

# Exameneisen jiu-jitsu Groene band (3<sup>e</sup> kyū)



Aanval	Verdediging
<b>Handaanvallen (2)</b> Elkaar dezelfde hand geven en duwen Elkaar dezelfde hand geven en trekken	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestrekte armklem over de linkerschouder</li> <li>- Onderdoor stappen, gebogen armklem naast de schouder, tegenstander tot koprol dwingen, gevolgd door polsklem</li> </ul>
<b>Polsaanvallen van achteren (2)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pols overpakken, andere hand losdraaien, uitstappen en trap geven</li> <li>- Pols overpakken, andere hand losdraaien, naar de grond gaan met knietrap/enkelruk</li> </ul>
<b>Atemi's (ca. 15)</b> Van voren  Van achteren	Slagen/trappen/stoten op vitale delen van het lichaam, zoals: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fontanel, slapen, aangezicht, oren, ogen, neus, halsslagaders, gezicht, adamsappel, kuiltje in de keelholte, jukbeenderen, sleutelbenen, bovenarmen, borst(been), middenrif, buik, lever, milt, knieën, wreven.</li> <li>- Achterhoofd, nek, tussen schouderbladen, sleutelbenen, bovenarmen, nieren, trap tussen de benen, knieholten, achillespezen.</li> </ul>
<b>Grondaanvallen (5)</b> Staan naast de voeten Staan naast de middel Overheen staan, hoogte middel (3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Op zij draaien, lichtelijk gekromd als een garnaal (ebi), knietrap/enkelruk geven</li> <li>- Schaar achterover maken</li> <li>- Benen intrekken, naar achter duwen en trap na geven</li> <li>- Enkels vastpakken, trap tegen achterwerk geven en voorwaarts duwen</li> <li>- Opzij duwen, beenklem maken (met andere been controleren)</li> </ul>
<b>Verwurgingen op de grond (10)</b> Aan komen lopen, poging Ernaast zitten, poging Ernaast zitten, gebogen armen  Tussen knieën zitten Overheen staan (één been tussen benen, één been ernaast) Geknield eroverheen zitten  Overheen zitten (op voet en knie) Van achteren, gestrekt Van achteren, gebogen (2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trap tegen de borst geven (evt. armen afweren/opvangen)</li> <li>- Zijwaarts wegrollen, arm over armen tegenstander slaan</li> <li>- Pols/elleboog pakken, onderdoor draaien, omhoog komen, armklem op de rug maken</li> <li>- Armen uit elkaar slaan, haarruk/kindraai met nierschaar maken</li> <li>- Sutemi (combinatie van 1<sup>e</sup> sutemi = tomoe-nage en 2<sup>e</sup> sutemi =yoko-tomoe), voet in lies in plaats van op de buik.</li> <li>- Armen uit elkaar slaan, haarruk, kindraai, tegenstander van je afdraaien en volgen met atemi</li> <li>- Bruggen met knietje, tegenstander koprol voorover laten maken</li> <li>- Handen/polsen vastpakken en nekklem/schaar met de benen maken</li> <li>- Pols pakken, elleboog binnendoor naar buik duwen, wegdraaien en gebogen armklem op de rug maken.</li> <li>- Pols pakken, met andere arm (binnendoor) bovenarm naar beneden duwen, omhoog komen, en gestrekte arm/schouderklem maken.</li> </ul>

# Exameneisen jiu-jitsu Groene band (3<sup>e</sup> kyū)



Aanval	Verdediging
<p><b>Verwurgingen van voren, staand met één hand (8)</b> Aan komen lopen, poging (3)</p> <p>Gestrekt met duwen Gestrekt zonder duwen (3)</p> <p>gebogen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opzij stappen (tai-sabaki maken) en met één hand doorsturen</li> <li>- Opzij stappen (tai-sabaki maken) en met twee handen doorsturen</li> <li>- Opzij stappen (tai-sabaki maken), met twee handen doorsturen, doorgaan naar de grond en armklem maken</li> <li>- 1<sup>e</sup> sutemi (tomoe-nage)</li> <li>- Gestrekte armklem over schouder</li> <li>- 1<sup>e</sup> armworp (tai-otoshi)</li> <li>- Afwerpen, 1<sup>e</sup> beenworp (ō-soto-gari), gevolgd door beenklem</li> <li>- Pols/elleboog pakken, onderdoor stappen en gebogen armklem op de rug maken</li> </ul>
<p><b>Verwurgingen van achteren, staand (2)</b> Naar achteren trekken (2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Polsen pakken, meegaan met de beweging, op de rug laten vallen en trap tegen de borst (op buik, in gezicht) geven</li> <li>- Polsen pakken, meegaan met de beweging, op de rug laten vallen en nekklem/schaar met de benen maken</li> </ul>
<p><b>Kledingaenvallen (3)</b> Met twee handen van voren, duwen van opzij, meenemen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1<sup>e</sup> sutemi (tomoe-nage)</li> <li>- 2<sup>e</sup> beenworp (de-ashi-barai)</li> <li>- Vliegende schaar (9<sup>e</sup> sutemi, kani-basami)</li> </ul>
<p><b>Middelaanvallen (7)</b> Van voren, optillen Van voren, ingesloten armen (2)</p> <p>Van voren komen aanlopen, poging van achteren optillen, ingesloten armen (2)</p> <p>Van achteren, ingesloten armen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trap knieholte, haarruk/kindraai naar achteren, op de grond afmaken</li> <li>- Uit balans brengen, 1<sup>e</sup> beenworp (ō-soto-gari)</li> <li>- Op voeten staan, tegenstander achterwaarts vallend over je heen gooien</li> <li>- Afwerpen, 1<sup>e</sup> heupworp (uki-goshi)</li> <li>- Knietrap en 1<sup>e</sup> schouderworp (kata-seoi)</li> <li>- Knietrap en 4<sup>e</sup> schouderworp (seoi-otoshi)</li> <li>- Been achter been van tegenstander, been wegvegen en meevallen (6<sup>e</sup> beenworp, ko-uchi-gari), volgen met atemi</li> </ul>
<p><b>Stoten (4)</b> Recht, hoogte gezicht (3)</p> <p>Gebogen hoogte gezicht</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duik naar knie, been onderuit halen en klem op beenvlies maken</li> <li>- Zijwaarts vallen, knietrap/enkelruk geven</li> <li>- Tai-sabaki maken, 9<sup>e</sup> sutemi (kani-basami)</li> <li>- Afwerpen, 1<sup>e</sup> beenworp (ō-soto-gari) en beenklem</li> </ul>
<p><b>Slagen (4)</b> Van boven Van opzij, forehand Van opzij, backhand (2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Afwerpen, 1<sup>e</sup> beenworp (ō-soto-gari) en beenklem</li> <li>- Afwerpen, 1<sup>e</sup> heupworp (uki-goshi)</li> <li>- Afwerpen (zelfde arm), voorwaarts wegstappen, trap in de knieholte, haarruk en verwurging geven (arm voor strottehoofd, ushiro-jime)</li> <li>- Afwerpen (zelfde arm), zijwaarts wegstappen, beenveeg (2<sup>e</sup> beenworp, de-ashi-barai)</li> </ul>