



# Beoordelingsformulier 5e 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		⚠ Zie kata formulieren	
Demonstreer het EBo-No-Kata.	V	→	<input type="text"/> 1.1
Demonstreer het Ne-Waza-Jitsu-No-Kata.	V	→	<input type="text"/> 1.2
Demonstreer het Goshin-Jitsu-No-Kata.	V	→	<input type="text"/> 1.3
Demonstreer het Kime-No-Kata.	V	→	<input type="text"/> 1.4

Thema 2. Atemi-Waza, Uke-Waza	
<b>2a. Algemeen</b> ⚠ Toets 1 van de 2	
1. Demonstreer Atemi-Waza, op een door de partner vastgehouden body-shield.	SP 1 (1)
2. Demonstreer verdedigingen met Uke-Waza, verplaatsingen en Atemi-Waza tegen verschillende aanvallen.	
<b>2b. Nieuw aan te leren Atemi-Waza, Uke-Waza</b> ⚠ Toets 1 van de 3	
1. Tanto-Waza	SP 2 (1)
2. Kaibo-Waza	
3. Hanbo-Waza	

<input type="text"/>	→	<input type="text"/> 2
----------------------	---	------------------------

## 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:

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Thema                       | <input type="checkbox"/> V Volledig                | <input type="checkbox"/> SP1 Niveau 1 (techniekgroep: bv. Nage-Waza / worpen)             |
| <input type="checkbox"/> Subthema                    | <input type="checkbox"/> SP Steekproef             | <input type="checkbox"/> SP2 Niveau 2 (technieksubgroep: bv. Ashi-Nage-Waza / beenworpen) |
| <input type="checkbox"/> Het ene of het andere thema | <input type="checkbox"/> (2) Minimaal 2 vragen     | <input type="checkbox"/> SP3 Niveau 3 (afzonderlijke basistechniek: bv. O-Soto-Gari)      |
| <input type="checkbox"/> ⚠ Keuze uit thema's         | <input type="checkbox"/> ⚠ Toetsen van vragenlijst |   |

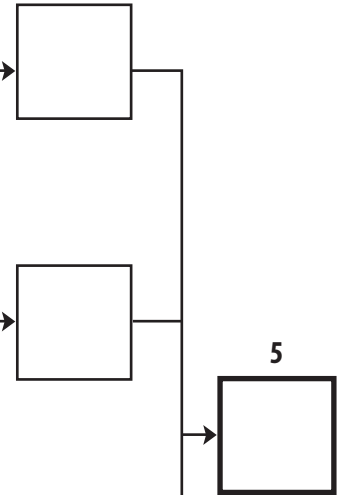
Thema 3. Meervoudigheid			◆ Toets 3 van de 10
1.	Koshi-Nage-Waza	Demonstreer een heupworp meervoudig.	SP 2 (3)
2.	Ashi-Nage Waza	Demonstreer een beenworp meervoudig.	
3.	Te-Nage-Waza	Demonstreer een arm- of schouderworp meervoudig.	
4.	Sutemi-Waza	Demonstreer een offerworp meervoudig.	
5.	Ude-Hishigi-Waza	Demonstreer een gestrekte armklem meervoudig.	
6.	Ude-Garami-Waza	Demonstreer een gebogen armklem meervoudig.	
7.	Kote-Kansetsu-Waza	Demonstreer een polsklem meervoudig.	
8.	Kansetsu-Waza	Demonstreer een zelf uitgekozen klem meervoudig. De klem mag geen arm (schouder)- of polsklem zijn.	
9.	Hadaka-Jime-Waza	Demonstreer een naakte verwurging meervoudig.	
10.	Eri-Jime-Waza	Demonstreer een kledingwurging meervoudig.	

3

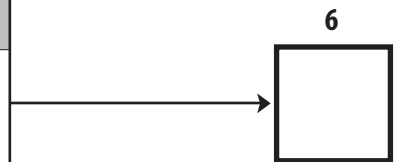
Thema 4. Bewegingsvormen staande			
<b>Nieuw aan te leren basistechnieken staande</b>			◆ Toets 2 van de 3
1.	Te-Nage-Waza	Uki-Otoshi (vlottende worp)	SP 3 (2)
2.	Sutemi-Waza	Ura-Nage (achterwaartse worp)	
3.		Yoko-Otoshi (zijwaartse worp)	
<b>Basistechnieken staande, vrije keuze van de kandidaat</b>			◆ Toets 2 van de 11
1.	Ashi-Nage-Waza	Demonstreer vijf (5) verschillende beenworpen	SP 2 (2)
2.	Koshi-Nage-Waza	Demonstreer vijf (5) verschillende heupworpen	
3.	Te-Nage-Waza	Demonstreer vijf (5) verschillende arm- of schouderworpen	
4.	Sutemi-Waza	Demonstreer vijf (5) verschillende offerworpen	
5.	Ude-Hishigi-Waza	Demonstreer vijf (5) verschillende gestrekte armklemmen of schouderklemmen	
6.	Ude-Garami-Waza	Demonstreer vijf (5) verschillende gebogen armklemmen of schouderklemmen	
7.	Kote-Kansetsu-Waza	Demonstreer vijf (5) verschillende polsklemmen	
8.	Yubi-Kansetsu-Waza	Demonstreer twee (2) verschillende vingerklemmen	
9.	Kubi-Kansetsu-Waza	Demonstreer twee (2) verschillende nekklemmen	
10.	Hadaka-Jime-Waza	Demonstreer drie (3) verschillende naakte verwurgingen	
11.	Eri-Jime-Waza	Demonstreer drie (3) verschillende kledingverwurgingen	

4

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. Nieuwe basistechnieken op de grond</b>			
1.	Eri-Jime-Waza	Ohten-Jime (inrollende verwurging)	V
2.	Do-Jimi-Waza	Do-Jime (nierschaar)	
<b>5c. Nieuwe basistechnieken op de grond, vrije keuze kandidaat</b>		◆ Toets 2 van de 9	
1.	Ude-Hishigi-Waza	Demonstreer gestrekte armklemmen vanuit vier (4) posities.	SP2 (2)
2.	Ude-Garami-Waza	Demonstreer gebogen armklemmen vanuit vier (4) posities.	
3.	Kote-Kansetsu-Waza	Demonstreer polsklemmen vanuit drie (3) posities.	
4.	Yubi-Kansetsu-Waza	Demonstreer vingerklemmen vanuit drie (3) posities.	
5.	Kubi-Kansetsu-Waza	Demonstreer nekklemmen vanuit vier (4) posities.	
6.	Ashi-Kansetsu-Waza Koshi-Kansetsu-Waza	Demonstreer beenklemmen en/of heupklemmen vanuit vier (4) posities.	
7.	Hadaka-Jime-Waza	Demonstreer naakte verwurgingen vanuit drie (3) posities.	
8.	Eri-Jime-Waza.	Demonstreer kledingverwurgingen vanuit drie (3) posities.	
9.	Ashi-Jime-Waza.	Demonstreer verwurgingen m.b.v. de benen vanuit vier (4) posities.	

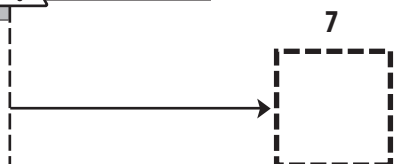


Thema 6. Aanvalscombinaties		
1.	Demonstreer vier (4) verschillende aanvalscombinaties, uitgevoerd met slag, stoot, trap combinaties, gevolgd door het naar de grond brengen d.m.v. een worp of klem, afronding met controle op de grond. De aanvalscombinaties moeten met verschillende technieken en aanvalspatronen worden uitgevoerd.	V



C Thema 7. Combinaties (indirecte combinaties)			
		◆ Toets 1 van de 3	
1.	Nage-Waza	Combineer op zeven (7) verschillende worpen, keuze kandidaat.	SP 1 (1)
2.	Kansetsu-Waza	Combineer op zeven (7) verschillende klemmen, keuze kandidaat.	
3.	Jime-Waza	Combineer op vier (4) wurgingen, keuze kandidaat.	

! Of 7 of 8 vragen!



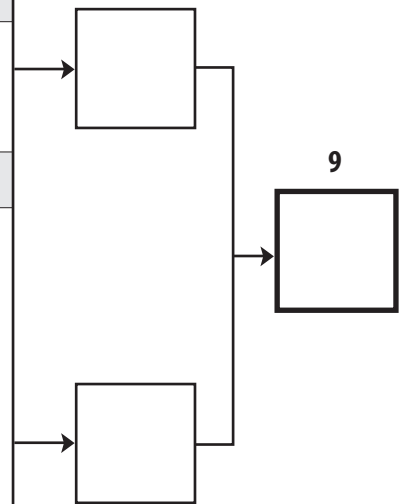
Thema 8. Overnames (verdedigen tegen Jiu-Jitsu technieken)			◆ Toets 1 van de 3
1.	Nage-Waza	Verdedig tegen vijf (5) verschillende worpen, keuze kandidaat.	SP 1 (1)
2.	Kansetsu-Waza	Vrije keuze, verdedig tegen vijf (5) verschillende klemmen, keuze kandidaat.	
3.	Jime-Waza	Vrije keuze, verdedig tegen drie (3) verschillende wurgingen, keuze kandidaat.	

! Of 7 òf 8 vragen!

8



Thema 9. Bijzondere opdrachten		
◆ Toets hulp aan aangevallen derden		
1.	Biedt hulp aan aangevallen derden, vijf (5) situaties staande en vijf (5) situaties op de grond. De situatie wordt daarbij gecontroleerd, de veiligheid van de derde en de eigen veiligheid wordt daarbij geborgd.	V
◆ Toets 1 van de 3		
1.	Demonstreer verschillende opbreng/transporteertechnieken, vier (4) maal vanuit een staande positie in combinatie met een verdediging, twee (2) vanuit buikligging van de tegenstander na worp of klem en twee (2) maal vanuit een zittende positie van de tegenstander.	SP (1)
2.	Demonstreer bevrijdingen/ontsnappingen m.b.v. Atemi-Waza (schop-, slag- en stoot-technieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen voor, opzij en van achteren met twee tegenstanders.	
3.	Demonstreer bevrijdingen/ontsnappingen m.b.v. Atemi-Waza (schop-, slag- en stoot-technieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen op de grond.	



9

Thema 10. Ongewapende aanvallen			◆ Toets 1 van de 4
1.	Verdedig tegen pakkingen staande: vijf (5) aanvallen uit de aanvallenindex, met vooraanval, keuze examiner.	SP (1)	
2.	Verdedig tegen pakkingen en omvattingen op de grond: vijf (5) aanvallen uit de aanvallenindex, met vooraanval, keuze examiner.		
3.	Verdedig tegen omvattingen: vijf (5) andere aanvallen uit de aanvallenindex, met vooraanval, keuze examiner.		
4.	Verdedig tegen slagen, stoten en schoppen: vijf (5) aanvallen uit de aanvallenindex, met vooraanval, keuze examiner.		

! Of 10 òf 11 vragen!

10



Thema 11. Wapens		! Of 10 óf 11 vragen!	
1.	Verdedigingen met de lange stok tegen vijf (5) stuks door de examiner op te geven aanvallen uit de basisaanvallen. Bij verdedigingen toepassen: Hanbo-Atemi-Waza (stoten, slagen met de stok) Hanbo-Nage-Waza (werpen met gebruik van de stok) Hanbo-Kansetsu-Waza (klemmen met gebruik van de stok) Hanbo-Jime-Waza (wurgten met behulp van de stok)	V	<input type="checkbox"/>
◆ Toets 1 van de 5			
1.	Verdedig tegen bedreiging met een mes, uit vier (4) richtingen/situaties uit de aanvallenindex, naar keuze van de kandidaat, de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.	SP (1)	<input type="checkbox"/>
2.	Verdedig tegen bedreiging met een vuistvuurwapen, uit drie (3) richtingen/situaties uit de aanvallenindex, naar keuze van de kandidaat, de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.		
3.	Verdedig tegen vijf (5) tweehandige basis-stokaanvallen met de Hanbo (lange stok, circa 1,10 m) uit de aanvallenindex, keuze kandidaat, de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld met behulp van de stok. Bij verdedigingen toepassen: Hanbo-Atemi-Waza (stoten, slagen met de stok), Hanbo-Nage-Waza (werpen met gebruik van de stok), Hanbo-Kansetsu-Waza (klemmen met gebruik van de stok), Hanbo-Jime-Waza. (wurgten met behulp van de stok).		
4.	Verdedig met de korte stok tegen vijf (5) door de examiner op te geven basisaanvallen. Bij verdedigingen toepassen: Kaibo-Atemi-Waza (stoten, slagen met de stok), Kaibo-Ebi-Jime-Waza (geschaarde wurgingen met de stok), Kaibo-Ebi-Ude-Kansetsu-Waza (geschaarde klemmen op de arm), Kaibo-Ebi-Ashi-Kansetsu-Waza (geschaarde klemmen op het been).		
5.	Verdedig tegen aanvallen met een touw of ketting, twee (2) wurgingen en drie (3) slagbewegingen, uit de aanvallenindex, keuze kandidaat. Het touw of de ketting moet worden gebruikt voor eindcontrole.		
			11

Thema 12. Vrije aanval/Randori		◆ Toets 1 van de 3	
1.	Verdedig tegen één (1) vrij aanvallende, ongewapende aanvaller.	SP (1)	<input type="checkbox"/>
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 aanvallen.	SP (1)	<input type="checkbox"/>
2.	Verdedig tegen twee (2) vrij aanvallende aanvallen, gewapend met mes of stok.		
			12