



IMAF-Nederland  
Brazilian Jiu Jitsu (BJJ)

# blue belt

# blauwe band



## Lijst van Wijzigingen

| Nr | DATUM MUTATIE | AUTEUR                        |
|----|---------------|-------------------------------|
| 1  | 01-09-2024    | Rudy Mulderij, initiële opzet |
| 2  |               |                               |
| 3  |               |                               |
|    |               |                               |
|    |               |                               |



## Vooraf

Braziliaans Jiu-Jitsu heeft een specifieke cultuur, geschiedenis en ethos en het behalen van een erkende band “belt” kost veel tijd en hard werken. Promoties zijn ter beoordeling van de instructeur en vanaf blauwe band kunnen examens met goedkeuring van de instructeur worden afgelegd en erkend bij IMAF Nederland.

Om examen voor blauwe band brazilian jiu-jitsu te kunnen doen heeft de kandidaat een minimale leeftijd van 16 jaar.

Voor aanvang van het examen levert de kandidaat in drievoud het te demonstreren examen in bij de examencommissie.

## De examenonderdelen zijn:

### 1. Eigen werkstuk ne waza (ground)

De kandidaat demonstreert een grondwerkstuk van vijf combinaties van minimaal 3 verschillende aanvalstechnieken uit minimaal 3 verschillende posities in de vorm van een werkstuk, waarbij de kandidaat op aanval van zijn keuze verdedigt en reageert die minstens uit 3 verschillende vervolgtechnieken bestaan.

### 2. Eigen werkstuk tachi waza (throws/takedowns)

De kandidaat demonstreert een programma met 10 worpen en neerhaaltechnieken, waarbij een aantal over rechts en een aantal over links gevolgd door een controletechniek, op het niveau van de band waarin examen wordt gedaan. Danhouders judo en nihon ju-jitsu zijn voor dit onderdeel vrijgesteld.

### 3. Proeve praktische zelfverdediging, dus niet-sportgerelateerde aanvallen

De kandidaat wordt 2 x 2 minuten aangevallen door 1 en 2 aanvallers, waarin hij zorgt voor eigen veiligheid en zich adequaat verdedigt. Danhouders nihon ju-jitsu zijn voor dit onderdeel vrijgesteld.

### 4. Randori, (light sparring, rolling)

De kandidaat rollt 1\*6 minuten waaruit blijkt dat hij met respect aan een competitie kan deelnemen.



Van de kandidaat wordt beheersing van onderstaande technieken verwacht, waaruit de kandidaat het bovengenoemde programma kan samenstellen.

| <b>Attacks</b>   | <b>Escapes and Defenses</b>   |
|--|---|
| <p><b>Mount</b><br/>           2 locks<br/>           2 chokeholds<br/>           1 way to take the back 1 double attack</p>   | <p><b>Mount</b><br/>           2 upa escapes<br/>           2 elbow escapes</p>   |
| <p><b>Guard</b><br/>           1 guillotine<br/>           1 omoplata<br/>           1 arm triangle<br/>           1 triangle<br/>           1 kimura<br/>           1 choke<br/>           1 way to take the back</p>   | <p><b>Side Control</b><br/>           1 escape putting in the guard 1 escape getting on top<br/>           Kesa Gatame<br/>           Bridge and roll Head escape</p>                     |
| <p><b>Sweeps</b><br/>           2 close guards                      1 open guard<br/>           1 butterfly guard                    1 half guard</p>  | <p><b>Guard Passes</b><br/>           2 closed guard passes 1 under the leg, 1 over the leg<br/>           1 open guard pass; 1 half guard pass<br/>           1 butterfly guard pass</p> |
| <p><b>Side Control</b><br/>           2 chokeholds<br/>           3 locks<br/>           1 way to the mount 1 way to the back<br/>           1 way to the knee to the belly<br/> <b>Knee on the Belly</b><br/>           2 chokeholds<br/>           2 locks</p> |   |
| <p><b>Back</b><br/>           2 submissions from sitting position<br/>           2 submissions from back mount position<br/>           Foot Lock<br/>           1 straight foot lock</p>   |   |
| <p><b>Takedowns</b><br/>           1 Hip throw, 1 Uchi-Mata, O-Soto-gari (outer reap throw)<br/>           O-Uchi-gari (inner reap throw), 1 Sutemi (Tomoe-nage)<br/>           1 Double leg, 1 Single leg, 1 Rear takedown, 1 Pulling guard</p>                 |   |