

# JIU-JITSU NOH



## 5<sup>e</sup> kyu Jiu-Jitsu (geel)

- 1) **handgreep:** armklem, slag nek, kniestoot.
- 2) **voorwaartse wurging:** beenveeg.
- 3) **zijwaarts om de armen:** zijworp.
- 4) **voorwaartse wurging:** bevrijding, heupworp.
- 5) **keelgreep achter:** bevrijding, worp overheen.
- 6) **eerste voetgreep:** knie in knieplooi x.
- 7) **tweede voetgreep:** enkel x in knieplooi x.
- 8) **derde voetgreep:** knieplooi in knieplooi x.
- 9) **voorwaarts om de armen:** handen in lenden, beenveeg.
- 10) **voorwaarts om de lenden:** armklem, voet in knieplooi x, slag in nek.
- 11) **nelsongreep:** worp over been.
- 12) **vierde voetgreep:** been in been x geklemd.
- 13) **schop:** blokkeren, op been duwen.
- 14) **schop:** blokkeren, omdraaien, koprol.
- 15) **matrakslag boven:** armklem, beenveeg, knie op ribben.
- 16) **messteek onder:** armklem, slag nek, kniestoot.
- 17) **messteek boven:** polsklem, opzij trekken, voet in ribben.
- 18) **wurging liggend tussenzittend:** dubbele armklem, schaar.
- 19) **wurging liggend overstaand:** worp over been, elleboogstoot maag.
- 20) **matrakslag boven: beide handen:** pols nemen, been trekken, hoofd in maag, klem op achillespees.
- 21) **wurging liggend zijwaarts:** armklem, been over hoofd, schaar hoofd.
- 22) **vuistslag:** L afweer, heupworp R.
- 23) **vuistslag:** L afweer, schouderworp R.