

JUDO BOND NEDERLAND



Kyu-examenrichtlijnen JIU-JITSU

**opgesteld door de Nationale Graden Commissie Jiu-Jitsu
(N.G.C.J.J..)**

16 augustus 1997



--

KYU-EXAMENRICHTLIJNEN JIU-JITSU

16 augustus 1997

Uitgangspunten

Indeling leerstof

Bij het indelen van de leerstof is uitgegaan van de volgende punten.

- De leerstof moet in zijn totaliteit overeenstemmen met de inhoud van de examenstof voor de eerste dan.
- De leerstof moet worden verdeeld over zes blokken die overeenkomen met zes leertrajecten, namelijk de voorbereiding voor de:
 1. vijfde kyu
 2. vierde kyu
 3. derde kyu
 4. tweede kyu
 5. eerste kyu
 6. eerste dan.
- Er moet een methodische opbouw zitten in de successievelijke leertrajecten.
- Technieken die zonder goede beheersing van algemene vaardigheden, zoals valbreken, moeilijk zijn aan te leren of gevaar op kunnen leveren, zijn daar geplaatst in de leerstof waar aan deze voorwaarde wordt voldaan.
- Het Ebo-No-Kata¹ moet seriematig worden opgebouwd in de leerstof voor de derde kyu tot en met de eerste dan.

Het meervoudigheidsprincipe

Centraal in de leerstofordening staan basistechnieken als herkenbare en toetsbare vaardigheden, die een jiu-jitsuka toepast bij het verdedigen tegen verschillende aanvallen. Om te voorkomen dat de jiu-jitsuka te beperkt wordt in het verdedigen tegen verschillende aanvalssituaties zijn tevens basisaanvallen vastgesteld.

Onder het meervoudigheidsprincipe wordt verstaan, het toepassen van een bepaalde basistechniek in de verdediging tegen verschillende basisaanvallen. Als een basistechniek voorkomt in een verdediging tegen een bepaalde basisaanval, ongeacht of dit als inleiding, als hoofdtechniek of als controle c.q. uitschakeltechniek bedoeld is, dan is er sprake van een toepassing in de zin van het meervoudigheidsprincipe.

ETIQUETTE

Omgangsvormen in de dojo.

Het gedrag in de dojo moet voortdurend een wederzijds respect uitdrukken. De sfeer is rustig en geconcentreerd. Het consequent toepassen van etiquette brengt rust in de les en bevordert de noodzakelijke discipline en is mede bepalend voor het respect voor de jiu-jitsuleraar (sensei). Respect en discipline zijn tevens voorwaarden om veilig met elkaar te kunnen werken. Immers een eerste voorwaarde voor een blessurevrije uitvoering van jiu-jitsu-technieken is de zorg om het welzijn van de partner. Bij het afleggen van een examen moet dit dan ook tot uitdrukking komen. Om discipline en respect te stimuleren en tot uitdrukking te laten komen, worden in de dojo bepaalde omgangsvormen gehanteerd.

1. Bij het betreden en het verlaten van de dojo wordt staande gegroet (Ritsu-Rei).
2. Bij het kiezen van een partner wordt staande aangegroet. Als de sessie met een partner afgelopen is, wordt staande afgegroet.
3. Bij het begin en aan het einde van de les of examen wordt geknield gegroet.

¹ Zie voor een beschrijving van het Ebo-No-Kata de Dan-exameneisen Jiu-Jitsu

Het begin en einde van de les, het examen.

De begroetingsvorm aan het begin en eind van de les of een examen wordt als volgt uitgevoerd.

- ieder stelt zich op de hiervoor bestemde plaats op en knielt op het commando "sei-za" van de zempai.
- de zempai geeft het commando "mokuso", hierop sluit iedereen de ogen en bereidt zich mentaal voor op de training. Dit houdt in dat de jiu-jitsuka alle beslommeringen van buiten de dojo achter zich laat en zich concentreert op datgene wat hij gaat doen. Het mokuso duurt een halve tot een hele minuut.
- De zempai beëindigt dit met het commando "mokuso yame", ieder opent de ogen.
- Vervolgens geeft de zempai het commando "sensei-ni-rei", ieder groet naar de leraar, de leraar groet terug. Het geknield groeten moet rustig en geconcentreerd gebeuren (het moet ongeveer een seconde duren). De leraar kan nu een mondelinge inleiding op zijn les of op het examen geven.

Als de leraar daarmee klaar is laat de zempai iedereen staan met het commando "kiritsu", hierop begint een les met de warming-up.

Aan het einde van de les gaat het op dezelfde wijze. De leerlingen gaan op hun plaats staan, maken hun kleding indien nodig in orde.

- De zempai geeft het commando "sei-za", iedereen gaat zitten in sei-za, de geknielde zit (knielen: links-rechts). Dit moment kan de leraar gebruiken voor opmerkingen van algemene aard of het bedanken van andere examinatoren.
- De zempai annonceert "mokuso", de leerlingen brengen hun geest tot rust (mentale cooling down).
- De zempai vervolgt met "mokuso yame",
- Vervolgens geeft de zempai het commando "sensei-ni-rei", iedereen groet de lera(a)r(en), deze groet(en) terug.
- De leraar sluit de les/het examen af.

TOELICHTING BIJ HET OVERZICHT VAN DE LEERSTOF

De leerstof is in het overzicht weergegeven in tabelvorm. Hiermee kan een snel overzicht worden verkregen in inhoud van een leertraject en de opbouw van de leerstof per onderdeel over de verschillende kyu-graden.

In de tabellen vinden we aanduidingen die aangeven binnen welk leertraject een basistechniek moet worden aangeleerd of verder moet worden toegepast en verbeterd. Dit kan op drie manieren.

"T" Een T in deze kolommen geeft aan dat de betreffende vaardigheid een trainingseis is en niet deel hoeft uit te maken van een examen.

"ja" Als in deze kolommen "ja" staat vermeld dan moet de basistechniek worden aangeleerd c.q. moet worden verbeterd en volgens het meervoudigheidsprincipe worden toegepast. Toetsing van de deze vaardigheden is wenselijk.

"#" Met name bij de klemmen, worpen en wurgingen staan cijfers in de kolommen. Dit cijfer geeft eveneens aan dat de vaardigheid volgens het meervoudigheidsprincipe moet worden toegepast. Het minimale aantal aanvallen (te kiezen uit de basisaanvallen) waarbij de betreffende basistechniek moet worden toegepast is hierbij echter ook aangegeven. Het betreft hier toepassingen buiten het Ebo-No-Kata.

Er moet worden opgemerkt dat deze aantallen een richting aangeven bij het maken van een leerplan en niet bindend behoeven te zijn als exameneis.

Het overzicht van de leerstof is verdeeld in een viertal onderdelen.

Algemene vaardigheden.

Hierin zijn de vaardigheden beschreven die een aanvulling vormen op de basistechnieken, Het betreft vaardigheden als valbreken, verplaatsen, duo oefenvormen waarin gewerkt wordt met weerstand (randori, sparring).

Het laatste onderwerp heeft geleid tot de introductie in het jiu-jitsu van immobilisatie technieken. Dit zijn technieken waarbij uke zodanig gecontroleerd wordt dat hij niet in staat is het gevecht voort te zetten. Bij de uitvoering van deze immobilisatietechnieken kan uke zich zowel in rug als in buikligging bevinden. Immobilisatietechnieken kunnen worden toegepast in combinatie met klemmen of verwurgingen. Naast het immobiliseren is het van belang dat uke niet meer in staat is op effectieve wijze andere technieken toe te passen (atemi-waza, tsubo-waza). Om deze immobilisatietechnieken te kunnen onderscheiden spreken we ook wel van jiu-jitsu houdgrepen.

Blok A. Kata

Het Ebo-No-Kata moet op het niveau van eerste dan in zijn geheel worden beheerst. De jiu-jitsuka begint dan ook al op het niveau van de derde kyu met het demonstreren van de eerste serie. Met de verdeling van de basisvaardigheden over de verschillende kyu-graden is rekening gehouden met hetgeen nodig is om de betreffende series van het Ebo-No-Kata te kunnen uitvoeren. Het is zinvol om de handelingen van het Ebo-No-Kata telkens een kyu-graad eerder als toepassing van een basistechniek te laten oefenen.

Blok B. Techniek

Onderdeel B2. Basistechnieken.

In dit hoofdstuk worden de basistechnieken beschreven zoals ze op een bepaald niveau moeten worden toegepast bij verdedigingen. I Basistechnieken worden onderverdeeld in zes groepen.

B2.1 Bevrijdingen (Hodoki-Waza)

Technieken om te bevrijden uit pakkingen en omvattingen, verder genoemd.

B2.2. Weringen (Uke-Waza)

Weringen zijn technieken om aanvallen af te blokken of af te leiden, verder genoemd.

B2.3. Slagen, stoten en schoppen naar vitale delen (Atemi-waza).

Atemi-waza bestaat uit op efficiënte wijze uitgevoerde slag, stoot en schop technieken waarbij lichaamsdelen als natuurlijke wapens worden ingezet. Bij Atemi-waza worden deze slag, stoot- en schop technieken uitgevoerd naar vitale delen.

B2.4. Klemmen (Kansetsu-waza)

Klemmen zijn overstrekkingen en verdraaiingen van gewrichten waardoor een pijn prikkel wordt veroorzaakt. De tegenstander kan hiermee tot overgave worden gedwongen. Klemmen kunnen ook als uitschakeltechniek destructief worden toegepast.

B2.5. Werptechnieken (Nage-waza)

Technieken om een tegenstander op de grond te werpen, verder genoemd **werptechnieken (Nage-waza)**

B2.6. Verwurgingen (Jime-waza)

Omstrengelingstechnieken met als doel bepaalde lichaamsdelen af te knellen, verder genoemd **verwurgingen (Jime-waza)**

In deze Richtlijn Kyu-graden zijn geen toepassingen gegeven van de basistechnieken. De bedoeling is dat de leraar door eigen creativiteit zelf de toepassingen aan de basistechnieken toevoegt. Toepassingen moeten echter wel effectief en efficiënt zijn.

Onderdeel B3 Combinaties

Het onderdeel combinaties valt voor de kyu-graden uiteen in twee onderwerpen.

B3.1, Directe combinaties.

Directe combinaties bestaan uit basistechnieken die na elkaar worden uitgevoerd om te komen tot een eindcontrole.

B.3.2. Indirecte combinaties.

In het onderdeel techniek zijn tevens de indirecte combinaties opgenomen. Indirecte combinaties moeten worden toegepast als een basistechniek (m.n. werptechnieken en klemmen) mislukken door verzet of



ontsnapping. Er moet naar worden gestreefd dat de jiu-jitsuka vanuit elke klem of worp kan combineren.

Blok C. Toepassingen.

Onderdeel C1. De basisaanvallen.

In het blok toepassingen vinden we aanvalshandelingen (basisaanvallen) waartegen moet kunnen worden verdedigd. De aanvalshandelingen kunnen worden verwerkt in de uitwerking van de basistechnieken door de leraar in zijn leerplan (specifieke exameneisen). Het verdedigen tegen deze aanvalshandelingen kan desgewenst steekproefsgewijs getoetst worden.

Onderdeel C2. Vrije aanval

Onderdeel vrije aanval beschrijft situaties waarin de jiu-jitsuka zich moet kunnen verdedigen tegen door de aanvaller(s) vrij gekozen aanvallen. Aanvallen moeten op realistische wijze worden uitgevoerd.

Overzicht leerstof
Algemene vaardigheden

Valtechnieken (Ukemi-waza)	5e kyu	4e kyu	3e kyu	2e kyu	1e kyu
Voorwaartse rol, parate houding – mae-mawari-ukei	ja	ja	ja	T	T
Voorwaartse rol over een obstakel, parate houding – mae-mawari-ukemi.	-	-	ja	T	T
Achterwaartse val, parate houding- ushiro-ukemi	ja	ja	ja	T	T
Achterwaartse val over een obstakel, parate houding vanaf de grond - ushiro-ukemi	-	ja	ja	T	T
Achterwaartse rol, parate houding – ushiro-mawari-ukemi	-	ja	ja	T	T
Zijwaartse val, parate houding vanaf de grond – yo-ko-ukemi	ja	ja	ja	T	T
Gestreekte voorwaartse val, parate houding – mae-ukemi	-	ja	ja	T	T
Losse brugval -	-	-	-	-	ja

Kamae, shintai, tai-sabaki	5e kyu	4e kyu	3e kyu	2e kyu	1e kyu
Houding – Kamae					
T - stand – hanmi-shizentai	T	T	T	T	T
parate houding - hanmi-kamae	T	T	T	T	T
voorwaartse verdedigingshouding - zenkutsu-dachi	T	T	T	T	T
achterwaartse verdedigingshouding - kokutsu-dachi	T	T	T	T	T
zijwaartse verdedigingshouding - kiba-dachi, shiko-dachi	-	T	T	T	T
Parate houding vanaf de grond	-	T	T	T	T
Verplaatsen in stand – shintai, tai-sabaki					
Schuifpas, uitvalspas - tsugi-ashi	T	T	T	T	T
Overstappen - ayumi-ashi	T	T	T	T	T
Pasdraaien - ashi-sabaki	T	T	T	T	T
Dubbelpasdraaien - tenkan-ashi	T	T	T	T	T
Verplaatsen op de grond – ebi					
Ebi, achterwaarts	ja	ja	T	T	T
Ebi, rugwaarts	-	ja	T	T	T
Ebi, voorwaarts	-	ja	T	T	T
Opstaan vanuit parate houding op de grond	-	ja	T	T	T



Interactieve oefenvormen.	5e kyu	4e kyu	3e kyu	2e kyu	1e kyu
Randori vormen op de grond, met toepassing van:					
Jiu-jitsu houdgrepen in rug en buikligging	T	T	T	T	T
Armklemmen	-	T	T	T	T
Verwurgingen	-	-	-	T	T
Randori vormen staande, met toepassing van					
de aangeleerde werp- en klemtechnieken	-	T	T	T	T
Sparring, met toepassing van					
de aangeleerde weringen en atemi-waza	-	T	T	T	T

A. Kata

Ebo-No-Kata serie	5e kyu	4e kyu	3e kyu	2e kyu	1e kyu
eerste serie	-	-	ja	ja	ja
tweede serie	-	-	-	ja	ja
derde serie	-	-	-	-	ja
vierde serie	-	-	-	-	-

B. Techniek

B.2 Basistechnieken	5e kyu	4e kyu	3e kyu	2e kyu	1e kyu
B.2.1. Bevrijdingstechnieken (Hodoki-Waza)					
1. Met gebruik van rotatiebewegingen	ja	ja	ja	ja	ja
2. Met gebruik van hefboombewegingen	ja	ja	ja	ja	ja
3. Met gebruik van slag- stoot en schoptechnieken (Atemi-waza)	ja	ja	ja	ja	ja
4. Met gebruik van drukuitoefening op kwetsbare punten (tsubo's)	ja	ja	ja	ja	ja

B2.	Basistechnieken	5e	4e	3e	2e	1e
B2.1	Weringen – Uke-waza	kyu	kyu	kyu	kyu	kyu
1. Weringen met de onderarm, hand						
1.1	Wering naar boven (Age-uke)	ja	ja	ja	ja	ja
1.2	Lage wering (Gedan-barai)	ja	ja	ja	ja	ja
1.3	Wering van buiten naar binnen (Soto-uke)	ja	ja	ja	ja	ja
1.4	Wering van binnen naar buiten (Uchi-uke)	ja	ja	ja	ja	ja
1.5	Wigvormige onderarmwering hoog (Kakiwake-uke-jodan)	ja	ja	ja	ja	ja
1.6	Wigvormige onderarmwering laag (Kakiwake-uke-gedan)	ja	ja	ja	ja	ja
1.7	Gekruiste onderarmwering hoog (Juji-uke-jodan)	ja	ja	ja	ja	ja
1.8	Gekruiste onderarmwering laag (Juji-uke-gedan)	ja	ja	ja	ja	ja
1.9	Handpalmwering (Te-nagashi-uke)		ja	ja	ja	ja
1.10	Slotende wering met de handpalm (Teisho-uke)			ja	ja	ja
2. Weringen met het been						
2.1	Blok met onderbeen (Nami-uke)			ja	ja	ja
2.2	Blok met de voet (Ashi-uke)				ja	ja



B.2.	Basistechnieken	Atemi-waza	5e	4e	3e	2e	1e
B.2.3.	Slag-, stoot- en schoptechnieken naar vitale delen		kyu	kyu	kyu	kyu	kyu
1.	Slagtechnieken (Uchi-waza)						
1.1	Slag met de omgekeerde vuist (Uraken-uchi)		ja	ja	ja	ja	ja
1.2	Elleboogslag (Empi-uchi)		ja	ja	ja	ja	ja
1.3	Handkantslag, pinkzijde (Shuto-uchi)		-	ja	ja	ja	ja
2.	Stoottechnieken (Tsuki-waza)						
2.1	Rechte stoot (Oi-tsuki, Gyaku-tsuki)		ja	ja	ja	ja	ja
2.2	Opstoot Tsuki-age)		ja	ja	ja	ja	ja
2.3	Handpalmstoot (Teisho-tsuki)		ja	ja	ja	ja	ja
2.4	Stoot met de vingers (Nukite-tsuki)		-	ja	ja	ja	ja
2.5	Hoekstoot (Kagi-tsuki)		-		ja	ja	ja
3.	Schoptechnieken (Geri-waza)						
3.1	Kniestoot (Hiza-geri)		ja	ja	ja	ja	ja
3.2	Opwaartse schop (Kin-geri)		ja	ja	ja	ja	ja
3.3	Voorwaartse schop (Mae-geri)		ja	ja	ja	ja	ja
3.4	Zijwaartse schop (Yoko-geri)		-	ja	ja	ja	ja
3.5	Voorwaartse cirkelschop (Mawashi-geri)		-	ja	ja	ja	ja
3.6	Achterwaartse schop (Ushiro-geri)		-	-	ja	ja	ja
3.7	Achterwaartse cirkelschop (Ushiro-mawashi-geri)		-	-	-	-	ja

B.2. Basistechnieken		5e kyu	4e kyu	3e kyu	2e kyu	1e kyu
B.2.4 Klemtechnieken – Kansetsu-waza						
1. Vingerklemmen (Yubi-kansetsu-waza)		-	-	-	2	3
2. Gestrekte armklemmen (Ude-hishigi-waza)		1	4	8	8	8
2.1 Met de hand (Ude-osae)		ja	ja	ja	ja	ja
2.2 Met de onderarm (Kanuki-gatame)		-	ja	ja	ja	ja
2.3 Via de nek of schouder (Kubi-gatame)		-	ja	ja	ja	ja
2.4 Via de oksel (Waki-gatame)		-	ja	ja	ja	ja
2.5 Via de lies (Juji-gatame)		-	-	ja	ja	ja
2.6 Via de knie (Hiza-gatame)		-	-	ja	ja	ja
2.7 Via de borst (Mune-gatame)		-	-	-	ja	ja
2.8 Via de buik (Hara-gatame)		-	-	-	ja	ja
3 Gebogen armklemmen (Ude-garami-waza)		-				
3.1 Neerwaarts, mesklem, schoudertorsie (Ude-garami)			1	2	2	3
3.2 Opwaarts, schouderklem op de rug (Ude-garami)			1	2	2	3
4. Polsklemmen (Kote-kansetsu-waza)						
4.1 Buitenwaartse polsklem (Kote-gaeshi)		1	2	2	3	4
4.2 Binnenwaartse polsklem (Kote-mawashi)		1	2	2	2	3
4.3 Opstuwende polsklem (Kote-hineri)		-	1	2	2	3
4.4 Polsbuigklem (Kuzure-Kote-gaeshi)		-	-	1	2	2
5. Neklemmen- Kubi-kansetsu-waza						
5.1 Haarkindraai (Atama-ago)		-	-	1	2	3
5.2 Nekklem – kaakbeendruk met de onderarm, Kubi-hishigi		-	-	1	2	2
6. Beenklemmen – Ashi- ansetsu-waza						
6.1 Gestrekte beenklem (Ashi-hishigi)		-	-	1	2	2
6.2 Gebogen knieklem (Hiza-garami)		-	-	-	1	1
6.3 Voetstrekkelem + draaiklem (Ashi-kujujki)		-	-	-	1	1
Opbrenggrepen (in uitbreiding op het aantal hiervoor genoemde toepassingen)						
1	Gebogen armklem op de rug (Juji-garami)	-	-	1	2	3
2	Armklem via de onderarm (Kanuki-gatame)	-	-	1	2	3
3	Armklem op de schouder (Kata-gatame)	-	-	-	1	1
4	Nekklem (Kubi-gatame)	-	-	-	1	1
5	Achterwaartse nekklem (Ura-kubi-gatame)	-	-	-	-	1
6	Opschoevende vingerverdraaiing (Yubi-hineri)	-	-	-	-	1
7	Polsbuigklem (Kuzure-kote-gaeshi)	-	-	-	-	1



B2. Basistechnieken	5e kyu	4e kyu	3e kyu	2e kyu	1e kyu
B2.5. Werpstechnieken - Nage waza					
1. Beenworpen (Ashi-Waza)					
1.1 Grote maai van buiten (O-Soto-Gari)	1	2	3	5	5
1.2 Grote binnenwaartse maai (O-Uchi-Gari)	-	1	2	2	2
1.3 Kleine binnenwaartse maai (Ko-Uchi-Gari)	-	-	1	2	2
1.4 Buitenwaartse beenhaak (Ko-Soto-Gake)	-	-	1	1	1
1.5 Voetveeg (De-Ashi-Barai)	-	-	-	1	2
1.6 Kniewiel (Hiza-Guruma)	-	-	-	-	1
2. Heupworpen (Koshi-Waza)					
2.1 Grote heupworp (O-Goshi)	1	2	2	3	3
2.2 Nekheupworp (Kubi-Nage)	-	1	2	2	2
2.3 Zwiependende heupworp (Harai-Goshi)	-	-	-	-	2
3. Schouderworpen (Kata-Waza)					
3.1 Schouderworp (Seoi-Nage)	-	1	2	3	4
3.2 Geknield schouderworp (Seoi-Otoshi)	-	-	-	-	1
4. Armworpen (Te-Waza)					
4.1 Kniedruk-Enkelruk (Kata-Ashi-Dori)	-	1	2	2	2
4.2 Achterwaartse armworp (Kiri-Otoshi)	-	-	1	1	1
4.3 Zwaardworp (Shiho-Nage)	-	-	1	2	3
4.4 Twee benen armworp van voren (Ryo-Ashi-Dori)	-	-	-	1	1
4.5 Twee benen armworp van achteren (Uchiro-Ryo-Ashi-Dori)	-	-	-	1	1
4.6 Grote lichaamsworp (Tai-Otoshi)	-	-	-	-	1
5. Offerworpen (Sutemi-Waza)					
5.1 Hoekworp (Sumi-Gaeshi)	-	-	1	1	1
5.2 Inschroevende offerworp (Soto-Maki-Komi)	-	-	1	2	2
5.3 Zijwaartse wielworp (Yoko-Guruma)	-	-	1	1	1
5.4 Buikworp (Tomoe-Nage)	-	-	-	1	2
5.5 Gesprongen schaar (Tobi-Kani-Basami)	-	-	-	1	1
5.6 Achterwaartse offerworp (Tani-Otoshi)	-	-	-	1	1
5. Schaartechneiken vanaf de grond (Basami-Waza)					
6.1 Grondschaar (Kani-Basami)	-	-	1	1	1
6.2 Knietrap enkelruk (Kani-Ashi-Hishigi)	-	-	1	1	1
6.3 Knieschaar (Hiza-Basami).	-	-	-	-	1

B2.	Basistechnieken	5e kyu	4e kyu	3e kyu	2e kyu	1e kyu
B.2.6	Verwuringen - Jime-waza					
1.	Naakte verwuringen (Hadaka-jime-waza)					
1.1	Verwuring achteren (Hadaka-jime)	-	1	2	2	3
2.	Kledingverwuringen (Eri-jime-waza)					
2.1	Insteekverwuring (Kata-ha-jime)	-	-	-	1	1
2.2	Glijdende verwuring (Okuri-eri-jime)	-	-	-	-	1
3.	Schaarverwuringen met de benen - (Basami -jime- waza)					
3.1	Nekschaar (Do-jime)	-	-	-	-	1

B3.	Combinaties	5e kyu	4e kyu	3e kyu	2e kyu	1e kyu
B3.1	directe combinaties					
1	Uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging	ja	ja	ja	ja	ja
2	Transporteren d.m.v. controletechnieken, zie opbrenggrepen,			ja	ja	ja

B3.	Combinaties	5e kyu	4e kyu	3e kyu	2e kyu	1e kyu
B3.2	Indirecte combinaties					
1	reageren op verzet					
1.1	Op worp		1	1	2	3
1.2	Op klem	-	1	1	2	3
1	Reageren op ontsnapping					
1.1	Uit worp		1	1	2	2
1.2	Uit klem		1	1	2	2

C. Toepassingen.

C1.	Basisaanvallen	5e	4e	3e	2e	1e
C1.1	Pakkingen	kyu	kyu	kyu	kyu	kyu
1.	Hand en armaanvallen					
1.1	Hand en armaanvallen staande, van voren	T	T	T	T	T
2.	Wurgingen					
2.1	Wurgingen staande, van voren, van opzij en van achteren	T	T	T	T	T
2.2	Poging tot wurging op de grond, diverse richtingen		T	T	T	T
2.3	Wurgingen op de grond, naast, bovenop, tussen de benen, boven het hoofd, van achteren geknield (vijf posities)			T	T	T
2.4	Wurgingen tegen de muur, van voren, van opzij en van achteren					T
3.	Kledingaanvallen					
3.1	Kledingaanvallen, rondom.	T	T	T	T	T
4.	Haargrepen					
4.1	van voren en van achteren					T

C1	Basisaanvallen	5e	4e	3e	2e	1e
C1.2	Omvattingen	kyu	kyu	kyu	kyu	kyu
Hoofdaanvallen						
1.1	Van voren, van achteren en van opzij	-	T	T	T	T
2.	Middelaanvallen					
2.1	Middelaanvallen staande, rondom	-	T	T	T	T
2.2	Middelaanvallen staande, getild, van voren, van achteren	-	-	-	T	T
3.	Duikaanvallen					
3.1	Duikaanval van voren	-	-	-	-	T

C1.	Basisaanvallen	5e kyu	4e kyu	3e kyu	2e kyu	1e kyu
C1.3.	Slagen, stoten en schoppen.					
1.	Slagen					
1.1	Van boven, van buiten, van binnen	T	T	T	T	T
2.	Stoten					
2.1	Rechte stoot	T	T	T	T	T
2.2	Opstoot en hoek	-	-	T	T	T
3.	Schoppen					
3.1	Voorwaartse schop	T	T	T	T	T
3.2	Cirkelschop	T	T	T	T	T
3.3	Zijwaartse schop	-	T	T	T	T
3.4	Voorwaartse of neerwaartse schop, tori op de grond (vijf posities)	-	-	-	T	T

C1.	Basisaanvallen	5e kyu	4e kyu	3e kyu	2e kyu	1e kyu
C1.4.	Wapens					
1.	Stokaanvallen					
1.1	Korte stok (kaibo), van boven, van buiten, van binnen			T	T	T
1.2	Lange stok (hanbo), met een of met twee handen, van boven, buiten en van binnen, stokstoot					T
2.	Mesaanvallen					
2.1	Messteken van boven, van binnen, van buiten, van onderen, rechte messteken			T	T	T

C2.	Vrije aanval	5e kyu	4e kyu	3e kyu	2e kyu	1e kyu
1	Eén aanvaller, ongewapend	ja	ja	ja	ja	ja
2	Eén aanvaller, gewapend met korte stok of mes	-	-	ja	ja	ja
3	Twee aanvallers ongewapend	-	-	-	ja	ja
4	Twee aanvallers, gewapend	-	-	-	-	ja

@@@



--