

Technieken toelatingsproef VTS Initiator Ju-Jitsu

VERPLICHTE TECHNIEKEN	
Valtechnieken	
<ul style="list-style-type: none"> • mae ukemi • yoko ukemi • zempo kaiten • ushiro ukemi <ul style="list-style-type: none"> - zonder doorrollen - met doorrollen 	
KEUZETECHNIEKEN (10 technieken uitkiezen)	
Klemtechnieken	Worpen
<ul style="list-style-type: none"> • kote gaeshi • ude gatame / ude osae (ikkyo) • ude garami / gyaku ude garami (kimura) • waki gatame • sankyo (kote generi / mochi mawashi) • juji gatame • kote mawashi (nikyo) • kanuki gatame • yubi gatame (vingerklem) • ashi hishigi (straight ankle lock) 	<ul style="list-style-type: none"> • o soto gari • o uchi gari • o goshi • ippon seoi nage • shiho nage • irimi nage • tomoe nage • morote gari • yoko wakare • tani otoshi / waki otoshi
Afstandstechnieken	Grondtechnieken
<ul style="list-style-type: none"> • age uke • oi tsuki • gyaku tsuki • mae geri • soto uke • gedan barai • yoko geri • mawashi geri • haito uchi • uraken uchi 	<ul style="list-style-type: none"> • kesa gatame / kuzure kesa gatame • yoko shiho gatame • Tate shiho gatame / mount • kami shiho gatame • ushiro kesa gatame • closed guard • backmount • backguard • halfguard • butterfly guard