



NFBJJ/FROS – EXAMEN 1^{ste} DAN

KANDIDAAT:

Datum:

JURYLID:

De aanvallen dienen op een correcte wijze uitgevoerd te worden.

De verdedigingen gebeuren door afwering, atgemi, 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 revers: 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 twee 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: 2/ 3R						

VERDEDIGING OP STOEL ZITTEND (verdediging past na contact)

Nationale Federatie der Beoefenaars van Jiu-Jitsu vzw

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 Tsuru 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 PUN TEN EN VERPLICHTE WAPENVEILIGHEID)

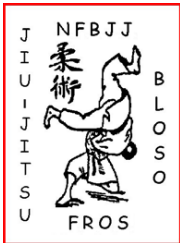
Messteek boven	
Messteek onder	
Wurging één hand	
Wurging twee handen	
Aanval langs voor	
Aanval langs achter om het middel	
Vuistslag in hoekslag	
Vuistslag rechtstreeks	
Vuistslag uppercut	
Voetstamp	
Greep op een pols	
Greep op twee polsen	
Greep op één rever	
Greep op twee revers	
Mouwgreep voor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

Nationale Federatie der Beoefenaars van Jiu-Jitsu vzw

	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)
	Atemis		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



NFBJJ/FROS – EXAMEN 2^{de} DAN

KANDIDAAT:

Datum:

JURLID:

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 lifende 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

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											
5	Verdedigingen met Hanbö (korte stok)											
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/3R											
4	Messteken onder: 2L/3R											
4	Messteken van binnen naar buiten: 2L/3R											
4	Messteken buiten naar binnen: 2L/3R											
4	Messteken rechtdoor: 2L/3R											
5	Aanvallen met een stoel											
5	Handvuurwapen voor											
5	Handvuurwapen zijkant											
5	Handvuurwapen achter											
10	Knuppelaanvallen											

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

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

GESLAAGD / NIET GESLAAGD

HANDTEKENING



NFBJJ/FROS – EXAMEN 3^{de} DAN

KANDIDAAT:

Datum:

JURLID:

Kandidaat moet uit vier gesloten omslagen kiezen.

In elke gesloten omslag zit een lijst met 11 aanvallen waarop de kandidaat zich moet verdedigen.

De 11 de techniek moet uitgelegd worden.

De kandidaat doet een vrij gevecht tegen 2 gewapende aanvallers.

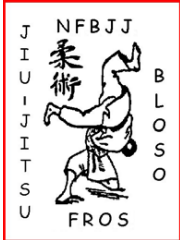
10	Technieken	Max. 50p/min. 30p		
	Uitleg 11ste techniek	Max. 10p/min. 05p		
10	Technieken vrij gevecht	Max. 20p/min. 10p		
	Variatie	max. 10p/min. 5p		
	Logica	max. 10p/min. 5p		
	Gedrag	max. 10p/min. 5p		
	Houding	max. 10p/min. 5p		

De jury mag altijd bijkomende technieken vragen, indien zij dit wensen te doen wordt dit gequoteerd op max. 60p min 35p.

Op ieder onderdeel moet men minstens de helft behalen en in totaal 60% behalen om te slagen. Totaal aantal punten is 120p en om te slagen moet men minstens 72p behalen.

GESLAAGD / NIET GESLAAGD

HANDTEKENING



NFBJJ/FROS – EXAMEN 4^{de} DAN

KANDIDAAT:

Datum:

JURLID:

Kandidaat moet uit vier gesloten omslagen kiezen.

In elke gesloten omslag zit een lijst met 11 aanvallen, waarop de kandidaat zich moet verdedigen.

De 11 de techniek moet worden uitgelegd.

De kandidaat doet een vrij gevecht tegen 2 gewapende aanvallers.

20 technieken aangepast volgens omstandigheden (vb maar beschikken over een arm) en schrijft deze technieken uit in een werkje dat minsten 4 weken voor het examen moet worden overhandigd aan de juryleden.

10	Technieken	Max. 50p/min. 30p		
	Uitleg 11ste techniek	Max. 10p/min. 05p		
20	Technieken	Max. 100p/min. 60p		
10	Technieken (randori)	Max. 20p/min. 12p		
	Variatue/logica	max. 10p/min. 5p		
	Gedrag/houding	max. 10p/min. 5p		

Op ieder onderdeel moet men minstens de helft behalen en in totaal 70% behalen om te slagen. Totaal aantal punten is 200 en om te slagen moet men minstens 140p behalen.

GESLAAGD / NIET GESLAAGD

HANDTEKENING



NFBJJ/FROS – EXAMEN 5^{de} DAN

KANDIDAAT:

Datum:

JURLID:

Kandidaat moet een “Kata” ontwerpen, uitschrijven en overhandigen minsten 3 weken voor het examen aan het examen jury, deze stijloefeningen moeten bestaan uit minstens 12 technieken en uitgevoerd worden.

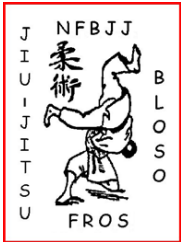
Puntenverdeling :

Originaliteit	Max. 50p		
Diversiteit	Max. 25p		
Presentatie	Max. 25p		
Logica van de technieken	Max. 25p		
Gedrag/houding	Max. 25p		

Totaal aantal punten is 150p en om te slagen moet men minstens 100p behalen.

GESLAAGD / NIET GESLAAGD

HANDTEKENING



NFBJJ/FROS – EXAMEN 6^{de} DAN

KANDIDAAT:

Datum:

JURLID:

Voorwaarde : aanvraag moet 12 maanden op voorhand ingediend worden clubtrainingen moeten regelmatig bijgewoond worden

Normaal is de kandidaat gekend door de leden van de Raad der professoren. Hierdoor zal men een gepaste opdracht vinden voor iedere kandidaat en deze heeft 12 maanden om zich voor te bereiden.

GESLAAGD / NIET GESLAAGD

HANDTEKENING





DE VIER LIJSTEN

LIJST NR. 1

De aanvallen dienen op een correcte wijze uitgevoerd te worden.

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

1. VUISTSLAG RECHTSTREEKS
2. OMARMING VOOR
3. MESSTEEK BOVEN
4. WURGING OP GROND ZITTEND NAAST DE PARTNER
5. MOUWGREEP
6. AANVAL OM HET MIDDEL LANGS VOOR
7. OPLEIDINGSGREEP
8. POLSGREEP
9. OMSTRENGELING HOOFD ZIJKANT
10. REVERGREEP
11. HANDVUURWAPEN VOOR



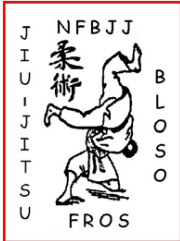
DE VIER LIJSTEN

LIJST NR. 2

De aanvallen dienen op een correcte wijze uitgevoerd te worden.

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

1. VUISTSLAG IN HOEKSLAG
2. WURGING TWEE HANDEN
3. MESSTEEK ONDER
4. CONTROLETECHNIEK OP DE GROND
5. MOUWGREEP
6. HANDVUURWAPEN ACHTER
7. GREEP OP 2 REVERS
8. AANVAL MET EEN STOEL LANGS BOVEN
9. POLSGREEP GEKRUIST
10. WURGING OP GROND TUSSEN DE BENEN ZITTEND
11. AANVAL LANGS ACHTER OM HET MIDDEL.



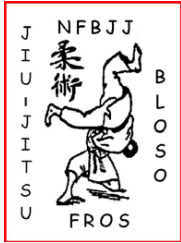
DE VIER LIJSTEN

LIJST NR. 3

De aanvallen dienen op een correcte wijze uitgevoerd te worden.

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

1. UPPERCUT
2. MESSTEEK RECHTDOOR
3. VERDEDIGING OP STOEL ZITTEND
4. MATRAKAANVAL VAN BUITEN NAAR BINNEN
5. GREEP MET 2 HANDEN OP DE VOORARM
6. KRUISWURGING
7. WURGING OP GROND ZITTEND OP DE PARTNER
8. HANDVUURWAPEN ZIJKANT
9. POLSGREEP
10. OMSTRENGELING HOOFD LANGS VOOR
11. AANVAL MET EEN STOEL LANGS DE ZIJKANT



DE VIER LIJSTEN

LIJST NR. 4

De aanvallen dienen op een correcte wijze uitgevoerd te worden.

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

1. VUISTSLAG
2. TRAP NAAR BUIK
3. WURGING MET VOORARM
4. HANDVUURWAPEN VOOR
5. CONTROLETECHNIEK OP DE GROND
6. DUWEN OP BORST
7. OMARMING LANGS ACHTER
8. MESSTEEK BOVEN
9. MATRAKAANVAL VAN BUITEN NAAR BINNEN
10. KOPSTOOT
11. REVERGREEP
