

清
柔
術



2^{de} Dan

Kiyoi Jiu Jitsu



清
柔
術

- **Controle 1^{ste} Dan**
- **15 houdgrepen geblinddoekt.**
- **12 worpen**
 - O Goshi 20 sec.
 - Ippon Seoi Nage 20 sec.
- **Cirkel gevechten:**
 - 2 min. Technisch.
 - 2 min. Snel.
 - 2 min. Technisch wapens.
 - 2 min. Snel wapens.
- **Tai-Jutsu:**
 - Cfr. lijst.
- **Opgelegde oefeningen:**
 - Cfr. lijst.
- **Kata's:**
 - 1 ste Jiu Jitsu kata
 - 2^{de} Jiu Jitsu kata
 - 1^{ste} klemkata
- **Vitale plaatsen:**
 - 20 plaatsen aanduiden, effect en toepassing verduidelijken
- **Bijvoegsel**
- **VJF:** 20 punten en cursus volgen: Recht 2.

Minstens 65% halen op elk onderdeel



Bijvoegsel

- **Conditie/ opwarming samen met de uke's :**
- Voor het examen 10 minuten opwarming met alle uke's ,
wordt beoordeeld door de Jury.
- Lopen +/- 30 ronden tijdens de ronden uitvoeren van verschillende trap- en stoottechnieken tegen Makiwara.
- Fysieke proeven : Te bepalen door club sensei.

- **Opdrachten :**

- grond randori (4x).
- 1 x 2 min kumite .
- 2 been worpen (ashi waza) 2 heupworpen (koshi waza) 2 armpworpen (te waza) 2 schouderworpen (kata waza) 2 offerworpen (sutemi waza). Geen o goshi , ippon seoi nage en O soto gari, keuze uit bijgevoegde lijst.
- 10 combinatietraptechnieken tonen en benoemen.
- Willekeurige aanvallen ontwijken en met verschillende worpen afwerken.
- Bunkai analyse Junior Kata.