



IMAF-Nederland
Brazilian Jiu Jitsu (BJJ)

brown belt

bruine 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 bruine band brazilian jiu-jitsu te kunnen doen heeft de kandidaat een minimale leeftijd van 21 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 negen 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. De kandidaat demonstreert hierbij vloeiende transitie en permanente controle in complexe situaties en oplossingen.

2. Eigen werkstuk tachi waza (throws/takedowns)

De kandidaat demonstreert een programma met 25 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 3 x 2 minuten aangevallen door 2 en meer 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*8 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.

Self Defense

- Guillotine defense
- Head lock defense from behind
- Head lock defense from behind pulling back
- Side Head lock defense with punch. Hip throw/ Tani o toshi
- Side head lock defense on the ground / two ways
- Chest push defense with hip throw
- Punch defense with hip throw / Slap in the face defense with Tani o toshi.
- Colar grip defense one/two hands

Throws and Takedowns



- Leg Throws (f.e. Osoto-Gari & Ko-uchi Gari, Tomoe nage)
- Hip Throws (f.e. Koshi-Guruma, O- Goshi & Ippon Seoi Nage, Morote seoi Nage, Tai o Toshi, Uchi Mata, Sasae tsuri komi goshi)
- 2 Double Leg (Morote-Gari)
- 2 Single leg Takedown
- 3 Counter Attacks / Variations

Mount

- 3 ways to mount
- 3 ways to keep the mount
- 6 submissions
- 1 double / triple attack

Guard / Passing

- 8 different ways to pass and get the side control

Guard defense/ offense

- 6 submissions

Guard/ Sweeps

- Open Guard
- Spider Guard
- Butterfly Guard
- De-La-Riva Guard
- X Guard.
- Bolo Guard

10 Sweeps with 5 variations

Half Guard / Quarter Guard / Deep half

- Two ways to pass
- Two way to mount
- Two half Guard sweep
- Two quarter guard sweep/ reversal.
- Two deep half sweeps

Side Control / North South

- Four ways to side control
- Six submissions

Knee on Belly

- Knee on Belly control
- Four submissions from Knee on Belly

Escapes



- 4 ways to Escape the side mount
- 4 ways to Escape the mount
- 4 ways to Escape the back
- 2 way to Escape the knee on belly

Back

- Back Control 6 submissions