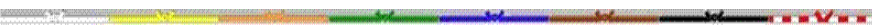


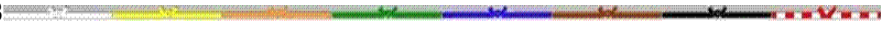


# Werkboek Exameneisen SJI

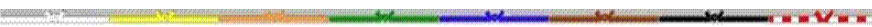
Uitwerking 3<sup>E</sup> Dan Ju Jitsu







*Het leven bestaat uit dingen niet doen  
en niet proberen alles wel te doen*





## Voorwoord

Krijgskunssystemen zijn geen willekeurige verzameling technieken. Elke krijgskunst ontstaat uit een culturele en door de omgeving samengestelde matrix en wordt gecreëerd door individuen die daar de belichaming van zijn. Het creatieve genie van de individuen schuilt in de unieke wijze waarop zij hun individuele karakters en spirituele waarden tot uitdrukking lieten komen in de krijgskunsten die zij ontwikkelden.

Als je alleen maar ju-jitsu beoefent, dan beoefen je ju-jitsu door de ogen van de leraar en zie je de kunst nagenoeg hetzelfde als hij of zij dat doet. Onze prestaties in ju-jitsu kunnen soms beperkt worden door de reikwijdte van de visie van de leraar in plaats van de mogelijkheden die inherent zijn aan de kunst. Verdieping van het ju-jitsu kan, de mogelijkheden bieden om te leren van zowel de binnen- als buitenkant. Hoewel het geen makkelijke taak is, is het mogelijk om jezelf volledig te wijden aan de visie van de leraar tijdens ju-jitsu, om dan, vanuit je eigen perspectief een meer objectieve visie te verkrijgen over wat je aan het doen bent en zo een eigen stijl te ontwikkelen.

Als Technical Board van de Seishinkai Ju-Jitsu International is het onze verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat de Dan exameneisen op een duidelijke en overzichtelijke wijze worden uitgewerkt. Uit de praktijk is gebleken dat er onduidelijkheden bestaan over de opgestelde exameneisen. Naar aanleiding hiervan hebben wij besloten om in dit document de mogelijkheid de exameneisen voor de 3e Dan-graad gedetailleerd uit te werken. Dit werkboek moet er dan ook voor zorgen dat kandidaten zich beter kunnen voorbereiden op zijn- of haar Dan-examen. Tijdens het uitwerken van dit document hebben wij, de Technical Board, grondig nagedacht over ieder onderdeel van de Dan examens voor de verschillende Dan-graden. Er zijn meerdere discussies geweest over verschillende onderdelen, maar door de intensieve samenwerking en vastberadenheid zijn wij trots op het resultaat van deze uitwerking van de Dan exameneisen. Een speciaal woord van dank aan dochter Eline die als uke voor het kata fungeerde. Een woord van dank aan Luc Arnoldussen voor het nemen van de foto's van het E-Bo-no-Kata. Daarnaast wil ik Saskia Hagelstein en Sven Beerens van de Seishinkai Ju-Jitsu International bedanken, want dankzij jullie inspanningen op de Tatami worden wij gedwongen om ons te blijven ontwikkelen.





# Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b> .....	<b>5</b>
<b>1 Inleiding</b> .....	<b>2</b>
<b>2 Uitwerking 3<sup>e</sup> Dan-examen per Thema</b> .....	<b>3</b>
2.1 Thema A: Kata .....	3
2.2 Thema B1: Eigen werkstuk .....	3
2.2.1 Eisen uitwerking eigen werkstuk .....	3
2.2.2 Beoordeling eigen werkstuk .....	4
2.3 Thema B2: Atemi-Waza, Hodoki-Waza & Uke-Waza .....	5
2.3.1 Thema B2: Atemi-Waza (Geri-Waza, Uchi-Waza & Tsuki-Waza) .....	5
2.3.2 Thema B2: Hodoki-Waza (Bevrijdingstechnieken) .....	7
2.3.3 Thema B2: Uke-Waza (Weringen/Blokkeringen) .....	7
2.4 Thema B3: Meervoudigheid .....	8
2.4.1 Meervoudigheid Nage-Waza .....	8
2.4.2 Meervoudigheid Kansetsu-Waza .....	9
2.4.3 Meervoudigheid Jime-Waza .....	9
2.5 Thema B4: Kansetsu-Waza, Nage-Waza & Jime-Waza .....	10
2.5.1 Thema B4: Kansetsu-Waza (klemtechnieken).....	10
2.5.2 Thema B4: Nage-Waza (werptechnieken) .....	11
2.5.3 Thema B4: Jime-Waza (verwuringstechnieken) .....	13
2.6 Thema B5: Ne-Waza .....	14
2.6.1 Thema B5: Positiewisselingen op de grond .....	14
2.6.2 Thema B5: Osaе-Komi-Waza .....	14
2.6.3 Thema B5: Hodoki-Waza uit Osaе-Komi-Waza .....	15
2.6.4 Thema B5: Kansetsu-Waza op de grond .....	15
2.6.5 Thema B5: Jime-Waza op de grond .....	16
2.7 Thema B6: Sen-No-Sen .....	17
2.8 Thema B7: Renraku-Waza .....	17
2.8.2 Thema B7: Renraku-Waza.....	18
2.9 Thema B8: Kaeshi-Waza .....	18
2.9.2 Thema B8: Kaeshi-Waza .....	18
2.10 Thema B9: Bijzondere opdrachten .....	19
2.10.1 Transporttechnieken .....	19
2.11 Thema C10: Ongewapende aanvallen .....	20
2.11.1 Thema C10: Verdedigingen tegen pakkingen, met vooraanval .....	20



2.11.2	Thema C10: Verdedigingen tegen omvattingen, met vooraanval .....	20
2.11.3	Thema C10: Verdedigingen tegen Atemi-Waza, met vooraanval .....	21
2.12	Thema C11: Gewapende aanvallen .....	21
2.12.1	Thema C11: Stokaanvallen.....	22
2.12.2	Thema C11: Mesaanvallen.....	22
2.12.3	Thema C11: Ketting/Touwaanvallen.....	23
2.13	Thema C12: Randori .....	23
2.13.1	Thema C12: Randori twee aanvallers ongewapend.....	23
2.13.2	Thema C12: Randori twee aanvallers gewapend.....	23
<b>3</b>	<b>Exameneisen 3e Dan-graad .....</b>	<b>25</b>
<b>Bijlage I</b>	<b>E-Bo-no-Kata.....</b>	<b>77</b>
<b>Bijlage II</b>	<b>Ne-waza-Jitsu-no-Kata .....</b>	<b>174</b>
<b>Bijlage III</b>	<b>Aanvalsgroep Pakkingen .....</b>	<b>225</b>
<b>Bijlage IV</b>	<b>Aanvalsgroep Omvattingen .....</b>	<b>226</b>
<b>Bijlage V</b>	<b>Aanvalsgroep Atemi-Waza.....</b>	<b>227</b>
<b>Bijlage VI</b>	<b>Aanvalsgroep Gewapende aanvallen.....</b>	<b>228</b>





# 1 Inleiding

In dit document worden de exameneisen voor de 3<sup>e</sup> Dan-graad binnen de Seishinkai Ju-Jitsu International volledig uitgewerkt. Het gehele Dan-examen wordt onderverdeeld in drie verschillende blokken; Blok A; Kata, Blok B; Ju-Jitsu vaardigheden en Blok C: Toepassingen. Deze drie blokken zijn weer onderverdeeld in twaalf verschillende thema's, waarbij ieder thema betrekking heeft op een specifiek gebied binnen het Ju-Jitsu.

In hoofdstuk 2 van dit document worden de twaalf verschillende thema's van het Dan examen op een overzichtelijke manier uitgewerkt. Deze uitwerkingen worden per Dan-graad uitgesplitst, waarbij duidelijk gemaakt wordt wat van de kandidaat gevraagd gaat worden tijdens het examen en op welke wijze de vraagstelling tijdens het examen zal zijn.

Hoofdstuk 3 bevat overzichtelijke invul schema's van de exameneisen 3<sup>e</sup> Dan. Dit zijn de samenvattingen van de in het vorige hoofdstuk beschreven twaalf thema's. Bij ieder onderdeel bestaat de mogelijkheid de door de kandidaat gebruikte technieken, combinaties e.d. te beschrijven cq. in te vullen.

Voor de beschrijving van de technieken, combinaties en overnames wordt gebruik gemaakt van de 3 bewegingsprincipes in de ju-jitsu:

1<sup>e</sup> Bewegingsprincipe:

IRIMI: de aanval tekent zich af, er is nog geen energie in de aanval van uke, er is een opening, tori stapt in en confronteert uke met zijn eigen energie en voert een tegenaanval (verdediging) uit.

2<sup>e</sup> Bewegingsprincipe:

TENKAN: uke zet de aanval in, tori ontwijkt, de energie van uke neutraliseert, er is een opening, tori stapt in en voert een tegenaanval (verdediging) uit.

3<sup>e</sup> Bewegingsprincipe:

KUZUSHI: uke pakt tori vast en duwt of trekt, tori gaat met de kracht mee en trekt wanneer geduwd wordt of duwt wanneer er getrokken wordt. De kracht van uke lost op, hij/zij raakt uit balans en tori voert een tegenaanval (verdediging) uit.

Als voorbeeld:

## **Beschrijving van Ko-uchi-gari**

Bew. principe: Tenkan

Aanval: oi-tsuki naar gelaat

Verdediging; wering met Uchi-uke, Tsugi-ashi naar voren, eindigen met O-Uchi-Gari.

## **Als indirecte combinatie:**

Bew. principe: Tentan

Aanval: oi-tsuki naar het gelaat

Verdediging: wering met Uchi-uke, Tsugi-ashi naar voren, eindigen met O-Uchi-Gari

Reactie: ontsnapt door over het maaiende been heen te stappen

Combinatie: stapt verder naar binnen in, Ko-Uchi-Gari en uitschakelen met Ushiro-Empi-Uchi naar her kruis.

In de tekst worden elementen uit de bewegingsleer gebruikt, dit geeft aan hoe we ons verplaatsen en stabiliseren. Dit bestaat, staande, uit drie soorten bewegingen:

- rechtlijnige verplaatsingen (Shintai)
- lichaamsdraaiingen (Tai-Sabaki)
- combinatie van beiden.

In de bijlagen zijn verschillende officiële documenten terug te vinden, zoals de officiële uitwerkingen van de door de Seishinkai erkende Kata's en uitleg over de aanvalsgroepen.

Toegevoegd in bijlage I zijn voor het E-BO-no-Kata de beoordelingscriteria per serie in % uitgedrukt en in bijlage II het Ne-Waza-Jitsu-no-Kata de beoordelingscriteria in % uitgedrukt in aanval, lichaamsverplaatsing, atemi plus Kiai, verbindende tussen-techniek en eindfase.



## 2 Uitwerking 3<sup>e</sup> Dan-examen per Thema

In dit hoofdstuk van de exameneisen Dan-graad worden alle twaalf verschillende thema's van het Dan-examen overzichtelijk uitgewerkt. Ieder thema binnen de exameneisen heeft betrekking op een specifiek gebied binnen het Ju-Jitsu, zoals Kata, Atemi-Waza, Hodoki-Waza, Uke-Waza, Meervoudigheid, Kansetsu-Waza, etc. Per thema wordt er uitgewerkt wat het thema precies inhoud en wat er per Dan-graad geëist wordt van de kandidaat.

### 2.1 Thema A: Kata

'Thema A: Kata' is het thema dat onderdeel is van Blok A van het Dan-examen. In totaal zijn er vier verschillende Kata's door de Seishinkai erkend als officiële Kata's voor de Dan examens; E-Bo-no-Kata, Ne-waza-Jitsu-no-Kata, Goshin-Jitsu-no-Kata en het Kime-no-Kata. Ieder Kata moet worden uitgevoerd op basis van de voorgeschreven richtlijnen van deze Kata's. Deze voorgeschreven richtlijnen zijn terug te vinden in Bijlage I t/m IV van dit document.

Per Dan-graad verschilt het welke Kata/Kata's de kandidaat moet demonstreren. In tabel 1 hieronder wordt overzichtelijk weergegeven welke Kata's per Dan-graad worden geëist door de Seishinkai.

A	Kata	1 <sup>ste</sup> Dan	2 <sup>e</sup> Dan	3 <sup>e</sup> Dan	4 <sup>e</sup> Dan	5 <sup>e</sup> 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

Tabel 1; Overzicht Exameneisen Thema A: Kata

### 2.2 Thema B1: Eigen werkstuk

'Thema B1: Eigen werkstuk' maakt onderdeel uit van Blok B: Ju-Jitsu vaardigheden. Binnen Thema B1 maakt de kandidaat zijn eigen werkstuk. Het eigen werkstuk van de kandidaat kan gezien worden als het schrijven van zijn/haar persoonlijk Kata. De kandidaat is vrij om te bepalen welke technieken hij/zij hierin gaat verwerken. Echter staat vanuit de exameneisen alleen het aantal technieken en de aanvalsgroepen waarop de kandidaat zich moet verdedigen vast.

#### 2.2.1 Eisen uitwerking eigen werkstuk

Over de inhoud van het eigen werkstuk heeft de examencommissie weinig tot geen invloed. Echter om ervoor te zorgen dat er een standaard kwaliteit gaat ontstaan, worden er eisen gesteld aan de structuur van het eigen werkstuk. Zo moet het eigen werkstuk daadwerkelijk een digitaal naslagwerk worden die bij aanvang van het examen uitgeprint aangereikt wordt aan de examinatoren.

De uitwerking van het eigen werkstuk bevat een beschrijving van de ceremonie die de kandidaat gebruikt voor zijn/haar Kata. De ceremonie mag afwijken van de ceremonies die gebruikt worden bij de officiële Kata's, maar dat is geen vereiste. Daarnaast wordt het Kata onderverdeeld in vier verschillende aanvalsgroepen; Pakkingen/Omvattingen, Atemi-Waza, Gewapende aanvallen en Grondaanvallen. Binnen deze vier aanvalsgroepen werkt de kandidaat per Dan-graad het vereiste aantal verdedigingen uit, zie tabel 2. De Kandidaat gaat op een overzichtelijke wijze zijn technieken digitaal uitwerken. Dit kan de kandidaat doen door stapsgewijs de handelingen van zowel Uke als Tori te beschreven of door bijvoorbeeld een schematische uitwerking te maken van de techniek. Hierin is de kandidaat vrij om zijn eigen invulling aan te geven.



B1	Eigen werkstuk	1 <sup>ste</sup> Dan	2 <sup>e</sup> Dan	3 <sup>e</sup> Dan	4 <sup>e</sup> Dan	5 <sup>e</sup> Dan
B1.1	5 Verdedigingen tegen Pakkingen/Omvattingen					
	5 Verdedigingen tegen Atemi-Waza	-	-	20	-	-
	5 Verdedigingen tegen gewapende aanvallen					
	5 Verdedigingen tegen grondaanvallen					
B1.2	7 Verdedigingen tegen Pakkingen/Omvattingen					
	6 Verdedigingen tegen Atemi-Waza	-	-	-	25	-
	6 Verdedigingen tegen gewapende aanvallen					
	6 Verdedigingen tegen grondaanvallen					
B1.3	8 Verdedigingen tegen Pakkingen/Omvattingen					
	8 Verdedigingen tegen Atemi-Waza	-	-	-	-	30
	7 Verdedigingen tegen gewapende aanvallen					
	7 Verdedigingen tegen grondaanvallen					

Tabel 2: Eisen Thema B1 Eigen werkstuk per Dan-graad

### 2.2.2 Beoordeling eigen werkstuk

Het eigen werkstuk wordt op twee verschillende manieren beoordeelt; op inhoudelijke aspecten en op technische aspecten. Onder de inhoudelijke aspecten van het eigen werkstuk vallen; correct taalgebruik, juiste terminologie (o.a. correcte Japanse benamingen), overzichtelijkheid en het verwerken van de per Dan-graad aangegeven aanvallen. Voor de technische aspecten van het eigen werkstuk wordt gekeken naar de volgende aspecten; realistische aanvallen/verdedigingen, doelgerichtheid, effectiviteit, balansverstoringen, nauwkeurigheid Atemi-Waza en de correcte uitvoering van de gekozen technieken (Nage-Waza, Kansetsu-Waza en Jime-Waza). Het is aan de kandidaat om doormiddel van bovenstaande punten te demonstreren dat hij/zij alle aspecten van het Ju-Jitsu beheerst.



## 2.3 Thema B2: Atemi-Waza, Hodoki-Waza & Uke-Waza

Thema B2 van het Dan-examen is een van de negen onderdelen die binnen de Seishinkai deel uit maken van Blok B: Ju-Jitsu vaardigheden. Dit thema wordt onderverdeeld in drie verschillende subthema's; Atemi-Waza, Hodoki-Waza en Uke-Waza. Hieronder wordt ieder subthema overzichtelijk toegelicht en wordt er duidelijk per Dan-graad aangegeven wat de exameneisen zijn en hoe de vraagstelling zal zijn tijdens het examen

### 2.3.1 Thema B2: Atemi-Waza (Geri-Waza, Uchi-Waza & Tsuki-Waza)

Atemi-Waza is de Japanse benaming voor alle trap-, slag- en stoottechnieken binnen het Ju-Jitsu. Binnen het Ju-Jitsu is Atemi-Waza een zeer belangrijk onderdeel die op verschillende wijzen toegepast kan worden. Zo kan Atemi-Waza worden toegepast om een tegenstander uit te schakelen, te verzwakken of kan Atemi-Waza worden toegepast als bevrijdingstechniek. Binnen de Seishinkai wordt het thema Atemi-Waza onderverdeeld in drie verschillende subcategorieën; Geri-Waza, Uchi-Waza en Tsuki-Waza. Welke trap- slag- en stoottechnieken minimaal geëist worden door Seishinkai zijn hieronder overzichtelijk terug te vinden in tabel 3. Voor het Dan examen moet de kandidaat in staat zijn om Atemi-Waza op drie verschillende wijzen te demonstreren; Statisch (1) en Dynamisch (2). Als eerste moet de kandidaat instaat zijn om Atemi-Waza individueel of met partner te demonstreren in de vorm van een Kata (statisch). Doormiddel van een of meerdere Kata's demonstreert de kandidaat individueel of in duo dat hij/zij de technische uitvoering van de verschillende trap-, slag- en stoottechnieken beheerst. De tweede wijze waarop de kandidaat Atemi-Waza demonstreert, is tegen een stootkussen, handkussens, etc. Doormiddel van de dynamische uitvoering en de impact van de verschillende Atemi's demonstreert de kandidaat dat hij/zij de gekozen Atemi's dynamisch kan toepassen in een 'gevechtssituatie'. De derde en laatste wijze waarop de kandidaat Atemi-Waza dient te demonstreren, is een vrije uitvoering van verdedigen tegen Atemi-Waza(slaan, stoten en/of trappen). De tegenstander valt de kandidaat aan met willekeurige trap-, stoot- en slagtechnieken (Geri-Waza, Uchi-Waza en Tsuki-Waza). De kandidaat weert, blokkeert of ontwijkt deze aanvallen en countert met een of meerdere gerichte Atemi's.

#### 2.3.1.3 Atemi-Waza

Voor het 3<sup>de</sup> Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende trap-, slag- en stoottechnieken binnen het Thema B2 Atemi-Waza in Kata vorm. De kandidaat bepaalt zelf welke trap-, slag- en stoottechnieken hij/zij in Kata vorm demonstreert. Hierna benoemt de examiner steekproefsgewijs vijf verschillende trap-, slag- en stoottechnieken in het Japans met de Nederlandse vertaling indien nodig. De kandidaat demonstreert de gevraagde techniek meerdere malen tegen een stootkussen, handkussens, etc. Of de examiner geeft de opdracht om jezelf te verdedigen tegen Atemi-Waza en te counteren met Geri-Waza, Uchi-Waza of Tsuki-Waza.

- Vraagstelling 1: Demonstreer Atemi-Waza in Kata vorm; individueel of in duo, vrije keuze (statisch)
- Vraagstelling 2: Demonstreer Hiza-Geri, Mae-Tobi-Geri, Uraken-Uchi, Teisho-Tsuki en Kagi-Tsuki tegen een stootkussen of handkussens, etc. (dynamisch)
- Vraagstelling 3: Demonstreer Geri-Waza/Uchi-Waza/Tsuki-Waza doormiddel van verdedigen tegen slaan, stoten en/of trappen (dynamisch)



B2	Atemi-Waza		1 <sup>ste</sup> Dan	2 <sup>de</sup> Dan	3 <sup>de</sup> Dan	4 <sup>de</sup> Dan	5 <sup>de</sup> Dan
<b>Geri-Waza (traptechnieken)</b>							
B2.1	Hiza-Geri	Kniestoot	X	X	X	X	X
B2.1.1	Mawashi-Hiza-Geri	Cirkel kniestoot	-	-	-	X	X
B2.2	Kin-Geri	Opwaartse schop	X	X	X	X	X
B2.3	Mae-Geri	Voorwaartse trap	X	X	X	X	X
B2.4	Yoko-Geri	Zijwaartse schop	X	X	X	X	X
B2.4.1	Gedan-Yoko-Geri	Lage zijwaartse trap	-	-	-	X	X
B2.4.2	Jodan-Yoko-Geri	Hoge zijwaartse trap	-	-	-	X	X
B2.5	Mawashi-Geri	Cirkeltrap	X	X	X	X	X
B2.5.1	Gedan-Mawashi-Geri	Lage cirkeltrap	-	-	-	X	X
B2.5.2	Jodan-Mawashi-Geri	Hoge cirkeltrap	-	-	-	X	X
B2.6	Ushiro-Geri	Achterwaartse trap	X	X	X	X	X
B2.7	Ushiro-Mawashi-Geri	Achterwaartse cirkeltrap	-	X	X	X	X
B2.8	Mae-Tobi-Geri	Gesprongen voorwaartse trap	-	X	X	X	X
<b>Uchi-Waza (slagtechnieken)</b>							
B2.9	Shuto-Uchi	Handkantslag pinkzijde	X	X	X	X	X
B2.10	Haito-Uchi	Handkantslag duimzijde	X	X	X	X	X
B2.11	Uraken-Uchi	Backhandslag	X	X	X	X	X
B2.12	Empi-Uchi	Elleboogslag	X	X	X	X	X
B2.12.1	Mawashi-Empi-Uchi	Cirkel elleboogslag	-	-	-	X	X
B2.12.2	Yoko-Empi-Uchi	Zijwaartse elleboogslag	-	-	-	X	X
B2.12.3	Ushiro-Empi-Uchi	Achterwaartse elleboogslag	-	-	-	X	X
B2.12.4	Age-Empi-Uchi	Opwaartse elleboogslag	-	-	-	X	X
B2.13	Tetsui-Uchi	Mokerslag	-	X	X	X	X
<b>Tsuki-Waza (stoottechnieken)</b>							
B2.14	Oi-Tsuki	Rechte stoot	X	X	X	X	X
B2.15	Gyaku-Tsuki	Tegengestelde stoot	X	X	X	X	X
B2.16	Age-Tsuki	Opstoot	X	X	X	X	X
B2.17	Teisho-Tsuki	Handpalmstoot	X	X	X	X	X
B2.18	Kagi-Tsuki	Hoekstoot	X	X	X	X	X
B2.19	Nukite-Tsuki	Stoot met de vinger	X	X	X	X	X

Tabel 3: Overzicht Thema B2 Atemi-Waza per Dan-graad



### 2.3.2 Thema B2: Hodoki-Waza (Bevrijdingstechnieken)

Hodoki-Waza is de Japanse benaming voor alle bevrijdingstechnieken binnen het Ju-Jitsu. Binnen de Seishinkai wordt Hodoki-Waza onderverdeeld in vier verschillende categorieën; Hodoki-Waza d.m.v. rotatie bewegingen, Hodoki-Waza d.m.v. hefboom bewegingen, Hodoki-Waza d.m.v. Atemi-Waza en Hodoki-Waza d.m.v. Tsubo's (drukpunten). Bevrijdingstechnieken kunnen alleen worden toegepast op aanvallen vanuit de aanvalsgroepen: Pakkingen en Omvattingen, zie Bijlage V en VI.

Bij Hodoki-Waza d.m.v. rotatie bewegingen bevrijdt de kandidaat zich uit verschillende aanvallen vanuit de aanvalsgroepen Pakkingen en Omvattingen doormiddel van verschillende rotatie bewegingen. Rotatie bewegingen zijn bewegingen waarbij de kandidaat gebruikt maakt van rotaties. Deze kunnen worden uitgevoerd door het roteren van het gehele lichaam of door een specifiek gedeelte van het lichaam. Denk hierbij aan het roteren van de onderarm bij een onderarmpakking of het afscheren van een verwurging.

Bij Hodoki-Waza d.m.v. hefboom bewegingen bevrijdt de kandidaat zich uit verschillende aanvallen vanuit de aanvalsgroepen Pakkingen en Omvattingen. Onder hefboom bewegingen vallen technieken waarbij de kandidaat een hefboomprincipe toepast om zichzelf te bevrijden. Een voorbeeld hiervan is bij een eenhandige handpakking. Tori grijpt met zijn vrije hand zijn eigen hand vast en bevrijdt zijn aangevallen hand doormiddel van een hefboom.

Onder Hodoki-Waza d.m.v. Atemi-Waza vallen alle bevrijdingstechniek waarbij de kandidaat zichzelf uit verschillende aanvallen vanuit de aanvalsgroepen Pakkingen en Omvattingen bevrijdt doormiddel van het gebruik van verschillende trap-, slag- en/of stoottechnieken. De kandidaat mag meerdere Atemi's gebruiken om zichzelf te bevrijden.

De laatste categorie binnen Hodoki-Waza zijn de bevrijdingstechnieken waarbij de kandidaat zich bevrijdt uit verschillende aanvallen vanuit de aanvalsgroepen Pakkingen en Omvattingen doormiddel van Tsubo's. Tsubo is de Japanse benaming voor druppunt. Een druppunt is een kwetsbaar punt in het menselijk lichaam waar een of meerdere zenuwen onvoldoende beschermd worden door spieren. De kandidaat mag alleen maar druppunten gebruiken om zichzelf te bevrijden.

Voor het 3<sup>de</sup> Dan examen demonstreert de kandidaat vijf verschillende bevrijdingstechnieken doormiddel van rotatie bewegingen, doormiddel van hefboom bewegingen, doormiddel van Atemi-Waza of doormiddel van Tsubo's tegen vijf verschillende aanvallen vanuit de aanvalsgroepen Pakkingen en Omvattingen. De verschillende aanvallen uit de twee aanvalsgroepen worden door de kandidaat zelf gekozen. De examinerator kiest op het moment van het examen een van de vier subcategorieën uit.

- Vraagstelling: Demonstreer Hodoki-Waza d.m.v. rotatie bewegingen/d.m.v. hefboom bewegingen/d.m.v. Atemi-Waza/d.m.v. Tsubo's tegen vijf aanvallen uit de aanvalsgroepen Pakkingen en Omvattingen

### 2.3.3 Thema B2: Uke-Waza (Weringen/Blokkeringen)

Uke-Waza is de Japanse benaming voor alle weringen/blokkeringen die binnen het Ju-Jitsu worden gemaakt. Doormiddel van weringen/blokkeringen kan een aanval, gewapend of ongewapend, worden afgestopt of worden doorgestuurd. Binnen de Seishinkai worden de wering/blokkeringen onderverdeeld in twee verschillende subcategorieën; Ude-Uke-Waza (weringen met de onderarm of hand) en Ashi-Uke-Waza (weringen met het been). De exacte weringen/blokkeringen die de kandidaat per Dan-graad moet kunnen demonstreren is terug te vinden in tabel 4.

Voor het Dan examen moet de kandidaat in staat zijn om Uke-Waza op twee verschillende wijzen te demonstreren; Statisch en Dynamisch. Als eerste moet de kandidaat in staat zijn om Uke-Waza individueel of met partner te demonstreren in de vorm van een of meerdere Kata's (statisch). De tweede wijze waarop de kandidaat Uke-Waza demonstreert, is met zijn examenpartner. De kandidaat wordt door zijn examenpartner aangevallen met Atemi-Waza en de kandidaat weert/blokkeert deze aanvallen doormiddel van verschillende weringen/blokkeringen (dynamisch).



B2	Uke-Waza		1 <sup>ste</sup> Dan	2 <sup>de</sup> Dan	3 <sup>de</sup> Dan	4 <sup>de</sup> Dan	5 <sup>de</sup> Dan
<b>Ashi-Uke-Waza (weringen/blokkeringen met het been)</b>							
B2.20	Hiza-Uke	Blok met de knie	X	X	X	X	X
B2.21	Nami-Uke	Blok met het onderbeen	X	X	X	X	X
B2.22	Ashi-Uke	Blok met de voet	X	X	X	X	X
<b>Ude-Uke-Waza (weringen/blokkeringen met de onderarm/hand)</b>							
B2.23	Age-Uke	Opwaartse wering	X	X	X	X	X
B2.24	Gedan-Barai	Lage wering	X	X	X	X	X
B2.25	Soto-Uke	Wering van buiten naar binnen	X	X	X	X	X
B2.26	Uchi-Uke	Wering van binnen naar buiten	X	X	X	X	X
B2.27	Kakiwake-Uke-Jodan	Dubbele wering hoog	X	X	X	X	X
B2.28	Kakiwake-Uke-Gedan	Dubbele wering laag	X	X	X	X	X
B2.29	Juji-Uke-jodan	Hoge kruisblok	X	X	X	X	X
B2.30	Juji-Uke-Gedan	Lage kruisblok	X	X	X	X	X
B2.31	Te-Nagashi-Uke	Handpalmwering	X	X	X	X	X
B2.32	Teisho-Uke	Stotende wering met de handpalm	X	X	X	X	X

Tabel 4: Overzicht Thema B2 Uke-Waza per Dan-graad

### 2.3.3.3 Uke-Waza

Voor het 3<sup>de</sup> Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende weringen/blokkeringen binnen het Thema B2 Uke-Waza in Kata vorm (statisch). De kandidaat bepaalt zelf welke weringen en blokkeringen hij/zij in Kata vorm demonstreert. Hierna benoemt de examinerator steekproefsgewijs vijf verschillende weringen/blokkeringen in het Japans met de Nederlandse vertaling indien nodig. De kandidaat demonstreert de gevraagde wering/blokkering meerdere malen tegen een zelf gekozen aanvallen. De kandidaat kan ervoor kiezen om zichzelf tegen verschillende aanvallen te verdedigen met de gevraagde wering/blokkering (indien mogelijk)

- Vraagstelling 1: Demonstreer Uke-Waza in Kata vorm; individueel of in duo, vrije keuze (statisch)
- Vraagstelling 2: Demonstreer Ashi-Uke, Te-Nagashi-Uke, Kakiwake-Uke-Jodan, Juji-Uke-Gedan en Soto-Uke (dynamisch)

## 2.4 Thema B3: Meervoudigheid

Thema B3: Meervoudigheid van het Dan examen maakt binnen de Seishinkai deel uit van Blok B: Ju-Jitsu vaardigheden. Onder meervoudigheid wordt verstaan dat een bepaalde basistechniek wordt toegepast tegen minimaal vier verschillende basisaanvallen vanuit de vier aanvalsgroepen. De vier aanvalsgroepen binnen de Seishinkai zijn de Pakkingen, Omvattingen, Atemi-Waza en Gewapende aanvallen. Welke basisaanvallen precies vallen onder de vier aanvalsgroepen is terug te vinden in Bijlage V t/m VIII van dit document.

Binnen de Seishinkai wordt Thema B3: Meervoudigheid onderverdeeld in drie verschillende subthema's. Deze drie verschillende subthema's zijn; Meervoudigheid Nage-Waza (werptechnieken), Meervoudigheid Kansetsu-Waza (klemtechnieken) en Meervoudigheid Jime-Waza (verwurgingstechnieken). Hieronder worden de hier bovengenoemde subthema's kort uitgelegd en wordt er per subthema duidelijk aangegeven wat de eisen per Dan-graad zijn en hoe de vraagstelling zal zijn tijdens het examen.

### 2.4.1 Meervoudigheid Nage-Waza

Bij het subthema Meervoudigheid Nage-Waza verdedigt de kandidaat zichzelf tegen minimaal vier verschillende basisaanvallen vanuit de vier aanvalsgroepen en eindigt de kandidaat met de door hem/haar gekozen werptechniek. Per Dan-graad verschilt het hoeveel verschillende werptechnieken de kandidaat moet demonstreren, zie tabel 5. De kandidaat bepaalt zelf welke Nage-Waza hij/zij zal demonstreren tijdens het examen en ook bepaalt de kandidaat zelf tegen welke aanvallen hij/zij zich



verdedigt. Wel moet de kandidaat zichzelf verdedigen tegen minimaal een basisaanval uit iedere aanvalsgroep.

- Vraagstelling: Toon 4 verschillende worpen naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe tegen minimaal 4 basisaanvallen vanuit de 4 verschillende aanvalsgroepen

#### 2.4.2 Meervoudigheid Kansetsu-Waza

Bij het sub thema Meervoudigheid Kansetsu-Waza verdedigt de kandidaat zichzelf tegen minimaal vier verschillende basisaanvallen vanuit de vier aanvalsgroepen en eindigt de kandidaat met de door hem/haar gekozen klemtechniek. Per Dan-graad verschilt het hoeveel verschillende klemtechnieken de kandidaat moet demonstreren, zie tabel 5. De kandidaat bepaalt zelf welke Kansetsu-Waza hij/zij zal demonstreren tijdens het examen en ook bepaalt de kandidaat zelf tegen welke aanvallen hij/zij zich verdedigt. Wel moet de kandidaat zichzelf verdedigen tegen minimaal een basisaanval uit iedere aanvalsgroep.

- Vraagstelling: Toon 4 verschillende klemmen naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe tegen minimaal 4 basisaanvallen vanuit de 4 verschillende aanvalsgroepen

#### 2.4.3 Meervoudigheid Jime-Waza

Bij het sub thema Meervoudigheid Jime-Waza verdedigt de kandidaat zichzelf tegen minimaal vier verschillende basisaanvallen vanuit de vier aanvalsgroepen en eindigt de kandidaat met de door hem/haar gekozen verwurgingstechniek. Per Dan-graad verschilt het hoeveel verschillende verwurgingstechnieken de kandidaat moet demonstreren, zie tabel 5. De kandidaat bepaalt zelf welke Jime-Waza hij/zij zal demonstreren tijdens het examen en ook bepaalt de kandidaat zelf tegen welke aanvallen hij/zij zich verdedigt. Wel moet de kandidaat zichzelf verdedigen tegen minimaal een basisaanval uit iedere aanvalsgroep.

- Vraagstelling: Toon 2 verschillende verwurgingen naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe tegen minimaal 4 basisaanvallen vanuit de 4 verschillende aanvalsgroepen

B3	Meervoudigheid	1 <sup>ste</sup> Dan	2 <sup>de</sup> Dan	3 <sup>de</sup> Dan	4 <sup>de</sup> Dan	5 <sup>de</sup> Dan
B3.1	Demonstreer .. verschillende worpen naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe tegen minimaal 4 basisaanvallen vanuit de 4 verschillende aanvalsgroepen	2	3	4	4	4
B3.2	Demonstreer .. verschillende klemmen naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe tegen minimaal 4 basisaanvallen vanuit de 4 verschillende aanvalsgroepen	2	3	4	4	4
B3.3	Demonstreer .. verschillende verwurgingen naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe tegen minimaal 4 basisaanvallen vanuit de 4 verschillende aanvalsgroepen	1	2	2	3	3

Tabel 5: Overzicht Thema B3 Meervoudigheid per Dan-graad





## 2.5 Thema B4: Kansetsu-Waza, Nage-Waza & Jime-Waza

Thema B4 van het Dan examen maakt deel uit van Blok B: Ju-Jitsu vaardigheden. Dit thema wordt binnen de Seishinkai onderverdeeld in drie verschillende subthema's; Kansetsu-Waza, Nage-Waza en Jime-Waza. Voor Thema B4 geldt dat de kandidaat vanuit staande positie moet worden aangevallen. Bij het thema in het volgende hoofdstuk (Thema B5: Ne-Waza) wordt de kandidaat juist aangevallen wanneer hij/zij zich op de grond bevindt. Hieronder wordt ieder subthema overzichtelijk toegelicht en wordt er per Dan-graad duidelijk aangegeven wat de exameneisen zijn en hoe de vraagstelling zal zijn tijdens het examen.

### 2.5.1 Thema B4: Kansetsu-Waza (klemtechnieken)

Kansetsu-Waza is de Japanse benaming voor alle klemtechnieken (staande of op de grond) binnen het Ju-Jitsu. Klemtechnieken zijn technieken waarbij Tori een gewricht van de tegenstander op onnatuurlijke wijze buigt (Garami), strekt (Hishigi), verdraait (Gaeshi) of een combinatie hiervan. Door het toepassen van een klemtechniek wordt een gewricht bewegingsloos gemaakt en ontstaat er een pijnprikkel, waardoor de tegenstander zich zal overgeven. In extreme gevallen kan een klem zodanig ver worden aangezet dat er blijvende beschadiging ontstaat in het desbetreffende gewricht. Hierdoor zal de tegenstander niet in staat zijn om het gevecht voort te zetten. De effectiviteit van een klemtechniek wordt bepaald door de hefboomlengte, de juiste steun- en aangrijpingspunten, de vrijheidsgraad van het desbetreffende gewricht en de pijngevoeligheid/flexibiliteit van de tegenstander. Een klemtechniek binnen het Ju-Jitsu zal te allen tijde worden ingeleid door Atemi-Waza, Nage-Waza of een combinatie van beide.

Binnen de Seishinkai wordt Kansetsu-Waza onderverdeeld in zes verschillende subcategorieën; Yubi-Kansetsu-Waza, Kote-Kansetsu-Waza, Ude-Hishigi-Waza, Ude-Garami-Waza, Kubi-Kansetsu-Waza en Ashi-Kansetsu-Waza. Iedere categorie heeft betrekking op een specifiek gewricht van het lichaam, waarbij vanuit de anatomie gezien alleen de rug niet aanbod komt. Welke klemtechnieken de kandidaat minimaal moet kennen per Dan-graad is hieronder terug te vinden in tabel 6.

B4	Kansetsu-Waza	Klemtechnieken	1 <sup>ste</sup> Dan	2 <sup>de</sup> Dan	3 <sup>de</sup> Dan	4 <sup>de</sup> Dan	5 <sup>de</sup> Dan
<b>Yubi-Kansetsu-Waza (vingerklemmen)</b>							
B4.1	Yubi-Kansetsu-Waza	Vingerklemmen	3	4	6	7	8
<b>Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen)</b>							
B4.2.1	Kote-Gaeshi	Buitenwaartse polsklem	3	5	5	5	5
B4.2.2	Kote-Mawashi	Binnenwaartse polsklem			5	5	6
B4.2.3	Kote-Hineri	Opstuwende polsklem			4	4	4
B4.2.4	Kuzure-Kote-Gaeshi	Polsbuigklem			4	4	4
<b>Ude-Hishigi-Waza (gestrekte armklemmen)</b>							
B4.3.1	Ude-Osae-Gatame	Met de hand	8	8	3	4	5
B4.3.2	Kanuki-Gatame	Via de onderarm			3	4	5
B4.3.3	Kata-Gatame	Via de nek of de schouder			3	4	5
B4.3.4	Waki-Gatame	Via de oksel			3	4	5
B4.3.5	Juji-Gatame	Via de lies			3	4	5
B4.3.6	Hiza-Gatame	Via de knie			3	4	5
B4.3.7	Mune-Gatame	Via de borst			3	4	5
B4.3.8	Hara-Gatame	Via de buik			3	4	5
<b>Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen)</b>							
B4.4.1	Ude-Garami (exo-rotatie)	Schoudertorsie	2	4	3	4	5
B4.4.2	Ude-Garami (endo-rotatie)	Schoudertorsie			3	4	5



<b>Kubi-Kansetsu-Waza (nekklemmen)</b>							
B4.5.1	Atamo-Ago	Haar/Kin draai	2	3	4	4	5
B4.5.2	Kanuki-Kubi-Garami	Dwars kaakbeen draai			3	3	4
B4.5.3	Kubi-Hishigi	Nek overstrekking	-		1	2	3
<b>Ashi-Kansetsu-Waza (beenklemmen)</b>							
B4.6.1	Hiza-Hishigi	Gestrekte beenklem	3	4	3	4	6
B4.6.2	Hiza-Garami	Gebogen beenklem			2	3	4
B4.6.3	Ashi-Hishigi/-Kujuki	Voetstrek/draaiklem			2	4	5
B4.6.4	Koshi-Garami	Heuptorsie (endo- + exo-rotatie)	-		2	3	4

Tabel 6: Overzicht Thema B4 Kansetsu-Waza per Dan-graad

### 2.5.1.3 Kansetsu-Waza

Voor het 3<sup>de</sup> Dan examen demonstreert de kandidaat drie specifieke klemtechnieken uit de zes door de Seishinkai geëiste subcategorieën (Yubi-Kansetsu-Waza, Kote-Kansetsu-Waza, Ude-Hishigi-Waza, Ude-Garami-Waza, Kubi-Kansetsu-Waza en Ashi-Kansetsu-Waza). De examiner bepaalt tijdens het examen welke drie specifieke klemtechnieken de kandidaat moet demonstreren. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigt. De klemtechnieken mogen zowel staande als op de grond worden aangezet. Echter dienen de staande klemtechnieken de overhand te hebben t.o.v. de klemtechnieken op de grond.

- Vraagstelling: Demonstreer Juji-Gatame (3), Kuzure-Kote-Gaeshi (4) en Koshi-Garami (2)

### 2.5.2 Thema B4: Nage-Waza (werptechnieken)

Onder Nage-Waza vallen alle werptechnieken binnen het Ju-Jitsu. Werptechnieken hebben als doel om een tegenstander naar de grond te brengen en hem/haar vanuit deze positie te controleren of uit te schakelen. Nage-Waza kan worden toegepast door de tegenstander uit balans te brengen, door het steunpunt van de tegenstander weg te vegen/haken/blokkeren of door gebruik te maken van tiltechnieken. Om ervoor te zorgen dat een werptechniek realistisch is, zal de positionering van Tori t.o.v. Uke juist moeten zijn, de balans dient op een correcte wijze worden verstoord en voorafgaande aan een werptechniek zal Tori in de meeste gevallen Atemi-Waza moeten toepassen. Ook kan Tori gebruik maken van een ingezette beweging van de tegenstander.

De werptechnieken worden binnen de Seishinkai onderverdeeld in de volgende categorieën; Ashi-Nage-Waza (beenworpen), Koshi-Nage-Waza (heupworpen), Kata-Nage-Waza (schouderworpen), Te-Nage-Waza (armworpen), Basami-Waza (schaartechnieken vanaf de grond) en Sutemi-Waza (offerworpen). Per categorie is er een onderverdeling gemaakt met verplichte aantallen worpen. Welke werptechnieken de kandidaat minimaal moet kennen per Dan-graad is hieronder terug te vinden in tabel 7.

B4	Nage-Waza	Werptechnieken	1 <sup>ste</sup> Dan	2 <sup>de</sup> Dan	3 <sup>de</sup> Dan	4 <sup>de</sup> Dan	5 <sup>de</sup> Dan
<b>Ashi-Nage-Waza (beenworpen)</b>							
B4.7.1	O-Soto-Otoshi	Groot van buiten stampen	7	7	6	7	8
B4.7.2	O-Soto-Gari	Groot van buiten haken			6	7	8
B4.7.3	O-Uchi-Gari	Groot van binnen haken			3	4	4
B4.7.4	Ko-Uchi-Gari	Klein van binnen haken			3	4	4
B4.7.5	Ko-Soto-Gake	Klein van buiten haken			2	2	3
B4.7.6	De-Ashi-Barai	Voetveeg			3	3	3
B4.7.7	Hiza-Guruma	Kniewiel			2	2	2



<b>Koshi-Nage-Waza (heupworpen)</b>							
B4.8.1	O-Goshi	Grote heupworp	4	5	7	8	9
B4.8.2	Kubi-Nage	Nek heupworp			6	7	8
B4.8.3	Harai-Goshi	Zwiepende heupworp			3	4	5
B4.8.4	Uchi-Mata	Binnen dij heupworp			1	2	3
B4.8.5	Hane-Goshi	Vleugel heupworp	-	-	1	1	1
B4.8.6	Ushiro-Goshi	Achterwaartse heupworp	-	-	2	3	4
<b>Kata-Nage-Waza (schouderworp)</b>							
B4.9.1	Seoi-Nage	Schouderworp	2	6	6	7	8
B4.9.2	Seoi-Otoshi	Geknielde schouderworp			2	3	4
B4.9.3	Kata-Guruma	Schouderwiel	-	-	2	3	4
B4.9.4	Age-Seoi-Nage	Liftende schouderworp	-	-	2	4	4
B4.9.5	Ashi-Seoi-Nage	Been schouderworp	-	-	-	1	2
<b>Te-Nage-Waza (armworpen)</b>							
B4.10.1	Kata-Ashi-Dori	Kniedruk - enkelruk	6	8	3	4	5
B4.10.2	Kiri-Otoshi	Achterwaartse schouderruk			3	4	5
B4.10.3	Shiho-Nage	Zwaardworp			5	6	7
B4.10.4	Ryo-Ashi-Dori	Benen wegtrekken van voren			3	4	5
B4.10.5	Ushiro-Ryo-Ashi-Dori	Benen wegtrekken van achteren			3	4	5
B4.10.6	Tai-Otoshi	Grote lichaamsworp			3	4	5
B4.10.7	Sukui-Nage	Lepelworp	-	-	2	3	4
B4.10.8	Te-Guruma	Armwiel	-	-	2	2	3
<b>Basami-Waza (schaartechnieken vanaf de grond)</b>							
B4.11.1	Kani-Basami	Grondschaar	3	3	2	3	4
B4.11.2	Kani-Ashi-Basami	Knietrapp - enkelruk			2	3	3
B4.11.3	Hiza-Basami	Knieholte schaar			2	3	3
<b>Sutemi-Waza (offerworpen)</b>							
B4.12.1	Sumi-Gaeshi	Hoekworp	8	9	3	4	5
B4.12.2	Soto-Maki-Komi	Inschroevende offerworp			2	3	4
B4.12.3	Yoko-Guruma	Zijwaartse wielworp			4	5	6
B4.12.4	Tomoe-Nage	Buikworp			4	5	6
B4.12.5	Tobi-Kani-Basami	Gesprongen schaar			3	4	5
B4.12.6	Tani-Otoshi	Achterwaartse offerworp			2	3	4
B4.12.7	Ko-Uchi-Maki-Komi	Kleine zijwaartse offerworp			3	4	5
B4.12.8	Yoko-Tomoe	Zijwaartse buikworp			3	5	6
B4.12.9	Yoko-Wakare	Zijdelings werpen	-	-	1	2	3
B4.12.10	Tawara-Gaeshi	Rijstbaal worp	-	-	1	1	1

Tabel 7: Overzicht Thema B4 Nage-Waza per Dan-graad



### 2.5.2.3 Nage-Waza

Voor het 3<sup>de</sup> Dan examen demonstreert de kandidaat drie specifieke werptechnieken uit de door de Seishinkai gedifferentieerde categorieën; ; Ashi-Nage-Waza, Koshi-Nage-Waza, Kata-Nage-Waza, Te-Nage-Waza, Basami-Waza en Sutemi-Waza. De examiner bepaalt tijdens het examen welke drie specifieke werptechnieken de kandidaat moet demonstreren. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigd.

- Vraagstelling: Demonstreer Kubi-Nage (6), Seoi-Nage (6) en Kani-Basami (2)

### 2.5.3 Thema B4: Jime-Waza (verwuringstechnieken)

Jime-Waza is de Japanse benaming voor alle verwuringstechnieken binnen het Ju-Jitsu.

Verwuringstechnieken zijn technieken waarbij Tori doormiddel van hefboomwerkingen met zijn armen (met of zonder gebruik van kleding) en/of benen de bloedtoevoer naar de hersenen van zijn tegenstander blokkeert of de luchtstroom naar de longen van zijn tegenstander blokkeert.

Wanneer Tori de bloedtoevoer naar de hersenen van zijn tegenstander blokkeert, spreken we binnen het Ju-Jitsu van een bloedverwuring. Bij een bloedverwuring worden beide halsslagaders van de tegenstander afgesloten en wordt onmiddellijk de zuurstoftoevoer naar de hersenen geblokkeerd. Hierdoor zal de tegenstander zeer snel (seconden) zijn bewustzijn verliezen.

Wanneer Tori doormiddel van druk op de luchtpijp de luchttoevoer naar de longen blokkeert, spreken we binnen het Ju-Jitsu van een 'normale verwuring'. Bij het blokkeren van de luchttoevoer naar de longen zal niet direct bewusteloosheid optreden bij de tegenstander. Echter zal door de toegenomen druk op het strottenhoofd een pijnprikkel ontstaan in combinatie met een geleidelijke daling van het zuurstofspiegel in het bloed. Doormiddel van deze twee factoren wordt de tegenstander tot overgaven gedwongen.

Binnen de Seishinkai worden de verwuringstechnieken onderverdeeld in drie verschillende categorieën; Hadaka-Jime-Waza (naakte verwuringen), Eri-Jime-Waza (kleding verwuringen) en Ashi-Jime-Waza (omstrengelingen met de benen). Per categorie is er een onderverdeling gemaakt met verplichte aantallen verwuringen, Welke verwuringen de kandidaat minimaal moet kennen per Dan-graad is terug te vinden in tabel 8.

B4	Jime-Waza	Verwuringen	1 <sup>ste</sup> Dan	2 <sup>de</sup> Dan	3 <sup>de</sup> Dan	4 <sup>de</sup> Dan	5 <sup>de</sup> Dan	
<b>Hadaka-Jime-Waza (naakte verwuringen)</b>								
B4.13	Hadaka-Jime	Naakte verwuringen	2	3	4	4	5	
<b>Eri-Jime-Waza (kleding verwuringen)</b>								
B4.14.1	Kata-Ha-Jime	Insteek verwuring	2	5	3	4	4	
B4.14.2	Okuri-Eri-Jime	Glijdende verwuring			3	4	4	
B4.14.3	Tsukomi-Jime	Duwende verwuring			-	1	1	1
B4.14.4	Kata-Te-Jime	Hand verwuring			-	1	1	1
<b>Ashi-Jime-Waza (omstrengelingen met de benen)</b>								
B4.15.1	Do-Jime	Nierschaar	2	3	2	2	2	
B4.15.2	Sankaku-Jime	Sankaku-Jime			1	2	3	
B4.15.3	Kata-Ashi-Jime	Nekschaar			-	1	1	1

Tabel 8: Overzicht B4 Jime-Waza per Dan-graad

#### 2.5.3.3 Jime-Waza

Voor het 3<sup>de</sup> Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende verwuringen uit de door de Seishinkai gedifferentieerde categorieën; Hadaka-Jime-Waza, Eri-Jime-Waza en Ashi-Jime-Waza. De examiner bepaalt tijdens het examen welke twee specifieke verwuringen de kandidaat moet demonstreren. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigd.

- Vraagstelling: Demonstreer Hadaka-Jime (4) en Tsukomi-Jime (1)



## 2.6 Thema B5: Ne-Waza

Thema B5 van het Dan examen maakt deel uit van Blok B: Ju-Jitsu vaardigheden. Binnen Thema B5 komen de grondtechnieken ter sprake. Bij grondtechnieken weert de kandidaat aanvallen op en vanaf de grond af en controleert hij/zij zijn tegenstander op de grond. Onder grondtechnieken vallen bewegingsvormen als keer- en kanteltechnieken, passeertechnieken, houdgrepen en het bevrijden uit houdgrepen. Daarnaast kunnen ook klemmen (Kansetsu-Waza) en verwurgingen (Jime-Waza) worden toegepast op de grond. **Het grote verschil t.o.v. Thema B4 Kansetsu-Waza en Jime-Waza is dat de kandidaat wordt aangevallen terwijl hij/zij op de grond ligt.**

Binnen de Seishinkai wordt het Ne-Waza gedeelte onderverdeeld in vijf verschillende subthema's; Positiewisselingen op de grond, Osea-Komi-Waza, Hodoki-Waza uit Osea-Komi-Waza, Kansetsu-Waza op de grond en Jime-Waza op de grond. Hieronder wordt ieder subthema overzichtelijk toegelicht en wordt er per Dan-graad duidelijk aangegeven wat de exameneisen zijn en hoe de vraagstelling zal zijn tijdens het examen.

### 2.6.1 Thema B5: Positiewisselingen op de grond

Gedurende een gevecht kan een Ju-Jitsuka in verschillende posities op de grond belanden (vrijwillig/onvrijwillig). Binnen het subthema positiewisselingen op de grond demonstreert de kandidaat dat hij/zij instaat is om op een effectieve en een gecontroleerde wijze van positie op de grond kan veranderen. De posities die hieronder worden beschreven, zijn de aanvalsposities die we kennen van het Ne-waza-Jitsu-no-Kata. Echter zijn er nog veel meer verschillende posities op de grond dan deze vijf basisposities.

- *Shimo-Shiho-Gatame ('guard' positie);*  
Bij de 'guard' positie bevindt Tori zich geknield tussen de benen van Uke in. Echter vanuit deze positie is het bijna niet mogelijk om een tegenstander te controleren op de grond met een houdgreep. Deze positie is meer geschikt om Atemi-Waza toe te passen.
- *Tate-Shiho-Gatame ('mount' positie);*  
Bij de 'mount' positie zit Tori geknield over Uke heen. Vanuit deze positie kan Tori zowel de armen als de benen van Uke controleren.
- *Yoko-Shiho-Gatame ('side mount' positie);*  
Bij de 'side mount' positie ligt Tori haaks op het lichaam van Uke en controleert hij/zij Uke doormiddel van zijn/haar lichaamsgewicht op de grond. Tevens kan Tori doormiddel van zijn armen, de armen en benen van Uke controleren.
- *Kami-Shiho-Gatame ('north-south' positie);*  
Bij de 'north-south' positie ligt Tori met zijn/haar borstkast over het gezicht van Uke heen en controleert Tori Uke doormiddel van zijn eigen lichaamsgewicht.
- *Ushiro-Tate-Shiho-Gatame ('back mount' positie);*  
Bij de 'back mount' positie ligt Uke op zijn buik en zit Tori geknield over hem/haar heen. Vanuit deze positie kan Tori verschillende klem- en/of verwurgingstechnieken aanzetten.

Tijdens het wisselen van positie houdt de kandidaat zijn tegenstander op gecontroleerde wijze op de grond en neemt hem/haar in een houdgreep. Iedere keer dat de kandidaat van positie verwisseld (andere houdgreep), probeert de tegenstander uit de houdgreep te komen. In totaal demonstreert de kandidaat vijf verschillende positiewisselingen. Echter wordt de kandidaat vanuit staande positie aangevallen, brengt zijn tegenstander met Nage-Waza op de grond en neemt hem/haar in een van de vele houdgrepen (positie 0). Vanuit deze beginpositie demonstreert de kandidaat de vijf verschillende positiewisselingen.

- Vraagstelling: Demonstreer vijf positiewisselingen op de grond

### 2.6.2 Thema B5: Osea-Komi-Waza

Osea-Komi-Waza is de Japanse benaming voor houdgrepen. Onder houdgrepen worden technieken verstaan waarmee door gebruik van het eigen gewicht en het controleren van armen en/of benen de tegenstander op de grond onder controle gehouden wordt. Houdgrepen vormen binnen het Ju-Jitsu een controlefase in een gevecht, waarbij verdere bewegingsvormen (klemmen en verwurgingen)



kunnen worden toegepast. Binnen de Seishinkai wordt er een onderscheidt gemaakt tussen de 'Judo' houdgrepen en de 'Ju-Jitsu' houdgrepen.

Onder de 'Judo' houdgrepen vallen de houdgrepen die ontstaan nadat de kandidaat zijn tegenstander doormiddel van Nage-Waza op de Tatami heeft gegooid en hem/haar direct in een houdgreep neemt zonder dat er een verzet-/ontsnapsituatie aan vooraf is gegaan.

Onder de 'Ju-Jitsu' houdgrepen vallen de houdgrepen die ontstaan nadat de kandidaat zijn tegenstander doormiddel van een indirecte combinatie (verzet/ontsnap) op Kansetsu-Waza op de grond in de houdgreep neemt. Bij de Ju-Jitsu houdgrepen zal de kandidaat altijd een of meerdere klemtechnieken gebruiken om zijn tegenstander op de grond te controleren.

Voor Thema B5 geldt dat de kandidaat een combinatie van beide soorten houdgrepen moet demonstreren. De tegenstander van de kandidaat moet proberen om uit de houdgreep te komen. Wanneer dit niet mogelijk is of als de tegenstander tot overgaven wordt gedwongen, demonstreert de kandidaat de volgende houdgreep. Hoeveel houdgrepen de kandidaat per Dan-graad moet demonstreren, is terug te vinden in tabel 9.

- Vraagstelling: Demonstreer Osaе-Komi-Waza

### 2.6.3 Thema B5: Hodoki-Waza uit Osaе-Komi-Waza

Zoals eerder beschreven bij Thema B2 is Hodoki-Waza de Japanse benaming voor bevrijdingstechnieken. Bevrijdingstechnieken kunnen worden uitgevoerd door hefboom bewegingen, rotatie bewegingen, Atemi-Waza, Tsubo's (drukpunten) en/of een combinatie hiervan. Binnen het sub-thema Hodoki-Waza uit Osaе-Komi-Waza moet de kandidaat zichzelf doormiddel van Hodoki-Waza bevrijden uit een houdgreep (Osaе-Komi-Waza).

De houdgrepen waaruit de kandidaat dient te ontsnappen, ontstaan doordat de kandidaat door zijn tegenstander naar de Tatami wordt gegooid en in een 'Judo' houdgreep wordt genomen. De kandidaat is geheel vrij om zowel de aanval als de verdediging te kiezen voor dit sub thema. Hoeveel bevrijdingstechnieken de kandidaat per Dan-graad moet demonstreren, is terug te vinden in tabel 9 van dit document.

- Vraagstelling: Demonstreer Hodoki-Waza uit Osaе-Komi-Waza

### 2.6.4 Thema B5: Kansetsu-Waza op de grond

Kansetsu-Waza bevat, zoals eerder beschreven bij Thema B4, alle klemtechnieken binnen het Ju-Jitsu. Het grote verschil t.o.v. Thema B4 Kansetsu-Waza is dat de kandidaat bij Thema B5 wordt aangevallen, terwijl de kandidaat op de grond ligt. Dit wilt niet zeggen dat de tegenstander zich ook op de grond bevindt, terwijl hij/zij aanvalt. Denk bijvoorbeeld aan een situatie waarbij de kandidaat naar de grond is gebracht en de tegenstander aanvalt met een traptechniek vanuit staande positie.

Binnen de Seishinkai wordt Kansetsu-Waza op de grond onderverdeeld in zes verschillende subcategorieën; Kote-Kansetsu-Waza op de grond, Ude-Hishigi-Waza op de grond, Ude-Garami-Waza op de grond, , Kubi-Kansetsu-Waza op de grond, Koshi-Kansetsu-Waza op de grond en Ashi-Kansetsu-Waza op de grond. Welke klemtechnieken op de grond de kandidaat minimaal moet kennen per Dan-graad is hieronder in tabel 9 terug te vinden.

#### 2.6.4.3 Kansetsu-Waza op de grond

Voor het 3<sup>de</sup> Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende klemtechnieken op de grond uit de zes door de Seishinkai gedifferentieerde subcategorieën (Kote-Kansetsu-Waza op de grond, Ude-Hishigi-Waza op de grond, Ude-Garami-Waza op de grond, Kubi-Kansetsu-Waza op de grond, Koshi-Kansetsu-Waza op de grond en Ashi-Kansetsu-Waza op de grond). De examiner bepaalt tijdens het examen welke twee subcategorieën van de in totaal zes subcategorieën worden getoetst. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigd. De aanvallen mogen zowel vanuit een staande positie als vanuit een positie op de grond plaats vinden. Echter dient de kandidaat zichzelf vanaf de grond te verdedigen tegen de geplaatste aanval. Het grote verschil tussen 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> Dan niveau is dat de moeilijkheidsgraad van de klemtechnieken hoger moeten zijn. Denk hierbij aan het verwerken van indirecte combinaties, passeerbewegingen, keer-/kanteltechnieken, etc. in de klemtechnieken.

- Vraagstelling: Demonstreer Kote-Kansetsu-Waza op de grond (3) en Kubi-Kansetsu-Waza op de grond (3)



## 2.6.5 Thema B5: Jime-Waza op de grond

Jime-Waza is, zoals eerder beschreven bij Thema B4, de Japanse benaming voor alle verwurgingen binnen het Ju-Jitsu. Het grote verschil t.o.v. Thema B4 Jime-Waza is dat de kandidaat bij Thema B5 wordt aangevallen, terwijl de kandidaat op de grond ligt. Dit wilt niet zeggen dat de tegenstander zich ook op de grond bevindt, terwijl hij/zij aanvalt. Denk bijvoorbeeld aan een situatie waarbij de kandidaat naar de grond is gebracht en de tegenstander aanvalt met een traptetechniek vanuit staande positie. Binnen de Seishinkai wordt Jime-Waza op de grond onderverdeeld in drie verschillende subcategorieën; Hadaka-Jime-Waza op de grond, Eri-Jime-Waza op de grond en Ashi-Jime-Waza op de grond. Welke verwurgingstechnieken op de grond de kandidaat minimaal moet kennen per Dan-graad is terug te vinden in tabel 9.

### 2.6.5.3 Jime-Waza op de grond

Voor het 3<sup>de</sup> Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende verwurgingstechnieken op de grond uit de drie door de Seishinkai gedifferentieerde subcategorieën (Hadaka-Jime-Waza op de grond, Eri-Jime-Waza op de grond en Ashi-Jime-Waza op de grond). De examinerator bepaalt tijdens het examen welke van de drie subcategorieën de kandidaat moet demonstreren. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigt. De aanvallen mogen zowel vanuit een staande positie als vanuit een positie op de grond plaats vinden. Echter dient de kandidaat zichzelf vanaf de grond te verdedigen tegen de geplaatste aanval. Het grote verschil tussen 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> Dan niveau is dat de moeilijkheidsgraad van de verwurgingstechnieken hoger moeten zijn. Denk hierbij aan het verwerken van indirecte combinaties, passeerbewegingen, keer-/kanteltechnieken, etc. in de verwurgingstechnieken.

- Vraagstelling: Demonstreer Hadaka-Jime-Waza op de grond (2), Eri-Jime-Waza op de grond (2) of Ashi-Jime-Waza op de grond (3)

B5	Ne-Waza	Grondtechnieken	1 <sup>ste</sup> Dan	2 <sup>de</sup> Dan	3 <sup>de</sup> Dan	4 <sup>de</sup> Dan	5 <sup>de</sup> Dan
B5.1	Positiewisselingen op de grond (mount/guard/back-mount/side-mount/north-south/etc.)		5	5	5	5	5
B5.2	Osae-Komi-Waza	'Judo' en Ju-Jitsu'-houdgrepen	5	5	5	5	5
B5.3	Hodoki-Waza uit Osae-Komi-waza	Bevrijden uit houdgrepen	5	5	5	5	5
<b>Kansetsu-Waza (klemtechnieken) op de grond</b>							
B5.4	Kote-Kansetsu-Waza op de grond	Polsklemmen op de grond	5	2	3	3	3
B5.5	Ude-Hishigi-Waza op de grond	Gestreckte armklemmen op de grond		2	3	5	5
B5.6	Ude-Garami-Waza op de grond	Gebogen armklemmen op de grond		2	3	5	5
B5.7	Kubi-Kansetsu-Waza op de grond	Nekklemmen op de grond		2	3	4	5
B5.8	Koshi-Kansetsu-Waza op de grond	Heuptorsies op de grond		2	3	4	5
B5.9	Ashi-Kansetsu-Waza op de grond	Been/voetklemmen op de grond		2	3	4	5
<b>Jime-Waza (verwurgingen) op de grond</b>							
B5.10	Hadaka-Jime-Waza op de grond	Naakte verwurgingen op de grond	2	2	2	2	3



B5.11	Eri-Jime-Waza op de grond	Kleding verwurgingen op de grond	-	2	2	2	3
B5.12	Ashi-Jime-Waza op de grond	Omstrengelingen met de benen op de grond	-	2	3	4	5

Tabel 9: Overzicht Thema B5 Ne-Waza per Dan-graad

## 2.7 Thema B6: Sen-No-Sen

Sen-No-Sen betekend in het Japans, anticiperen op het initiatief van de tegenstander om aan te vallen. Met andere woorden de kandidaat neemt het initiatief van aanvallen, voordat zijn tegenstander een aanval heeft kunnen plaatsen. Dat Tori begint met aanvallen, is iets dat tegen alle basisprincipes van Ju-Jitsu in gaat. Echter zijn er situaties binnen het dagelijks leven te bedenken, waarbij Sen-No-Sen een vorm van zelfverdediging is en geen vorm van buitensporig geweld is.

Binnen Thema B6: Sen-No-Sen demonstreert de kandidaat een aanvalscombinatie (Atemi-Waza) gevolgd met het onder controle brengen van de tegenstander doormiddel van een worp, een klem, een verwurging of eventueel met een uitschakeltechniek. Wanneer de kandidaat aanvalt met Atemi-Waza staat Uke in een dreigende aanvallende houding, blokkeert/weert licht af en verplaatst zich over de Tatami.

Doormiddel van aanvalscombinaties demonstreert de kandidaat dat hij/zij instaat is met behulp van Atemi-Waza en snelle verplaatsingen de afstand naar de tegenstander op explosieve wijze te overbruggen, contact te maken en de tegenstander op een effectieve wijze naar de grond te brengen en hem/haar daar te controleren of uit te schakelen. Gedurende de aanvalscombinatie moet de kandidaat altijd zichzelf zoveel mogelijk beschermen tegen eventuele tegenaanvallen.

Bij de aanvalscombinatie letten de examinatoren op de effectiviteit van de gebruikte technieken, timing, afstandsgevoel, overzicht, realiteit en dynamiek. De kandidaat bepaalt zelf welke combinatie(s) en basistechnieken hij/zij gebruikt voor dit onderdeel. In onderstaand tabel(tabel 10) worden de eisen per Dan-graad overzichtelijk weergegeven.

- Vraagstelling: Demonstreer 3 aanvalscombinatie(s)

B6	Sen-No-Sen	Aanvalscombinaties	1 <sup>ste</sup> Dan	2 <sup>de</sup> Dan	3 <sup>de</sup> Dan	4 <sup>de</sup> Dan	5 <sup>de</sup> Dan
B6.1	.. aanvalscombinatie(s) uitgevoerd met slag-, stoot-, en/of trap combinatie gevolgd met het onder controle brengen van de tegenstander d.m.v. een werptechniek, klemtechniek, verwurgingstechniek of eventueel met een uitschakeltechniek		1	2	3	4	4

Tabel 10: Overzicht Thema B6 Sen-No-Sen per Dan-graad

## 2.8 Thema B7: Renraku-Waza

Renraku-Waza is de Japanse benaming voor de indirecte combinaties binnen het Ju-Jitsu en maakt deel uit van Blok B: Ju-Jitsu vaardigheden. Indirecte combinaties zijn het op interactieve wijze gebruik kunnen maken van overgangen naar andere basistechnieken, naar aanleiding van verzet en/of ontsnapping van de tegenstander op/uit een eerder in- of aangezette basistechniek.

De basistechnieken waarmee de kandidaat indirecte combinaties demonstreert zijn Kansetsu-Waza (klemtechnieken), Nage-Waza (werptechnieken) en Jime-Waza (verwurgingstechnieken).

Binnen de Seishinkai worden de indirecte combinaties onderverdeeld in indirecte combinaties op werptechnieken, op klemtechnieken en op verwurgingstechnieken, zie tabel 11. Daarnaast maakt de Seishinkai binnen dit thema ook een essentieel onderscheid tussen de verschillende Dan-graden. Hieronder worden de hierboven benoemde verschillen overzichtelijk uitgewerkt.