

BIJLAGE 2

Vaardigheidseisen 1e t/m 5e Dan Jiu-Jitsu

A	Kata	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
A1	E-Bo-no-Kata	X	X	X	X	X
A2	Ne-waza-Jitsu-no-Kata	-	X	X	X	X
A3	Goshin-Jitsu-no-Kata	-	-	-	X	X
A4	Kime-no-Kata	-	-	-	-	X

B1	Eigen Werkstuk	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
B1.1	Verdedigingen verdeeld over 4 blokken tegen 5 pakkingen/omvattingen, 5 stoten/trappen, 5 aanvallen met wapens en 5 grondaanvallen	-	-	20	-	-
B1.2	Verdedigingen verdeeld over 4 blokken tegen 7 pakkingen/omvattingen, 6 stoten/trappen, 6 aanvallen met wapens en 6 grondaanvallen	-	-	-	25	-
B1.3	Verdedigingen verdeeld over 4 blokken tegen 8 pakkingen/omvattingen, 8 stoten/trappen, 7 aanvallen met wapens en 7 grondaanvallen	-	-	-	-	30

B2	Trappen, Slagen en Stoten	Atemi-Waza	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
Trappen							
B2.1	Kniestoot	Hiza-Geri	X	X	X	X	X
B2.2	Opwaartse schop	Kin-Geri	X	X	X	X	X
B2.3	Voorwaartse trap	Mae-Geri	X	X	X	X	X
B2.4	Zijwaartse schop	Yoko-Geri	X	X	X	X	X
B2.5	Cirkeltrap	Mawashi-Geri	X	X	X	X	X
B2.6	Achterwaartse trap	Ushiro-Geri	X	X	X	X	X
B2.7	Achterwaartse cirkeltrap	Ushiro-Mawashi-Geri		X	X	X	X
B2.8	Gesprongen voorwaartse trap	Mae-Tobi-Geri		X	X	X	X
Slagen							
B2.9	Handkantslag pinkzijde	Shuto-Uchi	X	X	X	X	X
B2.10	Handkantslag duimzijde	Haito-Uchi	X	X	X	X	X
B2.11	Backhandslag	Uraken-Uchi	X	X	X	X	X
B2.12	Elleboogslag	Empi-Uchi	X	X	X	X	X
Stoten							
B2.13	Rechte stoot	Oi-Tsuki	X	X	X	X	X
B2.14	Tegengestelde stoot	Gyaku-Tsuki	X	X	X	X	X
B2.15	Opstoot	Age-Tsuki	X	X	X	X	X
B2.16	Hielpalmstoot	Teisho-Tsuki	X	X	X	X	X
B2.17	Hoekstoot	Kagi-Tsuki	X	X	X	X	X
B2.18	Stoot met de vingers	Nukite-Tsuki	X	X	X	X	X

B2	Bevrijdingstechnieken	Hodoki-Waza	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
B2.19	mbv. Rotatie-bewegingen		X	X	X	X	X
B2.20	mbv. Hefboom-bewegeingen		X	X	X	X	X
B2.21	dmv. trappen, stoten en/of slagen		X	X	X	X	X
B2.22	dmv. drukpunten op kwetsbate plaatsen		X	X	X	X	X
B2	Weringen/ Blokkingen	Uke-Waza	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
Weringen met het been							
B2.23	Blok met het onderbeen	Nami-Uke	X	X	X	X	X
B2.24	Blok met de voet	Ashi-Uke	X	X	X	X	X

B2	Weringen/ Blokkingen	Uke-Waza	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
Weringen met de onderarm/hand							
B2.25	Opwaartse wering	Age-Uke	X	X	X	X	X
B2.26	Lage wering	Gedan-Barai	X	X	X	X	X
B2.27	Wering buiten naar binnen	Soto-Uke	X	X	X	X	X
B2.28	Wering binnen naar buiten	Uchi-Uke	X	X	X	X	X
B2.29	Dubbele wering hoog	Kakiwake-Uke-Jodan	X	X	X	X	X
B2.30	Dubbele wering laag	Kakiwake-Uke-Gedan	X	X	X	X	X
B2.31	Gekruiste wering hoog	Juji-Uke-Jodan	X	X	X	X	X
B2.32	Gekruiste wering laag	Juji-Uke-Gedan	X	X	X	X	X
B2.33	Handpalmwering	Te-Nagashi-Uke	X	X	X	X	X
B2.34	Stotende wering handpalm	Teisho-Uke	X	X	X	X	X

B3	Meervoudigheid	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
B3.1	Toon verschillende worpen naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe tegen minimaal 4 basis-aanvallen	2	3	4	4	4
B3.2	Toon verschillende klemmen naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe tegen minimaal 4 basis-aanvallen	2	3	4	4	4
B3.3	Toon verschillende verwurgingen naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe tegen minimaal 4 basis-aanvallen	1	2	2	3	3



B4	Klemtechnieken	Kansetsu-Waza	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
B4.1.1	vingerklemmen	Yubi-Kansetsu-Waza	3	4	6	7	8
Gestrekte Armklemmen		Ude-Hishigi-Waza	8	9	10	12	14
B4.2.1	Met de hand	Ude-Osae-Gatame	X	X	X	X	X
B4.2.2	Via onderarm	Kanuki-Gatame	X	X	X	X	X
B4.2.3	Via nek of schouder	Kata-Gatame	X	X	X	X	X
B4.2.4	Via oksel	Waki-Gatame	X	X	X	X	X
B4.2.5	Via lies	Juji-Gatame	X	X	X	X	X
B4.2.6	Via knie	Hiza-Gatame	X	X	X	X	X
B4.2.7	Via borst	Mune-Gatame	X	X	X	X	X
B4.2.8	Via buik	Hara-Gatame	X	X	X	X	X
Gebogen Armklemmen		Ude-Garami-Waza	6	7	7	10	12
B4.3.1	Neerwaartse schoudertorsie	Ude-Garami	X	X	X	X	X
B4.3.2	Opwaartse schoudertorsie	Ude-Garami	X	X	X	X	X
Polsklemmen		Kote-Kansetsu-Waza					
B4.4.1	Buitenwaartse polsklem	Kote-Geashi	3	4	5	5	5
B4.4.2	Binnenwaartse polsklem	Kote-Mawashi	3	4	5	5	6
B4.4.3	Opstuwende polsklem	Kote-Hineri	3	4	4	4	4
B4.4.4	polsbuigklem	Kuzure-Kote-Geashi	2	3	4	4	4

B4	Klemtechnieken	Kansetsu-Waza	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
Nekklemmen		Kubi-Kansetsu-Waza					
B4.5.1	Haar/kin-draai	Kubi-Garami	3	3	4	4	5
B4.5.2	Dwarskaakbeendraai	Kanuki-Atama-Ago	2	2	3	4	5
B4.5.3	Gevlochten nekklem achter	Kubi-Hadaka-Hishigi		1	1	2	3
Beenklemmen		Ashi-Kansetsu-Waza					
B4.6.1	Gestreekte beenklem	Ashi-Hishigi	2	2	3	4	6
B4.6.2	Gebogen beenklem	Hiza-Garami	2	2	2	3	4
B4.6.3	Voetstrek+draaiklem	Ashi-Kujuki	1	2	2	4	5
B4.6.4	Heuptorsie binnen/buiten	Koshi-Garami	-	1	2	3	4



B4	Werptechnieken	Nage-Waza	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
Beenworpen		Ashi-Nage-Waza					
B4.7.1	Groot van buiten stampen	O-Soto-Otoshi	5	6	6	7	8
B4.7.2	Groot van buiten haken	O-Soto-Gari	5	6	6	7	8
B4.7.3	Groot van binnen haken	O-Uchi-Gari	2	3	3	4	4
B4.7.4	Klein van binnen haken	Ko-Uchi-Gari	2	3	3	4	4
B4.7.5	Klein van buiten haken	Ko-Soto-Gake	1	1	2	2	3
B4.7.6	Voetveeg	De-Ashi-Barai	2	3	3	3	3
B4.7.7	Kniewiel	Hiza-Guruma	1	1	2	2	2
Heupworpen		Koshi-Nage-Waza					
B4.8.1	Grote heupworp	O-Goshi	3	5	7	8	9
B4.8.2	Nekheupworp	Kubi-Nage	2	4	6	7	8
B4.8.3	Zwiepende heupworp	Harai-Goshi	2	3	3	4	5
B4.8.4	Binnen dij heupworp	Uchi-Mata	1	1	1	2	3
B4.8.5	Vleugel heupworp	Hane Goshi	-	-	1	1	1
B4.8.6	Achterwaartse heupworp	Ushiro-Goshi	-	-	2	3	4
Schouderworpen		Kata-Nage-Waza					
B4.9.1	Schouderworp	Seoi-Nage	4	6	6	7	8
B4.9.2	Geknielde schouderworp	Seoi-Otoshi	1	1	2	3	4
B4.9.3	Schouderwiel	Kata-Guruma	-	1	2	3	4
B4.9.4	Liftende schouderworp	Age Seoi-Nage	-	1	2	4	4
B4.9.5	Been schouderworp	Ashi-Seoi-Nage	-	-	-	1	2
Armworpen		Te-Nage-Waza					
B4.10.1	Kniedruk- enkelruk	Kata-Ashi-Dori	1	2	3	4	5
B4.10.2	Achterwaartse schouderruk	Kiri-Otoshi	1	2	3	4	5
B4.10.3	Zwaardworp	Shiho-Nage	3	4	5	6	7
B4.10.4	2 benen armworp voor	Ryo-Ashi-Dori	1	2	3	4	5
B4.10.5	2 benen armworp achter	Ushiro-Ryo-Ashi-Dori	1	2	3	4	5
B4.10.6	Grote lichaamsworp	Tai-Otoshi	1	2	3	4	5
B4.10.7	Lepelworp	Sukui-Nage	-	1	2	3	4
B4.10.8	Armwiel	Te-Guruma	-	1	2	2	3
Schaartechnieken vanaf de grond		Basami-Waza					
B4.11.1	Grondschaar	Kani-Basami	1	1	2	3	4
B4.11.2	Knietrap-enkelruk	Kani-Ashi-Basami	1	1	2	3	3
B4.11.3	Knieholve schaar	Hiza-Basami	1	1	2	3	3
Offerworpen		Sutemi-Waza					
B4.12.1	Hoekworp	Sumi-Geashi	1	2	3	4	5
B4.12.2	Inschroevende offerworp	Soto-Maki-Komi	2	2	2	3	4
B4.12.3	Zijwaartse wielworp	Yoko-Guruma	1	3	4	5	6
B4.12.4	Buikworp	Tomoe-Nage	2	3	4	5	6
B4.12.5	Gesprongen schaar	Tobi-Kani-Basami	1	2	3	4	5
B4.12.6	Achterwaartse offerworp	Tani-Otoshi	1	1	2	3	4
B4.12.7	Kleine zijwaartse offerworp	Ko-Uchi-Maki-Komi	1	2	3	4	5
B4.12.8	Zijwaartse buikworp	Yoko-Tomoe	1	1	3	5	6
B4.12.9	Zijdelings werpen	Yoko-Wakare	-	1	1	2	3
B4.12.10	rijstbaalworp	Taware-Geashi	--	-	1	1	1

B4	Verwurgingen	Jime-Waza	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
Naakte verwurgingen		Hadaka-Jime-Waza	3	3	4	4	5
Kleding verwurgingen		Eri-Jime-Waza					
B4.13.1	Insteek verwurging	Kata-Ha-Jime	1	2	3	4	4
B4.13.2	Glijdende verwurging	Okuru-Eri-Jime	1	3	3	4	4
B4.13.3	Duwende verwurging	Tsukomi-Jime	-	1	1	1	1
B4.13.4	Hand verwurging	Kata-Te-Jime	-	1	1	1	1
Omstrengeling met de benen		Ashi-Jime-Waza					
B4.14.1	Nierschaar	Do-Jime	1	1	2	2	2
B4.14.2	Driehoeksverwurging	Sankaku-Jime	1	1	1	2	3
B4.14.3	Nekschaar	Kata-Ashi-Jime		1	1	1	1

B5	Grondtechnieken	Ne-waza	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
B5.1	Positiewisselingen op de grond (mount/guard/backmount/sidemount/north-south)		5	5	5	5	5
B5.2	Houdgrepen	Oseakomi-Waza	5	5	5	5	5
B5.3	Bevrijden uit houdgrepen	Hodoki-Waza	5	5	5	5	5
B5.4	Gestreckte armklemmen	Ude-Hishigi-Waza	2	2	3	5	5
B5.5	Schoudertorsies	Ude-Garami-Waza	2	2	3	5	5
B5.6	Polsklemmen	Kote-Kansetsu-Waza	2	2	3	3	3
B5.7	Nekklemmen	Kubi-Kansetsu-Waza	2	2	3	4	5
B5.8	Been/voetklemmen	Ashi-Kansetsu-Waza	2	2	3	4	5
B5.9	Heupklemmen	Koshi-Kansetsu-Waza	2	2	3	4	5
B5.10	Naakte verwurgingen	Hadaka-Jime-Waza	2	2	2	2	3
B5.11	Kleding verwurgingen	Eri-Jime-Waza	-	2	2	2	3
B5.12	Omstrengelingen met benen	Ashi-Jime-Waza	-	2	3	4	5

B6	Aanvalcombinaties	Sen-O-Sen	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
B6.1	Een aanvalcombinatie, uitgevoerd met slag-, stoot- en/of trap-combinatie gevolgd met het onder controle brengen van de tegenstander dmv. worp of klem, verwurging, eventueel met een uitschakeltechniek		1	2	3	4	4

B7	Indirecte Combinaties	Renraku-Waza	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
B7.1	Vrije keuze basistechniek – na mislukken worp		5	5	-	-	-
B7.2	Vrije keuze basistechniek – na mislukken klem		4	5	-	-	-
B7.3	Vrije keuze basistechniek – na mislukken verwurging		1	1	-	-	-
B7.4	Basistechniek subgroep – na mislukken worp		-	-	5	6	7
B7.5	Basistechniek subgroep – na mislukken klem		-	-	5	6	7
B7.6	Basistechniek subgroep – na mislukken verwurging		-	-	2	3	3

B8	Overnames	Geashi-Waza	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
B8.1	Vrije keuze – overname op worp		2	3	-	-	-
B8.2	Vrije keuze – overname op klem		2	3	-	-	-
B8.3	Vrije keuze – overname op verwurging		2	3	-	-	-
B8.4	Overname op worp – met worp		-	-	3	4	5
B8.5	Overname op klem – met klem		-	-	3	4	5
B8.6	Overname op verwurging – met verwurging		-	-	2	3	3

B9	Bijzondere Opdrachten	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
B9.1	Transporteertechnieken van buik- en zitpositie Uke	3	3	3	4	4
B9.2	Hulp aan derden vanuit staande situatie	-	-	-	5	5
B9.3	Hulp aan derden vanuit een situatie op de grond	-	-	-	-	5

C10	Ongewapende aanvallen	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
C10.1	Verdedigingen tegen pakkingen, met vooraanval	5	5	5	5	5
C10.2	Verdedigingen tegen omvattingen, met vooraanval	5	5	5	5	5
C10.3	Verdedigingen tegen Atemi-Waza, met vooraanval	5	5	5	5	5

C11	Gewapende aanvallen	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
Stokaanvallen						
C11.1	Aanvallen met korte stok	X	X	X	X	X
C11.2	Aanvallen met lange stok met een of twee handen	-	-	X	X	X
Mesaanvallen						
C11.3	Aanvallen met mes vanuit verschillende richtingen	X	X	X	X	X
Ketting/Touwaanvallen						
C11.4	Slagen met ketting of touw	X	X	X	X	X
C11.5	Wurgingen met ketting of touw	-	-	X	X	X

C12	Vrij Gevecht	Randori	1e Dan	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan
C12.1	1 minuut tegen twee ongewapende aanvallers		X	X	X	X	X
C12.2	1 minuut tegen twee gewapende aanvallers		-	X	X	X	X