



# **CURRICULUM**

**Nederlands**

## FUNDAMENTALS JIU-JITSU - CURRICULUM

Categorie	Omschrijving	wit	geel	oranje	groen	blauw	bruin
Solo Drills	Basis voetenwerk (gevechtshouding)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Achterwaartse val	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Zijwaartse val	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Voorwaartse val	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Voorwaartse rol		✓	✓	✓	✓	✓
	Achterwaartse rol		✓	✓	✓	✓	✓
	Shrimpen	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Bruggen	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Technisch rechtstaan	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Sprawl verdediging	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Slaan & trappen	Bokscombinaties	2	3	4	6	8	10
	Kickbokscombinaties	2	3	4	6	8	10
	Anders vuist- & open hand technieken	1	2	4	6	8	10
	Close Combat combinaties			2	4	5	6
Worpen & neerhalingen	Heupworpen	1	2	3	4	5	6
	Beenworpen	1	2	3	4	5	6
	Hand- & schouderworpen		2	3	4	5	6
	Offerworpen		2	3	4	5	6
Klemmen	Pols- en/of vingerklemmen	1	2	4	6	8	10
	Gestrekte armklemmen	1	2	4	6	8	10
	Gebogen armklemmen	1	2	4	6	8	10
	Beenklemmen					2	4
	Nekklemmen					1	2
Verwurgingen	Verwurgingen met gi		2	4	6	8	10
	Verwurgingen zonder gi		2	4	6	8	10
Verdedigingen	Polsbevrijdingen	6	7	8	9	10	10
	Wurging van voor	3	4	5	6	7	8
	Wurging van achter	3	4	5	6	7	8
	Duwen	1	2	3	4	5	6
	Staande headlock	1	2	3	4	5	6
	Headlock op de grond	1	2	3	4	5	6
	Bearhug van voor (over armen)	1	2	3	4	5	6
	Bearhug van voor (onder armen)	1	2	3	4	5	6
	Bearhug van achter (over armen)	1	2	3	4	5	6
	Bearhug van achter (onder armen)	1	2	3	4	5	6
	Nelsongreep		1	2	3	4	5
Kledijgrepen	2	4	6	8	10	10	

Categorie	Omschrijving	wit	geel	oranje	groen	blauw	bruin
Verdedigingen	Haargrepen		1	2	3	4	5
	Headlock van voor / guillotinegreep		1	2	3	4	5
	Boksstoten	1	2	3	4	5	6
	Trappen	1	2	3	4	5	6
Waperverdedigingen	Stok			2	4	6	8
	Mes				4	6	8
	Pistool					4	6
	Andere wapens					4	6
Guard	Rechtstaan	1	2	3	4	5	6
	Kantelen	1	2	3	4	5	6
	Submissies	1	2	3	4	5	6
	Passeren	1	2	3	4	5	6
Side Control / KOB	Houdgrepen	1	2	3	4	5	6
	Bevrijdingen	1	2	3	4	5	6
	Submissies	1	2	3	4	5	6
Mount	Houdgrepen	1	2	3	4	5	6
	Bevrijdingen	1	2	3	4	5	6
	Submissies	1	2	3	4	5	6
Back Mount / Turtle	Aanvallen	1	2	3	4	5	6
	Verdedigingen	1	2	3	4	5	6
Randori contact	Bevrijdingen	1 x 2'	1 x 2'	1 x 2'	1 x 2'	1 x 2'	1 x 2'
	Worpen & neerhalingen		1 x 2'	1 x 2'	1 x 2'	1 x 2'	1 x 2'
	Klemmen		of 1 x 2'	1 x 2'	1 x 2'	1 x 2'	1 x 2'
	Controletechnieken				1 x 2'	1 x 2'	1 x 2'
	Wapens					1 x 2'	1 x 2'
	Close Combat					of 1 x 2'	1 x 2'
	Freestyle			1 x 2'	1 x 2'	2 x 2'	2 x 2'
Sparring	Semi-Contact Sparring			1 x 2'	1 x 2'	2 x 2'	2 x 2'
	Fight Simulation Sparring			1 x 2'	1 x 2'	2 x 2'	2 x 2'
	Submission Grappling			1 x 5'	2 x 5'	3 x 5'	3 x 5'
	No Gi Street Sparring				1 x 5'	1 x 5'	2 x 5'

Dit curriculum vertegenwoordigt de minimumeisen voor het behalen van een kyu-graad. Tijdens de lessen wordt alles gestructureerd en systematisch aangeleerd. De instructeurs zullen bepaalde technieken aanbevelen om mee te starten. Tijdens een examen ben je vrij om de technieken te demonstreren die jou het beste liggen of die het best passen bij jouw morfologie. Op deze manier heb je veel vrijheid om jouw favoriete bewegingen diepgaander te ontwikkelen. Er is veel ruimte voor persoonlijke groei, ontwikkeling en creativiteit. Wij moedigen je aan om je eigen stijl te ontwikkelen. Uiteindelijk is het doel om je technieken toe te passen in gevechtssimulaties (randori contactvormen) en in live sparring. Technieken evolueren constant, zo ook ons curriculum. Naarmate je vordert, wordt het belangrijker om het systeem en de onderliggende concepten achter de individuele technieken te begrijpen. Wij streven niet naar kwantiteit en oppervlakkigheid maar naar kwaliteit en diepgang. Witte en gele gordels worden beschouwd als beginnersniveau. Veel nadruk ligt hier op de basistechnieken. Oranje en groene gordels worden beschouwd als gemiddeld niveau. Meer nadruk ligt hier op de gevechtssimulaties (randori contactvormen) en sparring. Blauw en bruin worden beschouwd als hoger niveau. Veel nadruk ligt hier op de gevechtssimulaties en sparring.

## RICHTLIJNEN

**Solo Drills:** dit zijn fundamentele bewegingen uitgevoerd zonder partner. Ze kunnen getoond worden in één volledige opwarmingsoefening. Doe ze zo vlot mogelijk.

**Slaan & trappen:** gedemonstreerd met partner.

**Bokscombinaties** bestaan uit minstens 2 en maximum 5 technieken (enkel slaan).

**Kickbokscombinaties** bestaan uit minstens 3 en maximum 5 technieken (slaan & trappen).

**Andere vuist- & open hand technieken:** hamervuist, achterkant vuist, palmstoot, meshand, en zo verder ...

**Close Combat combinaties** bestaan uit minstens 3 technieken, uitgevoerd op een aanval naar keuze (greep, stoot, trap) waarin ook elleboogstoten, kniestoten en andere technieken vanop korte afstand verwerkt worden. Dezelfde combinatie kan getoond worden op verschillende aanvallen, maar zorg ervoor dat je meer dan 1 combinatie kan tonen.

**Worpen & neerhalingen:** je kan kiezen hoe je de worpen demonstreert. Je kan een klassieke judo uitvoering laten zien of vanuit een zelfverdedigingsscenario. Ook kan je dezelfde worp met verschillende set-ups of op verschillende aanvallen doen. Voor gele gordels en hoger: zorg ervoor dat je meer dan 1 worp kent uit elke groep.

Bij een **heupworp** gebruik je je heup als draaipunt, door je heup lager te plaatsen dan het zwaartepunt van je tegenstander.

Een **beenworp** is een worp of neerhaling waarbij je voornamelijk je benen gebruikt om deze van je tegenstander aan te vallen.

Een **handworp** is een techniek waarbij je de tegenstander effectief werpt met je handen/armen.

Een **offerworp** is een worp waarbij de uitvoerder op zijn/haar rug of zij valt.

**Klemmen:** je kan kiezen hoe je de klemmen demonstreert, startend vanuit een aanval in staande positie of startend vanuit een positie op de grond. Verschillende set-ups van dezelfde klem zijn mogelijk. Voor gele gordels en hoger: zorg ervoor dat je meer dan 1 klem kent uit elke groep.

**Pols- en vingerklemmen** zijn klemmen die voornamelijk de pols en/of één of meerdere vingers aanvallen.

**Gestreckte armklemmen** zijn armklemmen die het ellebooggewricht overstrekken.

**Gebogen armklemmen** treffen voornamelijk de schouder.

**Beenklemmen** kunnen gebogen of gestrekt zijn (straight footlocks, heel hooks, kneebars, toeholds, calf slicers).

**Nekklemmen** zijn klemmen die de nekwrvels op een of andere manier kwetsen.

**Verwurgingen:** je kan kiezen hoe je de verwurging demonstreert, startend vanuit een aanval in staande positie of startend vanuit een positie op de grond. Verschillende set-ups of variaties van dezelfde verwurging zijn mogelijk. Voor gele gordels en hoger: zorg ervoor dat je meer dan 1 verwurging kent uit elke groep.

**Verwurgingen met de gi:** worden gedaan met behulp van de kledij.

**Verwurgingen zonder gi:** denk aan RNC, guillotine, head&arm choke, d'arce, no gi Ezekiel, ...

**Verdedigingen:** Deze grote sectie is sterk gericht op zelfverdediging. De aanvallen moeten dynamisch en realistisch zijn doch met hanteerbare weerstand om de verdediger toe te laten de techniek op een duidelijke wijze te demonstreren.

**Polsbevrijdingen:** bevrijd jezelf uit eenderwelke polsgreep (1-op-1, 2-op-1, 2-op-2, omgekeerd, ...)

**Wurgingen van voor en van achter:** eenderwelke wurging als aanval: staand, op de grond, tegen een muur, met 2 handen, met 1 hand, met voorarm, ... (alleen de guillotine is een aparte groep). Bij een aanval van voor is de aanvaller zichtbaar (ook van opzij).

Bij een aanval van achter is (of was) de aanvaller niet zichtbaar.

**Duwen:** eenderwelke duw is mogelijk (met 1 hand, met 2 handen, traag en aanhoudend, snel en hard).

**Headlocks staand en op de grond:** dit is een typische "straatgevecht" headlock van opzij. Staande headlock verdedigingen kunnen naar de grond gaan maar starten staand.

**Bearhugs:** de aanvaller grijpt met zijn armen rond je lichaam en wil je controleren, meenemen, werpen of opheffen.

**Nelsongreep:** verdediging tegen een full nelson vanuit een staande positie. De aanvaller wil je controleren en/of je nek beschadigen.

**Kledijgrepen:** kraaggrepen, reversgrepen, mouwgrepen, met 1 hand, met 2 handen, van voor, van achter, ... veel mogelijkheden.

**Haargrepen:** van voor, van achter, staand en op de grond.

**Headlock van voor / guillotinegreep:** de aanval is een greep om het hoofd van voor welke kan resulteren in een gevaarlijke wurging. Het kan uitgevoerd worden vanuit een staande positie of vanuit een startpositie op de grond.

**Boksstoten en trappen:** de aanvaller wil je slaan of trappen (kan voorafgegaan worden door een greep). Je kan blokkeren en/of counteren met slag- en traptechnieken of met grappling technieken of met een combinatie van beide.

**Wapenverdedigingen:** aanvallen kunnen uit verschillende hoeken komen. Zorg ervoor dat je voor elke hoek een antwoord hebt. Vooral blauwe gordels worden uitvoerig getest op hun kennis. **Andere wapens** zijn o.a. een geweer, een stoel, een ketting, ...

## Guard

**Rechtstaan:** wanneer je op je rug ligt, terug rechtstaan op je voeten en terug naar een veilige afstand gaan. Dit kan uitgevoerd worden vanuit verschillende situaties (aanvaller kan recht staan, knielen, slaan, wurgen, verpletteren, ...)

**Kantelen:** je tegenstander op zijn/haar rug draaien met behulp van je benen en heupen. Dit kan uitgevoerd worden vanuit eenderwelk type van open, gesloten of halve guard. Je moet opvolgen met een dominante positie zonder controleverlies.

**Submissies:** klem of verwurging. Kan uitgevoerd worden vanuit eenderwelk type van open, gesloten of halve guard.

**Passeren:** kan zowel staand als geknield uitgevoerd worden, tegen eenderwelk type van guard. Vanuit gesloten guard (voeten van tegenstander gekruist) moet je eerst de guard openbreken. Volg op met een dominante positie.

## Side Control/KOB

**Houdgrepen:** dit zijn methodes om je tegenstander op zijn/haar rug te houden terwijl jij jezelf naast hem/haar bevindt: kesa gatame en variaties, yoko shiho gatame en variaties, noord-zuid, knee on belly, kata gatame, ...

**Bevrijdingen:** weet hoe je je kan bevrijden en je positie kan verbeteren vanuit verschillende houdgrepen. Als je 3 bevrijdingen kan tonen op dezelfde greep, dan is dat goed maar zorg dat je jezelf kan bevrijden op meerdere houdgrepen.

**Submissies:** eenderwelke klem of verwurging vanuit één van de hierboven genoemde side control posities, is een submissie.

## Mount

**Houdgrepen:** dit zijn methodes om je tegenstander op zijn/haar rug te houden terwijl jij bovenop hem/haar zit: middle mount (met airplane base), low mount (met benen ingehaakt), high mount (met knieën tegen oksels), technical mount, tate shiho gatame (klassieke judoversie) met variaties, ...

**Bevrijdingen:** verbeter je positie van onder de mount. Gele gordels en hoger: zorg ervoor dat je de trap & roll escape alsook de elbow to knee escape begrijpt met variaties.

**Submissies:** eenderwelke klem of verwurging vanuit één van de verschillende mount posities, is een submissie.

## Back Mount/Turtle

**Aanvallen:** Je bevindt je in de rug van de tegenstander of hij/zij is in vierpuntensteun (op ellebogen en knieën). Je mag de tegenstander uitschakelen met een verwurging of een klem maar je mag ook je tegenstander in turtle omkantelen en volgen met een dominante positie zonder controleverlies.

**Verdedigingen:** weet hoe je je positie kan verbeteren met je tegenstander in je rug. Je tegenstander kan zich bevinden in back mount (met benen ingehaakt) of je kan gedwongen zijn in een turtle positie (op ellebogen en knieën).

**Randori contact:** dit zijn trainingsmethodes met een coöperatieve trainingspartner die een zelfverdedigings- of straatgevecht-scenario simuleren. Het is geen sparringsessie maar een demonstratieve oefenvorm. Aanvallen moeten dynamisch en realistisch zijn met hanteerbare weerstand. Voor gele gordel mag je kiezen tussen “worpen & neerhalingen” of “klemmen”. Voor blauwe gordel mag je kiezen tussen “wapens” of “close-combat”. De andere thema's zijn verplicht zoals aangeduid in de tabel.

**Bevrijdingen:** het doel is om jezelf in veiligheid te brengen (op een veilige afstand) zonder de situatie te escaleren. Toon je beste bevrijdingen zo vlot en efficiënt mogelijk binnen de opgegeven tijd (staand en op de grond).

**Worpen & neerhalingen:** toon je beste worpen en neerhalingen zo vlot en efficiënt mogelijk binnen de opgegeven tijd.

**Klemmen:** toon je beste klemmen zo vlot en efficiënt mogelijk binnen de opgegeven tijd (staand en op de grond).

**Controletechnieken:** toon je beste methodes om een aanvaller te controleren met klemmen, wurgingen en houdgrepen zo vlot en efficiënt mogelijk binnen de opgegeven tijd (staand en op de grond). Toon minstens 2 manieren om de aanvaller op zijn/haar buik te draaien en 2 manieren om hem/haar te dwingen jou te volgen (opleidingsgrepen).

**Wapens:** toon je beste wapenverdedigingen zo vlot en efficiënt mogelijk binnen de opgegeven tijd, jezelf verdedigend tegen minstens 3 verschillende wapens (stok, mes, pistool).

**Close Combat:** toon je beste close combat technieken zo vlot en efficiënt mogelijk binnen de opgegeven tijd. Elke verdediging moet een combinatie zijn van minstens 3 technieken, met ellebogen, knieën en andere technieken vanop korte afstand.

**Freestyle:** is een trainingsmethode met een coöperatieve trainingspartner waarbij je niet gelimiteerd bent door een thema.

**Sparring:** dit is een trainingsmethode om te leren je technieken toe te passen op een niet-coöperatieve trainingspartner (met weerstand). De nadruk ligt niet op winnen of verliezen maar op het tonen van goede techniek, vaardigheid, volharding en wilskracht. Voor witte en gele gordels is er nog geen sparring vereist voor het examen. Geen scheenbeschermers = geen lowkicks!

**Semi-Contact Sparring:** dit is een vorm van licht contact kickboksen. Geen grepen, lowkicks en hard contact toegestaan.

**Fight Simulation Sparring:** je trainingspartner draagt bokshandschoenen en probeert je te raken op een gecontroleerde manier. Jij mag niet terugboksen en je moet trachten je tegenstander te controleren en te doen opgeven met je grappling skills. Voor blauwe en bruine gordel zal er zowel een gevechtssimulatie met een boksende tegenstander als een met een mesaanvaller zijn.

**Submission Grappling:** het doel is om elkaar te doen opgeven met een submissie. Je kan beiden staand starten of één of beide partners op de grond. Boksen en trappen niet toegestaan. Voor groene gordel en hoger zal de laatste ronde No Gi zijn.

**No Gi Street Sparring:** ook wel mma-sparring. Beide partners dragen beschermingsmaterialen (mma-handschoenen, ...). Het contact is licht en altijd gecontroleerd. Niet boksen of trappen vanuit bodemposities, uitgezonderd de guard.

“If you want to go fast, go alone. If you want to go far, go together because together we grow.”