



Jiu-Jitsu

Examenprogramma Bruine Gordel

Club : YAWARA Landen

Naam	
Datum	

Technieken	R/L	Opmerking	Punten
<input type="checkbox"/> Messteek boven			
<input type="checkbox"/> Messteek onder			
<input type="checkbox"/> Messteek zijwaarts			
<input type="checkbox"/> Messteek zijwaarts tegengesteld			
<input type="checkbox"/> Greep op 2 revers			
<input type="checkbox"/> Greep op 1 rever			
<input type="checkbox"/> Wurging 2 handen voorkant			
<input type="checkbox"/> Wurging 2 handen zijwaarts			
<input type="checkbox"/> Wurging 2 handen achter			
<input type="checkbox"/> Wurging 1 hand voorkant			
<input type="checkbox"/> Wurging achter met voorarm			
<input type="checkbox"/> Greep op 2 polsen voorkant			
<input type="checkbox"/> Greep op 1 pols recht			
<input type="checkbox"/> Greep op 1 pols gekruist			
<input type="checkbox"/> Greep op 1 pols zijwaarts			
<input type="checkbox"/> Mouwgreep voorkant			
<input type="checkbox"/> Mouwgreep zijkant			
<input type="checkbox"/> Mouwgreep langs achter			
<input type="checkbox"/> Aanval langs voor (niet ingesloten)			
<input type="checkbox"/> Aanval langs voor om de armen			
<input type="checkbox"/> Aanval langs voor om het middel			
<input type="checkbox"/> Aanval langs achter om het middel			
<input type="checkbox"/> Aanval langs achter om de armen			
<input type="checkbox"/> Vuistslag in hoekslag			
<input type="checkbox"/> Vuistslag direct			
<input type="checkbox"/> Vuistslag uppercut naar de kin			
<input type="checkbox"/> Vuistslag uppercut naar de maag			
<input type="checkbox"/> Kopstoot			
<input type="checkbox"/> Kopgreep voorkant			
<input type="checkbox"/> Kopgreep zijkant			
<input type="checkbox"/> Revolver voorkant			
<input type="checkbox"/> Revolver achterkant			
<input type="checkbox"/> Voetstamp			
Totaal technieken			

Atemi's (enkel rechts uit te voeren)		Opmerking	Punten
<input type="checkbox"/> Messteek boven			
<input type="checkbox"/> Messteek onder			
<input type="checkbox"/> Messteek boven met revergreep			
<input type="checkbox"/> Greep op 2 revers			
<input type="checkbox"/> Greep op 1 rever			
<input type="checkbox"/> Wurging 2 handen voorkant			
<input type="checkbox"/> Wurging 2 handen achter			
<input type="checkbox"/> Wurging 1 hand voorkant			
<input type="checkbox"/> Greep op 2 polsen voorkant			
<input type="checkbox"/> Greep op 1 pols gekruist			
<input type="checkbox"/> Mouwgreep voorkant			
<input type="checkbox"/> Mouwgreep zijkant			
<input type="checkbox"/> Mouwgreep achter			
<input type="checkbox"/> Aanval langs voor (niet ingesloten)			
<input type="checkbox"/> Aanval langs voor om het middel			
<input type="checkbox"/> Aanval langs achter om het middel			
<input type="checkbox"/> Aanval langs achter om de armen			
<input type="checkbox"/> Aanval rond het hoofd (niet ingesloten)			
<input type="checkbox"/> Zijwaarts ingesloten			
<input type="checkbox"/> Vuistslag in hoekslag			
<input type="checkbox"/> Revolver voorkant			
<input type="checkbox"/> Revolver achterkant			
<input type="checkbox"/> Revolver in de linkerzijde			
<input type="checkbox"/> Voetstamp			
Totaal atemi's			
Algemeen totaal (min. 150 punten)			

- ⊗ Max. 10 punten per techniek.
40 technieken uitvoeren + 5 atemi's