

Techniek blok 1

Basistechnieken uitgevoerd zonder aanval, met uitzondering van weringen en bevrijdingen.

Valbreken

- Voorwaartse rol met parate houding
- Achterwaartse rol met parate houding

Weringen

- Hoge wering
- Lage wering

Stoten slagen schoppen

- Voorwaartse stoot
- Tegengestelde stoot
- Handkantslag
- Voorwaartse schop
- Cirkeltrap

Bevrijdingen

- Rotatietechniek
- Hefboomtechniek
- Drukpunt
- Slag stoot of schop

Werpen

- Beenworp
- Heupworp
- Schouderworp
- Armworp

Verwurgingen

- Via de onderarm

Klemmen

- Polsklem
- Gestrekt van boven met de hand gecontroleerd

Combinatie

Een combinatie van twee of meerdere technieken, uitgevoerd door enkel Tori, de uitvoerder.

- van wering naar atemi
- van worp naar atemi
- van klem naar atemi
- van verwurging naar atemi

*Het kunnen uitvoeren van alle basisaanvallen van serie 1 en 3 van het Ebo No Kata.

*Het kunnen verplaatsen vanuit een parate houding met draaitechnieken en slippassen.

*Het kunnen demonstreren van Fighting System fasen I, II en III.

*Het kunnen benoemen van de definitie van "Atemi"

"Een stoot slag of schop naar een vitaal deel van het lichaam."

*Het kunnen naleven van de regels van de etiketten.

-Het aan-en-afgroeten voor en na de training,

-Het tonen van respect voor en naar elkaar.

-Het kunnen aanpassen op het niveau van de trainingspartners.

Japans

- Age uke jodan
- Gedan barai

- Oi Tsuki
- Gyaku tsuki
- Shuto
- Mae geri
- Mawashi geri

- Tsubo
- Atemi

- Osoto gari
- Goshi guruma
- Ippon seoi nage
- Tai otoshi

- Hadaka jime

- Kote Gaeshi
- Osae ude gatame

Techniek blok 2

Verdedigen op basisaanvallen van serie 1 en serie 3 met basistechnieken uit de volgende techniekgroepen:

Weringen/Stoten slagen schoppen/Bevrijdingen/Werpen/Verwurgingen/Klemmen /Combineren

Weringen

- Hoge wering
- Midden wering
- Lage wering

Uke Waza

- Age uke jodan
- Chudan barai
- Gedan barai

Aanval-advies

- Serie 3
- Serie 3
- Serie 3

Stoten slagen schoppen Atemi Waza

- Rechte stoot
- Tegengestelde stoot
- Opstoot
- Lage trap
- Cirkeltrap
- Elleboog
- Handkantslag

- Oi Tsuki
- Gyaku Tsuki
- Lowkick
- Mawashi geri
- Empi uchi
- Uraken Uchi

- Serie 3
- Serie 1 & 3
- Serie 3
- Serie 1
- Serie 3
- Serie 1
- Serie 1

Werpen

- Beenworp
- Heupworp
- Schouderworp
- Armworp

Nage Waza

- Osoto gari
- Goshi guruma
- Ippon seoi nage
- Tai otoshi

- Serie 1
- Serie 1
- Serie 1
- Serie 1

Verwurgingen

- Via de onderarm

Shime Waza

- Hadaka jime

- Serie 1

Klemmen

- Polsklem
- Van boven met de hand

Kansetsu Waza

- Kote Gaeshi
- Osae ude gatame

- Serie 1
- Serie 1

Combinatie

Een combinatie van twee of meerdere technieken, uitgevoerd door enkel Tori, de uitvoerder.

- van wering naar atemi
- van worp naar atemi
- van klem naar atemi
- van verwurging naar atemi

Renraku Waza

- Serie 1
- Serie 1 & 3
- Serie 1
- Serie 31 & 3

Techniek blok 1

Basistechnieken uitgevoerd zonder aanval, met uitzondering van weringen en bevrijdingen.

Valbreken

- Voorwaartse rol met parate houding
- Achterwaartse rol met parate houding
- Zweefrol met parate houding

Weringen

- Hoge wering
 - Lage wering
- Age uke jodan
 - Gedan barai

Stoten slagen schoppen

- Rechte stoot
 - Tegengestelde stoot
 - Opstoot
- Oi Tsuki
 - Gyaku Tsuki
 - Age Tsuki
- Lage trap
 - Cirkeltrap
- Lowkick
 - Mawashi geri
- Voorwaartse trap
 - Mae geri
- Elleboog
 - Empi uchi
- Handkantslag
 - Uraken Uchi

Bevrijdingen

- Rotatietechniek
 - Hefboomtechniek
 - Drukpunt
 - Slag stoot of schop
- Tsubo
 - Atemi

Werpen

- Beenworp 2x
 - Heupworp 2x
 - Schouderworp 2x
 - Armworp 2x
 - Staand kantelen 1x
 - Offerworp 1x
- Osoto gari & O uchi gari
 - Goshi guruma & Ogoshi
 - Ippon seoi nage & Morote seoi nage
 - Tai otoshi & Ashi dori
 - Hikomiwaza
 - Sumi geashi

Verwurgingen

- Via de onderarm
 - M.b.v. de kraag
- Hadaka jime
 -

Klemmen

- Polsklem
 - Van boven met de hand
- Kote Gaeshi
 - Osae ude gatame
- Via de oksel
 - Waki gatame
- Via de buik
 - Hara gatama

Combinatie

Een combinatie van twee of meerdere technieken, uitgevoerd door enkel Tori, de uitvoerder.

- van wering naar atemi
- van worp naar atemi
- van klem naar atemi
- van verwurging naar atemi

*Het kunnen uitvoeren van alle basisaanvallen van serie 1,2 en 3 van het Ebo No Kata.

*Het kunnen verplaatsen vanuit een parate houding met draaitechnieken en slippassen.

*Het kunnen demonstreren van Fighting System fasen I, II en III.

*Het kunnen benoemen van de definitie van "Atemi"

"Een stoot slag of schop naar een vitaal deel van het lichaam."

*Het kunnen naleven van de regels van de etiketten.

-Het aan-en-afgroeten voor en na de training,

-Het tonen van respect voor en naar elkaar.

-Het kunnen aanpassen op het niveau van de trainingspartners.

Op weg naar de 4e Kyu Jiu jitsu, Oranje band

Techniek blok 2

Verdedigen op basisaanvallen van serie 1, 2 en serie 3 met basistechnieken uit de volgende techniekgroepen:

Weringen/Stoten slagen schoppen/Bevrijdingen/Werpen/Verwurgen/Klemmen /Combineren

Weringen

- Hoge wering
- Midden wering
- Lage wering
- Blok met het onderbeen

Uke Waza

- Age uke jodan
- Chudan barai
- Gedan barai

Aanval-advies

- Serie 3
- Serie 3
- Serie 3
- Serie 3

Stoten slagen schoppen Atemi Waza

- Rechte stoot
- Tegengestelde stoot
- Opstoot
- Lage trap
- Cirkeltrap
- Voorwaartse trap
- Elleboog
- Handkantslag

- Oi Tsuki
- Gyaku Tsuki
- Age Tsuki
- Lowkick
- Mawashi geri
- Mae geri
- Empi uchi
- Uraken Uchi

- Serie 3
- Serie 1 & 3
- Serie 3
- Serie 1
- Serie 3
- Serie 3
- Serie 1
- Serie 1

Werpen

- Beenworp 2x
- Heupworp 2x
- Schouderworp 2x
- Armworp 2x
- Staand kantelen 1x
- Offerworp 1x

Nage Waza

- Osoto gari & O uchi gari
- Goshi guruma & Ogoshi
- Ippon seoi nage & Morote seoi nage
- Tai otoshi & Ashi dori
- Hikomiwaza
- Sumi geashi

- Serie 1 & 2 & 3
- Serie 1 & 2 & 3
- Serie 1 & 2 & 3
- Serie 1 & 2 & 3

Verwurgen

- Via de onderarm
- Met de kraag

Shime Waza

- Hadaka jime
-

- Serie 1 & 3
- Serie 1 & 2 & 3

Klemmen

- vingerklem
- Polsklem
- Van boven met de hand
- Via de oksel
- Via de buik

Kansetsu Waza

- Yubi kansetsu
- Kote Gaeshi
- Osae ude gatame
- Waki gatame
- Hara gatama

- Serie 1
- Serie 1
- Serie 1 & 3
- Serie 1 & 3

Combinatie

Renraku Waza

Een combinatie van twee of meerdere technieken, uitgevoerd door enkel Tori, de uitvoerder.

- van wering naar atemi
- van worp naar atemi
- van klem naar atemi
- van verwurging naar atemi

- Serie 1
- Serie 1 & 3
- Serie 1
- Serie 1 & 3

Indirecte combinatie

- reageren op verzet
- reageren op ontsnapping

- Uke geeft hara bij een worp
- Uke maakt tai sebak bij een worp

- Serie 3
- Serie 3

Praktijk

Het kunnen reageren en verdedigen op praktische aanvallen waarbij de tegenstanders zo snel mogelijk (tijdelijk) wordt uitgeschakeld.

Tori neemt in acht: veiligheid, beheersing van techniek en positie op de mat.

Duo System

Beheerst Serie 1, 2 en 3, (2 oefeningen van elke serie)

Op weg naar de 3e Kyu Jiu jitsu, Groene band

Techniek blok 1

Basistechnieken uitgevoerd zonder aanval, met uitzondering van weringen en bevrijdingen.

Valbreken

- Voorwaartse rol met parate houding
- Achterwaartse rol met parate houding
- Zweefrol met parate houding
- Losse val

Weringen

- Hoge wering
 - Lage wering
 - Midden wering
 - Blok met het been
- Age uke jodan
 - Gedan barai
 - Chudan barai

Stoten slagen schoppen

- Rechte stoot
 - Tegengestelde stoot
 - Opstoot
- Oi Tsuki
 - Gyaku Tsuki
 - Age Tsuki

- Lage trap
 - Cirkeltrap
- Lowkick
 - Mawashi geri

- Voorwaartse trap
 - Elleboog
- Mae geri
 - Empi uchi

- Handkantslag
- Uraken Uchi

- Handkantslag
 - Kakato geri
 - Kin geri
- Shuto
 - Hieltrap
 - Wreeftrap

Bevrijdingen

- Rotatietechniek
 - Hefboomtechniek
 - Drukpunt
 - Slag stoot of schop
- Tsubo
 - Atemi

Werpen

- Beenworp 2x
 - Heupworp 2x
 - Schouderworp 2x
 - Armworp 2x
 - Staand kantelen 2x
 - Offerworp 2x
- Osoto gari & O uchi gari
 - Goshi guruma & O goshi & Harai Goshi
 - Ippon seoi nage & Morote seoi nage & Kata guruma
 - Tai otoshi & Ashi dori & Te guruma
 - Hikomi waza 1 & 2
 - Sumi geashi & Tomoe nage

Verwurgingen

- Via de onderarm
 - M.b.v. de kraag
 - Driehoeksverwurging
- Hadaka jime
 - Eri jime
 - Sankaku

Klemmen

- vingerklem
 - Polsklem
 - Van boven met de hand
 - Via de oksel
- Yubi kansetsu
 - Kote Gaeshi
 - Osae ude gatame
 - Waki gatame
- Via de buik
- Hara gatama
- Via de borst
 - Via de knie
- Mune gatame
 - Hiza gatame

Combinatie

Een combinatie van twee of meerdere technieken, uitgevoerd door enkel Tori, de uitvoerder.

- van wering naar atemi
- van worp naar atemi
- van klem naar atemi
- van verwurging naar atemi

Keren en kantelen en opbrengen

- van rug naar buik (2x)
- van buik naar staande (2x)

- *Het kunnen uitvoeren van alle basisaanvallen van serie 1, 2, 3 en 4 van het Ebo No Kata.
- *Het kunnen verplaatsen vanuit een parate houding met draaitechnieken en slippassen.
- *Het kunnen demonstreren van Fighting System fasen I, II en III.
- *Het kunnen benoemen van de definitie van "Atemi"
"Een stoot slag of schop naar een vitaal deel van het lichaam."
- *Het kunnen naleven van de regels van de etiketten, inclusief wapenbehandeling.
- Het aan-en-afgroeten voor en na de training,
- Het tonen van respect voor en naar elkaar.
- Het kunnen aanpassen op het niveau van de trainingspartners.

Op weg naar de 3e Kyu Jiu jitsu, Groene band

Techniek blok 2

Verdedigen op basisaanvallen van serie 1, 2, 3 en 4 met basistechnieken uit de volgende techniekgroepen:

Weringen/Stoten slagen schoppen/Bevrijdingen/Werpen/Verwurgen/Klemmen /Combineren

Weringen	Uke Waza	Aanval-advies
-Hoge wering	- Age uke jodan	Serie 3
-Midden wering	- Chudan barai	Serie 3
-Lage wering	- Gedan barai	Serie 3
-Blok met het onderbeen		Serie 3

Stoten slagen schoppen	Atemi Waza	
Rechte stoot	-Oi Tsuki	Serie 3
Tegengestelde stoot	-Gyaku Tsuki	Serie 1 & 3
Opstoot	-Age Tsuki	Serie 3
Lage trap	-Lowkick	Serie 1
Cirkeltrap	-Mawashi geri	Serie 3
Voorwaartse trap	-Mae geri	Serie 3
Elleboog	-Empi uchi	Serie 1
Handkantslag	-Uraken Uchi	Serie 1

Werpen	Nage Waza	
-Beenworp 2x	- Osoto gari & O uchi gari	Serie 1 & 2 & 3
-Heupworp 2x	- Goshi guruma & Ogoshi & Harai goshi	Serie 1 & 2 & 3
-Schouderworp 2x	- Ippon seoi nage & Morote seoi nage & Kata guruma	Serie 1 & 2 & 3
-Armworp 2x	- Tai otoshi & Ashi dori & Te guruma	Serie 1 & 2 & 3
-Staand kantelen 1x	- Hikomiwaza	Serie 1 & 3
Offerworp 1x	- Sumi geashi & Tomoe Nage	Serie 1 & 3

Verwurgen	Shime Waza	
-Via de onderarm	- Hadaka jime	Serie 1 & 3
-Met de kraag	- Eri jime	Serie 1 & 2 & 3
-Driehoeksverwuring	-Sankaku jime	

Klemmen	Kansetsu Waza	
-Vingerklem	-Yubi kansetsu	Serie 1
-Polsklem	- Kote Gaeshi	Serie 1
-Van boven met de hand	- Osae ude gatame	Serie 1 & 3
-Via de oksel	-Waki gatame	Serie 1 & 3
-Via de buik	- Hara gatama	Serie 1 & 3
-Via de borst	- Mune gatame	Serie 1 & 3
-Via de knie	- Hiza gatame	Serie 1 & 3

Keren en kantelen en opbrengen

-van rug naar buik (2x)	Serie 1 & 2 & 3
-van buik naar staande (2x)	Serie 1 & 2 & 3

Combinatie

Renraku Waza

Een combinatie van twee of meerdere technieken, uitgevoerd door enkel Tori, de uitvoerder.

-van wering naar atemi	Serie 1
-van worp naar atemi	Serie 1 & 3
-van klem naar atemi	Serie 1
-van verwurging naar atemi	Serie 1 & 3

Indirecte combinatie

-reageren op verzet	Uke geeft hara bij een worp	Serie 3
-reageren op ontsnapping	Uke maakt tai sebak bij een worp	Serie 3

Praktijk

Het kunnen reageren en verdedigen op praktische aanvallen waarbij de tegenstander(s) zo snel mogelijk (tijdelijk) wordt uitgeschakeld. Tori neemt in acht: veiligheid, beheersing van techniek en positie op de mat.

Duo System

Beheerst Serie 1, 2 en 3, (3 oefeningen van elke serie (volgens de reglementen van de JBN))

Kata

Ebo no kata

Serie 1

Uitvoering zoals beschreven

Op weg naar de 2e Kyu Jiu jitsu, Blauwe band

Techniek blok 1

Basistechnieken uitgevoerd zonder aanval, met uitzondering van weringen en bevrijdingen.

Valbreken

- Voorwaartse rol met parate houding
- Achterwaartse rol met parate houding
- Zweefrol met parate houding
- Losse val

Weringen

- Hoge wering
- Lage wering
- Midden wering
- Blok met het been
- Age uke jodan
- Gedan barai
- Chudan barai

Stoten slagen schoppen

- Rechte stoot
- Tegengestelde stoot
- Opstoot
- Lage trap
- Cirkeltrap
- Voorwaartse trap
- Elleboog
- Handkantslag
- Handkantslag
- Kakato geri
- Kin geri
- Oi Tsuki
- Gyaku Tsuki
- Age Tsuki
- Lowkick
- Mawashi geri
- Mae geri
- Empi uchi
- Uraken Uchi
- Shuto
- Hieltrap
- Wreeftrap

Bevrijdingen

- Rotatietechniek
- Hefboomtechniek
- Drukpunt
- Slag stoot of schop
- Tsubo
- Atemi

Werpen

- Beenworp 2x
- Heupworp 2x
- Schouderworp 2x
- Armworp 2x
- Staan kantelen 2x
- Offerworp 2x
- Osoto gari & O uchi gari
- Goshi guruma & O goshi & Harai goshi
- Ippon seoi nage & Morote seoi nage & Kata guruma
- Tai otoshi & Ashi dori & Te guruma
- Hikomi waza 1 & 2
- Sumi geashi & Tomoe nage

Verwurgingen

- Via de onderarm
- M.b.v. de kraag
- Driehoeksverwurging
- Hadaka jime
- Eri jime
- Sankaku

Klemmen

- Vingerklem
- Polsklem
- Van boven met de hand
- Via de oksel
- Via de buik
- Via de borst
- Via de knie
- Yubi kansetsu
- Kote Gaeshi
- Osae ude gatame
- Waki gatame
- Hara gatama
- Mune gatame
- Hiza gatame

Combinatie

Een combinatie van twee of meerdere technieken, uitgevoerd door enkel Tori, de uitvoerder.

- van wering naar atemi
- van worp naar atemi
- van klem naar atemi
- van verwurging naar atemi

Keren en kantelen en opbrengen

- van rug naar buik (2x)
- van buik naar staande (2x)

*Het kunnen uitvoeren van alle basisaanvallen van serie 1, 2, 3 en 4 van het Ebo No Kata.

*Het kunnen verplaatsen vanuit een parate houding met draaitechnieken en slippassen.

*Het kunnen demonstreren van Fighting System fasen I, II en III.

*Het kunnen benoemen van de definitie van "Atemi"

"Een stoot slag of schop naar een vitaal deel van het lichaam."

*Het kunnen naleven van de regels van de etiketten, inclusief wapenbehandeling.

-Het aan-en-afgroeten voor en na de training,

-Het tonen van respect voor en naar elkaar.

-Het kunnen aanpassen op het niveau van de trainingspartners.

Op weg naar de 2e Kyu Jiu jitsu, Blauwe band

Techniek blok 2

Verdedigen op basisaanvallen van serie 1, 2, 3 en 4

met basistechnieken uit de volgende techniekgroepen:

Weringen/Stoten slagen schoppen/Bevrijdingen/Werpen/Verwurgen/Klemmen /Combineren

Weringen

- Hoge wering
- Midden wering
- Lage wering
- Blok met het onderbeen

Uke Waza

- Age uke jodan
- Chudan barai
- Gedan barai

Aanval-advies

- Serie 3
- Serie 3
- Serie 3
- Serie 3

Stoten slagen schoppen

- Rechte stoot
- Tegengestelde stoot
- Opstoot
- Lage trap
- Cirkeltrap
- Voorwaartse trap
- Elleboog
- Handkantslag
- Handkantslag

Atemi Waza

- Oi Tsuki
- Gyaku Tsuki
- Age Tsuki
- Lowkick
- Mawashi geri
- Mae geri
- Empi uchi
- Uraken Uchi
- Shuto uchi

- Serie 3
- Serie 1 & 3
- Serie 3
- Serie 1
- Serie 3
- Serie 3
- Serie 1
- Serie 1
- Serie 1

Werpen

- Beenworp 2x
- Heupworp 2x
- Schouderworp 2x
- Armworp 3x
- Staand kantelen 2x
- Offerworp 2x

Nage Waza

- Osoto gari & O uchi gari
- Goshi guruma & Ogoshi & Harai Goshi
- Ippon seoi nage & Morote seoi nage & Kata guruma
- Tai otoshi & Ashi dori & Te guruma
- Hikomiwaza
- Sumi geashi & Tomoe nage

- Serie 1 & 2 & 3
- Serie 1 & 2 & 3
- Serie 1 & 2 & 3
- Serie 1 & 2 & 3

Verwurgen

- Via de onderarm
- Met de kraag
- Driehoeksverwuring

Shime Waza

- Hadaka jime
- Eri jime
- Sankaku jime

- Serie 1 & 3
- Serie 1 & 2 & 3
- Serie 1 & 2 & 3

Klemmen

- Vingerklem
- Polsklem
- Van boven met de hand
- Via de oksel
- Via de buik

Kansetsu Waza

- Yubi kansetsu
- Kote Gaeshi
- Osae ude gatame
- Waki gatame
- Hara gatama

- Serie 1
- Serie 1
- Serie 1 & 3
- Serie 1 & 3

Keren en kantelen en opbrengen

- van rug naar buik (2x)
- van buik naar staande (2x)

- Serie 1 & 2 & 3
- Serie 1 & 2 & 3

Combinatie

Renraku Waza

Een combinatie van twee of meerdere technieken, uitgevoerd door enkel Tori, de uitvoerder.

- van wering naar atemi
- van worp naar atemi
- van klem naar atemi

- Serie 1
- Serie 1 & 3
- Serie 1

Indirecte combinatie

-reageren op verzet	Uke geeft hara bij een worp	Serie 3
-reageren op ontsnapping	Uke maakt tai sebaki bij een worp	Serie 3

Praktijk

Het kunnen reageren en verdedigen op praktische aanvallen waarbij de tegenstander(s) zo snel mogelijk (tijdelijk) wordt uitgeschakeld. Tori neemt in acht: veiligheid, beheersing van techniek en positie op de mat.

Duo System

Beheerst Serie 1, 2 en 3 en 4 (4 oefeningen van elke serie (volgens de reglementen van de JBN))

Kata

Ebo no kata	Serie 1&2	Uitvoering zoals beschreven
-------------	-----------	-----------------------------

Op weg naar de 1e Kyu Jiu jitsu, Bruine band

Techniek blok 1

Basistechnieken uitgevoerd zonder aanval, met uitzondering van weringen en bevrijdingen.

Valbreken

- Voorwaartse rol met parate houding
- Achterwaartse rol met parate houding
- Zweefrol met parate houding
- Losse val

Weringen

- Hoge wering
- Lage wering
- Midden wering
- Blok met het been
- Age uke jodan
- Gedan barai
- Chudan barai

Stoten slagen schoppen

- Rechte stoot
- Tegengestelde stoot
- Opstoot
- Lage trap
- Cirkeltrap
- Voorwaartse trap
- Elleboog
- Handkantslag
- Handkantslag
- Kakato geri
- Kin geri
- Oi Tsuki
- Gyaku Tsuki
- Age Tsuki
- Lowkick
- Mawashi geri
- Mae geri
- Empi uchi
- Uraken Uchi
- Shuto
- Hieltrap
- Wreeftrap

Bevrijdingen

- Rotatietechniek
- Hefboomtechniek
- Drukpunt
- Slag stoot of schop
- Tsubo
- Atemi

Werpen

- Beenworp 2x
- Heupworp 3x
- Schouderworp 3x
- Armworp 3x
- Staand kantelen 2x
- Offerworp 2x
- Osoto gari & O uchi gari
- Goshi guruma & O goshi & Harai goshi
- Ippon seoi nage & Morote seoi nage& Kata guruma
- Tai otoshi & Ashi dori & Te guruma
- Hikomi waza 1 & 2
- Sumi geashi & Tomoe nage

Verwurgen

- Via de onderarm
- M.b.v. de kraag
- Driehoeksverwuring
- Hadaka jime
- Eri jime
- Sankaku

Klemmen

- Vingerklem
- Polsklem
- Van boven met de hand
- Via de oksel
- Via de buik
- Yubi kansetsu
- Kote Gaeshi
- Osae ude gatame
- Waki gatame
- Hara gatama

- Via de borst
- Via de knie

- Mune gatame
- Hiza gatame

Combinatie

Een combinatie van twee of meerdere technieken, uitgevoerd door enkel Tori, de uitvoerder.

- van wering naar atemi
- van worp naar atemi
- van klem naar atemi
- van verwurging naar atemi

Keren en kantelen en opbrengen

- van rug naar buik (2x)
- van buik naar staande (2x)

*Het kunnen uitvoeren van alle basisaanvallen van serie 1, 2, 3 en 4 van het Ebo No Kata.

*Het kunnen verplaatsen vanuit een parate houding met draaitechnieken en slippassen.

*Het kunnen demonstreren van Fighting System fasen I, II en III.

*Het kunnen benoemen van de definitie van "Atemi"

"Een stoot slag of schop naar een vitaal deel van het lichaam."

*Het kunnen naleven van de regels van de etiketten, inclusief wapenbehandeling.

-Het aan-en-afgroeten voor en na de training,

-Het tonen van respect voor en naar elkaar.

-Het kunnen aanpassen op het niveau van de trainingspartners.

Op weg naar de 1e Kyu Jiu jitsu, Bruine band

Techniek blok 2

Verdedigen op basisaanvallen van serie 1, 2, 3 en 4

met basistechnieken uit de volgende techniegroepen:

Weringen/Stoten slagen schoppen/Bevrijdingen/Werpen/Verwurgen/Klemmen /Combineren

Weringen

- Hoge wering
- Midden wering
- Lage wering
- Blok met het onderbeen

Uke Waza

- Age uke jodan
- Chudan barai
- Gedan barai

Aanval-advies

- Serie 3
- Serie 3
- Serie 3
- Serie 3

Stoten slagen schoppen

- Rechte stoot
- Tegengestelde stoot
- Opstoot
- Lage trap
- Cirkeltrap
- Voorwaartse trap
- Elleboog
- Handkantslag
- Handkantslag

Atemi Waza

- Oi Tsuki
- Gyaku Tsuki
- Age Tsuki
- Lowkick
- Mawashi geri
- Mae geri
- Empi uchi
- Uraken Uchi
- Shuto uchi

- Serie 3
- Serie 1 & 3
- Serie 3
- Serie 1
- Serie 3
- Serie 3
- Serie 1
- Serie 1
- Serie 1

Werpen

- Beenworp 2x
- Heupworp 2x
- Schouderworp 2x
- Armworp 3x
- Staand kantelen 2x
- Offerworp 2x

Nage Waza

- Osoto gari & O uchi gari
- Goshi guruma & Ogoshi & Harai Goshi
- Ippon seoi nage & Morote seoi nage & Kata guruma
- Tai otoshi & Ashi dori & Te guruma
- Hikomiwaza
- Sumi geashi & Tomoe nage

- Serie 1 & 2 & 3
- Serie 1 & 2 & 3
- Serie 1 & 2 & 3
- Serie 1 & 2 & 3

Verwurgen

- Via de onderarm
- Met de kraag
- Driehoeksverwuring

Shime Waza

- Hadaka jime
- Eri jime
- Sankaku jime

- Serie 1 & 3
- Serie 1 & 2 & 3
- Serie 1 & 2 & 3

Klemmen

- Vingerklem
- Polsklem
- Van boven met de hand
- Via de oksel
- Via de buik
- Via de borst
- Via de knie

Kansetsu Waza

- Yubi kansetsu
- Kote Gaeshi
- Osae ude gatame
- Waki gatame
- Hara gatama
- Mune gatame
- Hiza gatame

- Serie 1
- Serie 1
- Serie 1 & 3
- Serie 1 & 3
- Serie 1 & 3
- Serie 1 & 3
- Serie 1 & 3

Keren en kantelen en opbrengen

- van rug naar buik (2x)

- Serie 1 & 2 & 3

Combinatie

Renraku Waza

Een combinatie van twee of meerdere technieken, uitgevoerd door enkel Tori, de uitvoerder.

-van wering naar atemi		Serie 1
-van worp naar atemi		Serie 1 & 3
-van klem naar atemi		Serie 1
-van verwurging naar atemi		Serie 1 & 3

Indirecte combinatie

-reageren op verzet	Uke geeft hara bij een worp	Serie 3
-reageren op ontsnapping	Uke maakt tai sebaki bij een worp	Serie 3

Praktijk

Het kunnen reageren en verdedigen op praktische aanvallen waarbij de tegenstander(s) zo snel mogelijk (tijdelijk) wordt uitgeschakeld. Tori neemt in acht: veiligheid, beheersing van techniek en positie op de mat.

Duo System

Beheerst Serie 1, 2 en 3 en 4 (volgens de reglementen van de JBN)

Kata

Ebo no kata	Serie 1&2 & 3 & 4	Uitvoering zoals beschreven
-------------	-------------------	-----------------------------

Overnamen

Techniekblok 1

Aanval

Overname

O Soto Gari

O Soto Gari
De Ashi Barai
Yoko Wakare

Osae Ude Gatame

Osae Ude Gatame
Osae Ude Gatame met verwurging (duim in de kraag)
Taniotoshi

Hadaka Jime

Bevrijding met schouderdruk (Kata Gatame)
Bevrijding met schouderdruk en Sumi Geashi
Bevrijding met schouderdruk en Hikomi Waza met Ashi gatame

Techniekblok 2

Aanval Oi Tsuki

(Aanvalshandelingen Serie 3)

Verdedigen met:

Verdediging van Uke

Overname door Tori

O Soto Gari

O Soto Gari

been worp

De Ashi Barai
Yoko Wakare

been
offer
worp
worp

Osae Ude Gatame

Osae Ude Gatame
Osae Ude Gatame met verwurging (duim in de kraag)
Taniotoshi

klem
verwurging
offerworp

Hadaka Jime

Bevrijding met schouderdruk (Kata Gatame)
Bevrijding met schouderdruk en Sumi Geashi
Bevrijding met schouderdruk en Hikomi Waza met Ashi gatame

klem
offerworp
Hikomiwaza