

Exameneisen jiu-jitsu Blauwe band (2^e kyū)



Aanval	Verdediging
Aanvalshandelingen (12) Beenworpen (3) 3 heupworpen 3 schouderworpen 3 verwurgingen	<ul style="list-style-type: none"> - 1^e beenworp (ō-soto-gari) - 2^e beenworp (de-ashi-barai) - 3^e beenworp (hiza-guruma) - 1^e heupworp (uki-goshi) - 2^e heupworp (kubi-nage) - 3^e heupworp (tsuri-goshi) - 1^e schouderworp (kata-seoi) - 2^e schouderworp (seoi-nage) - 4^e schouderworp (seoi-otoshi) - 4^e verwurging (ushiro-jime) - 5^e verwurging (okuri-eri-jime) - 6^e verwurging (kata-ha-jime)
Polsaanvallen (2) Van voren Van achteren	<ul style="list-style-type: none"> - Polsen overpakken, trap tegen borst of maag geven - Pols overpakken, gestrekte buitenwaartse armklem maken
Grondaanvallen (2) Overheen staan, hoogte middel (2)	<ul style="list-style-type: none"> - Twee benen voor de buik brengen, naar achteren duwen, volgen met dubbele beenklem en atemi - Op zij draaien (ebi), trap met onderbeen in de knieholte (tegenstander voorover naar de grond brengen), volgen met beenklem via knie
Verwurgingen op de grond (7) Ernaast zitten, armen gestrekt Ernaast zitten, armen gebogen Ernaast zitten, armen sterk gebogen Tussen knieën zitten (3) Overheen zitten	<ul style="list-style-type: none"> - Rechterknie voor de borst, linkerbeen gestrekt onder de kin, naar achteren duwen, gestrekte armklem (ude-hishigi-jūji-gatame) - Pols/elleboog pakken, onderdoor draaien, omhoog komen, armklem op de rug maken - Achterwaarts over de schouder rollen, gebogen armklem op de rug - Armen uit elkaar slaan, op zij draaien (ebi), linkervoet op de lies brengen, rechervoet op de band, door de knieën naar elkaar te brengen gestrekte armklem maken. - Twee handen op de pols, op zij draaien (ebi), met links rechterbeen van tegenstander (laag) wegtrappen, rechterbeen gestrekt voor strottenhoofd brengen en gestrekte armklem + verwurging maken - Voeten in de liezen brengen, enkele of dubbele binnenwaartse armklem maken - Enkele binnenwaartse armklem maken, tegenstander van je afdraaien, op de grond of gebogen armklem aanzetten.
Verwurgingen tegen de muur (8) Recht aan komen lopen, poging Schuin aan komen lopen, poging Van voren, gestrekt (3) Van voren, gebogen Van achteren, gestrekt Van achteren, trekkend	<ul style="list-style-type: none"> - Trap tegen de borst geven - Zijwaarts vallen, knietrap/enkelruk - Revers pakken, door de knieën zakken en doorsturen tegen de muur - Hand aan pols, hand onder elleboog, wegstappen en gestrekte armklem tegen de muur maken - Voet in de lies zetten, polsklem maken (kote-gaeshi) - Pols/elleboog pakken, onderdoor stappen, gebogen armklem op de rug maken etc. Hoofd tegen muur slaan - Omstappen, arm voor het strottenhoofd brengen en verwurging naar de grond maken (ushiro-jime) - Polsen pakken, meelopen, naar de grond gaan, achterwaartse sutemi

Exameneisen jiu-jitsu Blauwe band (2^e kyū)



Aanval	Verdediging
Middelaanvallen (4) Van voren, optillen Van opzij, één arm ingesloten van achteren optillen, ingesloten armen (2)	<ul style="list-style-type: none"> - Trap knieholte, neusworteldruk naar achteren, op de grond afmaken - Heupworp met opzwaaiend been (yama-arashi = combinatie van 1^e schouderworp (kata-seoi) en 5^e heupworp (harai-goshi)) - Knietrap en 1^e schouderworp (kata-seoi) - Knietrap, knieschaar naar de grond met beenklem via de knie
Stoten (7) Recht, hoogte gezicht (6) clinch	<ul style="list-style-type: none"> - Wegduiken - Wegduiken, gevolgd door stoot in de buik - Wegduiken, gevolgd door trap tussen de benen - Afweren, gevolgd door trap in de buik - Afweren, gevolgd door trap op de borst - Afweren, gevolgd door trap in het gezicht - 1^e heupworp (uki-goshi)
Slagen (4) Van boven (2) Van opzij, forehand (2)	<ul style="list-style-type: none"> - Afweren, 1^e schouderworp (kata-seoi) - Afweren, 1^e beenworp (ō-soto-gari) en beenklem - 4^e sutemi (soto-maki-komi), gevolgd door gestrekte armklem - Afweren, onderdoor stappen, gestrekte armklem in de nek maken
Messteken (8) Van boven (3) Van onderen (3) Van opzij, forehand Van opzij, backhand	<ul style="list-style-type: none"> - Rechts afweren, gebogen armklem naar de grond maken - (Gekruist) afweren, gestrekte armklem over de schouder maken - (gekruist) afweren, polsklem maken (kote-gaeshi), op de grond afmaken - Gekruist afweren, gevolgd door gebogen armklem op de rug - Gekruist afweren, polsklem maken (kote-gaeshi), op de grond afmaken - Gekruist afweren, polsklem maken (kote-mawashi), trap in de buik, over arm tegenstander stappen, polsklem maken met arm geklemd tussen de benen - Afweren, onderdoor stappen, gestrekte armklem in de nek maken - Afweren, gestrekte armklem voor de borst maken
Schoppen (3) Schop voorwaarts (3)	<ul style="list-style-type: none"> - Binnenwaarts afweren/been opvangen, trap tussen de benen geven - Buitenwaarts afweren/been opvangen, uit balans brengen en naar achteren duwen - Binnenwaarts afweren/been opvangen, 5^e beenworp (ō-uchi-gari)
Hoofdaanvallen (6) Van opzij, poging Van opzij, vast Van voren, poging (2) Van achter, arm voor strottenhoofd (2)	<ul style="list-style-type: none"> - Blokken, losdraaien met polsklem - 13^e sutemi (yoko-guruma) - Blokken, losdraaien met polsklem - Blokken, arm over schouder met tegenstander naar de hand, 15^e sutemi (tawara-gaeshi) - 1^e schouderworp (kata-seoi) - Arm vastklemmen, opwaartse slag tegen elleboog, onderdoor stappen en gestrekte armklem naar de grond