



# Beoordelingsformulier 2e Dan Jiu-Jitsu

Naam kandidaat: \_\_\_\_\_ Formulier nr.: \_\_\_\_\_

Naam examinerator: \_\_\_\_\_ Paraaf examinerator: \_\_\_\_\_

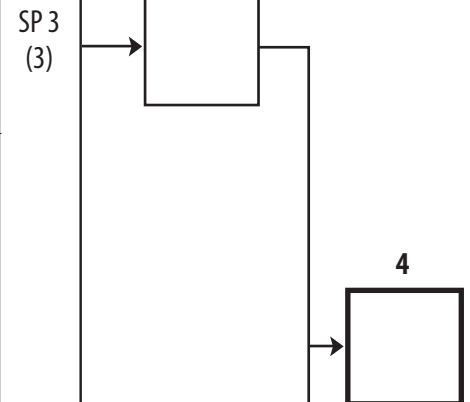
Datum: -- Mat nr.:  District:  LI  MN  NH  NN  ON  ZH  ZN

<b>A</b>	<b>Thema 1. Kata</b> <span style="float: right;">? Zie kata formulier</span>		V	→	1(.2)
	Demonstreer het Ne-Waza-Jitsu-No-Kata.				

<b>B</b>	<b>Thema 2. Atemi-Waza, Uke-Waza</b>			→	→	2
	<b>2a. Algemeen</b> <span style="float: right;">? Toets 1 van de 2</span>					
	1.	Demonstreer Atemi-Waza, op een door de partner vastgehouden body-shield.	SP			
	2.	Demonstreer verdedigingen met Uke-Waza, verplaatsingen en Atemi-Waza tegen verschillende aanvallen.	(1)			
	<b>2b. Nieuw aan te leren Atemi-Waza en Uke-Waza</b> <span style="float: right;">? Toets 1 van de 3</span>					
	1.	Uchi-Waza	Tetsui-Uchi (hamervuistslag)			
2.	Geri-Waza	Ura-Mawashi-Geri (omgekeerde cirkeltrap)				
3.		Mae-Tobi-Geri (gesprongen voorwaartse trap)				

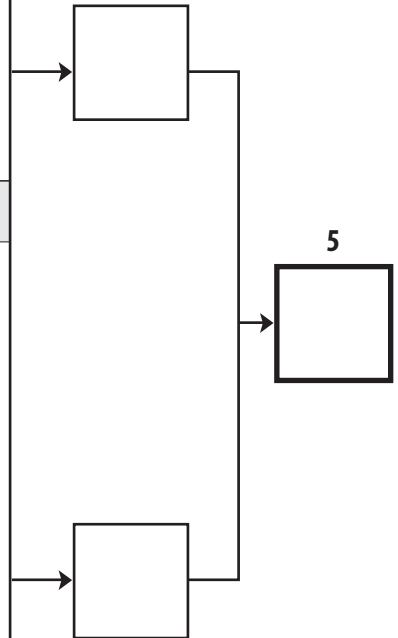
<b>Thema 3. Meervoudigheid</b> <span style="float: right;">? Toets 2 van de 8</span>			SP 2 (2)	→	3
1.	Koshi-Nage-Waza	Demonstreer een heupworp meervoudig.			
2.	Ashi-Nage Waza	Demonstreer een beenworp meervoudig.			
3.	Te-Nage-Waza	Demonstreer een een arm- of schouderworp meervoudig.			
4.	Ude-Hishigi-Waza	Demonstreer een gestrekte armklem meervoudig.			
5.	Ude-Garami-Waza	Demonstreer een gebogen armklem meervoudig.			
6.	Kote-Kansetsu-Waza	Demonstreer een polsklem meervoudig.			
7.	Hadaka-Jime-Waza	Demonstreer een naakte verwurging meervoudig.			
8.	Eri-Jime-Waza	Demonstreer een kledingwurging meervoudig.			

Thema 4. Bewegingsvormen staand		
<b>Nieuw aan te leren basistechnieken</b>		◆ Toets 3 van de 12
1.	Ashi-Nage-Waza	Hiza-Guruma (kniewiel)
2.	Koshi-Nage-Waza	Sode-Tsuri-Komi-Goshi (omhooggetrokken heupworp aan de mouw)
3.	Te-Nage-Waza	Morote-Kubi-Nage (voorwaartse nekworp)
4.		Ushiro-Kubi-Nage (achterwaartse nekworp)
5.		Ushiro-Kata-Ashi-Dori (been pakken van achteren)
6.		Uchi-Kata-Ashi-Dori (been pakken van binnen)
7.		Mae-Sukui-Nage (scheppen van voren)
8.		Yoko-Sukui-Nage (scheppen van opzij)
9.		Ushiro-Sukui-Nage (scheppen van achteren)
10.		Morote-Ude-Juji-Seoi-Nage (schouderworp met twee armen voor gekruist)
11.		Age-Seoi-Otoshi (liftende schouderworp)
12.	Sutemi-Waza	Yoko-Tomoe-Nage (zijwaartse buikworp)
		◆ Toets 2 van de 8
1.	Ude-Hishigi-Waza	Ude-Hishigi-Ude-Gatame (gestrekte armklem met de arm)
2.	Ude-Garami-Waza	Soto-Ude-Garami (schoudertorsie buitenzijde)
3.		Kubi-Ude-Garami (schoudertorsie via de nek)
4.	Kote-Kansetsu-Waza	Gyaku-Kote-Mawashi (omgekeerde gedraaide polsklem)
5.		Kuzure-Kote-Hineri (horizontale verdraaiing)
6.		Ura-Tekubi-Gaeshi (omgekeerde polsdraai)
7.		Tsuki-Kote-Gaeshi (stotende buitenwaartse polsklem)
8.	Yubi-Kansetsu-Waza	Yubi-Kansetsu-Waza (vingerklemmen, 2 variaties)

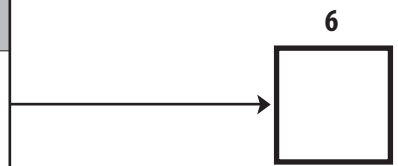


(Elke techniek wordt tweemaal gedemonstreerd)

Thema 5. Bewegingsvormen op de grond			
<b>5a. Algemeen</b>		◆ Toets 1 van de 3	
1.	Demonstreer verdedigen vanaf de grond tegen staande aanvallen met Hikomi-Waza.	SP (1)	
2.	Demonstreer verdedigen tegen pakkingen, omvattingen en Atemi-Waza op de grond.		
3.	Voer een grondgevecht uit (Randori op de grond). Demonstreer daarbij houdgrepen, klemmen, verwurgingen in de vijf basisposities.		
<b>5b. Nieuw aan te leren basistechnieken op de grond</b>		◆ Toets 3 van de 9	
1.	Ude-Kansetsu-Waza	Ude-Hishigi-Ashi-Gatame (gestrekte armklem met het been).	SP 3 (3)
2.	Kubi-Kansetsu-Waza	Kubi-Hishigi (gestrekte nekklem).	
3.	Ashi-Kansetsu-Waza	Yoko-Hiza-Garami-Ashi Gatame (zijwaartse gebogen knieklem met het been).	
4.		Koshi-Gaeshi (heupdraaiklem).	
5.		Te-Osae-Hiza-Basami (knieduw enkelruk).	
6.	Eri-Jime-Waza	Tsukomi-Jime (duwende handverwuring).	
7.		Gyaku-Kata-Ha-Jime (omgekeerde insteekverwuring).	
8.	Ashi-Jime-Waza	Ashi-Juji-Jime (gekruste verwuring met de benen).	
9.		Ushiro-Sankaku-Ashi-Jime (driehoeksverwuring met de benen van achteren).	



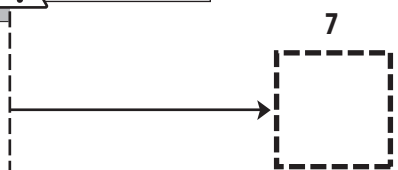
Thema 6. Aanvalscombinaties		
1.	Demonstreer twee (2) verschillende aanvalscombinaties, uitgevoerd met slag-, stoot- of trapcombinatie, gevolgd door het naar de grond brengen d.m.v. een worp of klem, afronding met controle op de grond. De twee aanvalscombinaties moeten met verschillende technieken en aanvalspatronen worden uitgevoerd.	V



(De aanvalscombinatie wordt meerdere malen gedemonstreerd)

C Thema 7. Combinaties (indirecte combinaties)			
		◆ Toets 1 van de 3	
1.	Nage-Waza	Demonstreer combinaties op vijf (5) verschillende worpen, keuze kandidaat.	SP 1 (1)
2.	Kansetsu-Waza	Demonstreer combinaties op vijf (5) verschillende klemmen, keuze kandidaat.	
3.	Jime-Waza	Demonstreer combinaties op twee (2) verschillende wurgingen, keuze kandidaat.	

! Of 7 of 8 vragen!



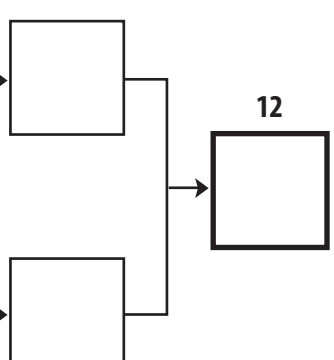
Thema 8. Overnames (verdedigen tegen Jiu-Jitsu technieken)			◆ Toets 1 van de 3	⚠ Of 7 òf 8 vragen!
1.	Nage-Waza	Verdedig tegen drie (3) verschillende worpen, keuze kandidaat.	SP 1 (1)	<div style="border: 1px dashed black; width: 60px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <span style="font-size: 24px; font-weight: bold;">8</span> </div>
2.	Kansetsu-Waza	Verdedig tegen drie (3) verschillende klemmen, keuze kandidaat.		
3.	Jime-Waza	Verdedigen tegen twee (2) verschillende verwurgingen, keuze kandidaat.		

Thema 9. Bijzondere opdrachten			◆ Toets 1 van de 3	
1.	Demonstreer verschillende opbreng/transporteertechnieken, drie (3) maal vanuit een staande positie in combinatie met een verdediging, één (1) vanuit buikligging van de tegenstander na worp en één (1) maal vanuit een zittende positie van de tegenstander.		SP (1)	<div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <span style="font-size: 24px; font-weight: bold;">9</span> </div>
2.	Demonstreer bevrijdingen m.b.v. Atemi-Waza (schop-, slag- en stoottechnieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen voor, opzij en van achteren.			
3.	Demonstreer bevrijdingen/ontsnappingsen m.b.v. Atemi-Waza (schop-, slag- en stoottechnieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen op de grond.			

Thema 10. Ongewapende aanvallen			◆ Toets 1 van de 3	⚠ Of 10 òf 11 vragen!
1.	Verdedig tegen de zes (6) pakkingen van de basisaanvallen met vooraanval.		SP (1)	<div style="border: 1px dashed black; width: 60px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <span style="font-size: 24px; font-weight: bold;">10</span> </div>
2.	Verdedig tegen de zeven (7) omvattingen van de basisaanvallen met vooraanval.			
3.	Verdedig tegen de zes (6) stoten en trappen van de basisaanvallen met vooraanval.			

Thema 11. Wapens			◆ Toets 1 van de 3	⚠ Of 10 òf 11 vragen!
1.	Verdedig tegen de zes (6) gewapende aanvallen van de basisaanvallen met vooraanval.		SP (1)	<div style="border: 1px dashed black; width: 60px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <span style="font-size: 24px; font-weight: bold;">11</span> </div>
2.	Verdedig tegen acht (8) verschillende stokaanvallen met de korte stok (Kaibo), uit de aanvallenindex (keuze kandidaat), de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.			
3.	Verdedig tegen acht (8) verschillende mesaanvallen uit de aanvallenindex (keuze kandidaat), de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.			

Thema 12. Vrije aanval/Randori		
⚡ Toets 1 van de 3		
1.	Verdedig tegen één (1) vrij aanvallende, ongewapende aanvaller.	SP 1 (1)
2.	Verdedig tegen één (1) vrij aanvallende, aanvaller gewapend met mes.	
3.	Verdedig tegen één (1) vrij aanvallende, aanvaller gewapend met stok.	
⚡ Toets 1 van de 2		
1.	Verdedig tegen twee (2) vrij aanvallende, ongewapende aanvallers.	SP 1 (1)
2.	Verdedig tegen twee (2) vrij aanvallende aanvallers, gewapend met mes of stok.	









### Wijze van waardering:

Examinator geeft per toetsonderwerp een waardering: S - O - V - G - U ( Slecht - Onvoldoende - Voldoende - Goed - Uitmuntend )

Per thema wordt vastgesteld: voldoende (V) of onvoldoende (O).  $O + V = 0$ .  $O + V + V = V$ .

### Legenda:

 Thema	 Volledig	 Niveau 1 (techniekgroep: bv. Nage-Waza / worpen)
 Subthema	 Steekproef	 Niveau 2 (technieksubgroep: bv. Ashi-Nage-Waza / beenworpen)
 Het ene of het andere thema	 Minimaal 2 vragen	 Niveau 3 (afzonderlijke basistechniek: bv. O-Soto-Gari)
 Keuze uit thema's	 Toetsen van vragenlijst	