



NFBJJ/FROS – EXAMEN 1^{ste} DAN

KANDIDAAT: «Kandidaat»

Datum: «Datum»

JURYLID: «Jurylid»

De aanvallen dienen op een correcte wijze uitgevoerd te worden.

De verdedigingen gebeuren door afwering, atemi, klem en naar de grond door een controle.

5	Vuistslagen in hoekslag: 2L / 3R							
2	Vuistslagen rechtstreeks:							
2	Vuistslagen uppercut:							
5	Messteken boven: 2L / 3R							
5	Messteken onder: 2L / 3R							
2	Messteken van buiten naar binnen: 1L / 1R							
2	Messteken van binnen naar buiten: 1L / 1R							
5	Voetstampen: 2L / 3R							
5	Grepen op één pols: 2L / 3R							
5	Grepen op twee polsen:							
5	Grepen op één rever: 2L / 3R							
5	Grepen op twee revers:							
4	Mouwgrepen voor: 2L / 2R							
2	Mouwgrepen zijkant:							
2	Mouwgrepen achter:							
2	Aanvallen langs voor om de armen:							
2	Aanvallen langs voor om het middel:							
2	Aanvallen langs achter om de armen:							
5	Aanvallen langs achter om het middel:							
5	Voorwaartse aanvallen zonder omsluiting van het middel:							
5	Wurgingen met 1 hand: 2L/3R							
5	Wurgingen met 2 handen voor:							
3	Wurgingen met 2 handen zijwaarts:							
3	Wurgingen met 2 handen langs achter:							
5	Wurgingen met voorarm langs achter:							
5	Handvuurwapens voor: 2L / 3R							
5	Handvuurwapens achter: 2L / 3R							
2	Kopstoten							
5	Knuppelaanvallen: 2L/ 3R							

Nationale Federatie der Beoefenaars van Jiu-Jitsu vzw

KANDIDAAT: «Kandidaat»

Datum: «Datum»

JURYLID: «Jurylid»

VERDEDIGING OP STOEL ZITTEND (verdediging past na contact)

4	Aanvallen langs voor						
2	Aanvallen langs de zijkant						
4	Aanvallen langs achter						

VERSCHEIDENE

5	Handgrepen						
5	Opleidingsgrepen met minsten 3 stappen bij elke greep						
5	Controletechnieken op de grond vertrekkend rechtstaand						
2	Verschillende schouderworpen verplichte uitvoering : van Ipon seoi nage en Morote seoi nage (oksel schouderworp)						
3	Verschillende heupworpen (verplichte uitvoering : O Goshi (grote heupworp) Uki Goshi (vlottend heupworp), Sode Tsuri komi Goshi (heupworp met liftende greep op mouw)						

140 Technieken van 5 punten

Totaal:

/700

REFLEXOEFENING EN SNELHEID

10	Vuistslagen in hoekslag in schouderworp: links	
10	Vuistslagen in hoekslag in heupworp: rechts	
20	Technieken van 5 punten	

Totaal:

/100

20 ATEMIS (WORDEN ALLEEN RECHTS UITGEVOERD MET TEN MINSTE 3 VITALE PUNTEN EN VERPLICHTE WAPENVEILIGHEID)

Messteek boven	
Messteek onder	
Wurging één hand	
Wurging twee handen	
Aanval langs voor	
Aanval langs achter om het middel	
Vuistslag in hoekslag	
Vuistslag rechtstreeks	
Vuistslag uppercut	
Voetstamp	
Greep op een pols	

Nationale Federatie der Beoefenaars van Jiu-Jitsu vzw

KANDIDAAT: «Kandidaat»

Datum: «Datum»

JURYLID: «Jurylid»

	Greep op twee polsen		
	Greep op één rever		
	Greep op twee revers		
	Mouwgreep voor		
	Mouwgreep zijkant		
	Mouwgreep achter		
	Handvuurwapen voor		
	Handvuurwapen zijkant		
	Handvuurwapen rug		

20 Technieken van 5 punten **Totaal: /100**

10	Verschillende verdedigingen tegen 2 onge- wapende aanvallers	op 40 punten	
15	Kwetsbare of vitale punten aan duiden	op 30 punten	
	Variatie en logica van de technieken	op 15 punten	
	Gedrag en houding	op 15 punten	

Totaal: /100

	Technieken	/700p (min 420p)
	Reflex & snelheid	100p (min 50p)
	Atemi' s	100p (min 50p)
	Vrij gevecht	40p (min 20p)
	Vitale punten en op welke wijze ze gebruiken	30p (min 15p)
	Variatie & logica	15p (min 8p)
	Gedrag & houding	15p (min 8p)

Totaal: /1000

Totaal: /100

GESLAAGD / NIET GESLAAGD

HANDTEKENING