

# JIU JITSU

KERSEBLOEESYSTEEM

1e tot en met 6e graad



Ned. Ver. v. Jiu Jitsu en Judo Leerkrachten

## GESCHIEDENIS

Het Jiu Jitsu is in meerdere landen door grote of minder grote kenners op dit gebied beschreven. In de meeste van deze landen is het Jiu Jitsu omgevormd tot Judo.

Dit heeft zijn oorzaak gevonden in de volgende feiten:

Jiu Jitsu is een reeds eeuwen lang bestaande verdedigingsmethode. Meerdere sagen willen het Jiu Jitsu een oorsprong geven. Zo vertelt de ene sage, dat Chuen Yuen Jim van de Ming dynastie van China deze zelfverdedigingskunst in Japan introduceerde de andere sage zegt, dat de goden Kashima en Kadori zich van dit wapen bedienden om de bandeloze inwoners van de Oostelijke provincies te bestrijden. In ieder geval is zeker bekend, dat de Samourais, een militaire kaste die geoefend was in meerdere gevechtmethoden, zich van het Jiu Jitsu bedienden en altijd als overwinnaars uit de strijd traden ook tegenover gewapende aanvallers.

Zo ontstonden er verschillende scholen, waarvan een bekend grootmeester de leiding had. Iedere school had zijn eigen grepen en handelingen.

De volgelingen van Kano beoefenden hoofdzakelijk de gevechtssport Judo, welke aan strenge regels gebonden was. De oude Jiu Jitsu basis-handelingen, met de zelfverdedigingsgrepen die in het Judo verboden handelingen zijn, vormen echter zo'n groot onderdeel, dat de aparte benaming Jiu Jitsu en de beoefening hiervan zeker gerechtvaardigd zijn.

Het Jiu Jitsu dat hier te lande als sport beoefend wordt, heeft zich ook aangepast aan onze Westerse begrippen.

Ons land is dan ook een van de landen, waar het Jiu Jitsu als zelfstandige sport beoefend wordt. De enige door het Ministerie van Onderwijs, Kunsten en Wetenschappen, Bureau voor Lichamelijke Opvoeding en Sport erkende Sportbond op dit gebied is de Ned. Jiu Jitsu en Judo Bond.

Nu ontbrak nog een belangrijke factor bij de Jiu Jitsu sport en wel een graduatie-systeem met een juiste stofindeling en opbouw. Het Judo bezit dit reeds lang.

Zo ontstond na ongeveer een jaar voorbereiding een geheel nieuwe graduatie-systeem. Dit verdeelt de stof in 6 graden en hij die er in slaagt de 6e graad te bemachtigen, kan zich zonder vrees met een ieder meten.

Men herkent de verschillende gegraduateerden aan een gekleurd kersenbloesem-embleem. De indeling luidt: beginneling wit, 1e graad geel, 2e graad oranje, 3e graad groen, 4e graad blauw, 5e graad bruin, 6e graad zwart embleem.

De examens worden door de Ned. Jiu Jitsu Bond en de Ned. Ver. van Jiu Jitsu en Judo leraren afgenomen.

**EXAMENEISEN ZELFVERDEDIGING N.V.J.L.****1e GRAAD**

Gele Kersebloesem

**A A N V A L L E N****VERDEDIGINGEN****1. ARMAANVALLEN (13)**

a. vingers

duimen onder  
idem bovenidem gekruist  
d. onderarm dubbel  
duimen onderidem boven  
idem, geslotene. onderarm dubbel  
v. opzij, duimen onderf. idem van achteren  
2 handen aan 2 polsen  
boven1. Polsslag met onderarm of  
handkant.

2. Elleboog holtestoot met de hand.

1. Ruk vingers.

1. Met hefboombeweging bevrijden.

2. idem.

3. idem.

4. idem.

1. Vuiststoot omlaag.

2. Met hefboombeweging bevrijden.

3. Overslag met strekking.

1. Overslag met strekking.

2. Rotatiebeweging.

1. Uitdraaien met handkantzwaai.

**2. GEVECHTSHOUDING**

a. staande

b. voetenwerk bij voort-  
bewegen**3. KLEDINGAANVALLEN (5)**

a. v. voren

ht. borst

ht. buik

b. opzij v. d. schouder

1. Polsdraai buitenwaarts.

2. Elleboog op de handrug.

1. Onderarmstoot op de handrug.

**4. MIDDELAANVALLEN (5)**

a. v. voren

b. v. achteren

1. Keelstoot met de onderarm.

2. Kindruk.

3. Haar-kindraai.

1. Knokkelstoot op de handrug.

2. Polsklem met elleboogsteun.

**5. OPBRENGGREPEN (2)**

1. Buitenwaartse armklem.

2. Schouderklem op de rug.

**6. PRAKTIJK**1. Ontwijken en weren van No. 8a,  
7 en 10a.

2. Een minuut vrije aanval.

**7. SCHOPPEN (4)**

a. v. onderen

v. opzij

1. Tegenslag met buitenkant onder-  
arm of hand.

2. Gekruiste wering met de polsen.

3. Opvangen met de voetzool.

1. Zie no. 7 nr. 1.

## 8. SLAGEN

- |               |   |
|---------------|---|
| a. v. boven   | 1. Tegenslag met buitenkant onderarm of hand. |
| b. v. buiten  | 1. idem.                                      |
| c. v. opzij   | 1. idem.                                      |
| d. v. onderen | 1. idem.                                      |
| v. binnen     | 1. idem.                                      |

## 9. VALLEN (5)

- |            |                                       |
|------------|---------------------------------------|
| a. hurkzit | 1. Achterwaarts.                      |
| b. stand   | 2. Zijwaarts.                         |
|            | 1. Achterwaarts.                      |
|            | 2. Zijwaarts.                         |
|            | 3. Gestrekt voorwaarts.               |
|            | 4. Koprof met onderarm en handafslag. |

## 10. WURGINGEN (7)

- |                  |   |
|------------------|---|
| a. v. voren      | 1. Armsteek.  |
|                  | 2. Polslichten met slag buitenkant onderarm of hand.          |
|                  | 3. Armdraai binnenwaarts met pols, elleboog- en schouderklem. |
|                  | 4. Binnenwaartse armklem (front.)                             |
| c. v. achteren   | 1. Uitdraaien.  |
|                  | 2. Uitdraaien met gekruiste arm-greep.                        |
| gebogen          | 3. Elleboog opstoten met polsschouderklem op de rug.          |
| 37 verdedigingen |   |
| 2 opbrenggrepen  |   |
| 5 val oefeningen |   |

### EXAMENEISEN ZELFVERDEDIGING N.V.J.J.L.

#### 2e GRAAD

Oranje Kersebloesem

#### A A N V A L L E N

#### V E R D E D I G I N G E N

### 1. ARMAANVALLEN (4)

- |   |   |
|---|---|
| a. hand   | 1. Handdraai met elleboogsteun.   |
| b. onderarm dubbel                                | 1. Overslag met armdraai, binnenwaarts met pols elleboog en schouderklem. |
| v. opzij duimen onder                             |   |
| c. 2 handen aan 2 polsen duimen boven of onder    | 1. Met hefboombeweging bevrijden met beenveeg en kindruk.                 |
| d. v. achteren 2 handen aan 2 polsen duimen boven | 1. Polspakken met polsdraai.  |

### 2. GEVECHTSHOUDING

- |                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| a. liggen         | 1. Op de rug.           |
|                   | 2. Op de zij.           |
| b. met meedraaien | 1. Tegenstander volgen. |

### 3. HOOFDAANVALLEN (5)

a. v. opzij  
poging  
vast een arm voor

b. v. achteren

c. v. voren  
poging

1. Ontwijken met achterwaarts  
scheppen.
2. Ontwijken met staande armdraai  
zijwaarts.
3. Beenworp achterwaarts met  
armdruk.
1. Schouderworp.
1. Ingestapt staande armdraai.

### 4. KLEDINGAANVALLEN (3)

a. v. voren  
ht. buik  
ht. buik

b. opzij v. d. schouder

1. Hand blokken met schoudertorsie.
2. Polsklem tegen de buik.  
binnenwaartse armklem (front.)  
met worp naar de grond.

### 5. MIDDELAANVALLEN (6)

a. voren

b. v. opzij

b. v. achteren  
laag

een arm ingesloten

1. Oor of speekselklierdruk met  
binnenwaartse armklem (front)  
zijwaarts naar de grond.
2. idem voorwaarts naar de grond.
1. Elleboogstoot met onderarm-  
wurging.
1. Voetblokken met kniedruk zij-  
waarts naar de grond met been-  
klem.
2. Beendruk met kniedruk en knie-  
klem.
3. Voethaak-heupworp.

### 6. PRAKTIJK

#### 7. SCHOPPEN (1)

a. v. onderen

1. Een minuut vrije aanval.
1. Gekruiste onderarmwering met  
knieklem.

#### 8. SLAGEN (2)

a. boven gebogen

b. v. buiten gestrekt

1. Schoudertorsie.
1. Binnenwaartse armklem.

#### 9. STOTEN (4)

a. recht

b. gebogen

1. Weren.
2. Slippen.
3. Duiken.
1. Duiken.

10. VALLEN (12)

a. achterwaarts

1. Met opstaan.
2. Met duw.
3. Op een been.

b. zijwaarts

1. Met opstaan.
2. Met duw.
3. Op een been.

c. voorwaarts

1. Serie koprollen.
2. Sprong uit hurkzit.
3. Afslag met een hand.
4. Afslag met twee handen.
5. Steunen op een arm.
6. Zonder afslag.

d. gestrekt

1. Over een geknieelde bok.
2. Met duw en benenruk.
3. Over een geknieelde bok.

11. WURGINGEN (11)

a. v. voren

1. Armdraai binnenwaarts naar de grond met klem.

gebogen

2. Elleboog opstoten met schouderklem op de rug.

gedrukt

3. Elleboog opstoten met heupworp.
4. Buikworp.

b. v. opzij

1. Hielveeg.
2. Beenveeg met kindruk.
3. Middelheupworp.

c. v. achteren

1. Polsdraai buitenwaarts naar de grond met klem.

gebogen

2. Schouderworp.

gedrukt

3. Uitraaien met druk op de knie.

36 Verdedigingen

14 Valoefeningen

EXAMENEISEN ZELFVERDEDIGING N.V.J.L.

3e GRAAD

Groene Kerschloesem

A A N V A L L E N

V E R D E D I G I N G E N

1. ARMVALLEN (4)

a. hand

1. Binnenwaarts onderdoor stappen met polsdraai.
2. Buitenwaarts onderdoor stappen met schoudertorsie.

(v. achter)

b. 2 handen aan 2 polsen gekruist, duimen boven.

1. Uitraaien met steunende attrap.
2. Uitraaien met enkelschaar.

2. GRONDAANVALLEN (5)

a. naast

1. Knietrapp met enkelruk.
2. Schaar.

ht. voeten

ht. kniën

b. overheen

1. Benenblokken met knieëndruk.
2. Kniestoot zijwaarts met beenklem.
3. Schop zitvlak met enkelworp.

ht. heup

ht. borst

### 3. HANDKANTSLAGEN STOOT EN TRAP (11)

a. slagen

1. Aangezichtsslagen.

2. Hals.

3. Nek.

4. Sleutelbeen.

5. Bovenarm.

6. Onderarm.

7. Knie.

1. Met elleboog in de maag.

2. Met elleboog op de nier.

3. Met vingertoppen en knokkels.

1. Met de bal van de voet en hiel.

b. stoten

c. trap

### 4. HOOFDAANVALLEN (6)

a. v. opzij  
gedrukt

1. Haarruk met klem op de rug.

2. Meegeven met zijwaartse worp en schouderklem op de rug.

b. v. achteren

1. Geknieelde schouderworp.

2. Schouderworp met armklem, via het bovenbeen of buik.

c. v. voren  
poging  
vast

1. Beenveeg met kindruk.

2. Kaakbeendruk en hoofdraai.

### 5. KLEDINGAANVALLEN (3)

a. v. voren

1. Ingestapte buikworp.

b. v. opzij  
in de kraag

1. Hielveeg.

2. Gesteunde schaar.

### 6. MIDDELAANVALLEN (7)

a. v. voren  
poging  
ingesloten hoog  
idem  
idem optillen

1. Heupworp.

2. Ingesprongen dubbele of enkele voetworp.

3. Evenwicht verstoren met beenworp.

b. v. achteren  
ingesloten hoog  
idem borst  
idem middel

4. Inspringen met haarruk of neus.

1. Doorzakken met schouderworp.

2. Armenblokken met zijwaartse schouderworp.

3. Een arm bevrijden met voethaak.

1. Een minuut vrije aanval.

### 7. PRAKTIJK

### 8. SLAGEN (4)

a. v. buiten

1. Beenveeg met kindruk en beenklem.

2. Heupworp.

1. Enkelveeg.

b. binnen

2. Trap knieholte.

## 9. STOTEN (4)

a. recht

b. gebogen

1. Vallende knietrap en enkelruk.
2. Druk op de knie.
3. Vallende achterwaartse grond-schaar.
1. Borstdruk met beenruk.

## 10. VALLEN (4)

a. voorwaarts

b. achterwaarts

1. Over de zijkant afrollen.
2. Koprool over een staande bok.
3. Brugval.
1. Brugval.

## 11. WURGINGEN (10)

a. v. voren  
poging een hand  
vast  
idem  
idem  
gedrukt

idem

idem

idem gebogen

b. v. achteren  
getrokken

1. Ontwijken met elleboog stoot.
2. Elleboogstoot.
3. Elleboogdruk naar de grond.
4. Beenworp.
5. Buikworp met elleboog onder-steuning.
6. Schouderworp met een gestrekte arm.
7. Stap onderdoor met zijwaartse worp met gestrekte arm.
8. Elleboog opstoten met schouder- of pols-schouderklem.
1. Meerrollen met aftrap.
2. Meerrollen met nekschaar.

## 12. WURGING OP DE GROND (9)

a. naast knielen  
poging  
vast

b. overheen knielen

c. tussen de benen  
poging  
vast  
v. achteren knielen  
gebogen

1. Knieën borst.
1. Armsteek met weggrollen.
3. Schouderrol met schouderklem op de rug.
1. Haar, kindraai (blokkeren).
2. Kniestoot met doorgooien.
1. Liestrap met worp.
2. Nierschaar met haar-kindraai.
1. Nekschaar.
2. Elleboogtrek schouderklem op de rug.

- 52 verdedigingen  
11 handkantslagen, STOOT  
en TRAP  
4 val oefeningen



## A A N V A L L E N

## V E R D E D I G I N G E N

## 1. AANVALSHANDELINGEN (12)

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| a. schouderworpen | 3 stuks vrije keuze |
| b. heupworpen     | 3 idem              |
| c. beenworpen     | 3 idem              |
| d. wurgingen      | 3 idem              |

## 2. ARMAANVALLEN (2)

- |  |   |
|--|---|
| a. polsen vast met drukken of trekken          | 1. Evenwicht herstellen, bevrijden en nakomen met slag of trap. |
| b. polsen vast met de duimen boven v. achteren | 1. Bevrijden gevolgd door een armklem.                          |

## 3. BOKSEN

Kennis van de verschillende boksstoten en het uitvoeren van eenvoudige praktische en enkelvoudige en meervoudige combinaties.

## 4. BOKSSTOOT (6)

1. Slippen ontwijken of duiken
2. Knietrap.
3. Maagtrap.
4. Borsttrap.
5. Schijnhoek met enkelveeg.
6. Clinch met worp.

## 5. GRONDAANVALLEN (6)

- a. overheen staan

1. Een been terugtrekken met beenklem en knieschaar.
2. Twee benen buitenwaarts om met dubbele beenklem.

## 6. HOOFDAANVALLEN (6)

- a. v. opzij gekniel
- b. v. voren poging vast
- c. v. achteren vast achter achterover getrokken

1. Hoofdafdruk met onderarm wurging (worp).
2. Pols en hoofd blokken, koprol, met schouderklem op de rug.
1. Knie-kruisworp.
2. Beenschaar met armdraai.
1. Nek- of haarschouderworp.
2. Elleboogdruk met been of heup armworp.

## 7. MESAANVALLEN (6)

- a. poging tot hakken
- b. v. boven
- c. v. buiten
- d. v. onderen

1. Blokken met beenveeg.
1. Schoudertorsie.
1. Armklem of worp.
1. Elleboogdruk met schouderklem op de rug.
2. Polsdraai binnen of buitenwaarts.
1. Meestappen met armklem via de borst.

## 8. MIDDELAANVALLEN (4)

- a. v. voren getild
- b. v. opzij ingesloten
- c. v. achteren  
hoog-ingesloten en  
getild  
getild

- 1. Inspringen met neusworteldruk en neksteun.
- 1. Heupworp over gestrekt los been.
- 1. Knieëntrap met schouderworp.
- 2. Knieschaar naar de grond met beenklem.

## 9. PRAKTIJK

- 1.  $\frac{1}{2}$  minuut ontwijken.
- 2.  $\frac{1}{2}$  minuut bevrijden.
- 3. 1 minuut vrije aanval door een 2e graadhouder.
- 4. Geknield gevecht van max. 4 minuten tegen een 1e graadhouder (met één verplichte opgave) met een gewichtsverschil van max. 5 kg. en een tegenstander van dezelfde school. Krijgt men zelf één tegenpunt, dan ontvangt de lagere graadhouder een hogere graad volgend op de graad die hij op dat moment gerechtigd is te dragen.

## 10. SCHOPPEN

- a. v. voren
- b. v. opzij

- 1. Ontwijken of weren met doorgooien.
- 1. Idem met trap borst.
- 2. Voetdraai binnenwaarts.

## 11. SLAGEN (4)

- a. v. boven

- 1. Schouderworp.
- 1. Polsdraai buitenwaarts.
- 1. Armklem in de nek.
- 2. Binnenwaarts armklem met worp naar de grond.

## 12. VALLEN (6)

- 1. Achterwaarts vallen.
- 2. Idem.
- 3. Zijwaarts vallen.
- 4. Losse brugval.
- 5. Gekeerde gestrekte val.
- 6. Eenvoudige praktische val-oefeningen.

## 13. WURGINGEN (7) SERIE TEGEN DE MUUR

- a. v. voren poging
- b. zijwaarts drukken

met één hand

- c. van opzij
- d. van achter

- e. achterovertrekken

- 1. Aftrap.
- 2. Meevallen met knietrap en enkelruk.
- 3. Elleboog opstoten met schouderklem op de rug.
- 4. Armklem tegen de muur.
- 1. Trap lies plooi met polsdraai buitenwaarts.
- 1. Afdrukken, uitdraaien met achterwaartse onderarm wurging naar de grond.
- 2. Meerrollen met voorwaartse buikworp.

14. **WURGINGEN**  
**OP DE GROND (7)**

- a. naast geknield  
ontwijken  
gebogen
  - b. overheen geknield
  - c. tussen de benen
  - d. buikligging, overheen
- 47 verdedigingen  
12 aanvalsoefeningen  
1 vak boksen  
6 valsoefeningen
- 1. Nekschaar met armklem.
  - 2. Schouderrol over de arm met schouderklem.
  - 3. Elleboogstoot met schouderklem op de brug.
  - 1. Binnenwaartse armklem zijwaarts naar de grond.
  - 1. Dubbele armklem via de knieën.
  - 2. Liestrap met armklem via het bovenbeen.
  - 1. Polsendruk met omrollen.

**EXAMENEISEN ZELFVERDEDIGING N.V.J.J.L.**

5e **GRAAD**

**A A N V A L L E N**

1. **AANVALSHANDELINGEN (15)**

- b. v. opzij
- c. v. achteren
- d. worpen
- e. kleding wurgingen

2. **ARMAANVALLEN (5)**

- a. 2 personen één pols enkel
- b. idem dubbel
- d. buikligging overheen
- e. tegen een muur armen hoog

3. **DUIKAANVALLEN (7)**

- scheppen
- poging
- één been vast
- idem hoger
- tussen de knieën
- aanloop
- aanloop

**Bruine Kersebloesem**

**VERDEDIGINGEN**

- 1. Haarruk met onderarm wurging.
- 2. Haarruk met onderarm wurging en worp.
- 1. Springende schaar.
- 2. Handkantslag of ruk met hielveeg.
- 1. Onderarm wurging.
- 2. Onderarm wurging naar de grond.  
3 stuks vrije keuze.  
6 stuks vrije keuze.
- 1. Kniestoot.
- 1. Aftrap en bevrijding.
- 1. Armen aan- of afvoeren met buikstoot.
- 1. Armen aan- of afvoeren met rugstoot.
- 1. Aftrap met bevrijding.
- 1. Ontwijken met nekslag.
- 2. Ontwijken met schouderstoot op de nek met volgen naar de grond.
- 3. Schouderstoot met armworp.
- 4. Elleboogdruk met schouderklem op de rug.
- 5. Knieën sluiten met hoofddraai.
- 6. Doorwerpen met dubb. armklem voor de borst.
- 7. Doortrekken met rug hol en nek-klem.

#### 4. GECOMPLICEERDE AANVALLEN (19)

waarop de kandidaat zelf zijn oplossing moet geven:

- a. Aanval door 3 tegenstanders 1.
- b. Duiken: van achter 1.
- c. Eénheidsaanval: v. voren 1.
- d. Grondaanval: bovenop springen 1.
- e. Hoofdaanval: 1.
  - a. op buik liggen 2.
  - b. op rug liggen 2.
- f. Kledingaanval: kraag broek gepakt 1.
- g. Mesaanval. rechtersteek 1.
- h. Middelaanval. op de grond in zijligging 1.  
idem in buikligging 2.
- i. Ontzetting: wanneer onder bedreigd word 1.
- j. Slagen: 1.
  - a. onbepaalde richting 1.
  - b. idem met stok 2.
  - c. stoel 3.
- k. Tegen de muur gedrukt 1.
- l. Sparrende bokser 1.
- m. Trap: recht 1.
- n. Wurgingen: 1.
  - a. v. voor gedrukt 1.
  - b. v. achteren tegen de muur 2.

#### 5. HOOFDAANVALLEN (4)

- Oksel-nekgreep (poging) 1. Overnemen in gedraaide nekklem.
- a. enkele 1. Armen blokken met aftrap.
- b. dubbele 2. Blokken met zijwaarts scheppen.
- gedrukt 3. Blokken met voethaak worp en
- idem armklem.

#### 6. KLEDINGAANVALLEN (2)

- a. v. voren poging 1. Scheppen.
- vast 2. Geknieelde voorwaartse beenworp.

#### 7. MIDDELAANVALLEN (1)

- a. voorovergebogen 1. Armenklem blokken met rugworp.
- v. voren

## 8. PRAKTIJK

1. 1 minuut vrije aanval door een 2e graadhouder.
2. Geknielde gevecht tegen een 1e en 2e graadhouder van 5 minuten met verplichte opgave of worp.  
2 minuten rust.

Staande gevecht tegen twee 2e graadhouders van 5 minuten met verplichte opgave of worp. (de 2e tegenstander van iedere partij vangt zijn gevecht pas aan, wanneer de 1e tegenstander door één punt uitgeschakeld is).

Voor verdere verplichtingen rechten zie 4e graad punt 9 no. 4.

## 9. SLAGEN (4)

met een stok

- a. van boven
- b. van opzij
- c. van binnen

1. Polsdraai binnenwaarts of buitenwaarts met afpakken.
2. Armblokken met enkeldruk en gespreide beenklem.
1. Instappen met middel-heupworp.

## 10. STORMAANVALLEN (4)

1. Geknielde schouderrol.
2. Kruis schouderworp.
3. Opvangen met rugworp.
4. Trap borst.

## 11. TEGENHANDELINGEN (8)

Worpen

- a. schouderworpen
- b. heupworpen
- c. beenworpen

- 2 stuks vrije keuze.
- 2 stuks vrije keuze.
- 2 stuks vrije keuze.
- 2 stuks vrije keuze.

## 12. WURGINGEN (2)

- a. v. voren poging met een touw

1. Armen zijwaarts afvoeren met rugworp.
2. Elleboog opstoten met beenveeg.

## 13. WURGINGEN OP DE GROND (6)

Jiu-Jitsuër boven

- a. overheen - trekken duwen  
gestrekt
- b. naast duwen

1. Schoudertorsie.
2. Armklem via het dijbeen (vanuit rugligging).
3. Binnenwaartse armklem zijwaarts naar de grond.
1. Armklem voor de borst.
2. Armklem via de lies (overheen).
3. Armklem via de borst (vanuit rugligging).

## EXAMENEISEN ZELFVERDEDIGING N.V.J.J.L.

### 6e GRAAD

### Zwarte Kersbloesem

#### 1. PRAKTIJK

- a. alle vorige handelingen soepel, snel en practisch
- b. wisselen van grepen en worpen

- c. overname bij het aanleggen van klemmen en worpen

- d. vrijgevecht tegen twee 3e Graadhouders
- e. staande gevecht tegen een 2e, 3e en 4e Graadhouder

#### 1 Grepen

5 basishandelingen: op iedere basishandeling een serie van 5 volgeklemmen op het zelfde lichaamsdeel.

10 basishandelingen: op iedere basishandeling een klem of wurging op een ander lichaamsdeel.

#### 2 Worpen

10 basishandelingen: op iedere basishandeling een volgorp.

#### 1 Klemmen

Armkleem, 6 posities  
Beenkleem, 2 posities  
Kopkleem, 2 posities  
Nierschaar, 1 positie  
Wurging, 6 posities

#### 2 Worpen

(de overname moet met een worp geschieden.

Armworp, 2 posities  
Beenworp, 4 posities  
Buikworp, 2 posities  
Heupworp, 2 posities  
Schouderworp, 2 posities

1 minuut; inzicht en positie geëist.  
max. 5 min. verplichte opgave of worp  
(voor deze verplichtingen en rechten zie 5e graad, punt: 8 nr. 2, en 4e graad punt 9 nr. 4.