

Exameneisen jiu-jitsu Bruine band (1^e kyū)



Aanval	Verdediging
Aanvalshandelingen/controletechnieken (30) Aanval van voren (2) Van opzij (2) Van achteren (2)	<ul style="list-style-type: none"> - Willekeurige worpen (3) - kledingverwuringen (6) - beenklemmen (9) - nekklemmen (6) - haarruk + 8^e verwurging (ebi-garami) of nekklem - haarruk + 8^e verwurging (ebi-garami) gevolgd door 7^e sutemi (sumi-gaeshi) - vliegende schaar (9^e sutemi; kani-basami) - shutō (handkantslag), gevolgd door 2^e beenworp (de-ashi-barai) - 4^e verwurging (ushiro-jime), staand - 4^e verwurging (ushiro-jime), doorgaan naar de grond
Armaanvallen (3) Twee personen, enkelhandig Twee personen, dubbelhandig Tegen de muur, armen hoog	<ul style="list-style-type: none"> - Met knie polsen los trappen - Trap links en rechts, bevrijding via koprol tegenstanders - Knietje, polsen losdraaien, hoofd pakken, knie naar gezicht, nekklem of verwurging
Duikaanvallen (8) Van voren (6) Van voren, met stok Van achteren	<ul style="list-style-type: none"> - Opzij stappen (tai-sabaki), nekslag geven - Opzij stappen (tai-sabaki), elleboogstoot (enpi) tussen schouderbladen - Doorsturen met koprol - Arm opvangen, gebogen armklem op de rug - Verwuring via revers (arm voor strottenhoofd) en koprol over tegenstander - Staande of geknielde verwurging via revers (arm voor strottenhoofd) - Stok pakken, voor strottenhoofd tegenstander brengen, verwurging met stok aanleggen door koprol over tegenstander te maken - Knieën sluiten, nekklem/schaar met de benen maken
Hoofdaanvallen (5) Enkele nelson (2) Dubbele nelson (3)	<ul style="list-style-type: none"> - Arm blokken, trap tegen de knie - Arm blokken, trap tegen de knie, gevolgd door de nekklem - Armen blokken, 6^e sutemi (tani-otoshi) - Armen blokken, wegstappen, benen optillen en werpen - Armen omhoog brengen en jezelf naar beneden laten zakken
Kledingaanvallen (2) Poging Vast, hoogte middel	<ul style="list-style-type: none"> - Duik naar binnenkant knie, been onderuit halen, klem op het beenvlies - Arm weg scheppen, tegenstander werpen met de 7^e armworp (obi-otoshi)
Slagen met stok (5) Van boven (3) Van opzij, forehand 2x van opzij (hoofd), 2x van opzij (onderbenen) en 1x van boven	<ul style="list-style-type: none"> - Afweren, polsklem (kote-gaeshi) naar de grond maken - Afweren, been onderuit halen, beenklem (tegenstander op buik) - Afweren, 1^e sutemi (tomoe-nage) - Afweren, 1^e heupworp (uki-goshi) - 2x duiken, 2x springen, afweren en 8^e heupworp (tsuri-komi-goshi)
Verwuringen met touw (2) Gestrekt Gebogen, poging	<ul style="list-style-type: none"> - Arm doorsturen, armklem via de oksel naar de grond (waki-gatame) - 8^e heupworp (tsuri-komi-goshi)
Middelaanvallen (1) Van voren, hoofd laag	<ul style="list-style-type: none"> - 15^e sutemi (tawara-gaeshi)

Exameneisen jiu-jitsu Bruine band (1^e kyū)



Aanval	Verdediging
Stormaanvallen (4)	<ul style="list-style-type: none"> - Op de grond duiken (tegenstander maakt koprol) - 3^e schouderworp (kata-guruma, schouderrad) - 9^e armworp (ryō-ashi-dori; optillen en achterwaarts werpen) - Opspringen met trap tegen de borst
Tegenhandelingen/overnames (8) Op beenworpen (2), bijv.: <ul style="list-style-type: none"> - 1^e beenworp (ō-soto-gari) - 2^e beenworp (de-ashi-barai) - 3^e beenworp (hiza-guruma) - 4^e beenworp (ko-soto-gake) - 7^e beenworp (okuri-ashi-barai) Op heupworpen (2), bijv.: <ul style="list-style-type: none"> - 1^e heupworp (uki-goshi) - 2^e heupworp (kubi-nage) - 3^e heupworp (tsuri-goshi) Op schouderworpen (2), bijv.: <ul style="list-style-type: none"> - 1^e schouderworp (kata-seoi) Op willekeurige worpen	<ul style="list-style-type: none"> - 1^e beenworp (ō-soto-gari) - 2^e beenworp links (hidari de-ashi-barai) - 3^e beenworp (hiza-guruma) of 5^e heupworp (harai-goshi) - 1^e beenworp (ō-soto-gari), 4^e beenworp (ko-soto-gake) of 5^e heupworp (harai-goshi) - 1^e armworp (tai-otoshi) - 3^e heupworp links (hidari tsuri-goshi) - 7^e heupworp (ushiro-goshi) - 1^e heupworp links (hidari uki-goshi) - 6^e sutemi (tani-otoshi) of 8^e sutemi (uki-waza) - Zie hierboven
Verwurgingen op de grond (6) Aanvaller ligt op de grond, verdediger zit ernaast (3) (rechts, links, links) Aanvaller ligt op de grond, verdediger zit eroverheen (3) (rechts, rechts, links)	<ul style="list-style-type: none"> - Gestrekte armklem via de lies (ude-hishigi-jūji-gatame) - Gebogen armklem, liggend over tegenstander (ude-garami) - Gestrekte armklem tegen de schouder (ude-hishigi) - Gestrekte armklem via de lies (kami-ude-hishigi-jūji-gatame) - Zijwaarts vallen, met gestrekt been voor het strottenhoofd armklem maken (yoko-ude-hishigi) - Gestrekte armklem over het dijbeen (kami-hiza-gatame)
Gecomplieerde aanvallen (18) Aanval door 3 tegenstanders Duikaanval van achteren Grondaanval, tegenstander springt op je Hoofdaanval, op buik gelegen Hoofdaanval, op de rug gelegen Kledingaanval, kraag/broek pakken Messteek van boven Middelaanval, op zij gelegen Middelaanval, op rug gelegen Verwuring, liggend op de grond Verwuring, staand van voren Verwuring, staand van achteren Verwuring tegen de muur, van voren Verwuring tegen de muur, van achteren Slag van boven Slag met stok Boksstoten Schop voorwaarts	Verdediging zelf verzinnen
Ebo-no-kata	1 ^e serie