



## Exameneisen 5<sup>e</sup> kyu

### Gele Band Jiu-jitsu

Pagina 1/2

#### **Kamae,shintai,tai-sabaki**

1. Zenkutsu-dachi
2. Hanmi-kamae
3. Hanmi-shizentai
4. Tsugi-ashi
5. Ayumi-ashi
6. Tai-sabaki
7. Tenkan-ashi

#### **Atemi-waza**

1. Oi-tsuki
2. Gyaku-tsuki
3. Teisho-tsuki
4. Empi-tsuki

1. Shuto-uchi
2. Uraken-uchi

1. Mae-geri
2. Kin-geri
3. Hiza-geri

#### **Uke-waza**

1. Age-uke
2. Gedan-barai
3. Soto-uke
4. Uchi-uke
5. Morote-uke jodan
6. Morote-uke chudan
7. Juji-uke jodan
8. Juji-uke gedan

#### **Ukemi-waza**

1. Mae-mawari-ukemi
2. Ushiro-ukemi
3. Ushiro-mawari-ukemi
4. Yoko-ukemi

#### **Nage-waza**

1. O-soto-gari
2. O-soto-otoshi
3. O-goshi
4. Uki-goshi

#### **Houdingen en verplaatsingen**

- Voorwaartse verdedigingshouding  
Parate houding  
T -stand  
Schuifpas  
Overstappen  
Draaipas  
Dubbelpas draaien

#### **Stoot, slag en trap technieken**

- Rechte stoot  
Tegengestelde stoot  
Handpalm stoot  
Elleboog stoot

- Handkant slag  
Zijwaartse vuistslag

- Voorwaartse trap  
Opwaartse trap  
Knie stoot

#### **Weringen**

- omhoog  
laag  
van buiten  
van binnen  
Wigvormige onderarm hoog  
Wigvormige onderarm midden  
Gekruiste hoog  
Gekruiste laag

#### **Valbreken + parate houding**

- Voorwaartse rol  
Achterwaartse val  
Achterwaartse rol  
Zijwaartse val

#### **Worpen**

- Grote maai van buiten  
Instekende beenworp  
Grote tillende heupworp  
Scherende heupworp

## Exameneisen 5<sup>e</sup> kyu

### Gele Band Jiu-jitsu

Pagina 2/2

#### **Gatame-waza**

1. Kesa-gatame
2. Yoko-shiho-gatame
3. Kata-gatame
4. Mune-gatame

#### **Hodoki-waza**

1. Met gebruik van slag- stoot en schoptechnieken
2. Met gebruik van rotatiebewegingen
3. Met gebruik van hefboombewegingen

#### **Kansetsu-waza**

1. Ude-osae
2. Kote-gaeshi
3. Kote-mawashi

#### **Interactieve vorm**

##### 1. Bevrijding op verwurging voorwaarts

- \* Kote-gaeshi + Gyaku-tsuki
- \* Morote-uke-jodan + Hiza-geri
- \* O-soto-gari + Shuto-uchi

#### **Grondtechniek met verbindingen**

- Oksel hoofd houdgreep
- Zijwaartse houdgreep
- Oor elleboog houdgreep
- Borst arm houdgreep

#### **Bevrijdingen op pakkingen**

#### **Klemtechnieken**

- Gestrekte armklem
- Buitenwaartse polsklem
- Binnenwaartse polsklem

- Polsklem + stoot
- Wering + knietje
- Beenworp + slag

##### 2. Bevrijding op verwurging zijwaarts

- \* Kin-geri + Kote-mawashi
- \* Empi-tsuki + O-goshi
- \* Armzwaai + Uraken-uchi

- Trap + polsklem
- Stoot + heupworp
- Bevrijding + slag

##### 3. Bevrijding op verwurging van achter

- \* Hiza-hishigi
- \* Gekruiste armen + Kin-geri
- \* Stap /omdraaien + Gyuaku-tsuki

- Been wegtrekken
- Bevrijding + trap
- Bevrijding + stoot

##### 4. Bevrijding op schouderpakking

- \* Hiza-geri + Ude-osae
- \* Teisho-tsuki + O-soto-gari

- Knietje + armklem
- Stoot + beenworp

##### 5. Bevrijding op pakking om middel

- \* Tsuki + Kote-gaeshi
- \* Hiza-hishigi + trap kruis

- Stoot op hand + polsklem
- Been wegtrekken