



# Beoordelingsformulier 3e Dan Jiu-Jitsu

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

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

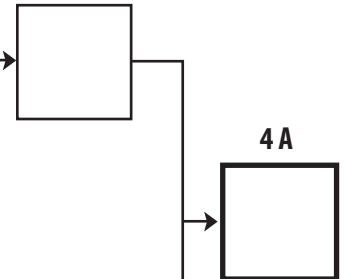
Datum: --    Mat nr.:  District:  LI  MN  NH  NN  ON  ZH  ZN

Thema 1. Kata <span style="float: right;">🔍 Zie kata formulieren</span>	
Demonstreer het EBo-No-Kata	1.1 <input style="width: 50px; height: 30px;" type="text"/>
Demonstreer het Ne-Waza-Jitsu-No-Kata	1.2 <input style="width: 50px; height: 30px;" type="text"/>

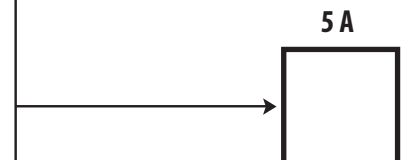
Thema 2. Atemi-Waza, Uke-Waza			
2a. Nieuw aan te leren Atemi-Waza, Uke-Waza <span style="float: right;">🔍 Toets 1 òf 2</span>			
1.	Tsuki-Waza	Nagashi-Tsuki	SP 3
2.	Geri-Waza	Ushiro-Ura-Mawashi-Geri (achterwaartse omgekeerde cirkeltrap)	
2b. Voorgaande Atemi-Waza, Uke-Waza <span style="float: right;">🔍 Toets 1 òf 2</span>			
1.	Demonstreer Atemi-Waza, tot en met de betreffende Dan-graad, in enkelvoudige en meervoudige combinaties met behulp van body shield, focus pads, arm pads, e.d..		SP 1
2.	Demonstreer met Uke-Waza tot en met de betreffende Dan-graad in combinatie met verplaatsen en counter met Atemi-combinaties in goede balans en houding op drie afstanden (Ma-Ai, half Ma-Ai en Clinch).		


Thema 3. Meervoudigheid <span style="float: right;">🔍 Toets 1 òf 2 òf 3</span>			
1.	Nage-Waza	Demonstreer 4 stuks Nage-Waza (werpen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Nage-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk worden toegepast tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.	SP 3
2.	Kansetsu-Waza	Demonstreer 4 stuks Kansetsu-Waza (klemmen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Kansetsu-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk worden toegepast tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.	
3.	Jime-Waza	Demonstreer 2 stuks Jime-Waza (wurgingen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Jime-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk toegepast worden tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.	



Thema 4. Bewegingsvormen staand			
<b>4a. Nieuw aan te leren</b>			🔍 Toets min. 3 van de 7
1.	<i>Ashi-Nage-Waza</i>	Ushiro-Ura-Ashi-Barai (gedraaide achterwaartse beenveeg)	SP 3 (3)
2.	<i>Koshi-Nage-Waza</i>	Hane-Goshi (vleugelheupworp)	
3.	<i>Te-Nage-Waza</i>	Kubi-Irimi-Nage (ingaaande worp)	
4.		Kaiten-Nage (wentelworp)	
5.		Soto-Kata-Seoi-Nage (schouderworp aan een zijde, buitenkant)	
6.	<i>Sutemi-Waza</i>	Mae-Taware-Gaeshi (rijstbaalworp, voorzijde)	
7.		Ushiro-Taware-Gaeshi (rijstbaalworp, achterzijde)	
			🔍 Toets 1 van de 3
1.	<i>Ude-Hishigi-Waza</i>	Ude-Hishigi-Ude-Morote-Juji-Gatame (twee armen gekruist vlechten)	SP 3
2.	<i>Ude-Garami-Waza</i>	Gyaku-Juji-Age-Ude-Garami (heffen op de rug)	
3.		Gyaku-Soto-Ude-Garami (omgekeerde voor de borst gevlochten schoudertorsie)	



Thema 5. Bewegingsvormen op de grond			
<b>5a. Nieuw aan te leren</b>			🔍 Toets min. 2 van de 10
1.	<i>Ude-Hishigi-Waza</i>	Ude-Morote-Juji-Gatame	SP 3 (2)
2.	<i>Ude-Garami-Waza</i>	Gyaku-Ude-Juji-Age-Garami	
3.		Seoi-Ashi-Ude-Garami	
4.	<i>Kote-Kansetsu-Waza</i>	Tate-Morote-Te-Kubi-Osae-Gaeshi (dubbele gestrekte polsbugklem van boven)	
5.		Mae-Morote-Te-Kubi-Osae-Gaeshi (dubbele gestrekte polsbugklem van voren)	
6.	<i>Kubi-Kansetsu-Waza</i>	Ashi-Kubi-Hishigi (gestekte nekklem via het been)	
7.	<i>Jime-Waza</i>	Morote-Jime (verwuring met twee armen)	
8.		Tate-Hadaka-Jime (naakte verwuring van boven)	
9.	<i>Ashi-Kansetsu-Waza</i>	Ashi-Ude-Hiza-Garami (gebogen armklem met het been)	
10.		Koshi-Garami (gebogen heupklem)	



4b. Voorgaande graduaties van staande bewegingsvormen				◆ Toets min. 3 van de 11	! Of 4b of 5b vragen!
1.	Nage-Waza	Ashi-Nage-Waza (beenworpen)	3 verschillende worpen	SP 2 (2)	
2.		Koshi-Nage-Waza (heupworpen)	3 verschillende worpen		
3.		Te-Nage-Waza (arm- en schouderworpen)	3 verschillende worpen		
4.		Sutemi-Waza (offerworpen)	3 verschillende worpen		
5.	Kansetsu-Waza	Ude-Hishigi-Waza (armoverstrekkingen)	3 verschillende klemmen		
6.		Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen [schouder torsies])	3 verschillende klemmen		
7.		Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen)	3 verschillende klemmen		
8.		Yubi-Kansetsu-Waza (vingerklemmen, diverse variaties)	2 verschillende klemmen		
9.		Kubi-Kansetsu-Waza	2 verschillende klemmen		
10.	Jime-Waza	Hadaka-Jime-Waza (wurgingen zonder gebruik van kleding)	3 verschillende wurgingen		
11.		Eri-Jime-Waza (wurgingen met gebruik van kleding)			

5b. Voorgaande graduaties van bewegingsvormen op de grond				◆ Toets 1 van de 3	! Of 4b of 5b vragen!
1.	Algemeen	Basami-Hikomi-Waza	Vanuit 5 posities	SP	
2.		Osaekomi-Waza (houdgrepen)	Vanuit 5 posities		
3.		Bevrijden uit Osaekomi-Waza (bevrijden uit houdgrepen)	Uit 5 posities		
				◆ Toets min. 2 van de 9	
1.	Kansetsu-Waza	Ude-Hishigi-Waza (armoverstrekkingen)	3 posities	SP 2 (2)	
2.		Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen)	3 posities		
3.		Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen)	3 posities		
4.		Yubi-Kansetsu-Waza	3 posities		
5.		Kubi-Kansetsu-Waza	3 posities		
6.		Ashi-Kansetsu-Waza (knie-, voet- en heupklemmen)	3 posities		
7.	Jime-Waza	Hadaka-Jime-Waza (verwurgingen zonder gebruik van kleding)	3 posities		
8.		Eri-Jime-Waza (verwurgingen met gebruik van kleding)	3 posities		
9.		Ashi-Jime-Waza (verwurgingen met de benen)	3 posities		

Thema 6. Aanvalscombinaties		
1.	Drie (3) aanvalscombinaties, uitgevoerd met slag, stoot trap combinatie, gevolgd door naar de grond brengen d.m.v. worp of klem, afronding met controle op de grond. De aanvalscombinaties moeten met verschillende technieken en aanvalspatronen worden uitgevoerd.	V

6

Thema 7. Combineren		
1.	<i>Nage-Waza</i>	Vrije keuze, uit 5 verschillende worpen, uit verschillende techniekgroepen
2.	<i>Kansetsu-Waza</i>	Vrije-keuze, uit 5 verschillende klemmen, uit verschillende techniekgroepen
3.	<i>Jime-Waza</i>	Vrije keuze, uit 2 wurgingen uit verschillende techniekgroepen

◆ Toets 1 van de 3

⚠ Of 7 of 8 vragen!

SP 1

7

Thema 8. Overnemen (verdedigen op Jiu-Jitsu-Waza)		
1.	<i>Nage-Waza</i>	Vrije keuze, tegen 3 verschillende worpen, uit verschillende techniekgroepen
2.	<i>Kansetsu-Waza</i>	Vrije keuze, tegen 3 verschillende klemmen, uit verschillende techniekgroepen
3.	<i>Jime-Waza</i>	Vrije keuze, tegen 2 verschillende wurgingen, uit verschillende techniekgroepen

◆ Toets 1 van de 3

⚠ Of 7 of 8 vragen!

SP 1

8

Thema 9. Bijzondere opdracht		
1.	Demonstreer verschillende opbreng/transporteertechnieken, drie (3) maal vanuit een staande positie in combinatie met een verdediging, twee (2) vanuit buikligging van de tegenstander na worp en twee (2) maal vanuit een zittende positie van de partner.	SP
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 door twee aanvallers.	
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.	

◆ Toets 1 van de 3

9

Thema 10. Verdedigen tegen ongewapende aanvallen		?	Toets 1 van de 3	! Of 10 òf 11 vragen!
1.	Pakkingen staande: 5 aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze kandidaat.	SP		→ <span style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">10</span>
2.	Omvattingen staande: 5 aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze kandidaat.			
3.	Slagen, stoten en schoppen: 5 aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze kandidaat.			

Thema 11. Wapens		?	Toets 1 van de 3	! Of 10 òf 11 vragen!
1.	Verdedigen tegen de 8 verschillende basis-stokaanvallen (Kaibo), bij de verdediging wordt de tegenstander ontwapend en gecontroleerd, eindcontrole vindt plaats d.m.v. de stok. Bij verdedigingen toepassen: Kaibo-Ebi-Jime-Waza (geschaarde wurging met de stok). Kaibo-Ebi-Ude-Kansetsu-Waza (geschaarde klem op de arm). Kaibo-Ebi-Ashi-Kansetsu-Waza (geschaarde klemmen op het been).	SP		→ <span style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">11</span>
2.	Verdedigen tegen bedreiging met een mes, 4 richtingen/situaties naar keuze, de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.			
3.	Verdedigen tegen bedreiging met een vuistvuurwapen, 3 richtingen/situaties naar keuze, de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.			

Thema 12. Vrije aanval/Randori		?	Toets 1 van de 3		
1.	Vrije aanval: één (1) tegenstander ongewapend.	SP 1		→	→ <span style="border: 1px solid black; padding: 5px;">12</span>
2.	Vrije aanval: één (1) tegenstander gewapend met mes.				
3.	Vrije aanval: één (1) tegenstander gewapend met stok.				
		?	Toets 1 van de 2		
1.	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders ongewapend.	V		→	→ <span style="border: 1px solid black; padding: 5px;">12</span>
2.	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders gewapend met mes en/of stok.				

### Wijze van waardering:

Examinator geeft per toetsonderwerp een waardering: S - 0 - V - G - U ( Slecht - Onvoldoende - Voldoende - Goed - Uitmuntend )

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

### Legenda:

<span style="background-color: #cccccc; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> Thema	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">V</span> Volledig	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">SP1</span> Niveau 1 (techniekgroep: bv. Nage-Waza / worpen)
<span style="background-color: #e0e0e0; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> Subthema	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">SP</span> Steekproef	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">SP2</span> Niveau 2 (technieksubgroep: bv. Ashi-Nage-Waza / beenworpen)
<span style="border: 1px dashed black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> Het ene òf het andere thema	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">(2)</span> Minimaal 2 vragen	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">SP3</span> Niveau 3 (afzonderlijke basistechniek: bv. O-Soto-Gari)
<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">!</span> Keuze uit thema's	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">?</span> Toetsen van vragenlijst	