

Exameneisen jiu-jitsu Gele band (5^e kyū)



Aanval	Verdediging
Handaanvallen (4) Elkaar dezelfde hand geven	<ul style="list-style-type: none"> - Slag met pinkzijde op de pols geven - Slag met pinkzijde in de elleboogholte geven - Pols wegslaan/schuiven - Vingers strekken, hand losmaken in richting van de duim van de tegenstander, gevolgd door slag in gezicht of hals.
Polsaanvallen (4) Handen op 2 polsen (boven/onder) Handen op 1 pols (boven/onder)	<ul style="list-style-type: none"> - Bevrijden in de richting van de duimen van de tegenstander
Verwurgingen van voren (4) Poging (2) Vast, gestrekte armen (2)	<ul style="list-style-type: none"> - Handen uit elkaar slaan en slag op halsaders geven - Naar achteren stappen, armen naar beneden slaan en terugkomen met slag in gezicht of hals - Hand op pols, hand onder elleboog, voorwaarts wegstappen, arm meenemen en vastklemmen (waki-gatame), polsklem maken - Stoot met vuist in het gezicht, gevolgd door binnenwaartse armklem
Verwurgingen van achteren (3) Gestrekt (2) Gebogen	<ul style="list-style-type: none"> - Uitdraaien - 2 polsen pakken, uitdraaien, elleboogholten in elkaar en trap tussen de benen geven - Pols/elleboog pakken, onderdoor stappen en armklem op de rug.
Messteken (7) Van boven (links en rechts) Schouderhoogte (links en rechts) Hoogte zij (links en rechts) Midden onder de navel	<ul style="list-style-type: none"> - Afweren bovenwaarts (age-uke) - Afweren van binnen naar buiten (uchi-uke) - Afweren benedenwaarts (gedan-barai) - Gekruist afweren benedenwaarts (gedan-jūji-uke)
Schoppen (3) Schop voorwaarts	<ul style="list-style-type: none"> - Afweren benedenwaarts (gedan-barai) - Gekruist afweren, vuisten maken (gedan-jūji-uke) - Afweren met de voet
Kledingaanvallen (3) Poging Vast (2)	<ul style="list-style-type: none"> - Handen in elkaar, naar achteren stappen, arm naar beneden slaan - Handen in elkaar, arm tegenstander wegschuiven met de bovenarm (met kleding mee) - Polsdraai naar de grond, polsklem op de grond maken (kote-gaeshi)
Middelaanvallen van voren (7)	<ul style="list-style-type: none"> - Haarruk - Oogdruk - Draaien aan oorlellen - Draaien in mondhoeken - Druk op oorspeekselklieren - Slag op de nieren - Knietje

Exameneisen jiujitsu Gele band (5^e kyū)



Middelaanvallen van achteren (5)	<ul style="list-style-type: none">- met knokkels raspen op handrug- met knokkels slaan op handrug- met hiel op wreef stappen- hieltje- kopstoot naar achteren
Opbrenggrepen (2) Gebogen Gestrekt	<ul style="list-style-type: none">- pols/elleboog pakken en gebogen armklem op de rug maken- pols pakken, elleboog in het gezicht, gestrekte buitenwaartse armklem