

**JU-JITSU EXAMENPROGRAMMA  
VOOR HET BEHALEN VAN EEN GRAAD**  
(van 6<sup>de</sup> KYU tot en met 1<sup>ste</sup> KYU)  
(volgens boek Tomonokai of andere)

**Toelating :**

- Mits regelmatige training.
- Wanneer je je aanmeldt voor het examen, **moet je steeds je vergunning afgeven aan de leraar.**
- Diegene die zijn tegenstrever kwetst op een onverantwoorde wijze, is uiteraard niet geslaagd.
- Verzorgde kledij.

**Japanse benamingen :**

- Zie Zelfverdedigingsboek.

---

**Voorwaarde : enkel avondtrainingen (dus +14 jaar)**

**WIT 6<sup>de</sup> KYU :**

**Voorwaarde : Min. 8 trainingen (1 maand).**

- De juiste groet zittend en staande.
- De gordel juist knopen.
- Worpen : **O-Soto-Gari** en **O-Goshi** (tegenstrever goed ophouden).
- Valbreken :
  - **Uchiro-Ukemi** = achterwaartse val.
  - **Yoko-Ukemi** = zijwaartse val.
  - **Mae-Ukemi** = voorwaartse (platte) val op de handen.
- **Programma wit.**

---

**GEEL 5<sup>de</sup> KYU :**

**Voorwaarde : Min. 16 trainingen na datum wit (2 maanden).**

- Nog geen snelheid vereist !!!
- Programma wit herhalen, **beter.**
- Worpen : **O-Soto-Gari** en **O-Goshi** (vlotter).
- Valbreken van wit en koprol rechts of links naargelang uw houding (**zempo kaiten**).
- **Tai-Sabaki** : lichaam draaien en ontwijkende beweging.
- **Programma geel.**

## ORANJE 4<sup>de</sup> KYU :

**Voorwaarde : Min. 32 trainingen na datum geel (4 maanden).**

- Programma wit en geel herhalen, **sneller**.
  - Worpen : waaronder zeker **Ippon-Seio-Nage**.
  - Koprof, **vlot**.
  - Enkele Japanse benamingen : bv. **Tatami – Dojo – Ju-Jitsu – enz.**
  - **Programma oranje.**
- 

## GROEN 3<sup>de</sup> KYU :

**Voorwaarde : Min. 6 maanden na datum oranje.**

- Programma's vorige graden herhalen met **meer snelheid**.
  - Worpen : **Tai Otoshi**
  - **1<sup>ste</sup> serie** ju-jitsu Do-Kata met ceremonie.
  - **Randori** : geen vaste aanvaller, leraar bepaalt **UKE !** (min. 1').
  - **Afstandsgevecht** (1 minuut); soepel zonder zwaar contact.
  - Japanse benamingen.
  - **2 houdgrepen en 2 opleidingsgrepen.**
  - Partner op de buik draaien (2 manieren; partner in ruglig).
  - **Programma groen.**
- 

## BLAUW 2<sup>de</sup> KYU :

**Voorwaarde : Min. 8 maanden na datum groen.**

- Vorige gordels met meer snelheid en goede afwerking (**ATEMI-KIA**).
  - **1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> serie** ju-jitsu Do-Kata met ceremonie.
  - Karate-Kata : **Heian-Shodan** en 3 karatestanden met naam.
  - Vorderen en wijken met **Gedan-Barai/Soto-Uke/Shuto-Uke/Age-Uke**.
  - **Randori** : aanvallen (**2 partners waarvan 1 partner naar keuze**) : min. 1'15".
  - **5 worpen snel** (met naam).
  - **Afstandsgevecht** met controle : min. 1'15".
  - Japanse benamingen, **zie ju-jitsu boek**.
  - **3 opleidingsgrepen + 3 houdgrepen** : na aanval, worp of in combinatie van, dus in randorivorm.
  - **Wurgingen** na een aanval naar keuze.
  - **Programma blauw.**
-

**BRUIN 1<sup>ste</sup> KYU :**

**Voorwaarde : Min. 9 maanden na datum blauw.**

- Vorige gordels : grepen uit enkele vorige programma's.
  - **Programma bruin** volledig (zie boek + blad in lokaal).
  - **Karate-programma** : Kata's : **Heian-Shodan**.
  - **Ippon Kumite** : 3 afweren : **Jodan-Chudan-Gedan** (links en rechts).
  - **Kihon** : vorderen en wijken (zie blad dat hiervoor is opgesteld).
  - **3 series** ju-jitsu Do-Kata.
  - **Afstandsgevecht** : 1'30".
  - **Randori** : aanvallen alle zijden met twee aanvallers : min. 1'30".
-