



IMAF-Nederland  
Brazilian Jiu Jitsu (BJJ)

# black belt

# zwarte 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 zwarte band brazilian jiu-jitsu te kunnen doen heeft de kandidaat een minimale leeftijd van 23 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 zeer complexe combinaties van minimaal 5 verschillende aanvalstechnieken uit minimaal 5 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's en permanente controle in complexe situaties en oplossingen.

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

De kandidaat demonstreert een programma met minimaal 25 worpen en neerhaaltechnieken, waarbij de verhouding tussen over rechts en over links ongeveer 50% is, gevolgd door een controletechniek die leidt tot opgave van uke. 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 3 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 2\*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.

## Attacks

### Mount

20 submissions

5 double attacks

### Close Guard

20 submissions

5 double attacks

10 sweeps

### Open Guard Spider guard setup

5 submissions

5 sweeps

### Half Guard



5 sweeps

5 submissions

**Side Control**

30 Submissions

**Knee on the Belly**

10 submissions

**North and South**

15 submissions

**Back**

10 submissions

**Turtle Position**

20 submissions

**Foot Lock**

3 straight foot locks 3 toe holds

**Leg Lock**

3 setups

**Takedowns or Standing Techniques**

20 takedowns

5 ways to bring the fight to the ground

5 submissions

**Escapes and Defenses**

**Mount**

6 mount position escapes

6 mount submission escapes

**Side Control**

6 side control escapes

6 side control submission escapes

**Guard Passes**

6 passes

6 submission escapes 6 open guard passes 6 spider guard passes 6 half guard passes

**Back**

4 back position escapes

4 back submission escapes