

Exameneisen  
Vlaamse Jutsoka Merksem

2001

柔術



## Indeling

- Pagina 4: Inleiding
  - De training
  - Aanvang der lessen
- Pagina 5: Mogelijkheden tot uitsluiting
- Pagina 6: Wit ( bevreidingen )
- Pagina 8: Geel ( klemmen )
- Pagina 10: Oranje ( worpen )
- Pagina 12: Groen ( verplaatsingen )
- Pagina 14: Blauw ( wapens )
- Pagina 16: Bruin ( atemi's )
- Pagina 18: Opmerkingen



## Inleiding

Deze gids werd samengesteld om u beter te kunnen voorbereiden op uw examen bij ons in de club. Hij dient als aanvulling van het federaal cursusboek **JU-JITSU-DO**. De vermelde nummering verwijst naar de pagina.

Vanaf de witte - tot blauwe gordel zijn er onderverdelingen gemaakt met streepjes, dit zijn tussen-examen en worden alleen in de eerste en tweede groep toegepast.

## De trainingen

De oefenstonden worden geleid door een trainer (sensei).

Zorg er steeds voor op tijd in de trainingszaal (dojo) te zijn. Bij te laat komen om welke reden ook, volgt een zinnebeedige straf, deze wordt door de sensei bepaald.

Voor de aanvang van de lessen worden alle lidboekjes vergezeld van de lessenkaart netjes op de tafel gelegd achteraan in de zaal.

Zorg voor **zuivere handen, voeten** en uniform (ju-jitsugi).

Nagels van tenen en vingers dienen kort geknipt te zijn om verwondingen te vermijden. **Nagellak** is ook **niet toegestaan**. **Lang haar** moet **samengebonden** zijn doormiddel van en **elastiekje** (geen metalen speldjes). Juwelen en sieraden mogen niet gedragen worden op de tatami.

Als u niet op de tatami bent moet u **pantoffels** dragen in de dojo.

**Dames** dragen onder hun gi een (**wit**) aan de **hals sluitende T-shirt** of blouse. (geen topje dat de boezem juist bedekt.). Het dragen van een **T-shirt** is **niet toegestaan bij de heren** !

De **gi** die gedragen wordt is **wit** en is alleen voorzien van de clubbadge.

Bij het laatijdig betreden van de tatami of vroegtijdig verlaten ervan dient steeds de toestemming van de sensei gevraagd te worden.

**Discipline** moet toegepast worden. Omdat het gezaamlijk uitoefenen van de sport vraagt om wellevendheid. Het **respect** ten opzichte van de partner en trainer, achtting ook voor het materiaal waarmee we werken, komt tot uiting in de etiquette. Men dient te allen tijde correct en vaardig op te treden, een meerdere erkennen en een overwinning tactvol te presenteren.

## Aanvang der lessen

We plaatsen onze pantoffels ordelijk aan de zijkant (harmonica) van de tatami samen met de sporttassen.

Alvorens de **tatami** te **betreden**, maken we staande een **lichte buiging** (ritsurei).

Bij de aanvang der les wordt er een lange rij gevormd achter de rode mat. De hoogste in graad aan de linkerkant van de sensei, zo afgaande naar rechts. Dan roept de trainer "Zazen", "**Seiza**", "zitten" waarbij alle jutsukas de houding zazen aannemen. De hoogst aanwezige in graad van de leerlingen roept "**Rei**" en gezamenlijk groeten alle leerlingen de meester door een diepe buiging.

Elke oefening met partner wordt begonnen en beëindigd met risurei. Uitnodiging van een medelid om een oefening te beginnen met ritsurei wordt nooit geweigerd.

Bij het einde van de les zal de sensei "**Sore Made**" roepen. De kleding wordt in orde gebracht. Daarna volgt de ceremonie zarei weer.

Bij het **verlaten** van de mat wordt de **groet** ritsurei naar de mat toe gebracht.

Niemand is verplicht oefeningen te doen die de mogelijkheden van de leerling te boven gaan.

## Kleding

De ju-jitsugi moet aan volgende voorwaarden voldoen:

- 1) zie blz.24 Ju-Jitsi-Do
- 2) de kleur van de kleding is wit, andere kleuren zijn niet toegestaan zonder goedkeuring bestuur en trainers.

## Mogelijkheden tot uitsluiting

- a) Opzettelijk kwetsen van de partner of clubleden op de tatami.
- b) Zedenfeiten
- c) Ontvreemden van materialen of eigendom
- d) Weigeren van lidgeld of lesgeld te betalen
- e) Het **verstoren** van de les of het **niet opvolgen van instructies** van de sensei !!!!!!!!

## Exameneisen

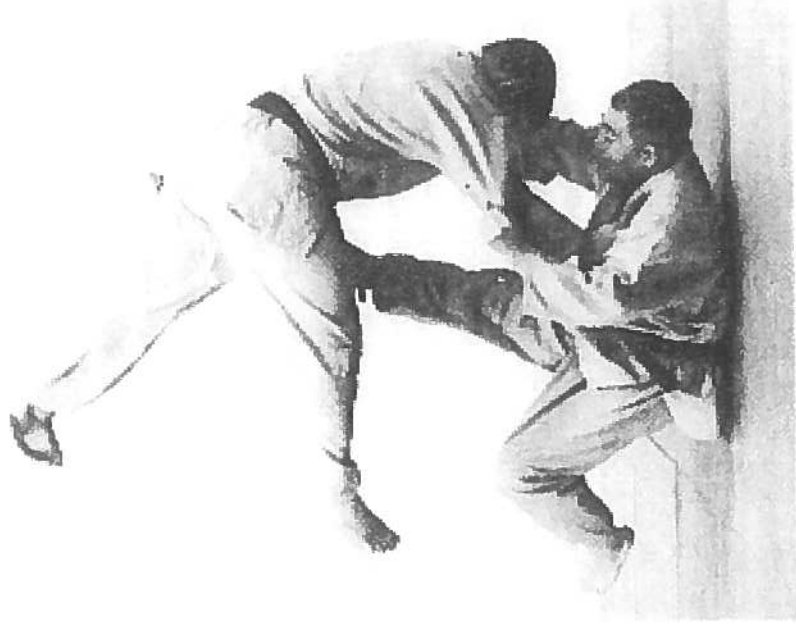
### WIT: bevrijdingen

- 1ste streepje: 46 1. handgreep => hand uittrekken  
47 handgreep vingertoppen => in elleboog duwen  
48 2. polsgreep zelfde kant duim boven => achterw. stap.  
49 => naast draaien  
50 polsgreep zelfde kant duim onder duwend => trek ken  
51 trekkend => naar gezicht trekken  
52 polsgreep gekruist => hand wegduwen + buiten trek.  
54 polsgreep met 2 handen (arm naar beneden)
- 2de streepje 55 polsgreep met 2 handen (onderarm naar boven)  
56 3. beide polsen grijpen (armen naar beneden)  
57 beide polsen grijpen (onderarm naar boven)  
58 4. voorarmgreep met 2 handen (duimen onder)  
59 voorarmgreep met 2 handen (duimen naar elle boog)  
61 voorarmgreep met 2handen (duimen naar pols)
- 3de streepje 62 5. wurging van voren  
63 6. wurging van opzij  
64 7. wurging van achteren  
65 8. om het middel van voren (onder armen)  
66 9. poging tot omarmen van dichtbij  
67 poging tot omarmen vanop afstand
- 4de streepje 68 10. om het middel van achteren (onder de armen)  
69 11. omarming van achteren onder de ellebogen  
70 omarming van achteren boven de ellebogen  
72 12. poging tot kopgreep (schuin voor)  
73 poging tot kopgreep (schuin achter)  
74 13. kraaggreep => bevrijding langs buiten  
74 kraaggreep => bevrijding langs binnen (event. worp)  
76 14. reversgreep (2 mogelijkheden)

Volledig wit: 78 15. verwurging op de grond aanvaller in rijkhouding op  
79 verwurging op de grond aanvaller tussen benen  
80 verwurg. op de grond aanv. op de rug in rijkhouding  
81 verwurg. op de grond aanv. op de rug in rijkhouding

**Algemene kennis:** 1) Valoefeningen: - koprol

- voorwaartse val
  - achterwaartse val
  - zijwaartse val
- 2) werpen (theorie) / ophouden  
3) Herhaling wit



## Exameneisen

### Geel : klemmen

- 1ste streepje: 94 1. handgreep  
95 2. mouwgreep zelfde kant 1 hand boven elleboog  
96 3. polsgreep zijwaarts duim onder (duwend)  
97 polsgreep zijwaarts duim onder (trekkend)  
99 polsgreep gekruist duim onder  
100 4. polsgreep beide polsen (duwend)  
101 polsgreep beide polsen (trekkend)
- 2de streepje: 102 5. reversgreep  
103 reversgreep (trekkend)  
104 6. haargreep voor  
105 7. haargreep achter  
106 8. haargreep achter (trekken naar de grond)  
107 9. duw tegen borst  
108 10 wurging voor
- 3de streepje: 109 11 wurging zijwaarts  
110 12 wurging achter (duwend)  
111 wurging achter (trekkend)  
112 13 aanval om hoofd zijwaarts => elleboogklem  
113 aanval om het hoofd zijwaarts => polsklem  
115 14 om het middel achter => klem op gesterkte arm  
117 om het middel achter => klem op geplooidde arm
- 4de streepje: 118 15 om het middel achter (opheffen) => atemi's  
119 16 beenschaar om het middel (aanvaller ligt op de rug)  
120 17 ruglig: wurging zijwaarts (gebogen armen)  
121 ruglig: wurging zijwaarts (gebogen armen)  
123 18 ruglig: wurging tussen de benen  
124 ruglig: wurging zijwaarts (gestrekte armen)

- volledig geel: 125 19 nelson (niet aangezet)  
126 20 kraaggreep achter (duwend)  
127 kraaggreep achter (trekkend)  
128 bedreiging met vuist  
129 afweer op verwuring met gebogen arm (muur)  
130 afweer op verwuring met gestrekte arm (muur)

### Algemene kennis: 1) Valoefeningen: - koprol

- voorwaartse val
  - achterwaartse val
  - zijwaartse val
- 2) werpen (theorie) / ophouden  
3) klemmen: zie **klemmen**  
- lange armklem (hara-gatame, waki-gatame)  
- polsklem (kote-gaeshi, kote-hineri,...)  
- schouder klem (oshi-taoshi)  
- klemmen op de grond (arm+beenklemmen)
- 4) Herhaling wit / geel

### Klemmen

- 1) vinger, duimklem  
2) gestrekte armklem met de hand  
3) gestrekte armklem via de schouder  
4) gestrekte armklem via de oksel  
5) gestrekte armklem via de onderarm  
6) gestrekte armklem via de lies  
7) gestrekte armklem via de knie  
8) gestrekte armklem via de borst  
9) gestrekte armklem via de buik  
10) gebogen armklem  
11) buitenwaartse polsklem  
12) binnenwaartse polsklem  
13) opstuwende polsklem  
14) gestrekte beenklem  
15) gebogen beenklem
- = yubi kansetsu waza  
= ude osae  
= kata gatame  
= waki gatame  
= kanuki gatame  
= juji gatame  
= hiza gatame  
= mune gatame  
= hara gatame  
= ude garami  
= kote gaeshi  
= kote mawashi  
= kote hineri  
= ashi hishigi  
= hiza garami

## Exameneisen

### Oranje : worpen

- 1ste streepje: 136 1 polsgreep zelfde kant (trekkend)  
137 2 arm met 2 handen grijpen van opzij (naar voor du wen)  
128 3 kopgreep  
139 4 omarming voor => heupworp  
140 omarming voor vanop afstand => worp zijwaarts
- 2de streepje: 141 5 omarming achter (boven elleboog)  
142 6 voorarmwurg (voorwaartse beweging)  
143 voorarmwurg (trekken naar elleboog)  
144 voorarmwurg (trekken naar hand)  
146 7 kopgreep voor (lichaam naar voor)

- 3de streepje: 147 kopgreep voor (lichaam naar achter)  
148 nelson (hoofd naar voor duwen)  
150 8 reversgreep voor (trekken)  
151 9 reversgreep voor + kopstoot  
152 10 om het middel voor (opheffen)

- 4de streepje: 153 11 reversgreep + kopstoot (linkerbeen voor) heupworp  
154 reversgreep + kopstoot (rechterbeen voor) heupworp  
155 12 bokstoot (vorderend)  
156 bokstoot (rechterbeen voor) beenveeg  
157 bokstoot (linkerbeen voor) beenveeg

- Volledig oranje 159 13 scharen op de grond (aanvaller blijft staan)  
160 14 trap naar onderbuik (buitenwaarts ontwijken)  
161 trap naar onderbuik (binnenwaarts ontwijken)  
162 15 knie- en kopstoot (buitenwaarts ontwijken)  
163 knie- en kopstoot (binnenwaarts ontwijken)

### Algemene kennis: 1) Valoefeningen: - koprol

- voorwaartse val
  - achterwaartse val
  - zijwaartse val
- 2) werpen (theorie) / ophouden
- 3) klemmen: - lange armklem (hara-gatame, waki-gatame)  
- polsklem (kote-gaeshi, kote-hineri,...)  
- schouder klem (oshi-taoshi)  
- klemmen op de grond (arm+beenklemmen)
- 4) Ju-Jitsuworpen: zie worpen onderaan
- 5) Herhaling wit / geel / oranje

### Worpen

- 1) grote buitenwaarts veeg = o soto gari  
2) grote binnenwaartse veeg = o uchi gari  
3) kleine binnenwaartse veeg = ko uchi gari  
4) grote heupworp = o goshi  
5) kleine heupworp = uki goshi  
6) zwiepende heupworp = harai goshi  
7) schouderworp = sei nage  
8) achterwaartse armworp = kiri otoshi  
9) hoekworp = sumi gaeshi  
10) twee benen armworp = ryo ashi dori  
11) twee benen armworp langs achteren = uchiro ryo ashi dori  
12) lichaamsworp = tai otoshi  
13) buikworp = tomoe nage  
14) gesprongen schaar = tobi kani basami  
15) grondschaar = kani basami  
17) knieschaar = hazi basami  
18) schouderrad = kata geruma

## Exameneisen

**Algemene kennis:** 1) Valoefeningen  
2) worpen (praktijk)  
3) klemmen  
4) Ju-Jitsuworpen  
5) Eerste serie Ju-Jitsuworpen kata  
6) Randori Ju-Jitsu  
7) Herhaling wit / geel / oranje / groen

### Groen: verplaatsingen

- 1ste streepje: 191 1 polsgreep R > L => kote-gaeshi (2 manieren)  
193 polsgreep L > R => kote-mawashi (4 manieren)  
195 polsgreep R > R => kote-mawashi  
197 polsgreep R > R => kote-hineri  
198 polsgreep R > R => waki-gatame
- 2de streepje: 199 polsgreep R > R (trek.) => hand over gezicht; werpen  
200 polsgreep R > R (trek.) => hand in gezicht; werpen  
201 polsgreep R > R (duwen) => hand in gezicht; werpen  
202 2 beide polsen grijpen => hand over gezicht; werpen  
203 beide polsen grijpen => kote-gaeshi (achterwaarts)pen
- 3de streepje: 204 beide polsen grijpen => schouder- en elleboogklem  
205 3 beide mouwen grijpen (boven elleboog)  
206 4 beide revers grijpen (trekken)  
207 5 beide revers grijpen  
208 6 beide polsen grijpen achter ( 5 bevrijdingen )
- 4de streepje: 210 6b beide polsen grijpen achter => kote-hineri  
211 6c beide polsen grijpen achter => ai-gamae-ate  
212 beide polsen grijpen achter (samen drukken)  
213 7 beide mouwen grijpen achter  
214 8a voorarmwurging + polsgreep achter  
215 8b kraaggreep + polsgreep achter

- Volledig groen: 167 - 174 opleidingsgrepen  
175 tegenstander dwingen op te staan  
176 - 181 wurgingen ( rechtstaand en op de grond )  
182 - 185 houdgrepen  
186 - 189 tegenstander op de buik draaien



## Exameneisen

### Blauw : wapens

- 1ste streepje: 220 1 slag met knuppel kort => waki-gatame  
221 slag met knuppel kort => kote-gaeshi  
222 2 slag met knuppel zijwaarts dichtbij ;buiten naar bin  
nen  
223 slag met knuppel zijwaarts afstand ;buiten naar bin  
nen  
224 3 slag met knuppel van voren dichtbij  
225 slag met knuppel van voren afstand; snelle ver  
plaats.

- 2de streepje: 226 4 slag met knuppel van bovenaf  
227 5 slag met knuppel zijwaarts (binnen naar buiten)  
229 6 bedreiging met mes naar buik  
230 7 messteek van bovenaf (tori rechts voor )  
231 messteek van bovenaf ( tori links voor )  
232 8 bedreiging met mes naar buik ( - dan 3 meter afst. )  
233 bedreiging met mes naar buik ( + dan 3 meter afst.)  
234 bedreiging met mes naar buik

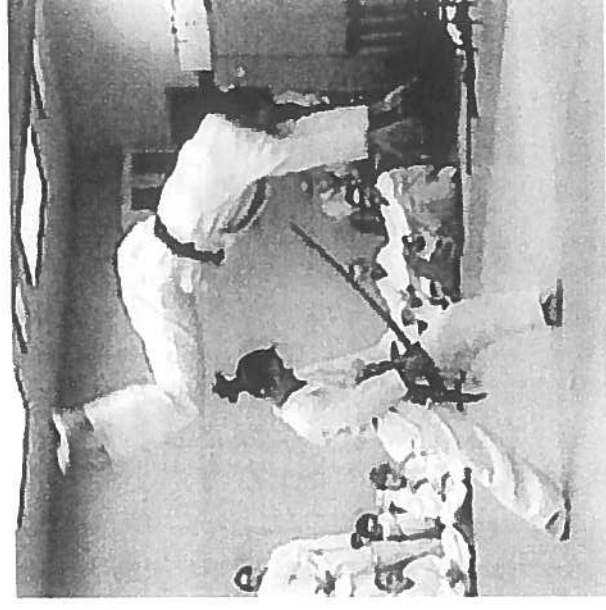
- 3de streepje: 235 9 messteek naar buik => blokkeren  
236 messteek naar buik => ontwijken  
237 10 reversgreep + bedreiging met mes naar de borst  
238 11 messteek zijwaarts v. binnen n. buiten => blokkeren  
239 messteek zijwaarts v. binnen n. buiten => ontwijken  
240 messteek zijwaarts v. binnen n. buiten

- 4de streepje: 241 12 revolver voor => atemi  
242 revolver voor => kote-gaeshi  
243 revolver voor => udi-garami  
244 revolver voor => kata-gatame  
245 13 revolver achter => geplooid arm n. de grond  
246 revolver achter => waki-gatame  
247 revolver achter => ude-gatame

- Volledig blauw:248 14 slag met stoel boven => blokkeren  
249 slag met stoel boven => morote-gari  
250 15 slag met stoel zijwaarts v.binnen n. buiten  
251 16 steek met stoel => ontwijken langs binnen

### **Algemene kennis: verdediging tegen wapens**

- 1) Valoefeningen
- 2) worpen (praktijk)
- 3) klemmen
- 4) Ju-Jitsuworpen
- 5) tweede serie **Ju-Jitsuworpen kata**
- 6) **Randori Ju-Jitsu**
- 7) Herhaling wit / geel / oranje / groen / blauw





## Exameneisen

### Bruin : atemi's

Volledig bruin: 256 raadgeving bij afstandgevecht  
258 -286

### Algemene kennis:

- 1) Valoefeningen
- 2) worpen (praktijk)
- 3) klemmen
- 4) Ju-Jitsuworpen
- 5) volledige **Ju-Jitsuworpen kata**
- 6) **Randori** Ju-Jitsu
- 7) Herhaling wit / geel / oranje / groen / blauw / bruin
- 8) etiquette en regels blz.21- 26
- 9) algemene kennis het gevecht blz. 27 - 30

### Exame voorbeeld:

- 1) volledig uitvoeren van de Ju-Jitsuworpen kata
- 2) -het tonen van 2 kleuren  
in het begin van het examen trekt men 2 kleuren  
serie 1: wit , geel , groen  
serie 2: oranje , blauw  
- 1 min. aanval door partner  
- 1 min. afwisselend aanvallen verdedigen
- 3) 1min. randori afstand
- 4) 1 min. randori contact  
3 v. de 4 verdedigingen doen
  - a) atemi
  - b) bevrijding
  - c) worp
  - d) klem
- 5) theorie vragen oplossen

### Voorbeeld theorie bruin:

- 1) In het boek J-J-Do is oranje de algemene kennis van?
- 2) Een groene band is welke KYU graad?
- 3) Hajime staat voor?
- 4) Bij training en begeleiding zijn er 5 termen, welke? T F M Ta R
- 5) Verklaar een klem?
- 6) Welke aanvallen met wapens bestaan er?
- 7) Welke aanval met een mes kan men nooit afweren?
- 8) Noem de 5 voorwaarden inzake wettelijke zelfverdediging?
- 9) Wat zijn de 4 basis technieken bij randori contact?
- 10) Tori is hij die .....
- 11) Noem 15 klemmen.
- 12) Noem 17 worpen.

