



NFBJJ/FROS – EXAMEN 2<sup>de</sup> 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 lif-tende 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»**

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

**GESLAAGD / NIET GESLAAGD**

**HANDTEKENING**