

Programma volwassenen

De pagina-aanduiding komt overeen met het boek ju-jitsu-do (uitgegeven door de VJJF vzw), 4^e en 5^e herziene druk.

Bevrijdingen (6^e kyu – wit)

	Omschrijving aanval	pagina
A	Handgreep	54
	Greep op de vingers	55
	Rechte polsgreep	56
	Rechte polsgreep	57
	Boven op de pols	58
	Boven op de pols	59
B	Gekruiste polsgreep	60
	2 handen op 1 arm/pols (naar beneden)	62
	2 handen op 1 arm/pols (naar boven)	63
	2 polsen (beneden)	64
	2 polsen (boven)	65
C	Wurging voorwaarts	69
	Wurging zijwaarts	70
	Wurging achterwaarts	71
	Omstrengeling langs voor	74
	Omstrengeling om het hoofd	79
D	Kraaggreep	82
	Reversgreep	83
	Wurging op de grond (ruglig – overzittend)	85
	Wurging op de grond (tssn de benen)	86
	Wurging op de grond (buiklig)	88
E	2 polsen langs achter (1)	90 (1)
	2 polsen langs achter (2)	90 (2)
	2 polsen langs achter (4)	91 (4)
	Omstrengeling langs achter (armen vrij)	75
	Omstrengeling langsachter (om de schouders)	77
	Nierschaar	89

Klemmen (5^e kyu – geel)

	Omschrijving aanval	pagina
F	Handgreep	101
	Gekruiste polsgreep	105
	2 polsen	108
	Reversgreep	109
	Wurging voorwaarts	115
G	Wurging zijwaarts	116
	Wurging achterwaarts	118
	Om het hoofd van opzij	119
	Om het hoofd van opzij	120
	Haargreep langs voor	111
H	Om het middel langs achter	121
	Om het middel langs achter	123
	Wurging op de grond langs opzij (gebogen armen)	126
	Wurging op de grond langs opzij (gestrekte armen)	129
	Nelson	130
I	Bedreiging met vuist	133
	Rechte polsgreep (4 variaties)	138
	Gekruiste polsgreep	140
	Gekruiste polsgreep	143
	2 polsen	144
J	Wurging tegen de muur (gebogen arm)	134
	2 polsen langs achter	145
	2 polsen langs achter	146
	2 mouwen langs voor	147
	2 mouwen langs achter	148

Worpen (4^e kyu –oranje)

	Omschrijving aanval	pagina
K	Rechte polsgreep	157
	Om het hoofd	159
	Om de armen langs voor	160
	Om de armen langs achter	162
L	Voorarmwurging	163
	Voorarmwurging en verdraaien	164
	Voorarmwurging en verdraaien	165
	Voorarmwurging en trekken	166
M	Om het hoofd langs voor	167
	Om het hoofd langs voor	168
	Nelson	169
	Revers met kopstoot	172
N	Revers met boksstoot	175
	Boksstoot (1)	176 (1)
	Boksstoot (binnenwaartse veeg)	178
	Grondtechniek (3 variaties)	180
	Omstrengeling langs voor	72 + 173
O	Knie- en kopstoot	183
	Knie- en kopstoot	184
	Gekruiste polsgreep (trekkend 1)	185
	Gekruiste polsgreep (trekkend 2)	186
	Gekruiste polsgreep (duwend)	187

Randori afstand – nabijtechnieken (3^e kyu - groen)

	Omschrijving aanval	pagina
P	Zenkutsu dachi	197 (1)
	Kokutsu dachi	197 (2)
	Kiba dachi	197 (3)
	Gedan barai	199 (1)
	Soto uke	199 (2)
	Shute uke	199 (3)
	Age uke	200
Q	Oi zuki	201 (1)
	Gyaku zuki	201 (2)
	Kizame zuki	201 (3)
	Mae geri	202
	Yoko geri	203
R	Mawashi geri	204
	Ushiro geri	205
	Aanval – verdediging (Jodan zuki)	207
S	Uraken	218
	Empi uchi	219
	Hiza geri	220
	Kopstoot	221
	Aanval om het middel langs achter	226
T	Aanval wurging	227
	2 tegenstanders	224
	3 tegenstanders	225
	Afweer tegenaanval chudan zuki	223 (1)
	Afweer tegenaanval chudan zuki	223 (2)

Controletechnieken – Combinaties (2^e kyu – blauw)

	Omschrijving aanval	pagina
U	Partner op de buik draaien	251
	Partner op de buik draaien	252
	Partner op de buik draaien	253
V	Wurgen langs voor	243
	Wurgen langs voor	245
	Hadaka jime	244 (2)
W	Partner op de grond controleren met ude gatame	247
	Controle op de grond	249 (1)
	Opleidingsgreep 3	234
	Opleidingsgreep 4	235
W	Shiho nage met controle	255
	Tai sabaki met combinatie	301
	Tai sabaki met combinatie	302

Wapens – randori contact (1^e kyu – bruin)

	Omschrijving aanval	pagina
X	Korte slag met knuppel langs boven	263
	Korte slag met knuppel langs boven	264
	Zijwaartse slag met knuppel	265
	Zijwaartse slag met knuppel	266
Y	Slag met knuppel langs voor	267
	Slag met knuppel langs voor	268
	Slag met knuppel langs boven	269
	Bedreiging met mes	271
Z	Bedreiging met mes naar de buik	275
	Messteek naar de buik	276
	Messteek naar de buik	277
	Zijwaartse messteek	279
AA	Revolver langs voor	283
	Revolver langs achter	287
	Revolver langs achter	288
	Geweer langs voor	294
	Geweer lang achter	295
AB	Stoel langs boven	289
	Stoel langs opzij	291
	Steken met stoel	292
	Steken met stoel	293