

Examen eisen Groene Band Jiu-Jitsu

Ukemi waza

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

Atemi waza

Vuist (Seiken) - 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 - Empi Uchi - Mawashi Empi	
Schop/trap - Mae Geri - Kin Geri - Mawashi Geri - Soto Geri	

Hand / arm aanvallen

1 Hand aan pols, gekruist	Arm strekken, Elleboog overtrekken. Uke trekt terug, op schroeven. Onderdoor draaien tot voorkant gestrekte armklem naar grond
2 Handen aan 1 pols	Hand blokken. S positie arm. Recht naar beneden
2 Handen 2 polsen pakken van achteren	Tori stapt naar voren uit, arm strekken, pols pakken en armklem naar de grond aan zetten.

Grond aanvallen (strand serie)

Naast de voeten	Knie trap met enkel blok met voet van uke.
Heuphoogte	Schaar (Kani-Basami). Geen achter enkel en been voor borst.
Overheen stappen heuphoogte	Enkel blokkeren, knie stoot gevolgd met been klem.
Overheen staan heuphoogte	2 enkels blokkeren. Met 2 voeten in maag stampen. Dubbele been klem
Overheen zitten, wurging met gestrekte armen.	Open steken, haar-kin-draai

Hoofd aanvallen

Poging van opzij	Lichaam strekken, haarruk, Atemi strottenhoofd, O-soto-gari.
Van voren vast	Nekklem met afwerpen (Hiji-Otoshi)
Van achteren vast	Schouderworp (soort Ippon-seo-nage) (eventueel haar grijpen)

Kleding aanvallen

Van voren geduwd met 2 handen op schouders	Offerworp (Tomoe-Nage)
Kleding pakking van opzij bij de schouder met gebogen arm.	Arm bovenlangs indraaien, arm klem. Indraaien, atemi op strottenhoofd, Beenworp (O-Soto-Gari of O-Soto-Otoshi).
Kleding pakking van opzij bij de schouder met licht gebogen arm.	Lopend balanse verstoren. Arm voor de borst en voetveeg (De-Ashi-Barai).
Van opzij in de kraag met gestrekte of licht gebogen arm.	Gesteunde schaar (Kani-Basami).
Van achteren bij kraag en riem/band.	Naar achteren in stappen en been inhaken en meevallen naar achteren (Ko-Uchi-Maki-Komi).

Mes aanvallen

Steek met mes van boven met gebogen armen.	Gelijke zijde blokkeren. Atemi. Onderdoor stappen, mes begeleiden en in aanvaller steken. Zelfmoord.
Mes van achteren op strottenhoofd.	Meshand vast zetten op schouder. Atemi met voet op voet dan naar buiten plaatsen. Achteruit onder doordraaien. Als arm gestrekt is, armklem naar beneden.
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.

Middel aanvallen

Poging van voren.	Blokken, heupworp (O-Goshi)
Van voren vast met armen ingesloten.	Knietje, zijwaartse offerworp (soort Yoko-Tomoe).
Van voren vast zonder armen.	Instappen met knietje, openmaken/balans verstoren en buitenwaartse beenhaak (Ko-Soto-Gake).
Van voren middel tillen. Armen niet ingesloten.	Atemi hakken in de benen. Atemi nieren of haarruk en neus/ogen druk.
Van achteren ingesloten Schouderhoogte.	Doorzakken schouderworp (Seo-Nage).
Van achteren ingesloten Borsthoogte.	Heup wegdraaien, atemi in kruis, been achter aanvaller zetten, armworp (Sukui-Nage) of offerworp (Tani-Otoshi)

Wurgingen

Van voren gestrekt met 1 arm geduwd	Uitstappen en armworp (Tai-O-Toshi).
Wurging gebogen armen, opzij.	Atemi, Kote Gaeshi, controle op de grond. Uke doordraaien op buik.
Naast geknield poging.	Atemi knie tegen de borst. Weg duwen
Naast geknielt vast gebogen	Ebi en armvlecht (Ude-Garami).
Tussen de benen staand, poging.	Ebi, schaar (Kani-Basami) met benen draaien naar voren.
Tussen de benen op de grond, met 1 hand vast.	Sankaku
Tussen de benen op de grond, met 2 handen vast.	Nierschaar met haar-kin draai. Of dubbele armklem

stoot

Tobi Komi Zuki rechts	Instappen links, uchi uke links, haito rechts, O-soto-gari/O-soto-otoshi rechts (been worp)
Tobi Komi Zuki rechts	Instappen links, Shuto jodan uke links, atemi recht, rechterhand naar rug, linker hand kraag. Tsurigoshi links (heupworp)