

JU-JUTSU

ZELFVERDEDIGING

JEUGD

EXAMENPROGRAMMA



LEEFTIJDEN EN WACHTTIJDEN VOOR GORDEL GRADEN

Er worden jaarlijks 2 examens in onze club uitgevoerd.

Om een examen te mogen afleggen moet men voldoen aan verschillende voorwaarden.

Algemene voorwaarden

- Regelmatig naar de trainingen komen.
- Goede en positieve inzet hebben.
- Vanaf de groene gordel is er steeds een minimum wachttijd van één jaar voor de volgende gordelkleur
- De hoofdtrainer beslist of er al dan niet aan een examen kan deelgenomen worden

Leeftijdsvoorwaarden:

- Behoort men tot de leeftijdscategorie van **5 jaar tot en met 7 jaar** dan zijn de volgende voorwaarden en stappen van toepassing:
 - Eerste examen = een **“Gele Wimpel”** dat bevestigd wordt op de witte gordel
 - Tweede examen = een geblokte **“Geel-Wit”**
 - **“Gele Gordel”** - 7 jaar worden in het examenjaar
- Behoort men tot de leeftijdscategorie van **8 jaar tot en met 12 jaar** dan zijn de volgende voorwaarden en stappen van toepassing:
 - **“Geel-Wit”**
 - **“Gele Gordel”**
 - **“Oranje Wimpel”** (indien tussenstap nodig)
 - **“Geel-Oranje”**
 - **“Oranje Gordel”** -> 9 jaar
 - **“Oranje-Groen”** -> 10 jaar
 - **“Groene Gordel”** -> 11 jaar

Examen Ju-Jutsu Jeugd van wit naar geel

Voorwaarden

- Gele wimpel = *
- Wit-Geel = **
- Geel = ***

• steeds kennis hebben van het vorig programma

UKEMI - Valoefeningen



USHIRO UKEMI *
achterwaartse val



YOKO UKEMI **
zijwaartse val



MAE UKEMI ***
voorwaartse plankval

NAGE WAZA - Worpen fase 2



O SOTO GARI *
grote buitenwaartse maai



O GOSHI **
grote heupworp



IPPON SEOI NAGE ***
worp met één punt

KIHON - Basis training fase 1



AGE UKE *
opwaartse afweer



GEDAN BARAI **
lage afweer



TE UKE ***
afweer met de open hand



MAE GERI **
rechtstreeks voorwaartse trap



OI ZUKI *
rechtstreekse stoot

ZELFVERDEDIGING - Op aanvalsvormen



Polsgreep zelfde zijde *



Wurging zijwaarts met beide handen **



Rechtstreekse vuistslag naar het hoofd of naar het lichaam **



Rond de armen langs achter ***



Gekruiste polsgreep ***

Examen Ju-Jutsu Jeugd van geel naar oranje

Voorwaarden

- Oranje wimpel = *
- Geel-Oranje = **
- Oranje = ***
- steeds kennis hebben van het vorig programma

UKEMI - Valoefeningen

- Voorwaarts rollen *
- Achterwaarts rollen **
- Zempo Kaiten, voorwaartse rol met valbreken ***



Zempo Kaiten ***



NAGE WAZA - Worpen



KOSHI GURUMA
heupwiel *



USHIRO KIRI OTOSHI **
achterwaarts aan de schouders



KO UCHI GARI ***
kleine binnenwaartse beenveeg



KO SOTO GARI ***
kleine buitenwaartse beenveeg

KATAME WAZA - Controletechnieken



GESA GATAME **
schuine houdgreep



SHIHO GATAME ***
vierpunten houdgreep

UKE WAZA - Afweertechneiken



JUJI UKE YODAN *
gekruiste opwaartse afweer



UCHI UDE UKE **
afweer van binnen naar buiten



SOTO UDE UKE **
afweer van buiten naar binnen



JUJI UKE GEDAN ***
gekruiste neerwaartse afweer

GERI WAZA - Traptechniek



MAWASHI GERI ***
cirkelvormige trap

ZUKI WAZA - Stoottechnieken



GYAKU ZUKI **
tegengestelde stoot



URA ZUKI ***
korte opwaartse stoot



MAWASHI ZUKI ***
cirkelvormige stoot

UCHI WAZA - Slagtechniek



TEISHO UCHI *
slag met de palm
van de hand

ZELFVERDEDIGING - Op aanvalsvormen
(zie ook vorig programma)



Zijwaartse
omstrengeling *



Wurging met één hand
voorwaarts *



Beide polsen grijpen
vooraan **



Hoekslag **

Wurging voorwaarts met
beide handen **



Wurging achteraan met
beide handen ***



Rechtstreekse voettrap ***

Examen Ju-Jutsu Jeugd van oranje naar groen

Voorwaarden

- Oranje-Groen = *

- Groen = **

- steeds kennis hebben van het vorig programma:

UKEMI - Valoefeningen

- Demonstreer rol- & valtechnieken *

UCHI WAZA - Slagtechniek



SHUTO UCHI *
slag met de snijkant van de hand



HAITO UCHI **
slag met de duimkant van de hand

UKE WAZA - Afweertechneiken



SHUTO UKE *
afweer met de pink-zijde van de hand

NAGE WAZA - Worpen



MOROTE GARI *
met beide handen de benen
onderuit trekken



O UCHI GARI *
grote binnenwaartse maai



HARAI GOSHI **
zwaaiende heupworp



AIKI OTOSHI **



SUIKI NAGE **
lepel worp

KANSETSU WAZA - Klemtechnieken



JUJI GATAME *
armklem in kruisvorm

BEENKLEM 1 *



KOTE GEASHI **
klem op de pols



BEENKLEM 2 **

SHIME WAZA - Wurgtechniek



HADAKA JIME *
wurging met de naakte handen



ZELFVERDEDIGING - Op aanvalsvormen

(zie ook vorig programma)

- Rechtstreeks boks *
- Polsgreep zelfde zijde *
- Wurging zijwaarts met beide handen *
- Omstrengeling langs achter boven de armen *
- Gekruiste polsgreep *
- Rechtstreekse trap *
- Hoekslag *
- Beide polsen voorwaarts *
- Wurging met één hand *
- Wurging achteraan met beide handen *
- Wurging voorwaarts met beide handen *
- Zijwaartse omstrengeling boven de armen *



Omstrengeling
voorwaarts boven de
armen **



Omstrengeling
voorwaarts onder de
armen **



Kraaggreep achteraan
met één hand **



Omstrengeling
langs achter onder de
armen **