



NFBJJ/FROS – EXAMEN 2^{de} DAN

KANDIDAAT: «Kandidaat»

Datum: «Datum»

JURYLID: «Jurylid»

3	Grepen op één pols: 1L / 2R						
3	Polsgrepen gekruist: 1L/2R						
2	Greep op beide polsen						
2	Twee aanvallers grijpen elk een pols						
5	Mouwgrepen						
5	Reversgrepen met gestrekte arm						
5	Reversgrepen met geplooid arm						
3	Omarmingen voorkant armen vrij						
1	Omarmingen voorkant armen ingesloten						
2	Omarmingen achterkant armen vrij						
1	Omarmingen achterkant armen ingesloten						
2	Omarmingen zijkant armen vrij						
1	Omarmingen zijkant armen ingesloten						
3	Omstrengeling hoofd zijkant						
2	Omstrengeling hoofd voorkant						
5	Wurgingen 1 hand: 2L/3R						
5	Wurgingen 2 handen voor						
5	Wurgingen 2 handen zijwaarts						
5	Wurgingen 2 handen achter						
5	Wurgingen met voorarm						
5	Kruiswurgingen						
5	Opleidingsgrepen met minsten 3 stappen bij elke greep						
5	Controletechnieken op de grond vertrekkend rechtstaand						
3	Verschillende heupworpen (verplichte uitvoering: O Goshi (grote heupworp) Uki Goshi (vlottend heupworp), Sode Tsuru komi Goshi (heupworp met liften greep op mouw))						
2	Verschillende schouderworpen verplichte uitvoering: van Ipon seoi nage en Morote seoi nage (oksel schouderworp)						
3	Verschillende offerworpen						

Nationale Federatie der Beoefenaars van Jiu-Jitsu vzw

KANDIDAAT: «Kandidaat»

Datum: «Datum»

JURYLID: «Jurylid»

2	Verschillende offerworpen + wurging												
5	Verdediging grondigend vrije aanval												
5	Swings												
5	Swings verdediging met een hand												
5	Meshandslagen (lateraal met snijkant v/h hand)												
5	Rechtstreekse vuistslagen: 2L/3R												
5	Beengrepen vrije aanval												
10	Uppercuts:2L/8R												
10	Handgrepen												
10	Voetstampen												

VERDEDIGING OP STOEL ZITTEND (verdediging past na contact)

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

5	Kopstoten												
4	Messteken boven: 2L/2R												
4	Messteken onder: 2L/2R												
4	Messteken van binnen naar buiten: 2L/2R												
4	Messteken buiten naar binnen: 2L/2R												
4	Messteken rechtdoor: 2L/2R												
5	Aanvallen met een stoel												
5	Handvuurwapen voor												
5	Handvuurwapen zijkant												
5	Handvuurwapen achter												
10	Knuppelaanvallen												
5	Verdedigingen met Hanbö (korte stok)												

220 Technieken van 5 punten

Totaal:

/1100

VERSCHEIDENE

10	Verschillende verdedigingen tegen 2 ongewapende aanvallers	op 40 punten	
10	Verschillende verdedigingen tegen 2 gewapende aanvallers	op 40 punten	
20	Kwetsbare of vitale punten aan duiden en op welke wijze kan men deze gebruiken	op 10 punten	
	Variatie en logica van de technieken	op 5 punten	
	Gedrag en houding	op 5 punten	

Totaal:

/100

Nationale Federatie der Beoefenaars van Jiu-Jitsu vzw

KANDIDAAT: «Kandidaat»

Datum: «Datum»

JURYLID: «Jurylid»

Technieken	/1100p (min 660p)
Vrije aanvallen	80p (min 48p)
Vitale punten	10p (min 6p)
Variatie & logica	5p (min 3p)
Gedrag & houding	5p (min 3p)
	Totaal: /1200
	Totaal: /100

GESLAAGD / NIET GESLAAGD

HANDTEKENING