handen	Rotatie met hand maken, wegduwen
Pakking rever van voren, diagonaal	Hand af/wegstoten, wegduwen
Pakking keel van voren met 2 handen	Binnenkant onderarmen wegtikken, wegduwen
Pakking keel van opzij met 2 handen	Teisho, wegduwen
Pakking op de schouder van opzij	Indraaien, hand wegtikken, wegduwen
Omvatting hoofd voorkant	Shuto in kruis, doorstappen, wegduwen
Poging omvatting hoofd opzij	Drukpunt in de oorspeekselklier en Uke wegduwen
Omvatting hoofd van achteren	Empi (elleboogstoot) in de buik, indraaien, wegduwen

## Kansetsu Waza (klemtechnieken)

### Kote Kansetsu Waza (polsklemmen)

Aanval	Verdediging
Pakking keel van voren met 2 handen	Kote Gaeshi (buitenwaartse polsklem)
Diagonale pakking rever met 1 hand	Kote Mawashi (binnenwaartse polsklem)
Slag van boven	Kote Hineri (opwaarts ingedraaide polsklem)

### Ude Hishigi Waza (gestrekte armklemmen)

Aanval	Verdediging
Backhand slag naar zijkant hoofd	Ude Osae (gestrekte armklem, doorgaan naar de grond)
Slag van boven	Ude Hishigi Kubi Gatame (gestrekte armklem via de nek)
Pakking polsen van voren	Ude Hishigi Kata Gatame (gestrekte armklem via de schouder)

### Ude Garami Waza (gebogen armklemmen)

Aanval	Verdediging
Zijwaartse duw tegen de schouder	Soto Age Ude Garami (gebogen armklem van buiten, opwaarts)
Middelaanval van voren	Ude Garami (gebogen armklem, rug meskant)

### Ashi Kansetsu Waza (beenklemmen)

Aanval	Verdediging
Mae Geri (voorwaartse trap naar de buik)	Ashi Hishigi Ashi Gatame (strecte beenklem via het been/de benen)

## Nage Waza (werptechnieken)

### Koshi Waza (heupworpen)

<b>Aanval</b>	<b>Verdediging</b>
Middelaanval van voren	O Goshi (heupworp, beide benen “binnen”)
Shuto naar zijkant hoofd	Uki Goshi (heupworp, 1 been “buiten”)

### Ashi Waza (beenworpen)

<b>Aanval</b>	<b>Verdediging</b>
Pakking keel van voren met 2 handen	O Soto Otoshi (beenworp van buiten)

### Te Waza (armworpen)

<b>Aanval</b>	<b>Verdediging</b>
Mae Geri (voorwaartse trap naar de buik)	Kiri Otoshi (van achteren aan de schouders naar beneden trekken)

# 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

## 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.			
	Houdgreep	Verzet van Uke	Volgende houdgreep
1	Kesa Gatame (oksel hoofd houdgreep)	Trekt zijn arm onder de oksel van Tori los	Tori gaat naar 2
2	Kata Gatame (oor elleboog houdgreep)	Uke brugt sterk met zijn buik/onderlichaam	Tori gaat naar 3
3	Tate Shiho Gatame (houdgreep bovenop geknield)	Uke beweegt veel zijwaarts om Tori van hem af te werpen	Tori gaat naar 4
4	Yoko Shiho Gatame (zijwaartse houdgreep)	Tori geeft verzet door veel met zijn bovenlichaam op en neer te gaan en zijn vrije arm te gebruiken om Tori weg te duwen	Tori gaat naar 5
5	Mune Gatame (borst arm houdgreep)	Uke probeert nog even eruit te komen maar geeft dan op (Mai Ta)	De cyclus is voltooid

# Fighting

## 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