

# Groene band examen – Jiu Jitsu Do

## Inhoud

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
Opbrengtechnieken.....	6
Shime Waza (wurgingstechnieken) .....	7
Nage Waza (werpstechnieken).....	7
Koshi Waza (heupworpen) .....	7
Ashi Waza (beenworpen).....	7
Te Waza (armworpen).....	8
Kata Waza (schouderworpen).....	8
Combinaties – reageren op verzet of ontsnapping .....	9
Indirecte combinaties .....	9
Overnames – Tori valt aan .....	10
Ne Waza – grondtechnieken met verbindingen.....	11
Kantelen.....	11
Osae Komi Waza (houdgrepen).....	11
Wapens .....	11
Kata .....	12
Fighting (het totale/complete gevecht.....	12
Kumite (karate sparren) .....	12
Randori Tachi Waza (staand Judo).....	12
Randori Ne Waza (grond Judo/Jiu Jitsu) .....	12

## Introductie

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

Om ervoor te zorgen dat jij een zo goed mogelijk examen kunt laten zien, 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
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)

Yoko Empi Uchi	Elleboog stoot zijwaarts
Mawashi Empi	Elleboog stoot voorwaarts (cirkelend)
Ushiro Empi	Elleboog stoot achterwaarts
Otoshi Empi	Elleboog stoot neerwaarts
Kagi Tsuki	Hoekstoot
Age Tsuki	Opstoot
Fumikomi Geri	Zijwaartse trap
Yoko Geri	Zijwaartse trap midden

### 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

## 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)
Stevig tegen het lichaam aangedrukt	Yoko Geri (zijwaartse trap midden)
Kussen laag voor je houden, in de lengte	Kin Geri (opwaartse trap)
Zijkant lichaam/hoofd	Mawashi Geri (voorwaartse cirkeltrap)
Zijkant, langs de bovenkant been	Keikotsu Geri (lowkick op bovenbeen)

## 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.**

**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
Pakking keel van voren met 2 handen	Kote Gaeshi (buitenwaartse polsklem)
Diagonale pakking rever met 1 hand	Kote Mawashi (binnenwaartse polsklem)
Pakking keel van achteren met 2 handen	Kote Hineri (opwaarts ingedraaide polsklem)
Pakking pols diagonaal	Kuzure Kote Mawashi (polsbuigklem verdraaien)
Slag van boven	Te Kubi Kote Gaeshi (bokkenpoot, vanuit Kote Hineri)

### 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)
Pakking polsen van voren	Ude Hishigi Kannuki Gatame (gestrekte armklem via de onderarm)
Pakking keel van voren	Ude Hishigi Waki Gatame (gestrekte armklem via de oksel)
Backhand slag naar het hoofd	Ude Hishigi Hiza Gatame (gestrekte armklem via de knie)
Backhand slag naar het hoofd	Kuzure Ude Hishigi Juji Gatame (gestrekte armklem via de lies)
Tussen de benen, pakking naar de keel	Yoko Ude Hishigi Juji Gatame (gestrekte armklem, zijwaarts via de lies)

## 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)
Slag van boven	Ude Garami Hikomi (gebogen armklem, neerwaarts)
Pakking keel van opzij	Ude Garami op de grond (gebogen armklem, Uke ligt op de rug)
Middelaanval van voren	Ude Garami op de grond (gebogen armklem, Uke ligt op de buik)
Pakking keel van opzij	Ashi Ude Garami (geknield met het been)
Pakking keel van opzij	Ude Garami op de grond, liggend op de buik van Uke (gebogen armklem, op de grond)

## Ashi Kansetsu Waza (beenklemmen)

Aanval	Verdediging
Mae Geri naar de buik	Ashi Hishigi Ashi Gatame (gestrekte beenklem via de benen, staand)
Mae Geri naar de buik	Ashi Kannuki Gatame (beenklem op de kuitspier, via de armen, op 1 knie)
Mae Geri naar de buik	Ashi Kannuki Gatame (beenklem op de kuitspier, via de armen, liggend/zittend)
Mae Geri naar de buik	Ashi Hishigi Gatame (gestrekte beenklem, liggend)

## Opbrengtechnieken

Aanval	Verdediging
Pakking polsen van voren	Kannuki Gatame (opbrengen via de onderarm)
Slag van boven	Te Kubi Kote Gaeshi (opbrengen met bokkenpoot)
Omvatting middel van voren	Juji Ude Garami (opbrengen via de rug)

## Shime Waza (wurgingstechnieken)

Aanval	Verdediging
Mae Geri naar de buik	Hadaka Jime (verwuring gevlochten hoofdsteun + biceps)
Backhand slag naar het hoofd	Hadaka Jime (verwuring van achteren, zonder kleding)
Mae Geri naar de buik	Ushiro Jime (verwuring op de grond)

## Nage Waza (werptechnieken)

### Koshi Waza (heupworpen)

Aanval	Verdediging
Middelaanval van voren	O Goshi (heupworp, beide benen “binnen”)
Shuto naar zijkant hoofd	Uki Goshi (heupworp, 1 been “buiten”)
Mae Geri naar de buik	Kubi Nage (nekheupworp)

### Ashi Waza (beenworpen)

Aanval	Verdediging
Pakking keel van voren met 2 handen	O Soto Otoshi (beenworp van buiten)
Pakking keel van voren met 2 handen	O Soto Gari (grote maai van buiten)
Backhandslag naar het hoofd	De Ashi Barai (voetveeg)
Shuto naar zijkant hoofd	Ko Uchi Gari (kleine binnenwaartse maai)
Shuto naar zijkant hoofd	O Uchi Gari (grote binnenwaartse maai)
Omvatting van voren, armen ingesloten	Ko Soto Gake (buitenwaartse beenhaak)

## Te Waza (armworpen)

<b>Aanval</b>	<b>Verdediging</b>
Mae Geri	Kiri Otoshi (van achteren aan de schouders naar beneden trekken)
Hiza Geri	Mae Kata Ashi Dori (knie enkelruk van voren)
Shuto	Shiho Nage (zwaardworp, rechtstandig naar beneden)

## Kata Waza (schouderworpen)

Slag van boven	Ippon Seoi Nage (schouderworp, staand)
----------------	---



# Combinaties – reageren op verzet of ontsnapping

## Indirecte combinaties

Verzet vanuit	Aanval	Initiële verdediging	Verzet	Verdediging
<b>Worp</b>	Middelaanval	Kubi Nage (nekheupworp)	Hand in rug	O Goshi (heupworp)
<b>Worp</b>	Slag van boven	Ippon Seoi Nage (schouderworp)	Hand in rug	O Goshi (heupworp)
<b>Klem</b>	Slag van boven	Ude Garami (gebogen armklem)	Verzet naar voren	Mune Gatame (gestrekte armklem voor de borst)
<b>Klem</b>	Pakking keel van voren	Kote Gaeshi (buitenwaartse polsklem)	Pols strak houden en naar achteren stappen	Tsuki Kote Gaeshi (stotende buitenwaartse polsklem)

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

## 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)

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)

# 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

## 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)	Uke beweegt veel heen en weer en probeert Tori van zich af te duwen	Tori gaat naar 5
5	Mune Gatame (borst arm houdgreep)	Uke probeert te ontsnappen door wild te bewegen	Tori gaat naar 6
6	Kami Shiho Gatame (houdgreep geknield noord/zuid)	Uke probeert nog even eruit te komen maar geeft dan op (Mai Ta)	De cyclus is voltooid

## 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)

## Kata

Demonstreer de 1 <sup>e</sup> serie van het Ebo No Kata	
1	Vastpakken aan de rechterpols, 2 handen, rechterhand boven, rechterbeen instappen
2	Vastpakken aan de rechter rever, diagonaal, 1 hand, rechterbeen stapje naar voren
3	Poging pakking keel van voren, 2 handen, rechterbeen instappen
4	Pakking keel van rechts opzij, 2 handen, linkerbeen instappen
5	Pakking op de schouder van links opzij, 1 hand (rechterhand), zijwaarts duwend

## 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