

Examen eisen Oranje Band Jiu-Jitsu

Ukemi waza

Valtechnieken	Voor, Achter, Zij. Met en zonder door rollen en over bok.
---------------	---

Atemi waza

Vuist (Seiken) <ul style="list-style-type: none">- Jun Zuki- Gyaka Zuki- Tobi Komi Zuki Zijkant hand - Shoto Handrug - Uraken	Aanval/afleiding naar een kwetsbare plek van de aanvaller tegen wie men zich verdedigt.
Slag/stoot elleboog <ul style="list-style-type: none">- Empi Uchi- Mawashi Empi	
Schop/trap <ul style="list-style-type: none">- Mae Geri- Kin Geri- Mawashi Geri- Soto Geri	

Gevechtshouding

Liggend op rug	Gevechtshouding, ook naar staand
Liggend op zij	Gevechtshouding, ook naar staand
Liggend op zij	Meedraaien (ebi)

Hoofd aanvallen

Hoofd aanval van opzij (rechts). Niet vast.	Bokken, achteruitstappen met links, knie op de grond. Enkels scheppen en schouder duw. Uke doet gestrekte voorwaartse val.
Hoofd aanval van opzij (rechts).	Tori zet met rechter hand, rechter hand van uke vast op schouder. Suteme: Tolletje
Hoofd aanval van opzij, armen ingesloten.	Atemi voet en hoofd. Ruimte maken met armen, schouderworp: Seo-Nage.

Kleding aanvallen

Kleding bij de buik/maag pakken met gebogen arm.	Atemi kruis met voet. Elleboog blokken, Atemi pols, bokkenpootje aanzetten op buik. Nekklem dan afduwen.
Pakken kraag met gebogen arm.	Atemi, elleboog blokkeren en onderdoor stappen. Ude Garami. Vanuit de Ude Garami knie buigen en op de buik draaien.
Kleding bij de buik/maag pakken met gebogen arm.	Atemi, pols blokkeren en elleboog naar tori trekken. Ude Garami. Tori staat achter uke. Vanuit de Ude Garami knie buigen en op de buik draaien.
Van voren gebogen buikhoogte.	Polsklep op buik.

Mes aanvallen

Steek met mes van boven met gebogen armen.	Gelijke zijde blokkeren. Ude Garami naar de grond. Ontwapenen
Steek met mes van onderen met gebogen armen.	Blokken met gekruiste hand boven. Bovenste hand naar elleboog glijden en elleboog naar tori trekken. Ude Garami (tori staat achter uke). Vanuit de Ude Garami knie buigen en op de buik draaien.
Mes van voren op strottenhoofd.	Meshand vast zetten op schouder. Deurtje open buitenkant (Tai-Sabaki), armklem (Mune-Katame).
Messteek buik.	Deurtje open buitenkant (Tai-Sabaki), gekruiste zuki, met stoot arm onder de steek arm door en atemi in elleboogholte. Deurtje dicht (Tai-Sabaki) met bovenarm tegen steek arm. Bokkepootje.

Slag aanvallen

Slag met stok van boven met gebogen armen.	Gelijke zijde blokkeren. Ude Garami naar de grond. Ontwapenen
Slag met stok van boven met gebogen/gestrekte armen.	Kruislings opvangen, doorsturen naar beneden buitenwaartse polsklem. Been over arm heen met sutemi

Middel aanvallen

Middel aanval van voren, laag en hoofd aan de zijkant. (Rechts).	Tori deurtje open met rechts, atemi achterhoofd met links, 180 grade omstappen met links met haar-kin draai
--	---

Wurgingen

Wurging gebogen armen, voor.	Atemi. Pols blokkeren, elleboog ondersteunen, onderdoor stappen. Ude Garami. Vanuit de Ude Garami knie buigen en op de buik draaien.
Wurging gebogen armen, opzij.	Atemi. Pols blokkeren, elleboog ondersteunen, onderdoor stappen. Ude Garami. Vanuit de Ude Garami knie buigen en op de buik draaien.
Wurging gebogen armen, achteren.	Atemi, Pols gekruist vast pakken. Elleboog ondersteunen. Schuin naar achteren onderdoor stappen, Ude Garami. Vanuit de Ude Garami knie buigen en op de buik draaien.
Wurging met gebogen armen van voren.	Tori geeft ateni kruis, pakt met links rechter elleboog van uke, Jodan-uke met rechts en pakt elleboog van uke links, Heupworp: Tsuru-komi-goshi