



4. VAARDIGHEIDSEISEN 6^e TOT EN MET 1^e KYU JU-JITSU, MEERVOUDIGHEID

Basisvaardigheden			5 ^e Kyu geel	4 ^e Kyu oranje	3 ^e Kyu groen	2 ^e Kyu blauw	1 ^e Kyu bruin
Houding							
A1	Kamae		2	3	4	5	6
Bewegen							
A2	Verplaatsen		3	4	5	6	7
Valbreken							
A3	Ukemi-Waza		3	5	7	8	9
A		Kata	5^e Kyu geel	4^e Kyu oranje	3^e Kyu groen	2^e Kyu blauw	1^e Kyu bruin
A1	E-Bo-no-Kata						
	pakkingen	1 ^e serie	-	x	-	-	-
	omvattingen	2 ^e serie	-	x	x	-	-
	Stoten, schoppen	3 ^e serie	-	x	x	x	-
	wapens	4 ^e serie	-	x	x	x	x
B		Ju-Jitsu vaardigheden	5^e Kyu geel	4^e Kyu oranje	3^e Kyu groen	2^e Kyu blauw	1^e Kyu bruin
B1	Weringen/ Blokkingen	Uke-Waza					
B1	Weringen-kata		1	1	1	1	2
B2	Slagen, stoten en schoppen	Atemi-Waza					
B2	Atemi-kata		-	1	2	3	3
B3	Bevrijdingen	Hodoki-Waza	5^e Kyu geel	4^e Kyu oranje	3^e Kyu groen	2^e Kyu blauw	1^e Kyu bruin
Bevrijdingen							
B3			10	11	13	14	15
B4	Klemtechnieken	Kansetsu-Waza	5^e Kyu geel	4^e Kyu oranje	3^e Kyu groen	2^e Kyu blauw	1^e Kyu bruin
Vingerklemmen		Yubi-Kansetsu-Waza					
B4.1	Vinger- en duimklemmen		-	1	1	2	4
Polsklemmen		Kote-Kansetsu-Waza					
B4.2.1	Buitenwaartse polsklem	Kote-gaeshi	3	4	5	5	5
B4.2.2	Binnenwaartse polsklem	Kote-mawashi	1	1	1	2	2
B4.2.3	Opstuwende polsklem	Kote-hineri	-	1	1	2	2
B4.2.4	Polsbuigklem	Kuzure-kote-gaeshi	-	-	1	3	3
Gestrekte Armklemmen		Ude-Hishigi-Waza					
B4.3.1	Met de hand	Ude-Osae-Gatame	1	1	1	1	1
B4.3.2	Via onderarm	Kanuki-Gatame	1	2	2	3	3
B4.3.3	Via nek of schouder	Kata-Gatame	1	2	2	2	2
B4.3.4	Via oksel	Waki-Gatame	-	1	1	3	3
B4.3.5	Via knie	Hiza-Gatame	-	-	-	-	2
B4.3.6	Via buik	Hara-Gatame	-	-	-	-	1



B Ju-Jitsu vaardigheden		5 ^o Kyu geel	4 ^o Kyu oranje	3e Kyu groen	2 ^o Kyu blauw	1 ^o Kyu bruin
Gebogen Armklemmen		Ude-Garami-Waza				
B4.4.1	Neerwaartse schoudertorsie	Ude-Garami	-	1	1	3
B4.2.2	Opwaartse schoudertorsie	Ude-Garami	-	2	4	5
Nekklemmen		Kubi-Kansetsu-Waza				
B4.5.1	Haar/kin-draai	Atamo-Ago-Gaeshi	-	-	2	2
B4.5.2	Nekklem met de onderarm	Kubi-Hishigi	-	-	1	2
Beenklemmen		Ashi-Kansetsu-Waza				
B4.6.1	Gestreckte beenklem	Ashi-Hishigi	-	-	1	2
B5 Werptechnieken		5 ^o Kyu geel	4 ^o Kyu oranje	3e Kyu groen	2 ^o Kyu blauw	1 ^o Kyu bruin
Beenworpen		Ashi-Nage-Waza				
B5.1.1	Grote maai van buiten	O-Soto-Gari	3	4	5	7
B5.1.2	Grote maai van binnen	O-Uchi-Gari	-	1	1	2
B5.1.3	Klein van binnen haken	Ko-Uchi-Gari	-	-	1	1
B5.1.4	Klein van buiten haken	Ko-Soto-Gake	-	-	-	1
B5.1.5	Voetveeg van buiten	Ko-Soto-Gari	-	-	-	1
Heupworpen		Koshi-Nage-Waza				
B5.2.1	Kleine heupworp	Uki-Goshi	1	1	1	1
B5.2.2	Grote heupworp	O-Goshi	1	2	2	3
B5.2.3	Nekheupworp	Kubi-Nage	-	1	1	1
B5.2.4	Zwiepemde heupworp	Harai-Goshi	-	-	-	1
Schouderworpen		Kata-Nage-Waza				
B5.3.1	Schouderworp	Ippon-Seoi-Nage	-	1	2	2
B5.3.2	2 Handige schouderworp	Morote-Seoi-Nage	-	1	1	1
B5.3.3	Geknielde schouderworp	Seoi-Otoshi	-	-	1	3
Armworpen		Te-Nage-Waza				
B5.4.1	Kniedruk- enkelruk	Kata-Ashi-Dori	2	2	2	3
B5.4.2	Hoofdwerp naar achteren	O-Soto-Osae	-	1	1	1
B5.4.3	Achterwaartse schouderruk	Kiri-Otoshi	-	-	1	1
B5.4.4	Zwaardworp	Shiho-Nage	-	-	-	1
B5.4.5	2 Benen armworp voor	Ryo-Ashi-Dori	-	-	1	1
B5.4.6	Armworp via beenlift	Age-Ashi-Dori	-	-	-	1
B5.4.7	Grote lichaamsworp	Tai-Otoshi	-	-	-	1
B5.4.8	Lepelworp	Sukui-Nage	-	-	-	2
B5.4.9	Armworp via elleboog	Hiji-Otoshi	-	-	-	1
Schaartechnieken vanaf de grond		Basami-Waza				
B5.5.1	Grondschaar	Kani-Basami	-	-	1	1
B5.5.2	Knietrap-enkelruk	Kani-Ashi-Hishigi	1	2	2	2
B5.5.3	Kniesholte schaar	Hiza-Ashi-Garami	-	1	1	3
B5.5.4	Nekschaar	Kubi-Basami	-	-	-	1
Offerworpen		Sutemi-Waza				
B5.6.1	Hoekworp	Sumi-Geashi	-	-	-	1
B5.6.2	Inschroevende offerworp	Soto-Maki-Komi	-	-	-	1
B5.6.3	Zijwaartse wielworp	Yoko-Guruma	-	-	1	1
B5.6.4	Buikworp	Tomoe-Nage	-	-	-	1
B5.6.5	Gesprongen schaar	Tobi-Kani-Basami	-	-	-	1
B5.6.6	Achterwaartse offerworp	Tani-Otoshi	-	-	-	1
B5.6.7	rijstbaalworp	Taware-Geashi	-	-	-	1



B6	Verwurgingen	Jime-Waza	5° Kyu geel	4° Kyu oranje	3e Kyu groen	2° Kyu blauw	1° Kyu bruin
Naakte verwurgingen		Hadaka-Jime		1	1	1	2
B6.1.1	Naakte verwurging	Ushiro-Hadaka-Jime	-	1	1	1	1
Kleding verwurgingen		Eri-Jime-Waza					
B6.2.1	Insteekverwuring	Do-Jime	-	-	-	-	1
B7	Verdediging tegen speciale aanvalsvormen		5° Kyu geel	4° Kyu oranje	3e Kyu groen	2° Kyu blauw	1° Kyu bruin
B7.1	Verdediging tegen stokslagen	Kaibo	1	2	3	4	5
B7.2	Verdediging tegen messteken	Tanto	-	1	2	3	4
B7.3	Verdediging met stok	Kaibo	1	2	3	4	5
B7.4	Afweer tegen pistoolbedreigingen	Pistool/revolver	-	-	-	1	2
B7.5	Verdediging tegen stormaanvallen		-	-	-	1	2
B7.6	Verdediging tegen duikaanvallen		-	-	-	1	2
B7.7	Verdediging tegen touwaanvallen		-	-	-	1	2
B8	Indirecte Combinaties	Renraku-Waza	5° Kyu geel	4° Kyu oranje	3e Kyu groen	2° Kyu blauw	1° Kyu bruin
B8.1	Vrije keuze basistechniek, met verzet		-	-	1	2	3
B8.2	Vrije keuze basistechniek, met ontsnappen		-	-	1	2	3
B9	Overnames	Geashi-Waza	5° Kyu geel	4° Kyu oranje	3e Kyu groen	2° Kyu blauw	1° Kyu bruin
B9.1	Vrije keuze – overname op worp		-	-	1	2	3
B9.2	Vrije keuze – overname op klem		-	-	1	2	3
B10	Bijzondere Opdrachten		5° Kyu geel	4° Kyu oranje	3e Kyu groen	2° Kyu blauw	1° Kyu bruin
B10.1	Transporteertechnieken, Staande, Direct		2	3	4	5	6
B11	Meervoudigheid		5° Kyu geel	4° Kyu oranje	3e Kyu groen	2° Kyu blauw	1° Kyu bruin
Klemtechnieken							
B11.1			-	-	1	2	3
Werptechnieken							
B11.2			-	-	1	2	3
C	Ongewapende aanvallen		5° Kyu geel	4° Kyu oranje	3e Kyu groen	2° Kyu blauw	1° Kyu bruin
Een aanvaller			2	2	3	3	3
C1.1	Ongewapend		1	1	1	1	1
C1.2	Verdediging tegen slaan, stoten en schoppen		1	1	1	1	1
Twee aanvallers							
C1.3	Ongewapend				1	1	1