

# Jiu Jitsu technieken

*Stichting Budogym*

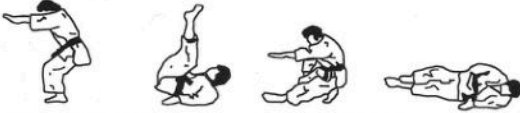




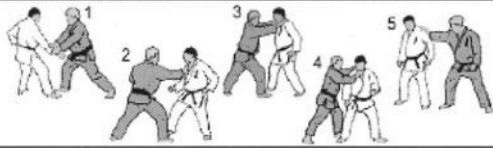
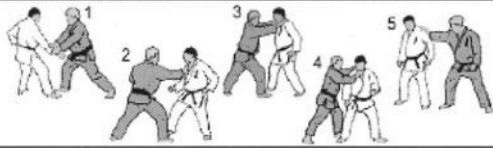
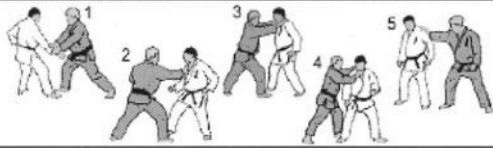



















Club email: [info@budogym.eu](mailto:info@budogym.eu)

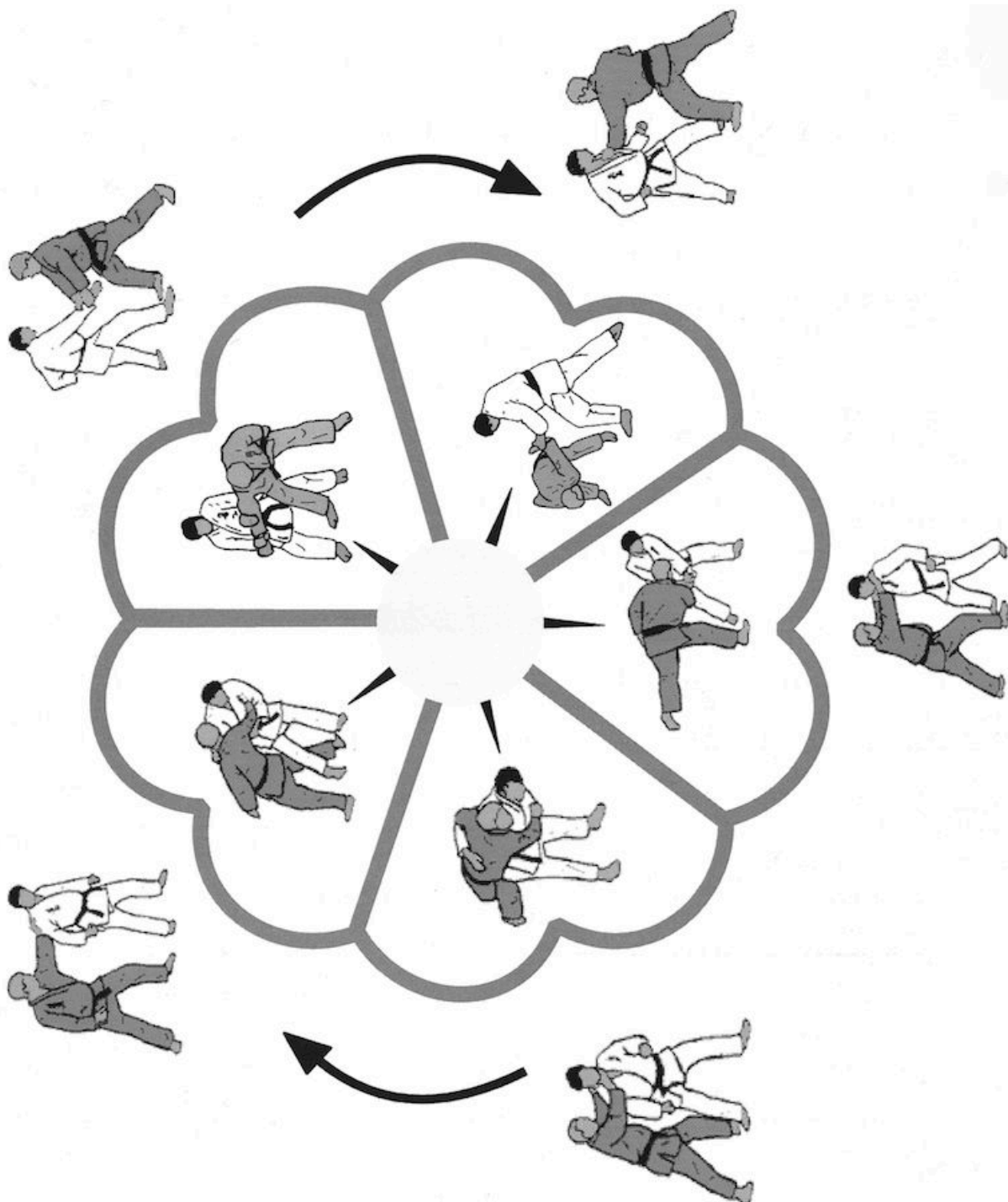
Club website: [www.budogym.eu](http://www.budogym.eu)

# Stichting Budogym

## Exameneisen 5e kyu - gele band

<p><b>Valtechnieken Ukemi waza</b></p>  <p>Achterwaartse val <i>Ushiro ukemi</i></p> <p>Zijwaartse val <i>Yoko ukemi</i></p>	<p><b>Klemtechnieken Kansetsu waza</b></p>  <p>Buitenwaartse polsklem <i>Kote gaeshi</i></p> <p>Binnenwaartse polsklem <i>Kote mawashi</i></p> <p>Gestrekte armklem <i>Ude osae</i></p>															
<p><b>Grondtechnieken met verbindingen Ne waza</b></p>  <p>Kantelen</p> <p>Kantelen</p> <p>Zijwaartse houdgreep <i>Yoko shiho gatame</i></p> <p>Oksel hoofd houdgreep <i>Kesa gatame</i></p> <p>Oor elleboog houdgreep <i>Kata gatame</i></p> <p>Borst arm houdgreep <i>Mune gatame</i></p>	<p><b>Houdingen Kamae en Verplaatsingen Shintai / Ebi</b></p>  <p>Voorwaartse kata houding <i>Zenkutsu dachi</i></p> <p>Vrije gevechtshouding <i>Hanmi kamae</i></p> <p>Draaipas <i>Ashi sabaki</i></p> <p>Overstappen <i>Ayumi ashi</i></p> <p>Schuifpas <i>Tsugi ashi</i></p> <p>T-stand <i>Hanmi shizentai</i></p>															
<p><b>Werptechnieken Nage waza</b></p>  <p>Beenworp van buiten <i>O soto otoshi</i></p> <p>Heupworp <i>Uki goshi</i></p> <p>Heupworp <i>O goshi</i></p>	<p><b>Basisverdedigingstechnieken meervoudigheidsprincipe op de basisaanvallen voor, zij en achter</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Basisaanvallen pakkingen</b></td> <td colspan="2" style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Toepassingen</b></td> <td colspan="2" style="text-align: center;"> <p>Kunnen verdedigen of bevrijden uit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armaanvallen staande en van voren</li> <li>• Kledingaanvallen rondom</li> <li>• Verwurging staande, van voren en van opzij</li> <li>• Rechte stoot</li> <li>• Voorwaartse trap</li> </ul> </td> </tr> </table>		<b>Basisaanvallen pakkingen</b>			<b>Toepassingen</b>	<p>Kunnen verdedigen of bevrijden uit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armaanvallen staande en van voren</li> <li>• Kledingaanvallen rondom</li> <li>• Verwurging staande, van voren en van opzij</li> <li>• Rechte stoot</li> <li>• Voorwaartse trap</li> </ul>									
<b>Basisaanvallen pakkingen</b>																
<b>Toepassingen</b>	<p>Kunnen verdedigen of bevrijden uit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armaanvallen staande en van voren</li> <li>• Kledingaanvallen rondom</li> <li>• Verwurging staande, van voren en van opzij</li> <li>• Rechte stoot</li> <li>• Voorwaartse trap</li> </ul>															
<p><b>Bevrijdingstechnieken Hodoki waza</b></p> <p>Kunnen bevrijden op pakkingen door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Slag- stoot en trapechnieken</li> <li>• Rotatiebewegingen</li> <li>• Hefboombewegingen</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: 150px;"> <p><i>Toepassen op pakkingen eerste serie</i></p> </div>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Aanvallen serie</b></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Basistechnieken</b></td> <td style="text-align: center;">Zie ook lotusbloem</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;">1 Ude osae gatame controle/grond ude hiza gatame</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;">2 Kote mawashi ude hiza gatame</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;">3 Kote gaeshi ude hiza gatame</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;">4 Uki Goshi ude hiza gatame</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;">5 O soto otoshi ude hiza gatame</td> </tr> </table>		<b>Aanvallen serie</b>		<b>Basistechnieken</b>	Zie ook lotusbloem		1 Ude osae gatame controle/grond ude hiza gatame		2 Kote mawashi ude hiza gatame		3 Kote gaeshi ude hiza gatame		4 Uki Goshi ude hiza gatame		5 O soto otoshi ude hiza gatame
<b>Aanvallen serie</b>																
<b>Basistechnieken</b>	Zie ook lotusbloem															
	1 Ude osae gatame controle/grond ude hiza gatame															
	2 Kote mawashi ude hiza gatame															
	3 Kote gaeshi ude hiza gatame															
	4 Uki Goshi ude hiza gatame															
	5 O soto otoshi ude hiza gatame															
<p><b>Slag-, stoot- en trapechnieken Atemi waza</b></p>  <p>Rechte stoot <i>Oi tsuki</i></p> <p>Tegengestelde stoot <i>Gyaku tsuki</i></p> <p>Handpalmstoot <i>Teisho tsuki</i></p> <p>Voorwaartse trap <i>Mae geri</i></p> <p>Opwaartse trap <i>Kin geri</i></p> <p>Kniestoot <i>Hiza geri</i></p>	<p><b>Weringen Uke waza (actief en passief)</b></p>  <p>Hoge wering <i>Age uke</i></p> <p>Lage wering <i>Gedan barai</i></p> <p>Ontwijkend elleboog blok <i>Nagashi hiji uke</i></p> <p>Stotende wering met de handpalm <i>Teisho uke</i></p>															
		<p><b>Interactieve oefenvormen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Randori vormen op de grond, met toepassing van houdgrepen</li> <li>• Zijwaarts kantelen bok / buik gevolgd door houdgreep</li> <li>• Randorivormen staande, met toepassing van de aangeleerde werp- en klemtechnieken</li> <li>• Vanuit parate houding, ontwijkbewegingen (duiken, wijken)</li> <li>• Sparring, met toepassing van de aangeleerde weringen en atemi waza</li> </ul>														

*Exameneisen 5e kyu - gele band*



# Exameneisen 4e kyu - oranje band

**Valtechnieken Ukemi waza**

Voorwaartse rol  
*Mae maware ukemi*

Achterwaartse val  
*Ushiro ukemi*

Achterwaartse rol (doorrollen)  
*Ushiro maware ukemi*

Zijwaartse val  
*Yoko ukemi*

**Klemtechnieken Kansetsu waza**

**Polsklemmen Kote kansetsu waza**

Buitenwaartse polsklem  
*Kote gaeshi*

Binnenwaartse polsklem  
*Kote mawashi*

Polsbuigklem verdraaien  
*Kuzure kote gaeshi*

Bokkepoot  
*Te kubi kote gaeshi*

**Houdingen Kamae en verplaatsingen Shintai / Ebi**

**Houdingen Kamae**

Voorwaartse kata houding  
*Zenkutsu dachi*

Vrije gevechtshouding  
*Hanmi kamae*

Achterwaartse stand  
*Kokutsu dachi*

Zijwaartse stand  
*Shiko dachi*

Katstand  
*Neko dachi*

T-stand  
*Hanmi shizentai*

**Verplaatsingen Shintai / ebi**

Overstappen  
*Ayumi ashi*

Schuifpas  
*Tsugi ashi*

Dubbele draaipas  
*Tenkan ashi*

Kreeftgang achterwaarts  
*Ebi*

Draaipas  
*Ashi sabaki*

**Gestreckte armklemmen Ude hishigi waza**

Met de hand  
*Ude Osae*

Met de onderarm  
*Kanuki gatame*

Over de schouder  
*Kata gatame*

Via de nek of schouder  
*Kubi gatame*

Via de oksel  
*Waki gatame*

**Gebogen armklemmen Ude garami waza**

Op de grond  
*Ude garami*

Opwaarts op de rug  
*Ude garami*

Binnenwaarts laag blok  
*Uchi gedan barai*

Neerwaarts  
*Ude garami*

Rug meskant  
*Ude garami*

**Weringen Uke waza**

Dubbel blok schouder/arm  
*Kake uke*

Wigvormig hoog  
*Morote uke jodan*

Wigvormig laag  
*Morote uke gedan*

Binnenwaarts laag blok  
*Uchi gedan barai*

Wering van binnen naar buiten  
*Soto uke*

Wering van buiten naar binnen  
*Uchi uke*

Voet stop stoot

Hoge wering  
*Age uke*

Lage wering  
*Gedan barai*

Ontwijkend elleboog blok  
*Nagashi hiji uke*

Stotende wering met de handpalm  
*Teisho uke*

**Grondtechnieken met verbindingen Ne waza**

Kantelen

Kantelen

Kantelen onder

Zijwaartse houdgreep  
*Yoko shiho gatame*

Oksel hoofd houdgreep  
*Kesa gatame*

Kata gatame

Borst arm houdgreep  
*Mune gatame*

Oor elleboog houdgreep  
*Kata gatame*

Tate shiho gatame

Kami shiho gatame

## Exameneisen 4e kyu - oranje band

### Basisverdedigingstechnieken meervoudigheidsprincipe op de basisaanvallen voor, zij en achter

Toepassingen
<p>Kunnen verdedigen of bevrijden uit aanvallen 2e serie omvattingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armaanvallen staande en van voren</li> <li>• Kledingaanvallen rondom</li> <li>• Wurgingen staande van voren, opzij en van achteren</li> <li>• Rechte stoten / slagen</li> <li>• Voorwaartse trappen</li> </ul>

Werpstechnieken <i>Nage waza</i>				
Beenworpen <i>Ashi waza</i>		Heupworpen <i>Koshi waza</i>		
Grote maai van buiten <i>O soto gari</i>	Beenworp <i>O soto Otoshi</i>	Heupworp <i>O goshi</i>	Nekheupworp <i>Kubi nage</i>	Heupworp <i>Uki Goshi</i>

Interactieve oefenvormen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Randori vormen op de grond met toepassing van houdgrepen, passeertechnieken, kantelen, klemmen en verwurgingen</li> <li>• Randori vormen staande met toepassing van de aangeleerde werp en klemstechnieken</li> <li>• Sparring met toepassing van de aangeleerde weringen en atemi</li> <li>• Vanuit parate houding ontwijk-bewegingen (duiken, wijken)</li> </ul>

Verwurgingen <i>Shime waza</i>	Vrije aanval
<p>Verwuring gevlochten hoofdsteun + biceps <i>Hadaka jime</i></p>	<p>Verdedigen tegen één aanvaller ongewapend 1 minuut lang</p>

Slag-, stoot- en trapstechnieken <i>Atemi waza</i>							
Rechte stoot instappen <i>Oi tsuki</i>	Rechte stoot contrastap <i>Gyaku tsuki</i>	Handpalmstoot <i>Teisho tsuki</i>	Handkantslag pinkzijde <i>Shuto uchi</i>	Zadelhandstoot <i>Toho tsuki</i>	Zijwaartse slag <i>Uraken uchi</i>	Stoot met vingers <i>Nukite tsuki</i>	
Voorwaartse trap <i>Mae geri</i>	Opwaartse trap <i>Kin geri</i>	Kniestoot <i>Hiza geri</i>			Voorwaartse cirkeltrap <i>Mawashi geri</i>	Low kick <i>Keikotsu geri</i>	

Combinaties, overnames en transporteren
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Directe combinaties uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging</li> <li>• Reageren op verzet op worpen 1x op klemmen</li> <li>• Reageren op ontsnapping uit een worp 1x uit een klem</li> <li>• Overnemen</li> <li>• Blokkeren op worp</li> </ul>

Bevrijdingstechnieken <i>Hodoki waza</i>
Op : 2e serie omvattingen
<p>Kunnen bevrijden op pakkingen door gebruik te maken van:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotatiebewegingen</li> <li>• Hefboombewegingen</li> <li>• Met gebruik van drukuitoefening <i>kyusho waza</i></li> <li>• Slag-, stoot- of trapstechnieken (<i>atemi waza</i>)</li> </ul>

Aanvallen serie		Pakkingen
Pakkingen		Omvattingen
Bevrijden		Bevrijden
Basistechnieken		
Ude osae gatame		Kata gatame
Controle / grond		Kanuki gatame
Ude hiza gatame		Bokkepoot / opbreng
Kote mawashi		Kuzure kote mawashi
Ude hiza gatame		Waki gatame en naar de grond
Kote gaeshi		Ude garami
Ude hiza gatame		Rug en neerwaarts
Uki goshi		Kubi nage
Ude hiza gatame		O goshi
		Kantel hadaka jime
O soto otoshi		O soto gari
Ude hiza gatame		Ude garami + doortrekken op de buik + bokkepoot
		kuzure kote gaeshi



# Exameneisen 3e kyu - groene band

**Valtechnieken Ukemi waza**

Voorwaartse rol  
*Mae maware ukemi*

Zijwaartse val  
*Yoko ukemi*

Achterwaartse rol (doorrollen)  
*Ushiro maware ukemi*

Achterwaartse val  
*Ushiro ukemi*

Achterwaartse val over bok  
*Ushiro ukemi*

Voorwaartse val over bok  
*Mae mawari ukemi*

Voorwaartse brugval  
*Mae ukemi*

**Grondtechnieken met verbindingen Ne waza**

**Kantelen**

Zijwaartse houdgreep  
*Yoko shiho gatame*

Oksel hoofd houdgreep  
*Kesa gatame*

Oor elleboog houdgreep  
*Kata gatame*

Borst arm houdgreep  
*Mune gatame*

**Kantelen onder**

*Tate shiho gatame*

*Kami shiho gatame*

- Kanteltechnieken onder via been en arm  
-uke buik  
-tate  
-kami  
-kesa
- Houdgrepen in buikligging  
*kesa, kami en tate* 3 x

**Weringen Uke waza**

Wering van binnen naar buiten  
*Soto uke*

Wering van buiten naar binnen  
*Uchi uke*

Stotende wering met de handpalm  
*Teisho uke*

Ontwijkend elleboog stoot blok  
*Nagashi hiji uke*

Dubbel blok schouder/arm  
*Kake uke*

Binnen en buitenwaarts laag blok  
*Uchi / soto gedan barai*

Handpalmwering  
*Te nagashi uke*

Blok met onderbeen  
*Nami uke*

Handkant wering  
*Shuto uke*

Hoge wering  
*Age uke*

Lage wering  
*Gedan barai*

Wigvormig laag  
*Morote uke gedan*

Wigvormig hoog  
*Morote uke jodan*

Dubbel gekruist laag  
*Juji uke gedan*

Dubbel gekruist hoog  
*Juji uke jodan*

**Klemtechnieken Kansetsu waza**

**Polsklemmen Kote kansetsu waza**

Buitenwaartse polsklem  
*Kote gaeshi*

Bokkepoot  
*Te kubi kote gaeshi*

Polsdraaiklem  
*Kote hineri*

Polsbuigklem verdraaien  
*Kuzure kote gaeshi*

Binnenwaartse polsklem  
*Kote mawashi*

**Gestreckte armklemmen Ude hishigi waza**

Met de hand  
*Ude Osae*

Via de knie  
*Hiza gatame*

Met de onderarm  
*Kanuki gatame*

Via de oksel  
*Waki gatame*

Via de lies  
*Kuzure ude hishigi juji gatame*

Over de schouder  
*Kata gatame*

Met de lies  
*Tate juji gatame*

Via de nek of schouder  
*Kubi gatame*

*Yoko ude hishigi juji gatame*

**Gebogen armklemmen Ude garami waza**

Rug meskant  
*Ude garami*

Opwaarts op de rug  
*Ude garami*

Geknield met been  
*Ashi ude garami*

Liggend op de buik  
*Ude garami*


Neerwaarts  
*Ude garami*

Beenklemmen <i>Ashi kansetsu waza</i>	Opbrengtechnieken
<p>Beenklem <i>Ashi kanuki</i></p>	<p>Opbrengen via onderarm <i>Kanuki gatame</i></p>
<p>Gestreckte beenklem <i>Ashi hishigi</i></p>	<p>Opbrengen met bokkepoot <i>Kuzure kote gaeshi</i></p>
	<p>Opbrengen via de rug <i>Juji garami</i></p>

# Exameneisen 3e kyu - groene band


**Werptechnieken Nage waza**

**Beenworpen Ashi waza**




Grote binnenwaartse maai *O uchi gari*      Voetveeg *De ashi barai*      Grote maai van buiten *O soto gari*

**Schouderworp Kata waza**



Schouderworp *Seoi nage*

**Heupworpen Koshi waza**




Kleine binnenwaartse maai *Ko uchi gari*      Buitenwaartse beenhaak *Ko soto gake*      Heupworp *O goshi*      Nekheupworp *Kubi nage*      Heupworp *Uki Goshi*

**E-Bo-No Kata**

**vastpakken**

**grabbing**



**Combinaties, overnames en transporteren**

- Directe combinaties uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging
- Reageren op verzet op worpen 2x op klemmen      • Overnemen 1 klem + worp 2x
- Reageren op ontsnapping uit een worp 2x uit een klem
- Transporteren d.m.v. controletechnieken (zie opbrenggrepen)

**Interactieve oefenvormen**

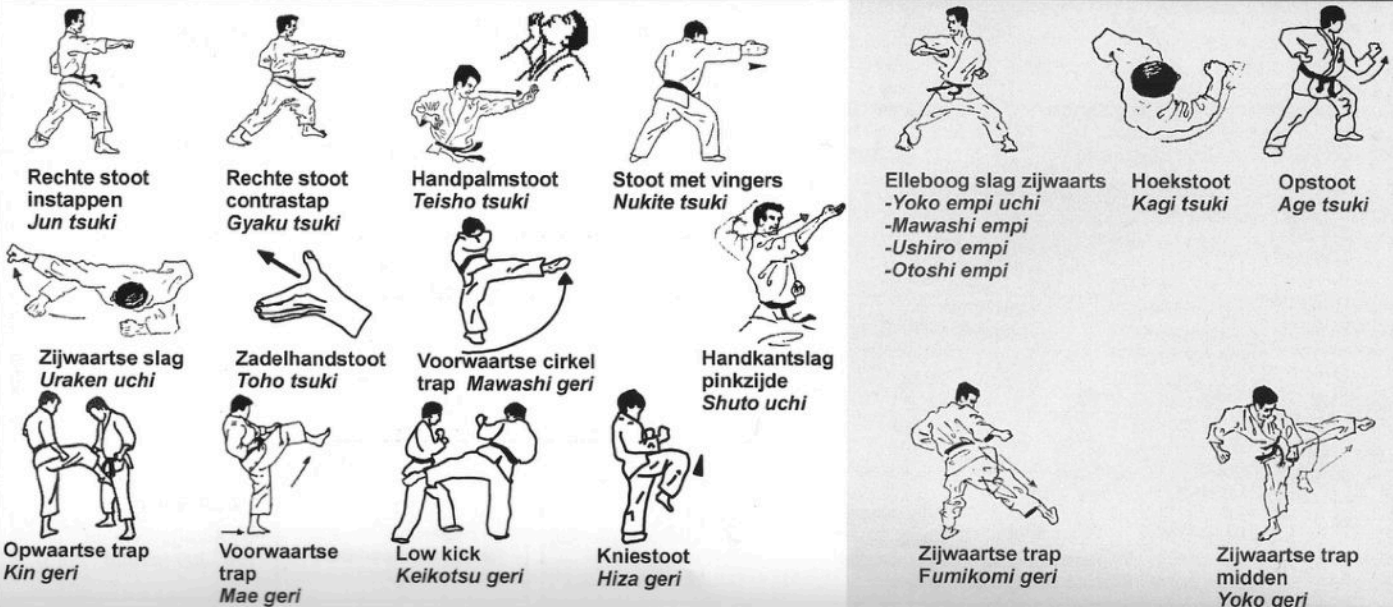
- Randori vormen op de grond met toepassing van: houdgrepen, armklemmen
- Randori vormen staande met toepassing van: de aangeleerde werp- en klemtechnieken
- Sparring met toepassing van: de aangeleerde weringen en atemi waza
- Vanuit parate houding ontwijkbewegingen (duiken, wijken)

**Verwuringen Jime waza**



Verwuring gevlochten hoofdsteen + biceps *Hadaka jime*      Verwuring van achteren *Hadaka jime*      Verwuring op de grond *Ushiro jime*

**Slag-, stoot- en traptechnieken Atemi waza**



Rechte stoot instappen *Jun tsuki*      Rechte stoot contrastap *Gyaku tsuki*      Handpalmstoot *Teisho tsuki*      Stoot met vingers *Nukite tsuki*      Elleboog slag zijwaarts -*Yoko empi uchi*, -*Mawashi empi*, -*Ushiro empi*, -*Otoshi empi*      Hoekstoot *Kagi tsuki*      Opstoot *Age tsuki*

Zijwaartse slag *Uraken uchi*      Zadelhandstoot *Toho tsuki*      Voorwaartse cirkel trap *Mawashi geri*      Handkantslag pinkzijde *Shuto uchi*

Opwaartse trap *Kin geri*      Voorwaartse trap *Mae geri*      Low kick *Keikotsu geri*      Kniestoot *Hiza geri*      Zijwaartse trap *Fumikomi geri*      Zijwaartse trap midden *Yoko geri*

# Exameneisen 3e kyu - groene band

Houdingen Kamae en verplaatsingen Shintai / Ebi

Voorwaartse kata houding  
*Zenkutsu dachi*

Vrije gevechtshouding  
*Hanmi kamae*

Kat stand  
*Neko ashi dachi*

Achterwaartse stand  
*Kokutsu dachi*

Zijwaartse stand  
*Shiko dachi*

Overstappen  
*Ayumi ashi*

Schuifpas  
*Tsugi ashi*

T-stand  
*Hanmi-shizentai*

Draaipas  
*Ashi sabaki*

Dubbele draaipas  
*Tenkan ashi*  
90 o 180 o met atemi

Kreeftgang achterwaarts  
*Ebi*

Kreeftgang voorwaarts  
*Ushiro Ebi*

Opstaan in parate houding van de grond

Wapens

- Stokaanvallen korte stok *kaibo*, van boven, van buiten en van binnen

Vrije aanval

- Verdedigen tegen één aanvaller ongewapend één minuut lang
- Verdedigen tegen één aanvaller met korte stok

Basisverdedigingstechnieken meervoudigheidsprincipe op de basisaanvallen voor, zij en achter

Bevrijdingstechnieken *Hodoki waza*

Kunnen bevrijden op pakkingen door gebruik te maken van:

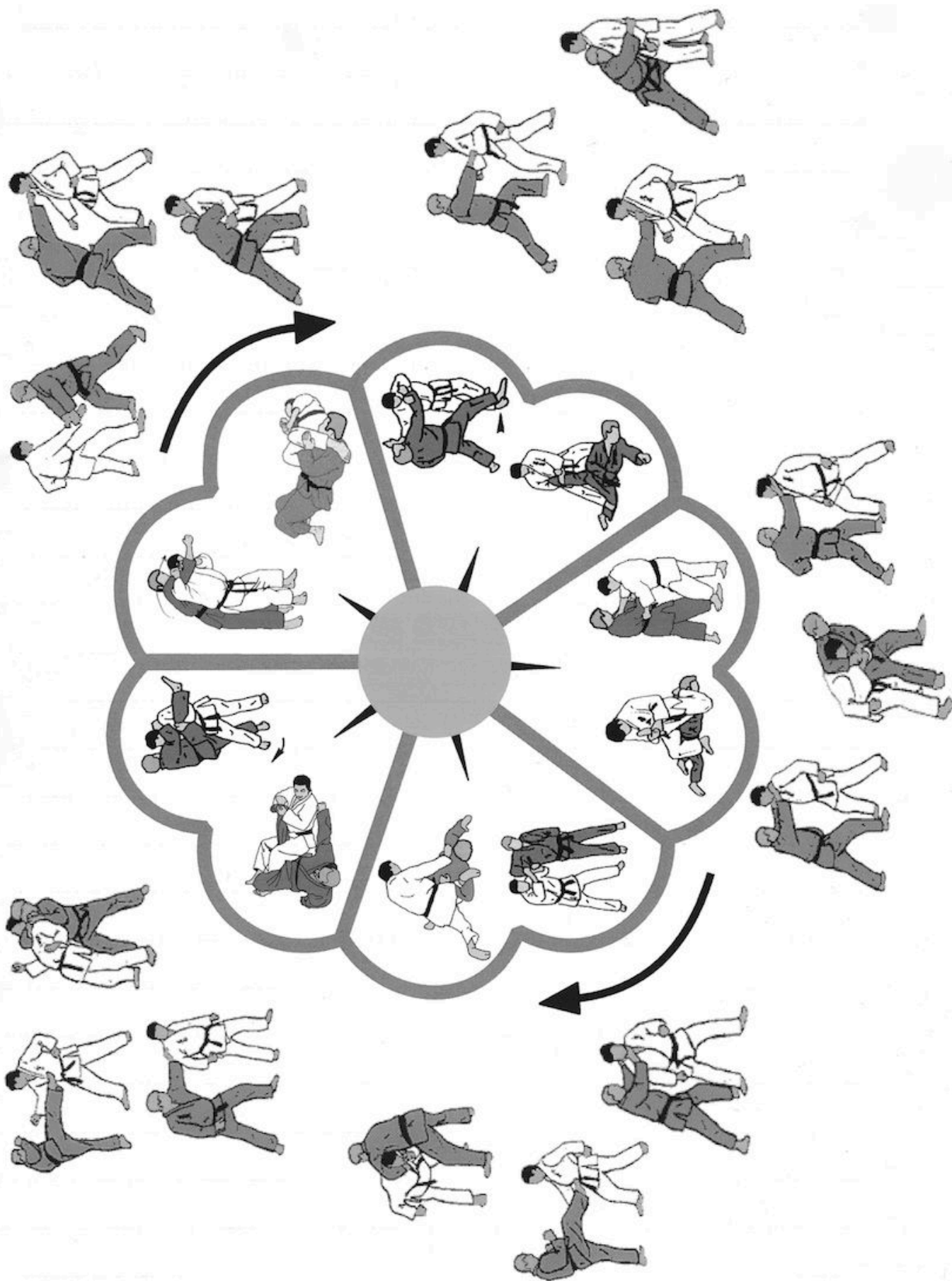
- Slag-, stoot of traptechnieken (*atemi waza*)
- Rotatie en hefboom beweging
- Met gebruik van drukuitoefening (*tsubo*)

Van achter:

- Pols / ellebogen
- Middel
- Armen vrij
- Armen ingesloten
- Kraag
- Nek schouders achter

Aanvallen serie			
Pakkingen	Pakkingen		Pakkingen/omvatten
Bevrijden	Omvatten		Stoten / slagen
	Bevrijden		Trappen / stok
Basistechnieken			
Ude osae gatame	Kata gatame		Seoei nage
Controle / grond	Kanuki gatame		Juji gatame
Ude hiza gatame	Bokkepoot / opbreng		Yoko juji gatame
Kote mawashi	Kuzure kote mawashi		Ko uchi gari
Ude hiza gatame	Waki gatame en naar de grond		Ude ashi gatame
Kote gaeshi	Ude garami		De ashi barai / gari
Ude hiza gatame	Rug en neerwaarts		Tate ude hishigi
			Juji / Ko soto gake
Uki goshi	Kubi nage		Kote Hineri
Ude hiza gatame	O goshi		Ashi ude garami
	Kantel hadaka jime		
O soto otoshi	O soto gari		O uchi gari
Ude hiza gatame	Ude garami		Ashi hishigi juji
	+ doortrekken op de buik		Ashi kanuki
			Ontwapenen 2x stok

*Exameneisen 3e kyu - groene band*



# Exameneisen 2e kyu - blauwe band

<b>Valtechnieken Ukemi waza</b>			<b>Klemtechnieken Kansetsu waza</b>		
			<b>Polsklemmen Kote kansetsu waza</b>		
<p>Voorwaartse rol <i>Mae maware ukemi</i></p> <p>Achterwaartse val <i>Ushiro ukemi</i></p> <p>Zijwaartse val <i>Yoko ukemi</i></p> <p>Achterwaartse val over bok <i>Ushiro ukemi</i></p> <p>Voorwaartse val over bok <i>Mae mawari ukemi</i></p> <p>Voorwaartse brugval <i>Mae ukemi</i></p> <p>Achterwaartse rol (doorrollen) <i>Ushiro maware ukemi</i></p>			<p>Buitenwaartse polsklem <i>Kote gaeshi</i></p> <p>Bokkepoot <i>Te kubi kote gaeshi</i></p> <p>Polsdraaiklem <i>Kote hineri</i></p> <p>Polsbuigklem verdraaien <i>Kuzure kote gaeshi</i></p> <p>Binnenwaartse polsklem <i>Kote mawashi</i></p>		
<p>Alle vormen uitvoeren geduwd, getrokken of gedwongen</p>			<b>Gestreckte armklemmen Ude hishigi waza</b>		
<b>Opbreng technieken</b>					
<p>Met gebogen armklem op de rug <i>Ude garami</i></p> <p>Via de onderarm <i>Kanuki gatame</i></p>			<p>Met de hand <i>Ude Osae</i></p> <p>Met de onderarm <i>Kanuki gatame</i></p> <p>Via de knie <i>Hiza gatame</i></p> <p>Via de lies <i>Kuzure ude hishigi juji</i></p> <p>Via de oksel <i>Waki gatame</i></p> <p>Met de lies <i>Tate juji gatame</i></p> <p>Yoko ude <i>hishigi juji gatame</i></p> <p>Via de nek of schouder <i>Kubi gatame</i></p> <p>Via de borst <i>Mune gatame</i></p>		
<p>Met polsklem bokkepoot <i>Kuzure kote gaeshi</i></p> <p>Met een nekklem <i>Kubi gatame</i></p> <p>Met vingerklem <i>Yubi kansetsu</i></p> <p>Via nek of schouder <i>Kubi gatame</i></p>			<b>Via de buik <i>Gyaku hara gatame</i></b>		
<b>Beenklemmen Ashi kansetsu waza</b>			<b>Gebogen armklemmen Ude garami waza</b>		
<p>Voetstrekkel <i>Ashi kanuki hishigi</i></p> <p>Gestreckte beenklem <i>Ashi hishigi</i></p> <p>Gebogen knieklem <i>Hiza garami</i></p>			<p>Rug meskant <i>Ude garami</i></p> <p>Opwaarts op de rug <i>Ude garami</i></p> <p>Geknield met been <i>Ashi ude garami</i></p> <p>Liggend op de buik <i>Ude garami</i></p> <p>Neerwaarts <i>Ude garami</i></p>		
<b>Grondtechnieken met verbindingen Ne waza</b>			<b>Nekklemmen Kubi kansetsu waza</b>		
<p>Zijwaartse houdgreep <i>Yoko shiho gatame</i></p> <p>Oksel hoofd houdgreep <i>Kesa gatame</i></p> <p>Tate shiho houdgreep <i>Tate shiho gatame</i></p> <p>Oor elleboog houdgreep <i>Kata gatame</i></p> <p>Borst arm houdgreep <i>Mune gatame</i></p> <p>Kami shiho houdgreep <i>Kami shiho gatame</i></p>			<p>• Kantelen en passeren</p> <p>• Bevrijden uit houdgrepen en verbinden</p> <p>• Vanuit bankpositie</p> <p>• Rugligging <i>Kesa - tate - en kami</i></p> <p>• In buikligging 2 x <i>Yoko en nami</i></p>		
<p>Haar kindraai <i>Atama ago</i></p> <p>Nekklem kaakbeendruk met de onderarm <i>Kubi hishigi</i></p>					

# Exameneisen 2e kyu - blauwe band

**Werpstechnieken Nage waza**

**Beenworpen Ashi waza**



Grote binnenwaartse maai *O uchi gari*      Voetveeg *De ashi barai*      Grote maai van buiten *O soto gari*

**Schouderworp Kata waza**



Schouderworp *Seoi nage*

**Armworp Te waza**



Grote lichaamsworp *Tai otoshi*

**Schouderworp geknield Seoi nage**



Schouderworp geknield *Seoi nage*

**Kleine binnenwaartse maai Ko uchi gari**



**Buitenwaartse beenhaak Ko soto gake**



**Heupworpen Koshi waza**



Heupworp *O goshi*      Heupworp *Uki Goshi*      Nekheupworp *Kubi nage*

**Offerworp Sutemi waza**



Hoekworp *Sumi gaeshi*      Zijwaartse wielworp *Yoko guruma*

Inschroefworp *Soto makikomi*

**Verwuringen Jime waza**



Verwuring van achter *Hadaka jime*      Gevlochten wurging hoofdsteen + biceps *Ushiro hadaka jime*      Verwuring op de grond *Ushiro jime*

**Bevrijdingstechnieken Hodoki waza**

Kunnen bevrijden op pakkingen door gebruik te maken van:

- Rotatie en hefboom beweging
- Slag stoot of schoptechnieken (*atemi waza*)
- Met gebruik van drukuitoefening (*tsubo*)
- Pakken of slaan, aanval op de grond

• *Ne Waza* 5 basis grondposities;




cross positie      mount positie

guard positie      north south positie      back mount positie

**E- Bo- No Kata**

**vastpakken**

**grabbing**



**omvattingen**

**embracing**



## Exameneisen 2e kyu - blauwe band

Houdingen *Kamae* en verplaatsingen *Shintai / Ebi*

Voorwaartse kata-houding  
*Zenkutsu dachi*

Vrije gevechts-houding  
*Hanmi kamae*

Zijwaartse stand  
*Shiko dachi*

Achterwaartse stand  
*Kokutsu dachi*

Kat stand  
*Neko ashi dachi*

Draaipas  
*Ashi sabaki*

T-stand  
*Hanmi shizentai*

Overstappen  
*Ayumi ashi*

Schuifpas  
*Tsugi ashi*

Kruispas  
*Tsurikomi*

Kreeftgang achterwaarts  
*Ebi*

Kreeftgang voorwaarts  
*Ushiro Ebi*

Opstaan in parate houding van de grond

Dubbele draaipas  
*Tenkan ashi 90° 180° met atemi*

Verplaatsen op de buik  
*Robben*

Drie pas draai

Combinaties, overnames en transporteren

- Directe combinaties uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging
- Reageren op verzet op worpen 3 x op klemmen
- Reageren op ontsnapping uit een worp 3 x uit een klem
- Transporteren d.m.v. controletechnieken (zie opbrenggrepen)
- Overnemen van een klem van een worp

Interactieve oefenvormen

- Randori vormen op de grond met toepassing van houdgrepen en armklemmen.
- Randori vormen staande met toepassing van de aangeleerde werp en klemtechnieken.
- Sparring met toepassing van de aangeleerde weringen en atemi waza.
- Vanuit parate houding ontwijkbewegingen (duiken, wijken).

Weringen *Uke waza*

Wering van binnen naar buiten  
*Soto uke*

Wering van buiten naar binnen  
*Uchi uke*

Stotende wering met de handpalm  
*Teisho uke*

Ontwijkend elleboog blok  
*Nagashi hiji uke*

Voet stop Dubbel gekruist laag  
*Juji uke gedan*

Dubbel blok schouder/arm  
*Kake uke*

Binnen en buitenwaarts laag blok  
*Uchi / soto gedan barai*

Handpalmwering  
*Te nagashi uke*

Blok met onderbeen  
*Nami uke*

Handkant wering  
*Shuto uke*

Dubbel gekruist hoog  
*Juji uke jodan*

Vallend blok  
*osae uke*

Wigvormig laag  
*Morote uke gedan*

Wigvormig hoog  
*Morote uke jodan*

Lage wering  
*Gedan barai*

Weringen met het been

Blok met voet  
*Ashi uke*

Blok met onderbeen  
*Nami uke*

Voet stop stoot




Wapens

- Stokaanvallen 3 x korte stok *Kaibo*, Van boven, van buiten en backhand
- Mes aanvallen 3 x korte mes *Tanto*, Van boven, naar buik en backhand

Vrije aanval

- Verdedigen tegen één aanval ongewapend één minuut lang
- Verdedigen tegen één aanval met korte stok en mes één minuut lang
- Verdedigen tegen twee aanvallen één minuut lang

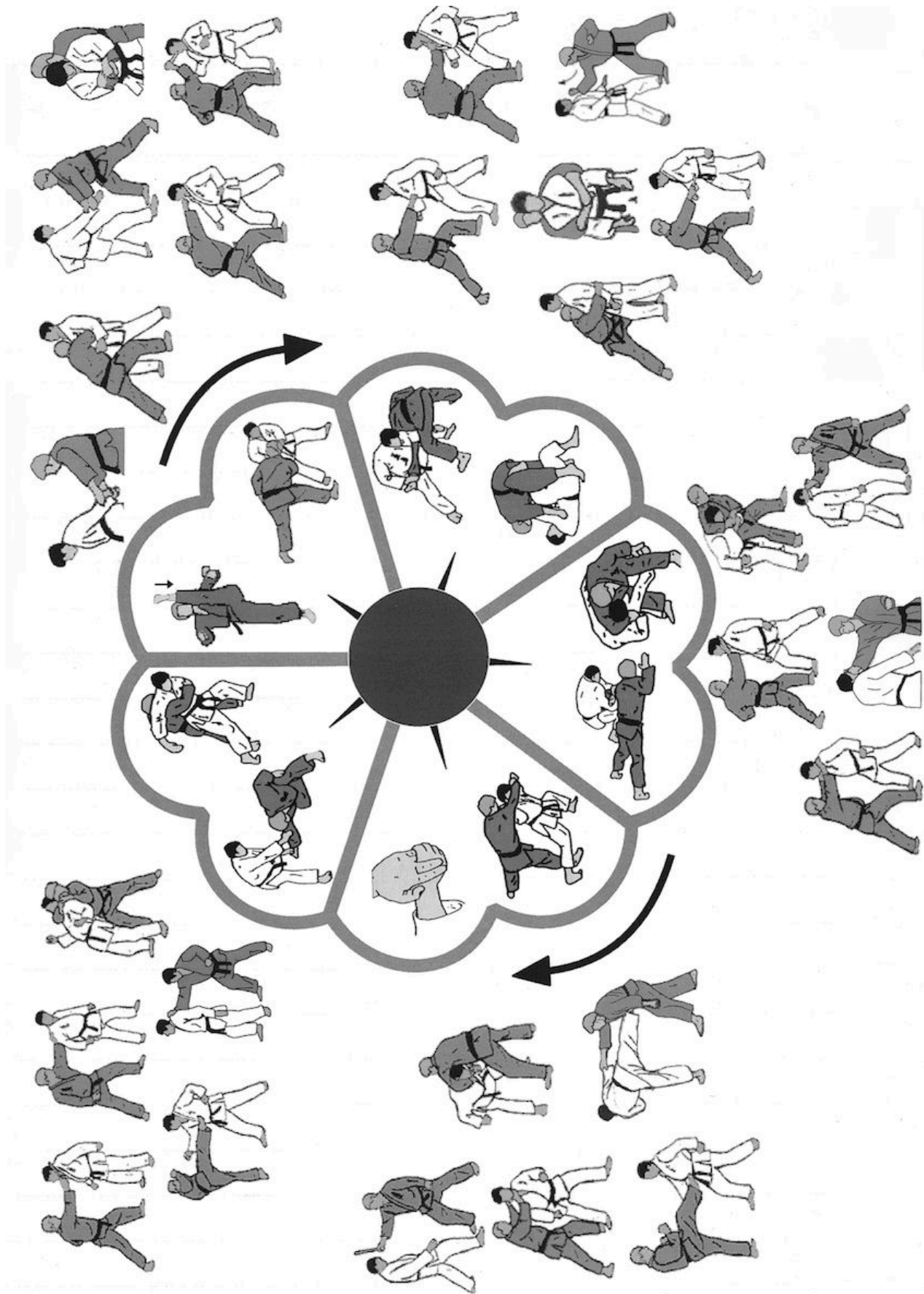
## Exameneisen 2e kyu - blauwe band

Slag-, stoot- en traptechnieken		Atemi waza	
			
Rechte stoot instappen <i>Jun tsuki</i>	Rechte stoot contrastap <i>Gyaku tsuki</i>	Handpalmstoot <i>Teisho tsuki</i>	Stoot met vingers <i>Nukite tsuki</i>
			
Zijwaartse slag <i>Uraken uchi</i>	Zadelhandstoot <i>Toho tsuki</i>	Voorwaartse cirkel trap <i>Mawashi geri</i>	Handkantslag pinkzijde <i>Shuto uchi</i>
			
Opwaartse trap <i>Kin geri</i>	Voorwaartse trap <i>Mae geri</i>	Low kick <i>Keikotsu geri</i>	Opstoot <i>Age tsuki</i>
			
Kniestoot <i>Hiza geri</i>	Zijwaartse trap <i>Fumikomi geri</i>	Achterwaartse trap <i>Ushiro geri</i>	Neerwaartse hieltrap <i>Kakato geri</i>
			
Handkantslag duimzijde <i>Haito uchi</i>	Elleboogslag naar hoofd <i>Age empi</i>	Elleboogslag zijwaarts <i>-Yoko empi uchi</i>	<i>-Mawashi empi</i> <i>-Ushiro empi</i> <i>-Otoshi empi</i>

Toepassingen
Kunnen verdedigen of bevrijden uit:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armaanvallen staande en van voren</li> <li>• Wurgingen staande, van voren, van opzij en van achteren</li> <li>• Poging tot wurgen op de grond in diverse richtingen</li> <li>• Wurgingen op de grond, naast, bovenop, tussen de benen, boven het hoofd, van achteren geknield (5 posities)</li> <li>• Kledingaanvallen rondom</li> <li>• Omvattingen om het hoofd, van voren, van achteren en van opzij</li> <li>• Middelaanvallen staande, rondom</li> <li>• Middelaanvallen staande getild, van voren en van achteren</li> <li>• Slagen van boven, van buiten en van binnen</li> <li>• Rechte stoten, hoeken en opstoot</li> <li>• Voorwaartse trappen, cirkeltrap, zijwaartse trap</li> <li>• Voorwaartse of neerwaartse trap</li> <li>• Ontwapenen stok 3 x</li> <li>• Ontwapenen mes 3 x</li> </ul>

Basisverdedigingstechnieken meervoudigheidsprincipe op de basisaanvallen voor, zij en achter			
<b>Aanvallen serie</b>			
Pakkingen	Pakkingen Omvatten	Pakkingen/omvatten Stoten / slagen Trappen / stok	Pakkingen Omvatten Stoten / slagen Trappen / stok / mes
<b>Basistechnieken</b>			
Ude osae gatame	Kata gatame	Seoei nage	
Controle / grond	Kanuki gatame	Juji gatame	
Ude hiza gatame	Bokkepoot / opbreng	Yoko juji gatame	
Kote mawashi	Kuzure kote mawashi	Ko uchi gari	
Ude hiza gatame	Waki gatame en naar de grond	Ude ashi gatame	
Kote gaeshi	Ude garami	De ashi barai / gari	
Ude hiza gatame	Rug en neerwaarts	Tate ude hishigi Juji / Ko soto gake	
Uki goshi	Kubi nage	Kote hineri	
Ude hiza gatame	O goshi Kantel hadaka jime	Ashi ude garami	
O soto otoshi	O soto gari	O uchi gari	
Ude hiza gatame	Ude garami + doortrekken op de buik	Ashi hishigi juji Ashi kanuki Ontwapen 3x stok	


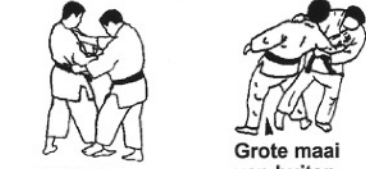


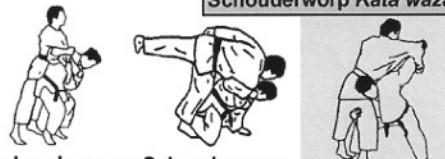















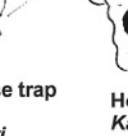








*Exameneisen 2e kyu - blauwe band*



# Exameneisen 1e kyu - bruine band

<p><b>Valtechnieken Ukemi waza</b></p> <p>Voorwaartse rol <i>Mae maware ukemi</i></p> <p>Achterwaartse val <i>Ushiro ukemi</i></p> <p>Zijwaartse val <i>Yoko ukemi</i></p> <p>Achterwaartse val over bok <i>Ushiro ukemi</i></p> <p>Voorwaartse val over bok <i>Mae mawari ukemi</i></p> <p>Voorwaartse brugval <i>Mae ukemi</i></p> <p>Achterwaartse rol (doorrollen) <i>Ushiro maware ukemi</i></p> <p>Alle vormen uitvoeren geduwd, getrokken of gedwongen</p>	<p><b>Klemtechnieken Kansetsu waza</b></p> <p><b>Polsklemmen Kote kansetsu waza</b></p> <p>Buitenwaartse polsklem <i>Kote gaeshi</i></p> <p>Bokkepoot <i>Te kubi kote gaeshi</i></p> <p>Polsdraaiklem <i>Kote hineri</i></p> <p>Polsbuigklem verdraaien <i>Kuzure kote gaeshi</i></p> <p>Binnenwaartse polsklem <i>Kote mawashi</i></p>
<p><b>Grondtechnieken met verbindingen Ne waza</b></p> <p>Zijwaartse houdgreep <i>Yoko shiho gatame</i></p> <p>Oksel hoofd houdgreep <i>Kesa gatame</i></p> <p>Tate shiho houdgreep <i>Tate shiho gatame</i></p> <p>Oor elleboog houdgreep <i>Kata gatame</i></p> <p>Borst arm houdgreep <i>Mune gatame</i></p> <p>Kami shiho houdgreep <i>Kami shiho gatame</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kantelen en passeren</li> <li>• Bevrijden uit houdgrepen en verbinden</li> <li>• Vanuit bankpositie</li> <li>• Rugligging <i>Kesa - Tate - en Kami</i></li> <li>• In buikligging 2 x <i>Yoko en Nami</i></li> </ul>	<p><b>Gestreckte armklemmen Ude hishigi waza</b></p> <p>Met de hand <i>Ude Osae</i></p> <p>Met de onderarm <i>Kanuki gatame</i></p> <p>Via de knie <i>Hiza gatame</i></p> <p>Over de schouder <i>Kata gatame</i></p> <p>Via de nek of schouder <i>Kubi gatame</i></p> <p>Via de oksel <i>Waki gatame</i></p> <p>Via de lies <i>Kuzure ude hishigi juji gatame</i></p> <p>Via de buik <i>Hara gatame</i></p> <p>Via de borst <i>Mune gatame</i></p> <p>Met de lies <i>Tate juji gatame</i></p>
<p><b>Opbreng technieken</b></p> <p>Met gebogen armklem op de rug <i>Ude garami</i></p> <p>Met polsklem bokkepoot <i>Kuzure kote gaeshi</i></p> <p>Met vingerklem <i>Yubi kansetsu</i></p> <p>Via de onderarm <i>Kanuki gatame</i></p> <p>Met een nekklem <i>Kubi gatame</i></p> <p>Via nek of schouder <i>Kubi gatame</i></p>	<p><b>Gebogen armklemmen Ude garami waza</b></p> <p>Rug meskant <i>Ude garami</i></p> <p>Opwaarts op de rug <i>Ude garami</i></p> <p>Gekniel met been <i>Ashi ude garami</i></p> <p>Liggend op de buik <i>Ude garami</i></p> <p>Liggend met been <i>Ashi ude garami</i></p> <p>Neerwaarts <i>Ude garami</i></p>
<p><b>Beenklemmen Ashi kansetsu waza</b></p> <p>Voetstrekklem <i>Ashi kanuki hishigi</i></p> <p>Gebogen knieklem <i>Hiza garami</i></p> <p>Beenklem <i>Ashi gatame</i></p> <p>Gestreckte beenklem <i>Ashi hishigi</i></p> <p>Beenklem op de kuit <i>Uchi kata ashi hishigi</i></p>	<p><b>Nekklemmen Kubi kansetsu waza</b></p> <p>Haar kindraai <i>Atama ago</i></p> <p>Nekklem kaakbeendruk met de onderarm <i>Kubi hishigi</i></p>

# Exameneisen 1e kyu - bruine band

Werptechnieken <i>Nage waza</i>															
<b>Beenworpen <i>Ashi waza</i></b>  Grote binnenwaartse maai <i>O uchi gari</i> Kleine binnenwaartse maai <i>Ko uchi gari</i> Buitenwaartse beenhaak <i>Ko soto gake</i>				 Voetveeg <i>De ashi barai</i> Grote maai van buiten <i>O soto gari</i>				<b>Armworpen <i>Te waza</i></b>  Twee benen armworpen <i>Ryo ashi dori</i> Knie enkelruk <i>Kata ashi dori</i> Grote lichaamsworpen <i>Tai otoshi</i>							
 Kleine binnenwaartse maai <i>Ko uchi gari</i> Buitenwaartse beenhaak <i>Ko soto gake</i>				<b>Schouderworpen <i>Kata waza</i></b>  Schouderworpen <i>Sei nage</i> Schouderworpen geknield <i>Sei nage</i> Schouderworpen <i>Kata guruma</i>				 Twee benen armworpen van achteren <i>Ushiro ryo ashi dori</i> Zwaardworpen <i>Shiho nage</i>							
<b>Offerworpen <i>Sutemi waza</i></b>  Inschroefworpen <i>Soto makikomi</i> Zijwaartse wielworpen <i>Yoko guruma</i> Hoekworpen <i>Sumi gaeshi</i> Achterwaartse offerworpen <i>Tani otoshi</i>						<b>Heupworpen <i>Koshi waza</i></b>  Heupworpen <i>Uchi mata</i> Zweepende heupworpen <i>Harai goshi</i> Heupworpen <i>O goshi</i>									
<b>Schaartechnieken <i>Basami waza</i></b>  Dubbele been schaar <i>Kami basami</i> Knietrap enkelruk <i>Kani ashi basami</i> Grondschaar <i>Kani basami</i> Knieschaar <i>Hiza basami</i> Liggende kniedruk <i>Kani ashi garami</i>						 Heupworpen <i>Uki Goshi</i> Nekheupworpen <i>Kubi nage</i> Rugwaartse heupworpen <i>Ushiro goshi</i>									
Slag-, stoot- en trapechnieken <i>Atemi waza</i>															
 Rechte stoot instappen <i>Jun tsuki</i>		 Rechte stoot contrastap <i>Gyaku tsuki</i>		 Handpalmstoot <i>Teisho tsuki</i>		 Stoot met vingers <i>Nukite tsuki</i>		 Opstoot <i>Age tsuki</i>		 Handkantslag pinkzijde <i>Shuto uchi</i>		 Elleboogslag naar hoofd <i>Age empi</i>			
 Zijwaartse slag <i>Uraken uchi</i>		 Zadelhandstoot <i>Toho tsuki</i>		 Voorwaartse cirkel trap <i>Mawashi geri</i>		 Zijwaartse trap midden <i>Yoko geri</i>		 Hoekstoot <i>Kagi tsuki</i>		 Handkantslag duimzijde <i>Haito uchi</i>		 Elleboogslag zijwaarts -Yoko empi uchi -Mawashi empi -Ushiro empi -Otoshi empi			
 Opwaartse trap <i>Kin geri</i>		 Voorwaartse trap <i>Mae geri</i>		 Low kick <i>Keikotsu geri</i>		 Knienstoot <i>Hiza geri</i>		 Zijwaartse trap <i>Fumikomi geri</i>		 Achterwaartse trap <i>Ushiro geri</i>		 Neerwaartse hieltrap <i>Kagato geri</i>		 Kopstoot voor <i>Atama ate</i> en achter <i>Atama ushiro ate</i>	

# Exameneisen 1e kyu - bruine band

Houdingen *Kamae* en Verplaatsingen *Shintai / Ebi*

Voorwaartse kata-houding  
*Zenkutsu dachi*

Vrije gevechts-houding  
*Hanmi kamae*

Zijwaartse stand  
*Shiko dachi*

Achterwaartse stand  
*Kokutsu dachi*

Kat stand  
*Neko ashi dachi*

Draaipas  
*Ashi sabaki*

T-stand  
*Hanmi shizentai*

Overstappen  
*Ayumi ashi*

Schuifpas  
*Tsugi ashi*

Kruispas  
*Tsurikomi*

Kreeftgang achterwaarts  
*Ebi*

Kreeftgang voorwaarts  
*Ushiro Ebi*

Opstaan in parate houding van de grond

Dubbele draaipas  
*Tenkan dachi*  
90 o 180 o met atemi

Verplaatsen op de buik  
*Robben*

Drie pas draai  
*Tenkan ashi*

Combinaties, overnames en transporteren

- Directe combinaties uitschakelen en controleren als afsluiting van een verdediging
- Reageren op verzet op worpen 4 x op klemmen
- Reageren op ontsnapping uit een worp 4 x uit een klem
- Transporteren d.m.v. controletechnieken (zie opbrenggrepen)
- Overnemen 3 x klem 3 x worp

Interactieve oefenvormen

- Randori vormen op de grond met toepassing van: houdgrepen, armklemmen, verwurgingen
- Randori vormen staande met toepassing van: de aangeleerde werp- en klemtechnieken
- Sparring met toepassing van: de aangeleerde weringen en atemi waza
- Vanuit parate houding: ontwijkbewegingen (duiken, wijken)

Weringen *Uke waza*

Wering van binnen naar buiten  
*Soto uke*

Wering van buiten naar binnen  
*Uchi uke*

Dubbel blok schouder/arm  
*Kake uke*

Binnen en buitenwaarts laag blok  
*Uchi / Soto gedan barai*

Vallend blok  
*Osaе uke*

Wigvormig laag  
*Morote uke gedan*

Hoge wering  
*Age uke*

Stotende wering met de handpalm  
*Teisho uke*

Handpalmwering  
*Te nagashi uke*

Lage wering  
*Gedan barai*

Wigvormig hoog  
*Morote uke jodan*

Ontwijkend elleboog blok  
*Nagashi hiji uke*

Blok met onderbeen  
*Nami uke*

Draaiend blok met voet  
*Mika mawashi uke*

Voet stop stoot  
*Juji uke gedan*

Handkant wering  
*Shuto uke*

Dubbel gekruist hoog  
*Juji uke jodan*

Weringen met het been

Blok met voet  
*Ashi uke*

Blok met onderbeen  
*Nami uke*

Voet stop stoot

Wapens

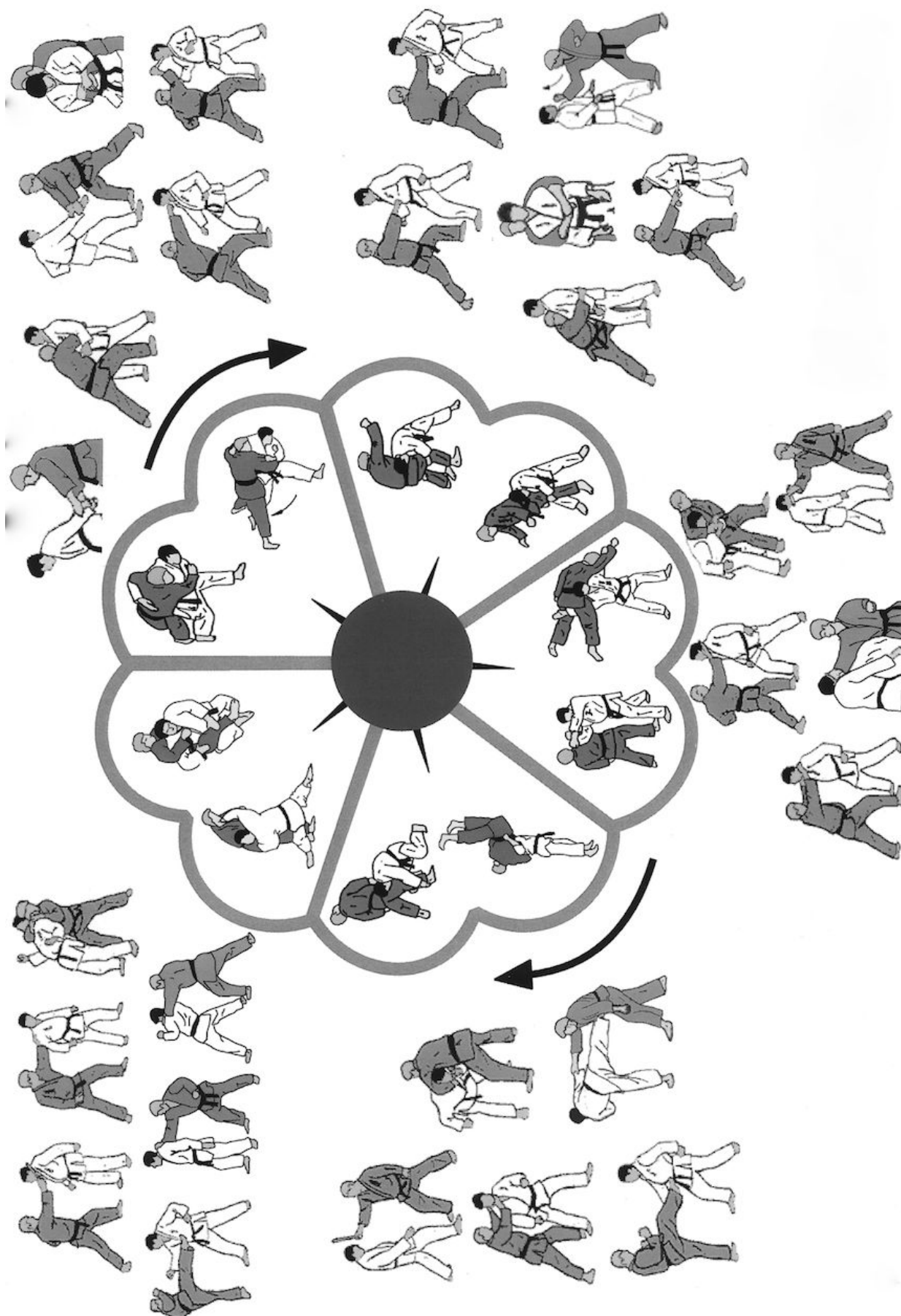
- Stokaanvallen 4 x Korte stok *Kaibo*, Van boven, van buiten en van binnen naar hoofd romp : verstoren en atemi
- Mes aanvallen 4 x korte mes *Tanto*, Van boven, van buiten en van binnen naar hoofd en romp : verstoren en atemi
- Lange stok (*hanbo*) met één of twee handen, van boven, buiten en van binnen, stokstoot (*tsuki*)

Vrije aanval

- Verdedigen tegen één aanvaller ongewapend één minuut lang
- Verdedigen tegen één aanvaller met korte stok en mes één minuut lang
- Verdedigen tegen twee aanvallers één minuut lang



*Exameneisen 1e kyu - bruine band*



## Worpen (nage-waza)

De verschillende worpen kunnen ingedeeld worden als:

Ashi Waza	Beenworpen
Kata Waza	Schouderworpen
Koshi Waza	Heupworpen
Te Waza	Armworpen
Sutemi Waza	Offerworpen

## Insluitingstechnieken (katame-waza)

De verschillende insluitingstechnieken worden onderverdeeld in:

Osae Komi Waza	Houdgrepen
Kansetsu Waza	Armklemmen
Shime Waza	Verwurgingen

## Hieronder volgt een lijst van de technieken gebruikt in het Judo:

### Beenworpen

1. o-soto-gari	groot-buitenkant-maaien
2. de-ashi-barai	voorwaarts-voet-wegvegen
3. hiza-guruma	knie-wiel
4. ko-soto-gake	klein-buitenkant-haken
5. o-uchi-gari	groot-binnenkant-maaien
6. ko-uchi-gari	klein-binnenkant-maaien
7. o-soto-guruma	groot-buitenkant-rad
8. o-soto-otoshi	groot-buitenkant-laten vallen
9. ko-soto-gari	klein-buitenkant-maaien
10. sasae-tsuri-komi-ashi	dragen-ophangen-binnenwaarts-voet
11. harai-tsuri-komi-ashi	wegvegen-ophangen-binnenwaarts-voet
12. o-soto-gake	groot-buitenkant-haken
13. ko-uchi-maki-komi	klein-binnenkant-inrollen-binnenwaarts
14. ashi-guruma	voet-rad
15. uchi-mata	binnenkant-dij

### **Schouderworpen**

- |                     |                                   |
|---------------------|-----------------------------------|
| 1. kata-seoi        | schouder-dragen op schouder       |
| 2. seoi-nage        | dragen op schouder-werpen         |
| 3. kata-guruma      | schouder-rad                      |
| 4. seoi-otoshi      | dragen op schouder-laten vallen   |
| 5. hidari-kata-seoi | links-schouder-dragen op schouder |
| 6. seoi-age         | dragen op schouder-optillen       |

### **Heupworpen**

- |                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| 1. uki-goshi        | zweven-heup                |
| 2. kubi-nage        | nek-werpen                 |
| 3. tsuri-goshi      | ophangen-heup              |
| 4. koshi-guruma     | heup-rad                   |
| 5. harai-goshi      | wegvegen-heup              |
| 6. hane-goshi       | vleugel-heup               |
| 7. ushiro-goshi     | achterwaarts-heup          |
| 8. tsuri-komi-goshi | ophangen-binnenwaarts-heup |
| 9. utsuri-goshi     | wisselen-heup              |
| 10. o-goshi         | groot-heup                 |
| 11. ko-tsurigoshi   | klein-ophangen-heup        |
| 12. o-guruma        | groot-rad                  |
| 13. yama-arashi     | berg-storm                 |
| 14. obi-goshi       | band-heup                  |

### **Armworpen**

- |                     |                                  |
|---------------------|----------------------------------|
| 1. tai-otoshi       | lichaam-laten vallen             |
| 2. uki-otoshi       | zweven-laten vallen              |
| 3. hiji-otoshi      | elleboog-laten vallen            |
| 4. sukui-nage       | scheppen-werpen                  |
| 5. mochi-age-otoshi | beetpakken-optillen-laten vallen |
| 6. sumi-otoshi      | hoek-laten vallen                |
| 7. obi-otoshi       | band-laten vallen                |
| 8. kata-ashi-dori   | schouder-voet-pakken             |
| 9. ryo-ashi-dori    | beide-voet-pakken                |

## **Offerworpen**

- |                    |                                  |
|--------------------|----------------------------------|
| 1. tomoe-nage      | maag-werpen                      |
| 2. yoko-tomoe      | zijwaarts-maag                   |
| 3. maki-tomoe      | inrollen-maag                    |
| 4. soto-maki-komi  | buitenkant-binnenwaarts inrollen |
| 5. yoko-gake       | zijwaarts-haken                  |
| 6. tani-otoshi     | dal-laten vallen                 |
| 7. sumi-gaeshi     | hoek-tegenaanval                 |
| 8. uki-waza        | zweven-techniek                  |
| 9. kani-basami     | zeekreeft-schaartechniek         |
| 10. yoko-otoshi    | zijwaarts-laten vallen           |
| 11. hane-maki-komi | vleugel-inrollen-binnenwaarts    |
| 12. ura-nage       | ruggelings-werpen                |
| 13. yoko-guruma    | zijwaarts-rad                    |
| 14. yoko-wakare    | zijwaarts-scheiden               |
| 15. tawara-gaeshi  | scheppend overnemen-tegenaanval  |

## **Houdgrepen**

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| 1. kesa-katame              | diagonaal-insluiten                          |
| 2. kata-katame              | schouder-insluiten                           |
| 3. kami-shiho-katame        | boven-vier richtingen-insluiten              |
| 4. kuzure-kami-shiho-katame | onder liggen-boven-vier richtingen-insluiten |
| 5. ushiro-kesa gatame       | achterwaartse flankcontrole                  |
| 6. gyaku-kesa-katame        | verdraaid-diagonaal-insluiten                |
| 7. yoko-shiho-katame        | zijwaarts-vier richtingen-insluiten          |
| 8. makura-kesa-katame       | hoofdkussen-flankcontrole                    |
| 9. mune-katame              | borst-insluiten                              |
| 10. tate-shiho-katame       | verticaal-vier richtingen-insluiten          |
| 11. kuzure-kesa-katame      | onder liggen-diagonaal-insluiten             |
| 12. kata-osae-katame        | schouder-ingesloten-insluiten                |
| 13. ura-katame              | ruggelings-insluiten                         |
| 14. kashira-katame          | hoofd-insluiten                              |
| 15. ura-shiho-katame        | ruggelings-vier richtingen-insluiten         |
| 16. kami-sankaku-katame     | boven-driehoek-insluiten                     |
| 17. kuzure-yoko-shiho       | onder liggen-zijwaarts-vier richtingen       |
| 18. tate-sankaku-katame     | verticaal-driehoek-insluiten                 |
| 19. uki-katame              | zweven-insluiten                             |

## **Armklemmen**

1.
  - 1.1. ude-hishigi-juji-katame arm-breken-kruis-insluiten
  - 1.2. ude-garami arm-ineengestrengheld
  - 1.3. ude-hishigi arm-breken
  - 1.4. yoko-hiza-katame zijwaarts-knie-insluiten
2.
  - 2.1. kami-ude-hishigi-juji-katame boven-arm-breken-kruis-insluiten
  - 2.2. yoko-ude-hishigi zijwaarts-arm-breken
  - 2.3. kami-hiza-katame boven-knie-insluiten
3.
  - 3.1. ude-hishigi-henka-waza arm-breken-variantie-handchneik
  - 3.2. gyaku-juji verdraaid-kruis
  - 3.3. shime-garami wurgen-ineengestrengheld
  - 3.4. hiza-katame knie-insluiten
4.
  - 4.1. hara-katame buik-insluiten
  - 4.2. ashi-katame voet-insluiten
  - 4.3. ude-garami-henka-waza arm-ineengestrengheld-variantie-handchneik
  - 4.4. oten-karami op de zij-insluiten
5.
  - 5.1. kesa-garami diagonaal-ineengestrengheld
  - 5.2. kuzure-kami-shiho-garami onder liggen-boven-vier richtingen-ineengestrengheld
  - 5.3. gyaku-kesa-garami verdraaid-diagonaal-ineengestrengheld
  - 5.4. mune-garami borst-ineengestrengheld
  - 5.5. mune-gyaku borst-verdraaid
6.
  - 6.1. gyaku-te-kubi verdraaid-hand-nek
  - 6.2. hiji-maki-komi elleboog-inrollen-binnenwaarts
  - 6.3. kuzure-hiji-maki-komi onder liggen-elleboog-binnenwaarts inrollen
  - 6.4. kanuki-katame dwars-insluiten
  - 6.5. ude-hishigi-hiza-katame arm-breken-knie-insluiten

## Verwurgingen

1.
  - 1.1. kata-juji-jime schouder-kruis-wurging
  - 1.2. name-juji-jime gewoon-gekruist-wurgen
  - 1.3. gyaku-juji-jime verdraaid-kruis-wurging
  - 1.4. yoko-juji-jime zijwaarts-kruis-wurging
  - 1.5. ushiro-jime achterwaarts-wurging
  - 1.6. okuri-eri-jime sturen-kraag-wurging
  - 1.7. kata-ha-jime schouder-tand-wurging
  - 1.8. hadaka-jime bloot-wurging
  - 1.9. ebi-garami kreeft-ineengestrengeld
  - 1.10. tomoe-jime maag-wurging
  - 1.11. eri-jime kraag-wurging
  - 1.12. kensui-jime met handen optillen-wurging
  - 1.13. kata-jime schouder-wurging
  - 1.14. do-jime romp-wurging
  - 1.15. hiza-jime knie-wurging
  - 1.16. tsukomi-jime duwen-wurging
  - 1.17. ebi-jime kreeft-wurging
  - 1.18. basami-jime schaar-wurging
  - 1.19. oten-jime op de zij-wurging
2.
  - 2.1. narabi-juji-jime zij aan zij-kruis-wurging
  - 2.2. katate-jime vormhand-wurging
  - 2.3. sode-guruma mouw-rad
  - 2.4. hidari-ashi-jime links-voet-wurging
  - 2.5. kagato-jime hiel-wurging
  - 2.6. kami-shiho-jime boven-vier richtingen-wurging
  - 2.7. kami-shiho-ashi-jime boven-vier richtingen-voet-wurging
  - 2.8. kami-shiho-basami boven-vier richtingen-schaartechniek
  - 2.9. gyaku-okuri-eri verdraaid-sturen-kraag
  - 2.10. gaeshi-jime tegenaanval-wurging
  - 2.11. gyaku-gaeshi-jime verdraaid-tegenaanval-wurging

## Natuurlijke wapens



Nukite



Haito



Shuto



Uraken



Haishu



Teisho



Seiken



Ude



Tettsui



Hiraken



Ippon-Ken



Empi



Koshi/Kakato



Sokute



Teisoku



Haisoku



Hiza