

Exameneisen Jiu Jitsu
Eerste t/m vijfde Kyu



***Erik Ekkelenkamp
Castricum 2006***

Voorwoord

Iedere Jiu-Jitsuka krijgt (wanneer hij of zij dat wil) te maken met Kyu-graden. Deze Kyu-graden geven net als bij andere Japanse vechtkunsten en vechtsporten het niveau van de beoefenaar aan. Er bestaan vijf Kyu-graden die gekoppeld zijn aan een kleur band (obi). Vijfde Kyu is gele band, vierde Kyu oranje, derde Kyu groen, tweede Kyu blauw en eerste Kyu is bruine band.

In deze handout worden de exameneisen voor vijfde tot en met eerste Kyu zoals die bij Dojo 't Loo worden gehanteerd beschreven. Bij het samenstellen van deze eisen zijn de exameneisen zoals die door de Judo Bond Nederland (JBN) zijn opgesteld, als uitgangspunt gebruikt, waar nodig zijn de eisen aangepast. Hierbij is veelvuldig gebruik gemaakt van het boek "Jiu-Jitsu do" van Wim Boersma en Mario den Edel. Als uitgangspunt geldt de gedachte dat een kandidaat voor eerste Kyu Jiu-Jitsu, een jaar na het behalen van deze graad, examen kan afleggen voor eerste Dan Jiu-jitsu. Derhalve zijn de eisen voor eerste Kyu gelijk gesteld aan de eisen welke door de JBN gesteld zijn voor het behalen van eerste Dan.

Voor nadere uitleg omtrent technieken, vernoemd in de exameneisen, wordt verwezen naar eerder genoemd boek en bijbehorende poster.

Iedere kandidaat die examen doet dient op de hoogte te zijn van en te voldoen aan de eisen welke gesteld zijn voor de Kyu-graad waarvoor hij of zij examen wil doen. Tevens dient de kandidaat op de hoogte te zijn van en te voldoen aan de eisen welke gesteld zijn aan de voorgaande Kyu graden (zie "Het examen").

Achter in deze handout bevindt zich een korte verklarende woordenlijst.

Ik wens alle toekomstige kandidaten een goede reis bij het betreden van de lange maar prachtige weg die Jiu-Jitsu-do heet.

"Een weg ontstaat door hem te begaan" (Jiu-Jitsu-do, Boersma-den Edel).

Castricum, januari 2006
Erik Ekkelenkamp

Inhoudsopgave

VOORWOORD	2
INHOUDSOPGAVE	3
HANDLEIDING EXAMENEISEN	4
HET EXAMEN	5
EISEN 5 ^E KYU (GEEL).....	6
EISEN 4 ^E KYU (ORANJE)	7
EISEN 3 ^E KYU (GROEN)	8
EISEN 2 ^E KYU (BLAUW).....	9
EISEN 1 ^E KYU (BRUIN)	10
VERKLARENDE WOORDENLIJST	11
VERANTWOORDING	12

Handleiding exameneisen

Om de eisen zo overzichtelijk mogelijk te maken zijn de exameneisen ingedeeld in hoofdgroepen, subgroepen en technieken. Indien van toepassing staat het minimale aantal technieken vermeld van de betreffende subgroep en/of het minimale aantal verschillende toepassingen van een techniek die de kandidaat dient te beheersen.

Hoofdgroepen: Ukemi-waza, Atemi-waza, Tachi-waza, Kansetsu-waza, Shime-waza, Renraku-waza, Geashi-waza, Kata's en Diversen.

Subgroepen: Stoottechnieken, Traptechnieken, Ashi-waza, Kata-waza, Gestrekte armklemmen, Directe of Indirecte combinaties, enz.

Technieken: Oi-tsuki, Hiza-geri, O-soto-gari, Tai-otoshi, Kote-gaeshi, enz.
Bij elke Kyu-graad worden de "nieuwe" technieken aangegeven die de kandidaat dient aan te leren en te beheersen om examen te kunnen doen voor de betreffende Kyu-graad.

Aantal

Het minimale aantal technieken behorend tot de subgroep die de kandidaat dient te beheersen om examen te kunnen doen voor de betreffende Kyu-graad.

Bijv. Goshi-waza Tsurigoshi 3

De kandidaat dient minimaal drie verschillende technieken uit het Goshi-waza (heup-technieken) te kunnen laten zien, waarbij Tsurigoshi voor de desbetreffende Kyu-graad als "nieuwe" techniek wordt aangegeven.

Toepassingen

Het aantal verschillende aanvalssituaties waarop een en de zelfde techniek uit een subgroep kan worden toegepast.

Bijv. Kansetsu-waza Kote-gaeshi 3

Tori past kote-gaeshi toe op drie verschillende aanvallen; dubbelhandige keelaanval, een pakking naar de revers en een polsaanval.

Renraku-waza

Dit zijn combinaties, deze worden verdeeld in twee categorieën:

- Directe combinaties; zinvolle samenvoegingen van Jiu-Jitsu-technieken, welke in volgorde en onafhankelijk herkenbaar zijn. Bijv.: atemi-bevrijding-worp-klem.
- Indirecte combinaties; zinvolle Jiu-Jitsu-volgtechniek op verzet of ontsnapping van uke. Bijv. aanval uke, inzet techniek tori, verzet/ontsnapping uke, reactie en voortzetting tori.

Ontwerpen van een Duo-games serie

Hierbij ontwerpt de kandidaat een eigen kata waarbij de series en bijbehorende aanvallen van het E-Bo-No-Kata als uitgangspunt dienen. Hierbij dient de samenhang van de series en de volgorde gehandhaafd te blijven.

Bijwonen van Jiu-Jitsu stage en/of Dan-examen

De kandidaat dient zijn of haar docent te informeren betreffende de te bezoeken stages en/of Dan-examens

Het Examen

Voor vijfde en vierde Kyu wordt de kandidaat door de docent uitgenodigd om examen te doen. Hiermee geeft de docent aan dat de betreffende Jiu-Jitsuka een niveau heeft bereikt dat behoort bij een bepaalde Kyu-graad.

Voor derde Kyu en hoger geldt dat de Jiu-Jitsuka zelf het initiatief dient te nemen tot het aanvragen en afleggen van een examen. In overleg met de docent wordt dan bepaald of het niveau is bereikt om examen te doen voor een hogere Kyu-graad en wanneer het examen plaats zal vinden.

De examens worden afgenomen door een gediplomeerd Jiu-Jitsu leraar. Ook is het mogelijk dat het examen afgenomen wordt door een hoger gegradueerde mede leerling (minimaal 1^e Kyu), echter altijd onder begeleiding en toezicht van een gediplomeerd leraar.

Alle examens t/m eerste Kyu vinden plaats in onze eigen dojo. Veelal worden de examens afgelegd tijdens of na de les.

Iedere kandidaat dient zelf voor een of meerdere partners zorg te dragen.

Iedere kandidaat dient ten tijde van het examen op de hoogte te zijn van de gestelde exameneisen betreffende de Kyu-graad waarvoor hij of zij examen doet.

Ieder examen begint met het onderdeel Kata, waarin de kandidaat de vereiste kata's of series dient te demonstreren. Vervolgens begint het onderdeel eigenvaardigheid, waarbij de kandidaat gevraagd wordt verschillende technieken, uit verschillende hoofd- en subgroepen te demonstreren.

De vraagstelling zal zo algemeen mogelijk zijn. De kandidaat zal gevraagd worden om technieken te demonstreren uit een bepaalde hoofdgroep. Wanneer een kandidaat de opdracht niet naar tevredenheid van de examinatoren uitvoert zal naar specifieke subgroepen of technieken gevraagd worden.

Om een Kyu-graad-examen met goed gevolg af te leggen dient de kandidaat minimaal te voldoen aan de eisen behorend bij deze Kyu-graad en de voorgaande Kyu-graden, welke gesteld zijn in de handout "Exameneisen Jiu-Jitsu", samengesteld door Erik Ekkelenkamp.

Voorafgaande aan een examen dient de kandidaat het examengeld te voldoen, tevens dient iedere kandidaat lid te zijn van de Judo Bond Nederland.

Direct na het examen (van de laatste kandidaat) wordt de uitslag bekend gemaakt en de daarbij behorende band en diploma uitgereikt.

Iedere kandidaat dient ten allen tijde de wijze van examineren, de besluitvorming en de uitslag te respecteren. Over de uitslag van het examen kan niet in discussie worden getreden.

Eisen 5e Kyu (geel)

	<u>Aantal</u>	<u>Toepassingen</u>
<u>Ukemi-waza</u>		
<i>Voorwaarts / achterwaarts / zijwaarts</i>		
<u>Atemi-waza</u>		
<i>Stoot/slagtechnieken</i>		
		Oi-tsuki
		Gyaku-tsuki
		Teisho
<i>Weer/bloktechnieken</i>		Age-uke
		Gedan-barai
<i>Traptechnieken</i>		Hiza-geri
		Kin-geri
		Mae-geri
 <u>Tachi-waza</u>		
<i>Ashi-waza</i>		
		O-soto-gari
		O-uchi-gari
		Ko-soto-gari
<i>Goshi-waza</i>		
		O-goshi
		Kubi-nage
 <u>Kansetsu-waza</u>		
<i>Pols klemmen</i>		
		Kote-gaeshi (links + rechts)
		Kote-mawashi
<i>Gestrekte armklemmen</i>		
		Osae-ude-gatame
		Waki-gatame
<i>Gebogen armklemmen</i>		
	1	Ude-garami (staande positie)
	1	Ude-garami (grond positie)
<i>Beenklemmen</i>	1	Ashi-garami
<i>Transporteertechnieken</i>	1	Soto-kanuki-gatame
<u>Shime-waza</u>	1	Hadaka-jime
<u>Renraku-waza</u>	1	worp / stoot
	1	worp / trap
	1	worp / klem
 <u>Kata's</u>		
<i>Ebo-no-kata</i>		Serie 1 met bevrijdingen
 <u>Diversen</u>		
<i>Ebi</i>		Voorwaarts
<i>Houdgrepen</i>		Kesa-gatame
		Kata-gatame
<i>Tai-sabaki</i>		Toegepast bij trap en stoot aanvallen
<i>Etikette</i>		Kennis van etiketten en gedragsvormen in de dojo

Eisen 4^e Kyu (oranje)

		<u>Aantal</u>	<u>Toepassingen</u>
<u>Ukemi-waza</u>			
<i>Voorwaarts / achterwaarts / zijwaarts met stabiele ligging</i>			
<u>Atemi-waza</u>			
<i>Stoot/slagtechnieken</i>	Shuto / Uraken/ Empi-uchi		
<i>Weer/bloktechnieken</i>	Jodan- en Gedan-juji-uke		
	Jodan- en Gedan-morote-uke		
	Uchi- en Soto-uke		
<i>Traptechnieken</i>	Mawashi-hiza-geri		
	Mawashi-geri		
	Yoko-geri		
<u>Tachi-waza</u>			
<i>Ashi-waza</i>	Ko-uchi-gari	4	6
<i>Goshi-waza</i>	Tsuri-goshi	3	4
<i>Kata-waza</i>	Ipon-seoi-nage		
	Morote-seoi-nage	2	2
<i>Te-waza</i>	Kiri-otoshi		
	Kata-ashi-dori	2	3
<i>Sutemi-waza</i>	Tomoe-nage	1	1
<u>Kansetsu-waza</u>			
<i>Pols klemmen</i>	Kote-Heneri	3	7
<i>Gestrekte armklemmen</i>	Gyaku-osae-ude-gatame		
	Ude-hisigi-juji-gatame		
	Uchi-kanuki-gatame	4	8
<i>Gebogen armklemmen</i>	Staande positie	2	
	Grond positie	2	
<i>Beenklemmen</i>	Ashi-garami	2	
<i>Transporteertechnieken</i>	D.m.v. Ude-garami	2	
<u>Shime-waza</u>	Hadaka-jime		2
<u>Renraku-waza</u>	Direct of indirect	3	
<u>Geashi-waza</u>	Vanuit werptechniek	1	
	Vanuit klemtechniek	1	
<u>Kata's</u>			
<i>Ebo-no-kata</i>	Serie 1		
<u>Diversen</u>			
<i>Ebi</i>	Voor-, achter- en zijwaarts		
<i>Houdgrepen</i>	Kami-shiho-gatame		
	Yoko-shiho-gatame		

Eisen 3^e Kyu (groen)

		<u>Aantal</u>	<u>Toepassingen</u>
<u>Ukemi-waza</u>			
<i>Vrije val</i>			
<u>Atemi-waza</u>			
<i>Stoot/slagtechnieken</i>	Age-empi-uchi Ushiro-empi Uraken Haito		
<i>Weer/bloktechnieken</i>	Hiza-uke Sokoto-uke		
<i>Traptechnieken</i>	Kakato-geri, Ushiro-geri		
* atemi-technieken moeten in randori-vorm gedemonstreerd kunnen worden			
<u>Tachi-waza</u>			
<i>Ashi-waza</i>	Ko-soto-gake	5	10
<i>Goshi-waza</i>	Harai-goshi Ushiro-goshi	5	10
<i>Kata-waza</i>	Seoi-otoshi	3	4
<i>Te-waza</i>	Tai-otoshi (Ura-) Ryo-ashi-dori	5	5
<i>Sutemi-waza</i>	Ko-uchi-maki-komi Yoko-guruma Yoko-wakare	4	4
<u>Kansetsu-waza</u>			
<i>Pols klemmen</i>	Kuzure-kote-gaeshi	4	8
<i>Gestrekte armklemmen</i>	Hara-gatame Kata-gatame Hiji-gatame	7	10
<i>Gebogen armklemmen</i>	Staande positie Grond positie	3 2	6
<i>Beenklemmen</i>	Ashi-dori-garami Kata-ashi-hishigi		
<i>Transporteertechnieken</i>	D.m.v. Kata-gatame	3	6
<i>Nekklemmen</i>	(Kanuki-)Atamo-ago-gaeshi	2	
<u>Shime-waza</u>			
	Okuri-eri-jime Morote-jime	3	6
<u>Renraku-waza</u>			
	Direct of indirect	4	
<u>Geashi-waza</u>			
	Vanuit werptechniek Vanuit klemtechniek	2 2	
<u>Kata's</u>			
<i>Ebo-no-kata</i>	Serie 1 en 2		
<u>Diversen</u>			
<i>Verdediging op mes-aanvallen</i>		1	
<i>Verdediging op korte-stokaanvallen</i>		1	
<i>Verdediging tegen een aanvaller</i>		1½ minuut	

Eisen 2^e Kyu (blauw)

		<u>Aantal</u>	<u>Toepassingen</u>
<u>Tachi-waza</u>			
<i>Ashi-waza</i>	De-ashi-barai	6	12
<i>Goshi-waza</i>	Hana-goshi		
	Tsuri-komi-goshi	7	14
<i>Kata-waza</i>	Kata-guruma	4	6
<i>Te-waza</i>	Sukui-nage		
	Shiho-nage	6	8
<i>Sutemi-waza</i>	Tani-otoshi		
	Soto-maki-komi	6	6
<i>Hikomi-waza</i>		1	
<u>Kansetsu-waza</u>			
<i>Pols klemmen</i>		4	12
<i>Gestreekte armklemmen</i>	Gyaku-hara-gatame		
	Mune-gatame		
	Tate-ude-hishigi-juji-gatame		
	Yoko-ude-hishigi-juji-gatame	13	15
	Via het been	3	
<i>Gebogen armklemmen</i>	Staande positie	4	
	Grond positie	4	
	Via het been	2	
<i>Beenklemmen</i>	Gebogen en gestrekt	5	
<i>Transporteertechnieken</i>	D.m.v. Kote-geashi / Kote-heneri	5	
<i>Nekklemmen</i>	Kubi-hishigi-kansetsu	3	
<u>Shime-waza</u>	Staande positie	4	8
	Grond positie	2	
	Sankaku	1	
<u>Renraku-waza</u>	Direct	3	
	Indirect uit verzetsituatie	3	
	Indirect uit ontsnappingsituatie	3	
<u>Geashi-waza</u>	Vanuit werptechniek	4	
	Vanuit klemtechniek	3	
<u>Kata's</u>			
<i>Ebo-no-kata</i>	Serie 1 t/m 3		
<i>Ne-waza-kata</i>	Techniek 1 t/m 4		
<u>Diversen</u>			
<i>Bevrijdingen</i>	d.m.v. druk op vitale delen of drukpunten	5	
<i>Verdediging op mes-aanvallen</i>		3	
<i>Verdediging op korte-stokaanvallen</i>		2	
<i>Verdediging op lange-stokaanvallen</i>		1	
<i>Verdediging tegen twee aanvallers</i>		1½ minuut	
<i>Ontwerpen van duo games serie</i>		1 serie	
<i>Bijwonen van Jiu-Jitsu stage</i>	(max ½ jaar voor examen)		

Eisen 1^e Kyu (bruin)

		<u>Aantal</u>	<u>Toepassingen</u>
<u>Tachi-waza</u>			
<i>Ashi-waza</i>	Hiza-guruma	7	14
<i>Goshi-waza</i>	Uchi-mata		
	Uki-goshi	9	18
<i>Kata-waza</i>	Seoi-age	5	10
<i>Te-waza</i>	Hiji-otoshi	7	10
<i>Sutemi-waza</i>	Kani-basami	7	8
<i>Hikomi-waza</i>		2	
<u>Kansetsu-waza</u>			
<i>Pols klemmen</i>		4	10
<i>Gestrekte armklemmen</i>	Staande positie	9	18
	Grond positie	6	
	Via het been	4	
<i>Gebogen armklemmen</i>	Staande positie	4	8
	Grond positie	4	
	Via het been	4	
<i>Beenklemmen</i>		6	
<i>Nekklemmen</i>		4	
<u>Shime-waza</u>			
	Staande positie	6	8
	Grond positie	4	
	Sankaku	2	
<u>Renraku-waza</u>			
<i>Direct</i>		5	
<i>Indirect</i>	Uit verzetsituatie	5	
	Uit ontsnappingssituatie	5	
<u>Geashi-waza</u>			
	Vanuit werptechniek	6	
	Vanuit klemtechniek	4	
	Vanuit verwurging	2	
<u>Kata's</u>			
<i>Ebo-no-kata</i>	Serie 1 t/m 4		
<i>Ne-waza-kata</i>	Techniek 5 t/m 8		
<u>Diversen</u>			
	<i>Verdediging op mes-aanvallen</i>	6	
	<i>Verdediging op korte-stokaanvallen</i>	3	
	<i>Verdediging op lange-stokaanvallen</i>	2	
	<i>Vrij gevecht tegen 1 aanvaller</i>	1½ minuut	
	<i>Verdediging tegen twee (gewapende)aanvallers</i>	1½ minuut	
	<i>Ontwerpen van duo games serie</i>	2 series	
	Bijwonen van 2 Jiu-Jitsu stages en/of dan examens (max ½ jaar voor examen)		

Verklarende Woordenlijst

Ukemi-waza	valbreektechnieken
Atemi-waza	trap-, stoot- en of slagtechnieken
Tsuki	stoottechniek
Uke	wering
Soto	buitenwaarts
Uchi	binnenwaarts
Age	hoog (het opheffen)
Gyaku	omgekeerd
Yoko	zijwaarts
Ushiro	achterwaarts
Tachi-waza	werptechnieken
Ashi-waza	beenworpen
Goshi-waza	heupworpen
Kata-waza	schouderworpen
Te-waza	armworpen
Sutemi-waza	offerworpen
Hikomi-waza	technieken om tegenstander naar de grond te brengen welke niet behoren tot eerder genoemde categorieën.
Kansetsu-waza	klemtechnieken
Gatame	houdgreep/controletechniek
Kote	pols
Kata	schouder
Hara	buik
Mune	borst
Ashi	voet
Shime-waza	wurgtechnieken
Renraku-waza	combinaties
Gaeshi-waza	overname technieken
Kata	reeks voorgeschreven handelingen
Ebi	beweging vorm op de grond (kreeftgang)
Tai-sabaki	wenden (met tot doel een aanval te ontwijken)
Tori	hij/zij die uitvoert
Uke	ontvanger van de techniek

Voor meer en nadere verklaringen wordt verwezen naar het boek "Jiu-Jitsu do" van Boersma-Den Edel.

Verantwoording

Deze exameneisen zijn samengesteld door Erik Ekkelenkamp 4^e Dan Jiu-Jitsu en Jiu-Jitsu leraar bij Sportvereniging Dojo't Loo, te Heiloo.

Aan het tot stand komen van deze exameneisen hebben meegewerkt: David Cappel 1^e Dan Jiu-Jitsu, Menno Lesterhuis 1^e Dan Jiu-Jitsu en Heidi Ekkelenkamp-van Liempd.

Bij de samenstelling van de exameneisen is gebruik gemaakt van de volgende informatiebronnen:

- “Nationale Exameneisen Jiu-Jitsu Kyu-graden en Dan-graden”
Judo Bond Nederland, Blokhoeve 5, 3438 LC Nieuwegein
www.judobondnederland.nl
- “Jiu-Jitsu do”
Wim Boersma en Mario den Edel
ISBN 90-389-0354-5
- “Judo In Beweging”
Douwe Boersma
ISBN 90-389-0124-0
- Cursusmap Jiu-Jitsu-leraar A
Judo Bond Nederland