

Examen eisen Gele Band Jiu-Jitsu

Ukemi waza

Valtechnieken	Voor, Achter, Zij.
---------------	--------------------

Gevechtshouding

Staand	Staande gevechtshouding, ook in beweging
--------	--

Atemi waza

Vuist (Seiken) - Jun Zuki - Gyaka Zuki Zijkant hand - Shoto Handrug - Uraken	Aanval/afleiding naar een kwetsbare plek van de aanvaller tegen wie men zich verdedigt.
Slag/stoot elleboog - Empi Uchi - Mawashi Empi	
Schop/trap - Mae Geri - Kin Geri - Mawashi Geri	

Hand / arm aanvallen

1 Pols gekruist pakken.	Hand onder de pols van uke doorsteken en af duwen.
1 Hand gekruist hand pakken.	Vingers strekken, vingers vastpakken naar opening draaien en uittrekken atemi.
2 Handen 1 pols pakken	Eigen hand pakken, tussen handen omhoog trekken, atemi.
2 Handen 1 pols pakken hoog	Eigen hand pakken, tussen handen omlaag trekken, atemi.
2 Handen 2 polsen pakken voor	Uit "cirkelen" en armklem: waki-gatame.

Hoofd aanvallen

Haren trekken staand van achteren.	Handen van Uke pakken, als deze te ver zij eigen haar vast pakken. Naar achteren meevallen en naar uke schoppen
------------------------------------	---

Kleding aanvallen

1 hand, kleding pakken borsthoogte.	Buitenwaartse polsklem
1 hand, kleding pakken buikhoogte.	Elleboog (Empi) op handrug, deurtje dicht
Opzij schouder pakken	Naar achteren uitstappen, blok met onderarm, Gyaka Zuki.

Mes aanvallen

Messteek naar buik.	Tori stapt deurtje open, begeleid steek. Maakt zuki naar gezicht.
Back hand.	Tori stap deurtje dicht, blokt. Beenworp: De-Ashi-Barai.

Slag met wapen

Slag van boven met wapen en gestrekt arm	Tori stapt in blok: Age-Uke, Beenworp: O-Soto-Gari.
Slag schuin van boven met wapen en gestrekt arm. (Rechts)	Tori maakt grote stap met links. Rechterhand pakt kraag. Onderdoorstappen, wurging: Hadaka-Jime.
Front hand met wapen. (Rechts)	Tori stapt in, blokt arm met links. Met rechter hand schouder blokkeren en met nek onder elleboog klem aan zetten.

Middel aanvallen

Middelaanval van voren poging.	Tori atemi kin en fingers in ogen, rugslag en beenworp: Ko-soto-gake
Middelaanval van voren vast.	Haar-kin draai
Middelaanval van voren poging.	Keelstoot met onderarm.
Van achteren vast	Stoot met knokkels op handrug dan rasp.

Wurgingen

Wurging van voor met gestrekte armen.	Deurtje open, afsteek. Uraken uchi hoofd, Jun Tzuki, Mea Geri.
Wurging van voor met gestrekte armen. Tegen de muur	Atemi, binnenwaartse armklem. In nek pakken en tegen muur plaatsen. Soto geri knieholte, aan haren achterover trekken.
Wurging van voor met gestrekte armen.	Atemi, Deurtje open, Waki Gatame. 1 Met Waki Gatame naar de grond brengen. 2 Van Waki Gata naar Kote Gaeshi.
Wurging van achteren met gestrekte armen.	2 polsen pakken, Achterwaarts uitstappen, Gekruiste armplem