

Oranje 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 (stoten/slagen/schoppen).....	4
Uke Waza (weringen).....	4
Atemi Waza op een stootkussen	5
Hodoki Waza (bevrijdingstechnieken)	5
Kansetsu Waza (klemtechnieken).....	6
Kote Kansetsu Waza (Polsklemmen)	6
Ude Hishigi Waza (gestrekte armklemmen)	6
Ude Garami Waza (gebogen armklemmen)	6
Ashi Kansetsu Waza (beenklemmen)	7
Shime Waza (wurgingstechnieken)	7
Nage Waza (werpstechnieken).....	8
Koshi Waza (heupworpen)	8
Ashi Waza (beenworpen).....	8
Te Waza (armworpen).....	8
Combinaties – reageren op verzet of ontsnapping	9
Indirecte combinaties	9
Overnames – Tori valt aan	9
Ne Waza – grondtechnieken met verbindingen.....	10
Kantelen.....	10
Osae Komi Waza (houdgrepen).....	10
Fighting (het totale/complete gevecht).....	11
Kumite (karate sparren)	11
Randori Tachi Waza (staand Judo).....	11
Randori Ne Waza (grond Judo/Jiu Jitsu)	11

Introductie

Je gaat binnenkort examen doen voor de oranje 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)

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

Kamae en Shintai/Ebi (houdingen & verplaatsingen)

Kamae (houding)	Shintai / Ebi (verplaatsing)
Kokutsu Dachi (achterwaartse Kata houding)	Ayumi Ashi (overstappen)
Shiko Dachi (zijwaartse stand)	Tsugi Ashi (schuifpas)
Neko Dachi (Kat stand)	Tenkan (dubbele draaipas)
	Ebi (kreeft gang)

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

Atemi Waza (stoten/slagen/schoppen)

Shuto Uchi	Handkant slag pinkzijde
Toho Tsuki	Zadelhand stoot
Uraken Uchi	Zijwaartse slag
Nukite Tsuki	Stoot met de vingers
Mawashi Geri	Voorwaartse cirkel trap
Keikotsu Geri	Low kick

Uke Waza (weringen)

Kake Uke	Dubbel blok schouder/arm
Morote Uke Jodan	Wigvormig hoog blok
Morote Uke Gedan	Wigvormig laag blok
Uchi Gedan Barai	Binnenwaarts laag blok
Soto Uke	Wering van buiten naar binnen (!)
Uchi Uke	Wering van binnen naar buiten (!)
Mae Kekomi Geri	Voet stop stoot

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)
Zijkant lichaam/hoofd	Mawashi Geri (voorwaartse cirkeltrap)
Zijkant, 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 diagonaal, met 1 hand	Rotatie met de hand, elleboog wegtikken, wegduwen
Pakking pols van voren met 2 handen	Rotatie met hand maken, Atemi, 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, rugwaarts wegduwen
Omvatting hoofd opzij	Drukpunt in de oorspeekseldklier, rugwaarts 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)
Pakking keel van voren 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)

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 (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)

Ashi Kansetsu Waza (beenklemmen)

Aanval	Verdediging
Mae Geri (voorwaartse trap naar de buik)	Ashi Hishigi Ashi Gatame (gestrekte beenklem via het been/de benen)
Mae Geri (voorwaartse trap in de buik)	Ashi Kannuki Gatame (beenklem op de kuitspier, via de armen)

Shime Waza (wurgingstechnieken)

Aanval	Verdediging
Mae Geri	Hadaka Jime (verwuring gevlochten hoofdsteun + biceps)

Nage Waza (werptechnieken)

Koshi Waza (heupworpen)

Aanval	Verdediging
Middelaanval van voren	O Goshi (heupworp, beide benen “binnen”)
Shuto naar zijkant hoofd	Uke 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 zijkant hoofd	De Ashi Barai (voetveeg)

Te Waza (armworpen)

Aanval	Verdediging
Mae Geri (voorwaartse trap naar de buik)	Kiri Otoshi (van achteren aan de schouders naar beneden trekken)
Hiza Geri (knetje in de onderbuik)	Mae Kata Ashi Dori (knie enkelruk van voren)

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)
Klem	Slag van boven	Ude Garami (gebogen armklem)	Verzet naar voren	Mune Gatame (gestrekte armklem voor de borst)

Ontsnapping vanuit	Aanval	Initiële verdediging	Ontsnapping	Verdediging
Worp	Shuto	Ko Uchi Gari (kleine binnenwaartse maai)	Been liften naar achteren	O Uchi Gari (grote binnenwaartse maai)
Klem	Slag van boven	Ude Garami (gebogen armklem)	Onderdoor draaien	Kannuki Gatame (gestrekte armklem via de onderarm)

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 (verwurging van achteren)

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)

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)	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

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