

Exameneisen jiu-jitsu Oranje band (4^e kyū)



Aanval	Verdediging
Handaanvallen (2) Elkaar dezelfde hand geven en duwen Elkaar dezelfde hand geven en trekken	<ul style="list-style-type: none"> - Gestrekte armklem over de linkerschouder - Onderdoor stappen, gebogen armklem op de rug of naast de schouder
Polsaanvallen (2) Handen op 2 polsen van boven Handen op 2 polsen van onderen	<ul style="list-style-type: none"> - Pols/elleboog pakken, voorwaarts wegstappen en armklem onder de oksel maken (waki-gatame), eventueel naar de grond brengen - Pols overpakken, andere bevrijden, balans verstoren, 1^e beenworp (deze techniek uitgevoerd in het geheel heet ryōte-dori)
Verwurgingen van voren (4) Gestrekt met duwen Gestrekt zonder duwen Gebogen (2)	<ul style="list-style-type: none"> - 1^e sutemi (tomoe-nage) - Hand op pols, hand onder elleboog, voorwaarts wegstappen, arm meenemen, arm/polsklem onder oksel maken en doorgaan naar de grond (waki-gatame) - Pols/elleboog pakken, onderdoor stappen en armklem op de rug - 8^e heupworp (tsuri-komi-goshi)
Verwurgingen van opzij (3)	<ul style="list-style-type: none"> - 1^e beenworp (ō-soto-gari) - 1^e schouderworp (kata-seoi) - 1^e heupworp (uki-goshi)
Verwurgingen van achteren (3) Gestrekt zonder duwen Gestrekt met duwen Arm voor strottehoofd	<ul style="list-style-type: none"> - Polsdraai naar de grond, knie op schouder, arm/polsklem maken (kote-gaeshi) - Meelopen, uitdraaien, naar de knie duiken, been onderuit halen, klem op beenvlies maken - 1^e schouderworp (kata-seoi)
Messteken (2) Van boven Van opzij/forehand	<ul style="list-style-type: none"> - Afweren bovenwaarts (age-uke), arm gebogen houden, gebogen armklem naar de grond - Afweren of meegaan in beweging, gevolgd door gestrekte armklem
Schoppen (3) Schop voorwaarts	<ul style="list-style-type: none"> - Gekruist afweren, vuisten maken (gedan-jūji-uke), been omdraaien, onderuit trekken en beenklem maken
Kledingaanvallen (3) Hoog vastpakken Op buikhoogte vastpakken Laag vastpakken	<ul style="list-style-type: none"> - Vuist in gezicht, binnenwaartse armklem - Elleboog vastpakken en met andere hand slag in de pols maken, en dan polsklem tegen de buik maken (varkenspoetje). - Pols pakken, gestrekte armklem over de linkerschouder maken
Middelaanvallen (5) Van voren Van opzij met het hoofd voor de borst Van opzij met hoofd hoogte schouderblad Van achteren (2)	<ul style="list-style-type: none"> - Druk op oorspeekselklier, gevolgd door binnenwaartse armklem - Hoofd door elkaar schudden, handen in elkaar, druk op de slaap geven - Elleboogstoot (enpi-uchi) in de nek, elleboogstoot tussen de schouderbladen, knietje, gevolgd door nekklem en verwurging - Op handrug slaan, been pakken en onderuit trekken, op knie zitten - Op handrug slaan, voet achter been tegenstander zetten, been zijwaarts onderuit halen, klem op beenvlies.

Exameneisen jiu-jitsu Oranje band (4^e kyū)



Stoten (3)

Recht, hoogte gezicht (jōdan-tsuki)

- Wegduiken
- Wegduiken, gevolgd door stoot in de buik
- Wegduiken, gevolgd door trap tussen de benen