

## EXAMEN EISEN GELE BAND 5e KYU

### Valbreken (ukemi-waza)

Jui-Jitsu rol	(rechts en linksom)
Achterwaartse val	(met en zonder doorrollen)
Zijwaartse val	(met en zonder doorrollen)

### Slag en Stoot Technieken (atemi-waza)

Tsuki	(vuiststoot)
Teiso	(open handstoot)
Uraken	(zijkant handvuist)
Shuto	(meskant hand)
Tettsui	(hamerslag)
Ippon-kenn	(knokkelstoot)
Empi	(elleboogstoot)

### Schop Technieken (geri-waza)

Barai	(voetveeg)
Yoko-geri	(zijwaartse trap)
Mawashi-geri	(ronde trap/low kick)
Mai-Geri	(voorwaartse trap)
Hiza-geri	(knietje)
Kagato-geri	(cirkel trap)

### Weringen (uke-waza)

Age-uke	(opwaartse wering)
Geda-barai	(knie wering)
Soto-uke	(buitenwaartse wering)
Uchi-uke	(binnenwaartse wering)
Jodan-morote-uke	(dubbelblok boven)
Morote-gedan-barai	(dubbelblok laag)
Jodan-juji-uke	(kruisblok hoog)
Gedan-juji-uke	(kruisblok laag)

### Houdingen (shishei)

Parate houding	(korte stand)
in Aanval	(lange stand)
in Aanval	(paardrijstand)

### Bewegingsleer

Tai-sabaki	(wenden)
Ebi	(kreeftgang)
Ayumi-ashi	(stap/pas- glijdend lopen)
Isugi-ashi	(aanschuifpas)
Hara	(buik)

### Vitale Delen

Raakpunten
Drukpunten

Balans verstoren

**Worpen** (nage-waza)

O-goshi (heupworp)  
Uki-goshi (heupworp)  
O-soto-gari (beenworp)  
O-uchi-gari (beenworp)

**Controle Technieken**

(houdgrepen)

Kesa-gatame 1e  
Kesa-gatame 2e  
Kesa-osae-gatame 3e

**Bevrijdingen** (hodoki-waza)

Hand/polspakking (een hand hefboom)  
Hand/polspakking (twee handen eigen polspakken)  
Hand/polspakking (diagonaal hand in elleboog)  
Tweepolsen/mouwpakking (duimen buitenwaarts draaien)  
Tweepolsen achter pakken (elleboog op onderarm)  
Reverpakking (elleboog op hand / kote gaeshi)  
Reverpakking laag (elleboog op hand (andersom))  
Schouderpakking (armklem / kote mawashi)

**Staande Technieken**

1. Bevrijding op verwurging voorwaarts;
  - \* Kote-gaeshi (polsklem binnenwaarts)
  - \* Jodan-morote-uke, Hiza-geri (dubbele armbevrijd.knie)
  - \* O-soto-gari (beenworp)
2. Bevrijding op verwurging zijwaarts;
  - \* Kote-mawashi (polsklem buitenwaarts)
  - \* O-goshi (heupworp)
  - \* Ryo-ashi-dori (armworp, knieën wegtrekken)
3. Bevrijding op verwurging van achter;
  - \* Hiza-hishigi (been tussen been wegtrekken)
  - \* Gekruiste armen en schop gezicht
  - \* Omdraaien en knokkelstoot
4. Bevrijding op schouderpakking;
  - \* Kote-mawashi (polsklem buitenwaarts)
  - \* Uchi-kannuki-gatame (gestrekte armklem)
5. Bevrijding op pakking om middel;
  - \* Kote-gaeshi (binnenwaartse polsklem)
  - \* Hiza-hishigi (been tussen been wegtrekken)

## EXAMEN EISEN ORANJE BAND

4e KYU

**Alle examen eisen van 5e Kyu.**

### Controle Technieken

5 houdgrepen (niet nader omschreven)

### Polsklemmen (koto-kansetsu-waza)

Kote-gaeshi	(polsklem binnenwaarts)
Kote-mawashi	(polsklem buitenwaarts)
Kote-heneri	(opstuwende polsdraai)
kuzure-kote gaeshi	(polsbuigklem)

### Armklemmen gestrekt (ude-hishigi-waza)

Osae-ude-gatame	(armklem)
Gyake-osae-ude-gatame	(armklem, contra)
Uchi-kannuki-gatame	(armklem binnenwaarts)
Soto-kannuki-gatame	(armklem buitenwaarts)

### Verwurgingen (jimi-waza)

Van uit rugligging 3 stuks	(met twee handen)
Van uit zittend op Uke 3 stuks	(met twee handen)
Van uit staand/zittend 3 stuks	(met twee handen van achter)

### Beenscharen

Kani-ashi-hishigi	(voet achter hiel, voet tegen knie)
Kani-basami	(beenschaar op grond liggend)
Ashi-basami	(beenschaar op grond liggend, contra)

### Worpen (nage-waza)

Seoi-otoshi	(schouderworp op één knie)
Tani-otoshi	(valleiworp, been achter benen)
Ryu-ashi-dori	(benen omhoog trekken, van voren)
Ko-uchi-make-komi	(binnenwaarts inschroevende offerworp)
Tai-otoshi	(grote lichaamsval, laag hekje)

## Staande Technieken

1. Bevrijding op verwurging van voren;
  - \* Teiso + O-soto-gari (openhand gez, beenw.)
  - \* Uchi-kannuki-gatame, O-soto-gari (armklem, beenworp)
  - \* Jodan-morote-uke, Tai-otoshi (dubb.arm, laag hekje)
2. Bevrijding op verwurging van opzij;
  - \* Teiso + Kote-gaeshi (openhand,polskl. bin.)
  - \* Uraken-uchi + Osae-ude-gatame (elleboog maag, onderdoor naar armklem)
  - \* Armslag T. over armen U. + Uraken-uchi (rugkant vuist tegen slaap)
3. Bevrijding uit omvatting om nek van achteren;
  - \* Ushiro-empi-uchi + Gyaku-osae-ude-gatame (elloog maag, gestrekte armklem)
  - \* Tai-otoshi + Shuto gezicht (laag hekje + slag)
  - \* Seoi-otoshi + Otoshi-empi-uchi (schouderworp op één knie, ellb. borst)
4. Bevrijding uit omvatting om nek van opzij;
  - \* Tani-otoshi + Kuzure-kote-gaeshi (valleiw.+ armkl.)
  - \* Sukui-nage + Otoshi-empi-uchi (Lepelw.+ell.maag)
5. Bevrijding uit pakking om middel van achteren;
  - \* Hiza-hishigi + trap kruis + ashi-garami (been tussen been wegtrekken + beenklem)
  - \* Kote gaeshi, naar Kote-mawashi (Polskl.binnenw. naar polskl.buitenw.)
6. Bevrijding uit pakking met armen ingesloten van achteren;
  - \* Ko-uchi-make-komi + Uraken gezicht (binnenw. inschroevende offerw. + vuistslag)
7. Schouderpakking duwend;
  - \* Trap maag + Waki-gatame (armklem via oksel)
  - \* Age-uke + Gyaku-tsuki (bovenw. wering, st.korte rib)
8. Schouderpakking trekkend;
  - \* Stoot maag, Gyaku-osae-ude-gatame (gestrekte armklem één hand op elleboog)
  - \* Soto-ude-garami + Jun-tsuki (gebogen armklem, stoot gezicht)
9. Voorwaartse trap;
  - \* Gedan-barai + Ushiro-jime. (laag armwering, doorsturen + verwurging)
10. Poging dubbele Nelson;
  - \* zakken, trap maag + Osae-hiza-garami. (beenschaar, hand op knie)

## EXAMEN EISEN GROENE BAND 3e KYU

Alle examen eisen van 5e en 4e Kyu.  
1e Serie E-BO-NO-KATA demonstreren.

### Controle technieken

3 houdgrepen (niet nader omschreven)

### Transporteer Technieken

Ude-garami	(opbrengen vanuit grondligging)
Yubi-heneri	" " " "
Kote-heneri, hand binnen/buiten	" " " "
Kuzure-kote-gaeshi	" " " "

### Nekklemmen (kubu-hishigi-waza)

Atama-ago-gaeshi	(hoofd/kindraai met armen)
Kannuki-atama-ago-gaeshi	(hoofd/kindraai arm om hoofd)

### Beenklemmen gestrekt (hiza-kansetsu-waza)

Uchi-kata-ashi-hishigi	(beenklem binnenwaarts)
Soto-kata-ashi-hishigi	(beenklem buitenwaarts)

### Armklemmen gebogen (ude-garami-waza)

Ude-garami	(rugklem)
Ude-garami	(neerwaarts als shiho-nage)

### Armklemmen gebogen liggend op grond (ude-garami-waza)

Ude-garami	(als controle vanuit shiho nage)
Ude-garami	(over buik liggen, driehoekje)

### Armklemmen gestrekt liggend op grond (ude-hishigi-waza)

Hiji-gatame	(met been in driehoekje)
Hiza-gatame	(arm over knie Tori)
Ude-hishigi-juji-gatame	(arm tussen benen, voet over Kuzure-ude-hishigi-juji-gatame Hoofd Uke)
	(arm tussen benen, voet onder hoofd Uke)

### Worpen (nage-waza)

Harai-goshi	(heupworp)
Kubi-nage	(heupworp)
Morote-seoi-nage	(heupworp)
De-ashi-barai	(beenworp)
Tomoe-nage	(offerworp)

## Staande technieken

1. Pakking om hoofd van opzij;
  - \* Duim druk oor, knie + Tawara-gaeshi (reistbaalworp)
  - \* Yoko-guruma + klem op rug (zijwaarts wiel)
2. Omvatting om nek van achteren;
  - \* Ippon-seoi-nage (schouderworp)
  - \* Seoi-otoshi (schouderworp op één knie)
3. Poging pakking verwurging voorwaarts;
  - \* Jodan-marote-uke, mouwen pakken, Tsuru-komi-goshi
  - \* " " " , gekruiste armen, Tsuru-komi-goshi
  - \* " " " , Harai-goshi
4. Poging pakking voorwaarts om middel;
  - \* Morote-gedan-barai, O-goshi + Shuto
  - \* " " " , Ude-garami + Okuri-eri-jime (verw.)
5. Pakking om middel voorwaarts (armen niet ingesloten);
  - \* Atame-ago-gaeshi (hoofd/kin draai)
6. Pakking Dubbele Nelson;
  - \* Handen pakken, schouderworp + Otoshi-empi-uchi
  - \* R. wegstappen, slag kruis + Sukui-nage
7. Verwurging voorwaarts (duwend);
  - \* Tomoe-nage (offerworp)
  - \* Sumi-gaeshi (offerworp, been in lies)
8. Voorwaartse stoot gezicht;
  - \* Uchi-uke (wering), Ura-tsuki (stoot maag) + Kata-ashi-dori (kniedruk)
9. Schop in kruis;
  - \* Gedan-jiji-uke, Ashi-garami (gebogen beenklem hand)
  - \* " " " , Ashi-garami (gebogen beenklem scheen)
10. Mawashi-geri (borst hoogte);
  - \* O-uchi-gari + stoot kruis
11. Verwurging op de grond (zijwaarts naast Tori);
  - \* Pols pakking, schouderrol + Gyaku-ude-gatame
  - \* Hiza-geri ribben, Teisho kin + Gyaku-waki-gatame
12. Verwurging op de grond (tussen benen Tori);
  - \* Uchi-kannuki-gatame, steek keel + kantelen en knokkelst
  - \* knokkelstoot ribben + hoofd kin draai
13. Mes aanval buik (ontwapen);
  - \* Tai-sabaki, Soto-uke hand, stoot gezicht + Kote gaeshi
  - \* " " " , Soto-kannuki-gatame
14. Stokslag van boven;
  - \* Age-uke + Uraken rib, Seoi-otoshi
  - \* Age-uke + Teisho kin, Shiho-nage

## EXAMEN EISEN BLAUWE BAND 2e KYU

Alle examen eisen van 5e, 4e en 3e Kyu.  
1e en 2e Serie E-BO-NO-KATA demonstreren.

<b>Beenworpen</b>	(ashi-nage-waza)
Ko-uchi-gari	(kleine binnenwaartse beenveeg)
Ko-soto-gari	(vooruitkomende voet wegvegen)
<b>Offerworpen</b>	(sutemi-waza)
Yoko-wakare	(zijwaarts werpen)
Yoko-guruma	(zijwaarts wiel)
Tobi-kani-basami	(gesprongen schaarworp)
Tawara-gaeshi	(rijstbaalworp)
<b>Armworpen</b>	(te-nage-waza)
Kata-ashi-dori	(knieduw enkelruk)
Ushiro-ryo-ashi-dori	(scheppen aan twee benen van achteren)
Sukui-nage	(lepelworp, knieën opbeuren)
<b>Schouderworpen</b>	(kata-nage-waza)
Kata-guruma	(schouderwiel)
Ippon-seoi-nage	(schouderworp)
<b>Voettechnieken</b>	(ashi-geri-waza)
Ushiro-geri	(achterwaartse schop)
Ushiro-mawashi geri	(achterwaartse horizontale schop)
<b>Weringen met de benen</b>	(hiza/ashi-uke-waza)
Hiza-uke	(blokkeren met scheen)
Sotoko-uke	(blokkeren met meskant voet)
<b>Elleboogtechnieken</b>	(empi-uchi-waza)
Age-empi-uchi	(opwaartse slag met de elleboog)
Ushiro-empi-uchi	(achterwaartse slag met de elleboog)
Yoko-empi-uchi	(zijwaartse slag met de elleboog)
Oroshi-empi-uchi	(neerwaartse slag met de elleboog)
<b>Gestreckte armklemmen via het been</b>	(ude-hishigi-waza)
Ashi-ude-hishigi	(been over gestreckte arm Uke, evt. doorrol)
Tate-ude-hishigi	(Uke buikligging, Tori over Uke op één knie Jiji-

Hiji-gatame	gatame arm tussen benen)
Hiji-gatame	(knie Tori op elleb. Uke, Uke buikligging)
	(arm uke in Torsi onder knie T, Uke rugligging)

## Staande Technieken

1. Mesaanval met rechterhand van boven;

- \* wering met linker onderarm + Teisho kin, Shiho-nage
- \* L. uit baan stappen, Kote-mawashi
- \* L. " " " " , Osae-ude-gatame

2. Mesaanval met rechterhand naar buik;

- Tori rechts uit de baan stappen, wering met rechtervoet,
  - \* O-soto-gari + scheen op biceps
  - \* Yoko-geri-fumi-komi (naar grond)
  - \* Ushiro-geri-fumi-komi (in maag)
  - \* Mawashi-geri (naar hoofd)
  - \* Ushiro-mawashi-geri (naar hoofd)

- Tori links uit de baan stappen, wering met linkervoet,

- \* Ura-fumi-komi (trap in knieholte)
- \* Ura-fumi-komi + Ushiro-mawashi-geri

- Tori links uitstappen, wering met linkerhand,

- \* Soto-kannuki-gatame (armklem)
  - \* Kote-gaeshi, Ko-soto-gari (voetveeg)
  - \* Kote-gaeshi, trap hoofd + Hiji-gatame (2e v/d 4e serie)
  - \* arm breken op rechterknie
  - \* met rechterhand mes wegslaan
  - \* Tori rechts uitstappen!!, Empi-uchi + Gyaku-osae-ude-gatame

3. Mesaanval met rechts backhand;

- \* links uitstappen, wering met rechterhand, Ko-soto-gari /Hiza-gatame (voetveeg + armklem)

1. Stokaanval met rechterhand van boven;

- \* wering rechter onderarm en Ura-tsuki, via Kote-heneri naar Gyaku-osae-ude-gatame
- \* wering linker onderarm, Shiho-nage
- \* " " " " en Uraken, Seoi-otoshi
- \* Links uit de baan stappen, Kote-mawashi
- \* " " " " " " , Osae-ude-gatame
- \* " " " " " " , Ude-garami (rugklem)

2. Stokaanval met rechterhand zijwaarts op borsthoogte;

- \* wering met linker onderarm, O-soto-gari
- \* " " " " " " , Uchi-kannuki-gatame

3. Stokaanval met rechts backhand;

- \* wering met rechter onderarm, Ko-soto-gari + Hiza-gatame
- \* " " " " " " , Kubi-gatame (arm om hoofd, controle arm)
- \* Kiri-otoshi (achterover trekken)

4. Steek met stok in maag;

- \* rechts uitstappen, met linkerhand op linkerhand Uke en rechterhand op stok pakken, maak overstrekking op elleboog door middel van duw.



## EXAMEN EISEN BRUINE BAND 1e KYU

Alle examen eisen van 5e, 4e, 3e en 2e Kyu.  
1e, 2e en 3e Serie E-BO-NO-KATA demonstreren.

<b>Beenworpen</b>	(ashi-nage-waza)
O-soto-gari	(grote buitenwaartse beenveeg)
O-uchi-gari	(grote binnenwaartse beenveeg)
De-ashi-barai	(grote buitenwaartse voetveeg)
Ko-soto-gake	(kleine buitenwaartse beenveeg)
<b>Heupworpen</b>	(goshi-waza)
O-goshi	(grote heupworp)
Uke-goshi	(scherende heupworp)
Harai-goshi	(zweepende heupworp)
Kubi-nage	(nek-heupworp)
<b>Armworpen</b>	(te-nage-waza)
Tai-otoshi	(grote lichaamsval)
Kata-ashi-dori	(knieduw enkelruk)
Ryo-ashi-dori	(scheppen aan twee benen)
Ushiro-ryo-ashi-dori	(scheppen aan twee benen van achteren)
Kiri-otoshi	(achterover trekken)
Shiho-nage	(zwaardworp)
Sukui-nage	(lepelworp)
<b>Schouderworpen</b>	(kata-nage-waza)
Ippon-seoi-nage	(schouderworp)
Seoi-otoshi	(geknielde schouderworp)
Morote-seoi-nage	(arm-schouderworp)
Kata-guruma	(schouderwiel)
<b>Offerworpen</b>	(sutemi-waza)
Ko-uchi-make-komi	(binnenwaartse inschroevende offerworp)
Tani-otoshi	(valleiworp)
Soto-make-komi	(inschroevende offerworp)
Tomoe-nage	(buikworp)
Sumi-gaeshi	(hoekworp)
Yoko-wakare	(zijwaarts werpen)
Yoko-guruma	(zijwaarts wiel)
Taware-gaeshi	(reistbaalworp)

Tobi-kane-basami (gesprongen schaarworp)

**Gestreckte armklemmen** (ude-hishigi-waza)

Hiji-gatame	(met elleboog)
Waki-gatame/Gyaku-waki-gatame	(met oksel)
Mune-gatame	(met borst)
Hara-gatame/Gyaku-hara-gatame	(met buik)
Osae-ude-gatame/Gyaku-ude-gatame	(met hand)
Kannuki-gatame/Soto-kannuki-gatame	(met arm)
Kata-gatame	(met schouder)
Ude-hishigi-jiji-gatame	(met been)
Kuzure-ude-hishigi-jiji-gatame	(met been)
Yoko-ude-hishigi-jiji-gatame	(met been)
Tate-ude-hishigi-jiji-gatame	(met been)
Ashi-ude-hishigi	(met been)
Hiji-gatame	(met been)

**Gebogen armklemmen** (ude-garami-waza)

Ude-garami	(rugklem)
Ude-garami	(2x neerwaarts)
Soto-ude-garami	(2 stuks)
Ude-garami	(2x op de grond)
Ude-garami	(rugklem op de grond)

**Beenklemmen** (hiza-kansetsu-waza)

Uchi-kata-ashi-hishigi	(2 stuks)
Soto-kata-ashi-hishigi	
Ashi-gatame	

**Beenscharen**

Kane-ashi-hishigi  
Kane-ashi-garami  
Kane-basami  
Ashi-garami  
Osae-hiza-garami

\* wurgingen met armen en benen (met/zonder behulp van kleding)

\* bekendheid van vitale punten van het lichaam

\* Het demonstreren/toepassen van opbrenggrepen

\* Het " / " " directe combinaties

\* Het " / " " indirecte combinaties

\* Het " / " " overnames

\* Eigen werkstuk maken, met minimaal 20 aanvallen/  
verdedigingen waarin alle technieken en directe/  
indirecte combinaties en overnames voorkomen.