

# Jiu-jitsu

Gymsport – Oelegem vzw





## Inhoud

1. Wat is jiu-jitsu?	blz. 2
2. Geschiedenis van het jiu-jitsu	blz. 4
3. Gymsport vzw Oelegem – jiu-jitsu	blz. 5
4. De V.J.J.F. – Stijl DE WIT vzw	blz. 6
5. Binnenhuisreglement van de club	blz. 8
a. Hygiëne en kleding	blz. 8
b. Veiligheid	blz. 9
c. Beleefdheid en respect	blz. 10
6. Examens en graden	blz. 11
7. Clubprogramma	blz. 12
a. Witte gordel - 6 <sup>e</sup> kyu	blz. 13
b. Gele gordel - 5 <sup>e</sup> kyu	blz. 15
c. Oranje gordel - 4 <sup>e</sup> kyu	blz. 17
d. Groene gordel - 3 <sup>e</sup> kyu	blz. 19
e. Blauwe gordel - 2 <sup>e</sup> kyu	blz. 21
f. Bruine gordel - 1 <sup>e</sup> kyu	blz. 23
8. Lijst met Japanse woorden	blz. 25
9. Tellen van 1 tot 10 in het Japans	blz. 30

## 1. Wat is jiu-jitsu?

De naam komt van het Japans: 'jiu' betekent 'zacht' of 'soepel' en 'jitsu' betekent 'vaardigheid' of 'kunst'. Deze letterlijke vertalingen '**zachte kunst**' of '**soepele vaardigheid**' betekenen echter niet dat deze sport altijd een pijnloze of ongevaarlijke bezigheid is. Bij gevorderden kan het er hard – maar altijd gecontroleerd- aan toe gaan. Je kunt niet oefenen zonder al eens pijn te voelen of te veroorzaken. Met de woorden 'zacht' en 'soepel' wordt hier eerder bedoeld dat men met **een minimum aan kracht** een maximum aan resultaat kan behalen in het afweren of uitschakelen van een of zelfs meerdere ongewapende en gewapende tegenstanders.



Jiu-jitsu legt dus de nadruk op **zelfverdediging** en niet op de aanval. Jiu-jitsuka's worden erop gewezen dat wat zij leren alleen in geval van uiterste nood mag gebruikt worden en dat een vermeden gevecht een gewonnen gevecht is. Ook op de tatami (oefenmat) moet ieder er zich steeds van bewust zijn dat hij of zij met ernstige dingen bezig is. Daarom zijn de trainingen gebonden aan regels. Die vind je terug in het binnenhuisreglement ( zie blz. 7).

Elke beweging bestaat uit een combinatie van een afweer, een bevrijding, een ontwijking, gevolgd door een worp, slag, trap of klem. De combinatie kan eenvoudig zijn of ingewikkeld, pijnlijk of minder pijnlijk, meer of minder gevaarlijk, naargelang het resultaat dat je wil bekomen. Volgens de wet op de zelfverdediging moet je verdediging immers altijd in verhouding staan tot de aanval.

De onderwezen stijl van jiu-jitsu is gebaseerd op wat de lesgevers zelf leerden van hun shihan (grootmeester) August De Wit – 10<sup>e</sup> Dan en Frans Wouters - 9<sup>e</sup> Dan.



Natuurlijk zijn de lessen voor beginners en vooral voor kinderen aangepast; er worden hen geen gevaarlijke klemmen of wurgingen aangeleerd. Bij de lagere leerling gordels (wit, geel, oranje) besteden we veel aandacht aan de basistechnieken zoals standen, stoten, slagen, trappen en afweren uit het karate, verscheidene worpen en houdgrepen uit het judo en natuurlijk het leren vallen. Toch worden ook dan al typische jiu-jitsugrepen onderwezen. Wie na enkele jaren oefenen **de hogere kyu-graden** bereikt, dat zijn groen, blauw en bruin, maakt kennis met de echte jiu-jitsuklemtechnieken. Deze klemmen zijn vooral gebaseerd op het optorsen, forceren of –in realiteit- het breken van gewrichten. Ook de kwetsbare plaatsen en drukkingspunten op het lichaam worden bestudeerd.

Deze klemmen zijn vooral gebaseerd op het optorsen, forceren of - in realiteit – het breken van gewrichten. Ook de kwetsbare plaatsen en drukkingspunten op het lichaam worden bestudeerd. Als kroon op het werk leert men zich vanaf blauwe gordel verdedigen tegen aanvallen met wapens zoals aanval met matrak, stok, mes, pistool, geweer en stoel.



Niet alleen **techniek, snelheid, evenwicht en uithoudingsvermogen** zijn belangrijk, maar ook andere vaardigheden, waarvan we er hier enkele opnoemen. Zonder de noodzakelijke **beheersing** zouden er vlug ongevallen voorkomen. **Doorzettingsvermogen** is ook belangrijk, vermits de jiu-jitsuka vele malen dezelfde bewegingen zal moeten uitvoeren tot ze een reflex geworden zijn. Een zekere bereidheid tot **opoffering** is ook nodig, want de helft van de tijd moet je slachtoffer zijn van je trainingspartner. Ook **luisterbereidheid, vertrouwen** in de senseï en de trainingspartner, **inzicht** en vooral **veel geduld** zijn vereist.

Alleen dan kan een beginnening de lange weg doorworstelen van de witte tot de begeerde zwarte gordel. En zelfs die is slechts het begin naar verdere vervolmaking in de dan-graden. Zo is de weg die we in onze sport afleggen een weg zonder einde ...

## 2. Geschiedenis van het jiu-jitsu

De ontstaansgeschiedenis van onze sport is nogal vaag. Bij alle volkeren kende men destijds wel systemen van vechten met de blote hand, maar de basis van jiu-jitsu ligt in Japan. Volgens oude documenten werd jiu-jitsu ongeveer 2000 jaar geleden al beoefend. In het middeleeuwse Japan bestonden er al 700 jiu-jitsuscholen.



De Japanse huursoldaten, vanaf de 14<sup>e</sup> eeuw Samoerai genoemd, genoten het voorrecht twee zwaarden te dragen: een lang (de katana) en een kort (de wakizashi). Maar ze oefenden zich ook in de verschillende technieken van het vechten met andere wapens. Nu nog bestaan er scholen (ryu) die zulke klassieke jitsu-vormen aanleren: so-jitsu (speertechnieken), jo-jitsu (technieken met een stok), shuriken-jitsu (werpen met messen), en nog vele andere. Indien de Samoerai tijdens een gevecht ontwapend werd, moest hij verder strijden met de blote hand. Zo werd een studie gemaakt van de ongewapende gevechtstechnieken en ontstonden verschillende jitsu-methoden.

In 1868 werd het feodale stelsel in Japan afgeschaft. De Samoerai mochten niet langer zwaarden dragen. Vanaf dan werd jiu-jitsu meer toegankelijk voor alle klassen van de Japanse samenleving. Rond 1900 waren er al een aantal Japanse meesters die deze kunst kwamen demonstreren in Europa en de Verenigde Staten van Amerika. Na de Tweede Wereldoorlog kwamen veel Amerikaanse en Europese militairen in Japan en Korea terecht en werden jiu-jitsu en andere gevechtssporten internationaal bekend.

Verschillende gevechtssporten zijn ontstaan uit het jiu-jitsu. Dit is onder andere het geval met judo en aikido. **Judo** richt zich meer op het wedstrijdelement. Het is een systeem van worpen, houdgrepen en wurgingen. Bij **aikido** wordt de aanvaller in een soepele ontwijkbeweging meegenomen en door middel van een worp of klem uitgeschakeld. **Karate** en **taekwondo** zijn eerder naast het jiu-jitsu ontstaan en moeten



het vooral hebben van afweren, slaan en trappen. Jiu-jitsu is en blijft de bakermat van talrijke gevechtssporten. Geregeld ontstaan nieuwe afsplitsingen die op hun beurt het jiu-jitsu weer beïnvloeden zodat onze sport steeds evolueert naar een betere en een evenwichtigere zelfverdedigingdiscipline.



### 3. Gymsport vzw – jiu-jitsu

Jiu-jitsu Gymsport Oelegem is een afdeling van Gymsport vzw.

De eerste training werd gegeven op 8 november 1991.

Dojo (trainingszaal): Gemeentelijke lagere school “De Driehoek”  
Schildesteeweg 12  
2520 Oelegem

Oefenstonden:

woensdag	19u tot 20u (juniors)
	20u tot 21u (seniors)
vrijdag	18.30u tot 19.30u (juniors)
	19.30u tot 20.15u (competitie)
	20.15u tot 21.30u (seniors)



#### Senseï (hoofdlesgever):



Robin VANLOOK (5<sup>e</sup> dan)  
Muizenheuvelstraat 66  
2520 Oelegem  
Tel.: 0476/20 69 34

#### Sempai (lesgever):

Lien OUDERMANS (4<sup>e</sup> dan)  
Hellen WEYERS (2<sup>e</sup> dan)  
Olivier PETIT (1<sup>ste</sup> dan)  
Kaylee VERSWIJVEL (2<sup>e</sup> kyu)

### 4. De Vlaamse Ju-Jitsu Federatie – Stijl DE WIT vzw

De leden van Jiu-jitsu Gymsport Oelegem zijn aangesloten bij de V.J.J.F. – Stijl DE WIT vzw. De V.J.J.F. – stijl DE WIT vzw is een onderdeel van de Vlaamse Ju-Jitsu Federatie vzw. Bij de volledige Vlaamse Ju-Jitsu Federatie vzw zijn er meer dan 100 clubs aangesloten. De Vlaamse Ju-Jitsu Federatie is erkend door BLOSO.



Wij zijn via de Vlaamse Ju-Jitsu Federatie vzw verzekerd voor ongevallen.



Er zijn momenteel **11 clubs** aangesloten bij de stijl DE WIT :

- Mechelse Budosporten vzw
- Jiu-jitsu Akademie Humbeek vzw
- Gymsport vzw (Oelegem)
- Sportschool "De Gouden Lotus" vzw (Merksem)
- Jiu-Jitsu Club Veurne vzw
- Martial Arts Academy vzw (Overijse – Affligem – Jezuseik)
- Jiu-jitsu Club Stekene
- Jiu-jitsu Ryu "De Gouden Draak" vzw (Lier)
- Jiu-jitsu Club Kani Bazami vzw (Hoeilaart)
- Ju-Jitsu Club The Blue Dragon (Boechout)



De **Technische Commissie** van de stijl DE WIT is samengesteld uit hooggegradueerde jiu-jitsuka's uit verschillende clubs van de V.J.J.F – Stijl DE WIT vzw. Het is hun taak de bruine en zwarte gordels te begeleiden naar verdere examens en de examens voor Dan-graden af te nemen.

De Technische Commissie is op 1 september 2011 als volgt samengesteld :

- |   |                           |                     |
|---|---------------------------|---------------------|
| - <u>Technisch Directeur:</u>           | De Heer Frans WOUTERS     | 10 <sup>e</sup> Dan |
| - <u>Assistent Technisch Directeur:</u> | De Heer Thomas THYS       | 7 <sup>e</sup> Dan  |
| - <u>Leden:</u>                         | De Heer Werner WOUTERS    | 7 <sup>e</sup> Dan  |
|   | De Heer Robin VANLOOK     | 5 <sup>e</sup> Dan  |
|   | De Heer Koen VAEREWIJCK   | 5 <sup>e</sup> Dan  |
|   | De Heer Erno MARAS        | 4 <sup>e</sup> Dan  |
|   | De Heer Koenraad MAENHOUT | 4 <sup>e</sup> Dan  |

Leden van de Technische Commissie dragen op hun gordel twee gouden sterren, hoofdlesgevers van een club dragen twee zilveren sterren, lesgevers dragen één zilveren ster.

### Examens

Elk lid van de federatie legt vanaf zwarte gordel 1<sup>e</sup> Dan hetzelfde examen af. Er zijn examenprogramma's voor 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> Dan. Deze omvatten een praktisch gedeelte (een vooraf opgesteld programma en een worpenkata) en een theoretisch gedeelte (EHBO, wettige verdediging, drukings- en vitale punten). Deze examens hebben plaats de eerste

zondag van mei en de eerste zondag van november. Voor 4<sup>e</sup> en 5<sup>e</sup> dan moet men een eigen programma aan de Technische Commissie voorstellen.

### Activiteiten

- Elke eerste zondag van de maand gratis federale training voor blauwe, bruine en zwarte gordels te Mechelen. Om examen te mogen afleggen in de dan-graden moet de kandidaat een zeker aantal federale trainingen gevolgd hebben.
- Eenmaal per jaar in elke club een gratis federale les door leden van de Technische Commissie.
- Eenmaal per jaar een federale stage ergens in Vlaanderen.
- Om de twee jaar een weekendstage aan zee.

**Interessante sites** met informatie over clubs, lesgevers, foto's, filmpjes, activiteiten,...

Vlaamse Ju-Jitsu Federatie: [www.vjff.be](http://www.vjff.be)

Gymsport Oelegen: [www.jiujitsu-oelegem.be](http://www.jiujitsu-oelegem.be)



## 5. Binnenhuisreglement

### a . Hygiëne en kleding

1. Lichamelijke reinheid is een eerste vereiste.

De senseï heeft het recht om onreine leden van de tatami te wijzen.

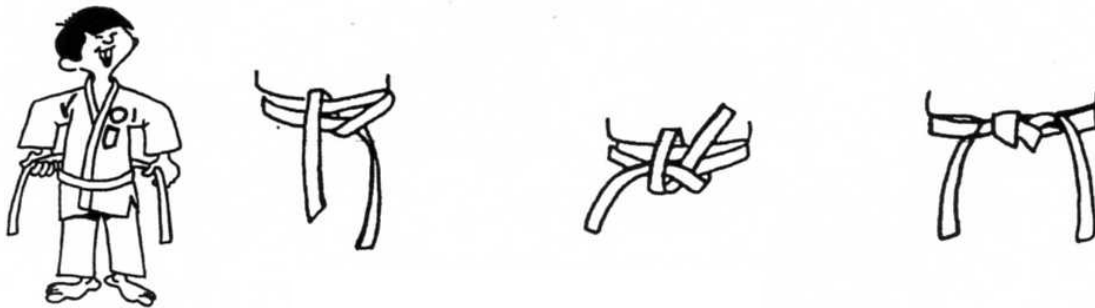




- a. Handen en voeten moeten voor de les grondig gewassen worden.
- b. Nagels moeten zuiver zijn en kortgeknipt.
- c. De lichaams- en mondhygiëne moeten verzorgd zijn.

## 2. Kleding:

- a. De jiu-jitsugi (vest en broek) moet wit zijn, zuiver en zonder versieringen. Zwarte gordels dragen een witte vest en een zwarte broek.
- b. Gat en scheuren moeten onmiddellijk hersteld worden.
- c. Meisjes dragen onder de vest een wit T-shirt.
- d. De badges worden stevig aangebracht op de vest op 1 cm evenwijdig met de linkerrevers, de federale badge bovenaan en 1 cm eronder de clubbadge.
- e. De obi (gordel) wordt met de juiste platte knoop vastgemaakt en beide einden zijn



even lang en niet uitgerafeld.

**b. Veiligheid**

1. Op de tatami worden geen polshorloges, ringen, oorbellen, kettinkjes,... gedragen.
2. Er mag niet gegeten worden, ook geen kauwgom.
3. Lang haar moet met een lint of rekker bijeengehouden worden.
4. Ieder lid draagt pantoffels om van de kleedkamer naar de tatami te gaan.
5. De tatami moet zuiver gehouden worden. Het betreden ervan met schoenen of andere voorwerpen die zouden kunnen bevuild of beschadigen is verboden.
6. Alleen wapens die in verband staan met jiu-jitsu en die zijn goedgekeurd door de senseï mogen binnen het lesprogramma gebruikt worden.
7. De leden mogen alleen oefeningen uitvoeren die de senseï voordeed of ze volgen een vooraf vastgesteld programma.
8. Alleen de lesgevende senseï en sempai of wie aangeduid is mogen grepen aanleren.
9. Als de pijn, veroorzaakt door een jiu-jitsutechniek te groot wordt, moet je afkloppen. Dit betekent dat je dan op de grond, op je eigen lichaam of dat van de partner enkele tikken geeft. De partner moet dan de oefening onmiddellijk stoppen!
10. De senseï moet vooraf op de hoogte gesteld worden van bestaande kwetsuren en van problemen zoals kortademigheid.
11. Iedere kwetsuur moet men aan de senseï melden.
12. Toeschouwers staan naast de mat en mogen de les niet storen.
13. Telkens men te laat komt of de tatami tijdens de les wil verlaten, dient de senseï te gaan groeten en toestemming te vragen.
14. Leden die misbruik maken van hun kennis van jiu-jitsu op of buiten de tatami, kunnen voor één of meerdere lessen of voorgoed uitgesloten worden.

### c. Beleefdheid en respect

- a. Het **groeten** is een teken van respect en dankbaarheid tegenover de lesgever of de trainingspartner. Het groeten bij het begin en het einde van de les is ook een teken van respect en ontzag voor onze sport.



#### 1. Ritzurei – rechtstaand groeten

We plaatsen de handen op de dijnen en maken een lichte buiging.

Men groet rechtstaande (ritzurei):

- bij het opgaan en verlaten van de tatami
- telkens twee partners een oefening beginnen en eindigen
- voor en na het aanspreken van de lesgever op de tatami



#### 2. Zarei – geknield groeten

We zitten op de knieën, linker over rechter voet. De linkerhand is op de linkerknie, de rechter in de rechterlies. De knieën zijn lichtjes gespreid, de romp recht. Om te groeten plaatsen we eerst de linkerhand op de grond, dan de rechter en buigen we voorover zonder de heupen op te richten.



Men groet geknield (zarei) bij het begin en het einde van de les.

- b. Beleefdheid en respect zijn verplicht tegenover de senseï, de sempai en alle leden.
- c. De leden moeten op tijd aanwezig zijn. Er kan hen gevraagd worden de tatami te leggen of op te breken na de les. Matten worden steeds gedragen, niet gesleept.
- d. Bij afwezigheid van de senseï wordt hij vervangen door diegene die is aangeduid of door de hoogste en oudste gegradueerde.



## 6. Examens en graden

De kunde van een jiu-jitsuka wordt aangegeven door de kleur van de gordel. Als een bepaalde periode voorbij is, kijkt de senseï of de leerling het vastgestelde programma kent. Via een examen kan die dan in graad verhogen. Voor jongere jiu-jitsuka's zijn meestal meer lessen nodig. De examens voor de kyu-graden of leerling-graden worden in de club afgenomen. De examens voor de dan-graden worden halfjaarlijks door de Technische Commissie van de V.J.J.F. – Stijl DE WIT, na voorafgaande goedkeuring van de senseï.

De voorwaarden om te verhogen van kyu-graad vind je in het clubprogramma vanaf blz. 14.

De lagere kyu-graden zijn:

- |                      |          |                              |
|----------------------|----------|------------------------------|
| - beginneling        |          | witte gordel                 |
| - 6 <sup>e</sup> kyu | (rokyu)  | witte gordel met gele streep |
| - 5 <sup>e</sup> kyu | (gokyu)  | gele gordel                  |
| - 4 <sup>e</sup> kyu | (yonkyu) | oranje gordel                |



De hogere kyu-graden zijn:

- |                      |          |               |
|----------------------|----------|---------------|
| - 3 <sup>e</sup> kyu | (sankyu) | groene gordel |
| - 2 <sup>e</sup> kyu | (nikyu)  | blauwe gordel |
| - 1 <sup>e</sup> kyu | (ikkyu)  | bruine gordel |

Om een zwarte gordel eerste dan te behalen moeten de kandidaten minimum 16 jaar zijn, een aantal lessen in de club zelf gevolgd hebben, toestemming hebben van hun senseï en aan een aantal federale voorwaarden voldoen.

De dan-graden zijn:

- |                      |          |                                     |
|----------------------|----------|-------------------------------------|
| - 1 <sup>e</sup> Dan | (shodan) | zwarte gordel met 1 wit streepje    |
| - 2 <sup>e</sup> Dan | (nidan)  | zwarte gordel met 2 witte streepjes |
| - 3 <sup>e</sup> Dan | (sandan) | zwarte gordel met 3 witte streepjes |
| - 4 <sup>e</sup> Dan | (yodan)  | zwarte gordel met 4 witte streepjes |
| - 5 <sup>e</sup> Dan | (godan)  | zwarte gordel met 5 witte streepjes |

De meester-graden zijn:

- |                       |             |                          |
|-----------------------|-------------|--------------------------|
| - 6 <sup>e</sup> Dan  | (rokudan)   | rood-wit geblokte gordel |
| - 7 <sup>e</sup> Dan  | (shichidan) | rood-wit geblokte gordel |
| - 8 <sup>e</sup> Dan  | (hachidan)  | rood-wit geblokte gordel |
| - 9 <sup>e</sup> Dan  | (kudan)     | rode gordel              |
| - 10 <sup>e</sup> Dan | (judan)     | rode gordel              |



## 7. Clubprogramma

Op de volgende bladzijden vind je het clubprogramma van de kyu-graden met de examenvoorwaarden.

Vooraf:

### 1. Woordverklaring\*

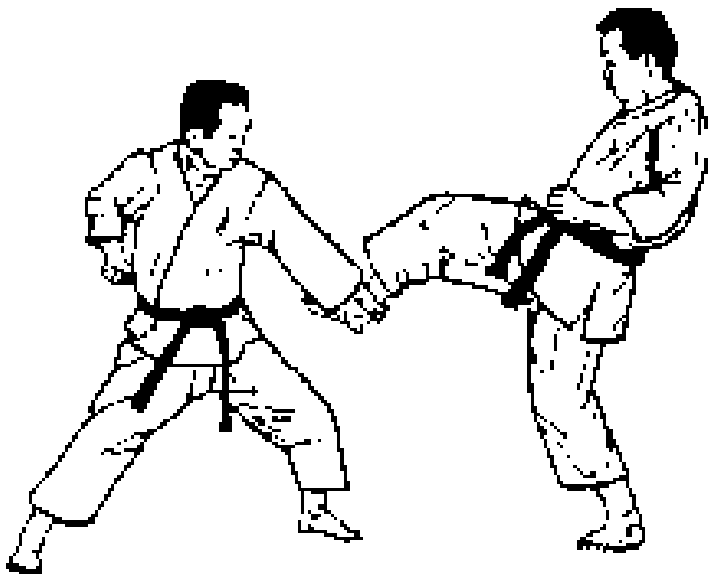
- atemi : slag of stoot  
jodan : hoge zone (aangezicht en hals)  
chudan : middenzone (borstkas)  
gedan : lage zone

\* De volledige lijst met woordverklaringen vind je vanaf blz. 25.

### 2. Werken met wapens:

Vanaf blauwe gordel wordt er gewerkt met wapens.

- Nooit laten slingeren op de tatami.
- Op het einde van de beweging altijd het wapen afnemen van de aanvaller.
- Nooit spelen of werpen met een wapen.
- De beweging nooit afwerken met het wapen, b.v. de aanvaller nog een messteek geven.







## Examen witte gordel – 6e kyu

### 1. Voorwaarden

1. Minstens 20 lessen gevolgd hebben in de club.
2. Het programma witte gordel beheersen.
3. Zich gedragen volgens het binnenhuisreglement en de filosofie van de sport.

### 2. Programma

1. De gordel juist knopen.
2. Het programma witte gordel uitvoeren.
3. De eerste vijf vallen uitvoeren :
  - val 1 : zittend
  - val 2 : hurkzit
  - val 3 : staand
  - val 4 : hurkzit zijwaarts rechts en links
  - val 5 : staand zijwaarts rechts en links
4. De voorwaartse rol rechts met zenkutsu-dachi uitvoeren.
5. Tweemaal geworpen worden met o-goshi.
6. Vertalen en aanduiden van de drie zones:
  - jodan : hoge zone hoofd en hals
  - chudan : middenzone borstkas
  - gedan : lage zone alles onder borstkas
7. De vertaling van de volgende woorden kennen van het Japans naar het Nederlands :
  - senseï : hoofdlesgever
  - sempai : lesgever
  - dojo : oefenzaal
  - tatami : oefenmat
  - rei : groeten
  - hajimé : beginnen
  - mate : stoppen
  - soremade : einde van de les
  - atemi : slag of stoot

*"Een vermeden gevecht is een gewonnen gevecht."*



## **GELE GORDEL – 5<sup>e</sup> KYU**

1. Standen : - naar achter leunende stand (kokutsu-dachi)
2. Slagtechnieken : - buitenwaartse ronde slag (yoko-ate mi buitenkant)  
- binnenwaartse ronde slag (yoko-ate mi binnenkant)
3. Traptechnieken : - voorwaartse trap (mae-geri)  
- achterwaartse trap (ushiro-geri)
4. Jodan-oi-tsuki : age-uke in kokutsu-dachi – jodan-gyaku-tsuki
5. Gedan-oi-tsuki : gedan-barai in kokutsu-dachi – gedan-gyaku-tsuki
6. Chudan-mae-geri : gedan-barai in zenkutsu-dachi – chudan-mae-geri
7. Jodan-oi-tsuki : age-uke in zenkutsu-dachi - chudan-mae-geri
8. Gedan-oi-tsuki : gedan-barai in zenkutsu-dachi - chudan-mae-geri
9. Nelsongreep : armen omhoog – op de rug vallen – trap in aangezicht
10. Aanval bij de polsen : bevrijding – o-goshi – trap op ribben
11. Keelgreep voor : snijden over de polsen – zijwaartse elleboogslag
12. Keelgreep voor : linkerarm binnenwaarts omhoog – o-goshi – polsklem
13. Keelgreep voor : linkerarm binnenwaarts omhoog – o-soto-gari – polsklem
14. Aanval op beide polsen naar boven : bevrijding – gedan-gyaku-tsuki –  
jodan-gyaku-tsuki – chudan-mae geri
15. Reversgreep : éénpuntschouderworp (ippon-seoi-nage)
16. Yoko-ate mi buitenkant : afweer met de onderarm (ude-uke) negatief –  
ippon-seoi-nage – atemi geknield – kata-gatame
17. Polsaanval zelfde kant : worp door slag op de schouder (tenchi-nage) –  
ate mi
18. Yoko-ate mi binnenkant : afweer met beide onderarmen (morote-uke)  
negatief – tenchi-nage – atemi geknield
19. Polsaanval zelfde kant : bevrijding – doordraaien en elleboogslag
20. Aanval langs achter om de lenden : rechtervoet grijpen – omdraaien –  
benen vastleggen





---

## **Examen gele gordel – 5<sup>e</sup> kyu**

### **1. Voorwaarden**

1. Minstens 25 lessen gevolgd hebben sinds het behalen van de witte gordel.
2. De programma's witte en gele gordel beheersen.
3. Zich gedragen volgens het binnenhuisreglement en de filosofie van de sport.

### **2. Programma**

1. Het programma gele gordel uitvoeren.
2. De helft van het programma witte gordel uitvoeren.
3. De zeven vallen uitvoeren :
  - vallen 1 t/m 5
  - val 6 : achterwaarts
  - val 7: voorwaarts
4. – De voorwaartse rol rechts met zenkutsu-dachi.  
– De voorwaartse rol rechts met kokutsu-dachi.
5. De volgende worpen uitvoeren :
  - tweemaal swing – o-goshi
  - tweemaal swing – ippon-seoi-nage
  - tweemaal swing – o-soto-gari
6. Als volgt geworpen worden :
  - tweemaal swing – o-goshi
  - tweemaal swing – ippon-seoi-nage
  - tweemaal swing – o-soto-gari

*“Oefen je geest even goed als je lichaam.”*



## **ORANJE GORDEL – 4<sup>e</sup> KYU**

1. Afweertechnieken : - afweer van buiten naar binnen (soto-uke)  
- afweer van binnen naar buiten (uchi-uke)
2. Chudan-oi-tsuki : soto-uke in zenkutsu-dachi – chudan-gyaku-tsuki
3. Chudan-oi-tsuki : soto-uke in kokutsu-dachi – chudan-gyaku-tsuki
4. Chudan-oi-tsuki : uchi-uke in kokutsu-dachi – chudan-gyaku-tsuki
5. Gedan-mae-geri : afweer met de knie – opwaartse elleboogslag of stoot met de handpalm (teisho-tsuki)
6. Aanval van twee personen bij de polsen : vastgrijpen van de polsen – mae-geri – ushiro-geri
7. Aanval langs voor om de lenden : blokkeren met rechter voorarm – o-soto-gari – polsklem
8. Polsaanval gekruist : korte buitenwaartse handomdraai (kote-gaeshi)
9. Gedan-oi-tsuki : ude-uke negatief – kote-gaeshi
10. Polsaanval gekruist : rugworp
11. Gedan-oi-tsuki : ontwijken – rugworp
12. Reversgreep : elleboogklem
13. Twee handen op rechterpols : eerste principe
14. Duw van rechterhand : ontwijken – eerste principe negatief
15. Reversgreep : tweepuntschouderworp (morote-seoi-nage)
16. Swing : ude-uke positief – teisho-tsuki onder de kin – o-soto-gari – polsklem
17. Swing : ude-uke negatief – ippon-seoi-nage – houdgreep met armcontrole (juji-gatame)
18. Aanval langs achter om de lenden : kniestoot binnenkant knie
19. Keelgreep achter : drie atemi's (kruis – solar plexus – aangezicht)
20. Hoofdstoot : afweer met de linkerarm – atemi maag – uppercut – omgedraaide vuistslag op de neus – atemi



---

## **Examen oranje gordel – 4<sup>e</sup> kyu**

### **1. Voorwaarden**

1. Minstens 30 lessen gevolgd hebben sinds het behalen van de gele gordel.
2. De programma's witte, gele en oranje gordel beheersen.
3. Zich gedragen volgens het binnenhuisreglement en de filosofie van de sport.

### **2. Programma**

1. Het programma oranje gordel uitvoeren.
2. De helft van de programma's gele en witte gordel uitvoeren.
3. Zich verdedigen tegen volgende aanvallen :
  - tweemaal gedan-oi-tsuki
  - tweemaal jodan-oi-tsuki
  - tweemaal gedan-mae-geri
4. De volgende worpen uitvoeren:
  - tweemaal swing – ippon-seoi-nage
  - tweemaal swing – o-goshi
  - tweemaal swing – o-soto-gari
5. De zeven vallen uitvoeren.
6. – De voorwaartse rol rechts met zenkutsu-dachi en mae-geri uitvoeren.  
– De voorwaartse rol links met zenkutsu-dachi en gyaku-tsuki uitvoeren.

*“Alles is moeilijk tot het gemakkelijk wordt.”*



## GROENE GORDEL – 3<sup>e</sup> KYU

1. Traptechnieken : - zijwaartse trap (yoko-geri)  
- ronde draaiende trap (mawashi-geri)
2. Chudan-oi-tsuki : afweer met de zwaardhandkant (shuto-uke) – yoko-geri
3. Jodan-oi-tsuki : ontwijken – mawashi-geri
4. Nelsongreep : blokkeren – elleboogslag en worp over been – zijwaartse handklem
5. Reversgreep : heupworp met beenveeg (harai-goshi) – atemi
6. Swing : ude-uke negatief – harai-goshi – polsklem
7. Swing : ude-uke positief – tenchi-nage – atemi
8. Reversgreep : cirkelvormige offerworp (tomoe-nage)
9. Keelgreep voor : bevrijding – tomoe-nage
10. Polsaanval gekruist : worp door druk op de keel (irimi-nage buitenkant arm)
11. Kledingsaanval : irimi-nage buitenkant arm
12. Twee handen op rechter pols : tweede principe
13. Twee handen op rechter pols : derde principe halfweg
14. Aanval op beide polsen : worp door middel van armklem (tebim-nage)
15. Aanval op beide polsen : worp zijwaarts door evenwichtsverbreking (kaiten-nage)
16. Reversgreep : schouderworp bij de mouw (sode-seoi-nage) – lange armklem
17. Reversgreep : sode-seoi-nage – immobilisatie met pols- en armklem
18. Yoko-atemi buitenkant : snijdende afweer – derde principe halfweg
19. Yoko-atemi binnenkant : morote-uke positief – kaiten-nage
20. Yoko-atemi buitenkant : snijdende afweer – kote-gaeshi
21. Yoko-atemi binnenkant : morote-uke – tebim-nage
22. Yoko-atemi buitenkant : ude-uke positief – elleboogklem – atemi
23. Yoko-atemi binnenkant : morote-uke positief – eerste principe
24. Yoko-atemi buitenkant : ude-uke positief – drie atemi's
25. Aanval op de mouw : lange armklem
26. Wurggreep achter : elleboogslag – worp over de rug (seoi-otoshi) – lange armklem
27. Keelgreep achter : harai-goshi – juji-gatame
28. Duw op borstbeen : polsklem – kniestoot
29. Reversgreep : grote binnenwaartse beenveeg (o-uchi-gari)
30. Keelgreep zijdelings : bevrijding – o-uchi-gari



---

## **Examen groene gordel – 3<sup>e</sup> kyu**

### **1. Voorwaarden**

1. Minstens 60 lessen gevolgd hebben sinds het behalen van de oranje gordel.
2. De programma's witte, gele, oranje en groene gordel beheersen.
3. Zich gedragen volgens het binnenhuisreglement en de filosofie van de sport.

### **2. Programma**

1. Het programma groene gordel uitvoeren.
2. Eén derde van de programma's oranje, gele en witte gordel uitvoeren.
3. De zeven vallen uitvoeren.
4. – De voorwaartse rol over twee personen met zenkutsu-dachi uitvoeren.  
– De voorwaartse rol links met kokutsu-dachi uitvoeren.
5. Vrij gevecht tegen twee personen die elk vijf maal aanvallen met afwisselend volgende aanvallen :
  - jodan-oi-tsuki
  - gedan-mae-geri
  - yoko-atemi buitenkant
  - yoko-atemi binnenkant

*“Controleer je emoties, of ze controleren jou.”*



## **BLAUWE GORDEL – 2<sup>e</sup> KYU**

1. Slagtechnieken :       - buitenwaartse omgedraaide vuistslag (soto-uraken-uchi)  
                                  - binnenwaartse omgedraaide vuistslag (uchi-uraken-uchi)
2. Wurgingen :           - eerste naakte wurging (hadake-jime)  
                                  - tweede naakte wurging
3. Chudan-oi-tsuki :     ontwijken en shuto-uke – trap in knieholte – hadaka-jime
4. Uppercut :           ude-uke negatief – irimi-nage buitenkant arm
5. Reversgreep :       vlottende offerworp (uki-waza)
6. Duw :                 uki-waza
7. Poging tot keelgreep voor :           armen kruisen – knie op elleboog
8. Aanval op twee polsen :           vierpuntworp (shiho-nage) positief
9. Aanval op twee polsen langs achter :       derde principe halfweg links
10. Twee handen op één pols :       derde principe volledig
11. Yoko-atemi buitenkant :       snijdende afweer – shiho-nage positief
12. Yoko-atemi binnenkant :       morote-uke negatief – derde principe volledig
13. Yoko-atemi buitenkant :       ude-uke positief – armklem en schouderklem
14. Yoko-atemi binnenkant :       morote-uke – gemiste shiho-nage
15. Chudan-oi-tsuki :       afweer met de drukkende hand (te-osae-uke) –  
                                  uchi-uraken-uchi – shiho-nage positief rechtstaand
16. Hoofdaanval zijkant :       eerste en derde principe volledig
17. Hoofdaanval zijkant :       blokkeren en atemi op vlottende ribben
18. Hoofdaanval zijkant :       atemi in knieholte en rugworp – elleboogslag
19. Chudan-mae-geri :     ontwijken en been opvangen aan de hiel – rugworp
20. Chudan-mae-geri :     ontwijken en been opvangen aan de knie – o-uchi-  
                                  gari – twee atemi's
21. Matrakslag boven :       ude-uke negatief – harai-goshi – stamp op ribben
22. Matrakslag boven :       ude-uke negatief – ippon-seoi-nage – lange  
                                  armklem
23. Matrakslag boven :       morote-uke positief – slag op slaap - polsklem
24. Matrakslag zijwaarts binnenkant :       morote-uke negatief – tenchi-nage –  
                                  polsklem
25. Messteek boven :       ude-uke positief – armklem en polsklem
26. Messteek boven :       snijdende afweer – kote-gaeshi – aanvaller op buik  
                                  brengen – knie op de nier
27. Messteek onder :       ude-uke negatief – kote gaeshi
28. Messteek rechtdoor :       ude-uke negatief – derde principe halfweg –  
                                  rechtstaand ontwapenen
29. Messteek rechtdoor :       ude-uke negatief – gemiste shiho-nage
30. Messteek zijwaarts binnenkant :       morote-uke positief – eerste en tweede  
                                  principe



---

## **Examen blauwe gordel – 2<sup>e</sup> kyu**

### **1. Voorwaarden**

1. Minstens 70 lessen gevolgd hebben sinds het behalen van de groene gordel.
2. De programma's witte, gele, oranje, groene en blauwe gordel beheersen.
3. Zich gedragen volgens het binnenhuisreglement en de filosofie van de sport.

### **2. Programma**

1. Het programma blauwe gordel uitvoeren.
2. Eén derde van de programma's groene, oranje, gele en witte gordel uitvoeren.
3. Vrij gevecht tegen twee tegenstanders die elk vijf maal aanvallen met afwisselend volgende aanvallen :
  - jodan-oi-tsuki
  - gedan-oi-tsuki
  - yoko-atemi buitenkant
  - yoko-atemi binnenkant
  - chudan-mae-geri
4. Vrij gevecht tegen twee gewapende tegenstanders die volgende aanvallen in willekeurige volgorde uitvoeren :
  - drie messteken (onder, boven, rechtdoor)
  - drie matrakslagen (van boven naar onder, zijwaarts binnenkant, zijwaarts buitenkant)
5. Valoefeningen:
  - de zeven vallen uitvoeren
  - voorwaartse rol zonder handensteun

*"Het hoogste is overwinnen zonder te vechten."*



## **BRUINE GORDEL – 1<sup>e</sup> KYU**

- |     |                                       |  |
|-----|---------------------------------------|--|
| 1.  | <u>Polsaanval zelfde kant :</u>       | techniek slang   |
| 2.  | <u>Polsaanval gekruist :</u>          | techniek slang   |
| 3.  | <u>Polsaanval gekruist :</u>          | irimi-nage binnenkant arm  |
| 4.  | <u>Reversgreep :</u>                  | schouderworp bij de revers (eri-seoi-nage) – wurging met revers                                |
| 5.  | <u>Reversgreep :</u>                  | seoi-otoshi – polsklem op de rug   |
| 6.  | <u>Reversgreep :</u>                  | kleine heupworp (uki-goshi)  |
| 7.  | <u>Reversgreep :</u>                  | hakende offerworp (sumi-gaeshi)  |
| 8.  | <u>Reversgreep :</u>                  | atemi – nekklem – atemi  |
| 9.  | <u>Aanval op de mouw :</u>            | tweede principe – kniestoot – zijwaartse handklem  |
| 10. | <u>Aanval op de mouw :</u>            | polsklem op de borst – eerste en tweede principe   |
| 11. | <u>Aanval op de mouw :</u>            | negatieve elleboogklem   |
| 12. | <u>Jodan-oi-tsuki :</u>               | age-uke – nekklem – atemi  |
| 13. | <u>Keelgreep liggend :</u>            | bevrijding – nekklem – atemi op keel   |
| 14. | <u>Swing :</u>                        | ude-uke positief – irimi-nage binnenkant arm   |
| 15. | <u>Swing :</u>                        | ude-uke negatief – negatieve irimi-nage binnenkant arm   |
| 16. | <u>Yoko-atemi buitenkant :</u>        | snijdende afweer – shiho-nage rechtstreeks   |
| 17. | <u>Yoko-atemi binnenkant :</u>        | morote-uke negatief – shiho-nage negatief  |
| 18. | <u>Chudan-mae-geri :</u>              | been opvangen aan de knie – omdraaien – drie atemi's (bil, nier, zesde ruggewervel)            |
| 19. | <u>Pistool voorkant hoofd :</u>       | eerste principe  |
| 20. | <u>Pistool maag :</u>                 | te-osae-uke – kote-gaeshi  |
| 21. | <u>Pistool rug in linkerhand :</u>    | te-osae-uke – derde principe volledig  |
| 22. | <u>Pistool rug in rechterhand :</u>   | te-osae-uke – gemiste shiho-nage   |
| 23. | <u>Pistool lenden rechterhand :</u>   | te-osae-uke – kote-gaeshi – trap op keel – overstappen   |
| 24. | <u>Pistool lenden linkerhand :</u>    | te-osae-uke – derde principe volledig  |
| 25. | <u>Messteek boven :</u>               | ude-uke positief rechts - polsklem   |
| 26. | <u>Messteek zijwaarts onderarms :</u> | indraaien – eerste en tweede principe  |
| 27. | <u>Steek met fles chudan :</u>        | shuto-uke – atemi op vlottende ribben – kote-gaeshi – aanvaller op buik brengen – knie op nier |
| 28. | <u>Steek met fles jodan :</u>         | shuto-uke – atemi op vlottende ribben – armbreuk op schouder                                   |
| 29. | <u>Geweer maag :</u>                  | te-osae-uke – atemi met kolf – o-soto-gari   |
| 30. | <u>Geweer in de rug :</u>             | te-osae-uke – nekklem – trap op hoofd  |





---

## **Examen bruine gordel – 1<sup>e</sup> kyu**

### **1. Voorwaarden**

1. Minstens 70 lessen gevolgd hebben sinds het behalen van de blauwe gordel.
2. Heel het clubprogramma beheersen.
3. Zich gedragen volgens het binnenhuisreglement en de filosofie van de sport.

### **2. Programma**

1. Het programma bruine gordel uitvoeren.
2. Eén derde van de programma's blauwe, groene, oranje, gele en witte gordel uitvoeren.
3. Vrij gevecht tegen twee tegenstanders die elk vijf maal afwisselend aanvallen met een van volgende aanvallen :
  - oi-tsuki
  - swing
  - yoko-atemi buitenkant
  - yoko-atemi binnenkant
  - mae-geri
4. Vrij gevecht tegen twee gewapende tegenstanders die afwisselend aanvallen met de volgende aanvallen :
  - drie messteken
  - drie matrakslagen
  - drie bedreigingen met pistool
5. Valoefeningen :
  - voorwaartse rol over knielend persoon

*"Hij die anderen overwint is sterk, hij die zichzelf overwint is machtig."*



## 8. Lijst met Japanse woorden

### **A**

age-uke	:	afweer van beneden naar boven
atemi	:	slag of stoot op het lichaam

### **B**

### **C**

chudan	:	middenzone (borstkas)
chudan mae-geri	:	voorwaartse trap naar de middenzone
chudan-mawashi-geri	:	ronddraaiende trap naar de middenzone
chudan-yoko-geri	:	zijwaartse trap naar de middenzone
chudan-oi-tsuki	:	uitvalsstoot naar de middenzone

### **D**

dachi	:	stand
de-ashi-barai	:	vooruitkomende voetveeg
dojo	:	oefenzaal

### **E**

eri-seoi-nage	:	schouderworp bij de revers
---------------	---	----------------------------

### **F**

### **G**

gedan	:	lage zone (vanaf de maagstreek naar beneden)
gedan-barai	:	benedenwaartse afweer
gedan-mae-geri	:	voorwaartse trap naar de lage zone
gedan-oi-tsuki	:	uitvalsstoot naar de lage zone (maag)
gedan-yoko-geri	:	zijwaartse trap naar de lage zone
gyaku-tsuki	:	tegengestelde stoot
godan	:	vijfde dan
gokyu	:	vijfde kyu

**H**

hachidan	:	achtste dan
hachinoji-dachi	:	spreidstand
hadaka-jime	:	naakte wurging
hajimé	:	begin
hane-goshi	:	vleugelheupworp
harai-goshi	:	heupworp met beenveeg
hiza-geri	:	kniestoot
hiza-guruma	:	knierad
hiza-uke	:	afweer met de knie
hon-gesa-gatame	:	houdgreep met de zijkant van het lichaam

**I**

ippon	:	één punt
ippon-seoi-nage	:	éénpuntschouderworp
irimi-nage	:	worp achterwaarts door druk op de keel

**J**

jime	:	wurgen
jodan	:	hoge zone (hoofd en hals)
jodan-oi-tsuki	:	uitvalsstoot naar de hoge zone (aangezicht)
jiu-jitsugi	:	oefenpak (kimono)
jiu-jitsuka	:	iemand die jiu-jitsu beoefent
judan	:	tiende dan
juji-gatame	:	houdgreep met controle van de arm

**K**

kaiten-nage	:	worp zijwaarts door evenwichtsverbreking
kata	:	schouder (ook : schijngevecht)
kata-guruma	:	schouderrad
kata-ha-jime	:	wurging met controle van de schouder
kata-gatame	:	houdgreep met controle van de schouder
kiba-dachi	:	paardenzitstand
ko	:	klein
kokutsu-dachi	:	naar achter leunende stand
kote-gaeshi	:	buitenwaartse polsklem
kudan	:	negende dan



---

kumikata : vastnemen van mouw en revers van de tegenstander

**L****M**

mae : voorwaarts  
mae-geri : voorwaartse trap  
mate : stop  
mawashi-geri : ronddraaiende trap  
morote : tweepunt  
morote-gari : met beide handen maaien  
morote-jime : met beide revers wurgen  
morote-seoi-nage : tweepuntschouderworp  
morote-uke : afweer met beide armen

**N**

nidan : tweede dan  
nikyu : tweede kyu

**O**

o : groot  
obi : gordel  
o-goshi : grote heupworp  
oi-tuski : uitvalsstoot  
okuri-eri-jime : wurging met de revers  
o-sensëi : grootmeester  
osae-uke : afweer door middel van drukking  
o-soto-gari : grote buitenwaartse beenveeg  
o-uchi-gari : grote binnenwaartse beenveeg

**P****Q****R**

reï : groeten  
ritsu-reï : rechtstaand groeten




---

rokudan	:	zesde dan
rokkyu	:	zesde kyu
<b>S</b>		
samurai	:	Japanse krijger
sandan	:	derde dan
sankyu	:	derde kyu
sempai	:	lesgever
sensei	:	hoofdlesgever
seoi-nage	:	schouderworp
seoi-toshi	:	worp over de rug
shichidan	:	zevende dan
shihan	:	grootmeester
shiho-nage	:	vierpuntworp
shodan	:	eerste dan
shuto	:	zwaardhandkant
shuto-uke	:	afweer met de zwaardhandkant
sode-seoi-nage	:	schouderworp bij de mouw
soremade	:	einde van de les
soto	:	buitenwaards
soto-maki-komi	:	buitenwaartse rol (offerworp)
soto-uke	:	afweer van buiten naar binnen
soto-uraken-uchi	:	omgedraaide vuistslag van buiten naar binnen
sumi-gaeshi	:	hakende offerworp
<b>T</b>		
tai-sabaki	:	cirkelbeweging
tani-otoshi	:	worp in de vallei (offerworp)
tatami	:	oefenmat
teisho-tsuki	:	stoot met de handpalm
tembim-nage	:	worp door middel van armklem
tenchi-nage	:	worp door slag op het strottenhoofd
te-osae-uke	:	afweer met drukkende hand
tomoe-nage	:	cirkelvormige offerworp
tsugi-ashi	:	bijtrekpas
tsuki	:	stoot

---

**U**

uchi	:	buitenwaarts
uchi-uke	:	afweer van binnen naar buiten
uchi-uraken-uchi	:	omgedraaide vuistslag van binnen naar buiten
ude-uke	:	afweer met de onderarm
uke	:	afweer
uki-goshi	:	kleine heupworp
uki-waza	:	vlottende offerworp
uraken-uchi	:	omgedraaide vuistslag (met de rug van de hand)
ushiro	:	achterwaarts
ushiro-geri	:	achterwaartse trap

**V****W****X****Y**

yodan	:	vierde dan
yoko	:	zijwaarts
yoko-atemi	:	zijwaartse handkantslag
yoko-geri	:	zijwaartse trap
yonkyu	:	vierde kyu

**Z**

zareï	:	geknield groeten
zenkutsu-dachi	:	naar voor leunende stand



## 9. Tellen van 1 tot 10 in het Japans

1. Ichi		uitspraak	Ietsj
2. Ni		uitspraak	Nie
3. San		uitspraak	San
4. Shi		uitspraak	Sjie
5. Go		uitspraak	Go
6. Roku		uitspraak	Rok
7. Shichi		uitspraak	Sjiets
8. Hachi		uitspraak	Hatsj
9. Ku		uitspraak	Koe
10. Ju		uitspraak	Djzoe

