



YAWARA JU-JUTSU 1^e KYU (BRUINE BAND)

Atemi-Waza	Stoten, slagen en trappen
Jab-Cross - Bodyhook -Uppercut - Elbow	Stootcombinatie boksen
Ellenboogserie 1 t/m 6	Elleboogserie in Katavorm
Mae-Geri - Mawashi-Geri - Yoko-Geri	Trapcombinatie
Kin-Geri – Kansetsu-Geri – Ushiro-Geri	Trapcombinatie

Dan Inosanto angles of attack	Aanvalspunten 1 t/m 12
Eye-Jab rechts	Vingersteek naar de ogen
Knokkelstoot links	Vingerknokkelstoot naar de keel
Hamervuist rechts	Stoot naar het kruis
Verticale vuist links	Stoot naar Solar Plexus
Lage zijwaartse trap rechts	Trap naar middenvoetsbeen
Zweeps slagstoot rechts	Stoot naar de nieren
Dubbele slag	Slag schedelrand
Kniestoot links	Kniestoot naar stuitbeen
Zijwaartse trap links	Trap naar Achillespees
Elleboogstoot rechts	Elleboogstoot naar hartstreek
Slag links	Slag naar de nek
Handpalmstoot rechts	Handpalmstoot naar de neus

Nage-Waza	Werptechnieken
Ushiro-O-Uchi-Gari	Achterwaartse binnenwaartse beenworp
Kubi-Nage	Nekheupworp

O-Goshi	Heupworp om middel
Seoi-Nage	Schouderworp
Yoko-Wakare	Zijwaartse offerworp

Kansetsu-Waza	Klemtechnieken combineren
Kote-Gaeshi	Ude-Garami, Yubi-Kansetsu-Waza
Kote-Mawashi	Te-Kubi-Kote-Gaeshi
Kote-Hineri	Kuzure-Kote-Hineri, Ude-Osae
Ude-Osae	Hiza-Gatame, Ashi-Ude-Garami
Kata-Gatame	Ude-Garami, Kote-Hineri
Waki-Gatame	Kuzure-Kote-Gaeshi, Ude-Hishigi
Ude-Garami	Ude-Garami
Ashi-Hishigi	Ashi-Garami, Ashi-Ude-Gatame
Ashi-Garami	Gebogen beenklem (2x)
Yubi-Kansetsu-Waza	Yubi-Kansetsu-Waza
Kubi-Hishiki	Kubi-Hishigi, Ude-Garami

Jime-Waza	Verwurgingen
Kata-Ha-Jime	Insteekverwuring (3x)
Hadaka-Jime	Naakte verwuring (6x)
Sankaku-Jime	Driehoeks verwuring (2x)
Ashi-Jime	Verwuring met been (2x)

Tanto 5^e serie	Mes 5^e serie Tanto-Tanto
Diagonale slag van rechts naar links	Irimi en snij
Diagonale slag van links naar rechts	Irimi-Senkai en snij
Horizontale slag van rechts naar links	Doorvoeren en snij
Horizontale slag van links naar rechts	Doorvoeren en snij
Rechte steek naar de buik	Doorvoeren en snij

Kaibo 3^e serie	Korte stok 3^e serie
Diagonale slag van rechts naar links	Ontwapenen, slagen en controleren
Diagonale slag van links naar rechts	Ontwapenen, slagen en controleren
Horizontale slag van rechts naar links	Ontwapenen, slagen en controleren
Horizontale slag van links naar rechts	Ontwapenen, slagen en controleren
Rechte steek naar de buik	Ontwapenen, slagen en controleren

Yawara-Combat-Kata-Dai-Ichi	Vaste vorm
Mawashi-Uchi-Jodan rechts	Hoge rechtse hoek - Shuto-Uchi
Mawashi-Uchi-Jodan links	Hoge linkse hoek - Shotei
Uraken-Uchi links	Linkse backhandstoot - Uchi-Uke
Oi-Tsuki rechts	Hoge rechtse stoot - Nukite-Tsuki
Mawashi-Uchi-Chudan links	Bodyhook - Shuto-Uchi
Age-Tsuki rechts	Opstoot - doorvoeren
Gyaku-Tsuki-Chudan links	Tetsui-Uke
Empi-Uchi rechts	Mawashi-Uke

Yawara-Combat-Kata-Dai-Ni	Vaste vorm
Diagonale slag van rechts naar links	Doorvoeren en Nagashi
Diagonale slag van links naar rechts	Doorvoeren en Nagashi
Zijwaartse steek naar onderlichaam	Irimi en Shuto-Uchi
Hoge steek naar de nek	Opvangen in Neko-Ashi-Dachi
Hoge backhandsteek naar de nek	Opvangen in Neko-Ashi-Dachi
Horizontale slag langs de keel	Doorvoeren
Steek naar de buik	Irimi en Juji-Uke-Gedan
Slag van boven naar beneden	Doorvoeren en Nagashi

Yawara-Combat-Kata-Dai-San	Vaste vorm
-----------------------------------	-------------------

Diagonale slag van rechts naar links	Irimi en Toho-Tsuki
Diagonale slag van links naar rechts	Irimi-Senkai en Soto-Uke
Horizontale slag van rechts naar links	Irimi en Shuto-Uchi
Horizontale slag van links naar rechts	Irimi-Senkai en Soto-Uke
Steek naar de buik	Irimi
Steek naar het hoofd	Irimi en Toho-Tsuki
Steek backhand naar het hoofd	Irimi-Senkai en Nukite-Tsuki
Slag van boven naar beneden	Irimi en Jodan-Uke

Newaza	Grondwerk
Kansetsu-Waza	Klemmenseries kunnen maken
Jime-Waza	Verwurgingenseries kunnen maken
Kanteltechnieken	Daarna controleren
Osae-Komi-Waza	Bevrijden uit houdgrepen en controleren

Extra exameneisen:

- Exameneisen 5^e Kyu, 4^e Kyu, 3 Kyu, 2^e Kyu.
- Y.J.J.F. paspoort meenemen naar het examen.
- Atemi-Waza demonstreren op stootkussen/pads met meerdere tegenstanders.
- Gebruik druk- en zenuwpunten: hoofd, voet, benen, armen, gezicht, lichaam en nek.
- 8 druk- zenuwpunten Take-Downs maken met de neus, keel, gezicht
- 10 technieken kunnen combineren bij ontsnapping of verzet
- Kunnen verdedigen uit:

Pakkingen: armaanvallen (rondom), kledingaanvallen (rondom), wurgingen (rondom)

Omvattingen: hoofdaanvallen (rondom), middelaanvallen (rondom)

Stoten: rechte stoten, hoeken, voorwaartse, cirkeltrappen en zijwaartse trappen

Tanto: 8 aanvallen plus 4 dreigingen

Kaibo: 8 aanvallen met invechten

- 2x 1 minuut Randori tegen 1 ongewapende tegenstander
- 1x 1 minuut Randori tegen 2 ongewapende tegenstanders
- 2x 1 minuut Randori Newaza tegen 1 ongewapende tegenstander
- 1x 1 minuut Randori tegen 1 gewapende tegenstander (Tanto)
- 1x 1 minuut Randori tegen 1 gewapende tegenstander (Kaibo)
- 1x 1 minuut Randori tegen 2 gewapende tegenstanders



YAWARA JU-JUTSU 2^e KYU (BLAUWE BAND)

Ukemi-Waza	Valbreken
Mae-Mawari-Ukemi	Koprol voorwaarts over 1 staande bok

Atemi-Waza	Stoten, slagen en trappen
Jab-Cross - Bodyhook -Uppercut - Elbow	Stootcombinatie boksen
Empi-Otoshi	Neerwaartse elleboogstoot
Ushiro-Geri	Achterwaartse trap
Mae-Tobi-Geri	Voorwaartse gesprongen trap

Dan Inosanto angles of attack	Aanvalspunten 1 t/m 6
Eye-Jab	Vingersteek naar de ogen
Knokkelstoot	Vingerknokkelstoot naar de keel

Hamervuist	Stoot naar het kruis
Verticale vuist	Stoot naar Solar Plexus
Lage zijwaartse trap	Trap naar middenvoetsbeen
Zweepslagstoot	Stoot naar de nieren

Uke-Waza	Weringen en reflexen
Yawara reflex	Tsuki-Jodan 1, 2, 3, 4
Yawara reflex	Mawashi-Uchi-Jodan 1, 2, 3, 4
Yawara refex	Tsuki-Chudan 1, 2, 3, 4
Juji-Uke-Jodan	Hoge gekruiste afweer

Nage-Waza	Werptechnieken
Ko-Soto-Kage	Kleine buitenwaartse beenworp
Morote-Kubi-Nage	Dubbelhandige nek heupworp
Uchiro-Kata-Ashi-Dori	Been pakken en inrollen
Sekui-Nage	Lepelworp

Kansetsu-Waza	Klemtechnieken
Ude-Hishigi-	Gestreckte armklem met de handen
Ude-Ashi-Hishigi	Gestreckte armklem met het been
Ude-Garami	Gebogen armklem naar beneden (3x)
Ashi-Ude-Garami	Gebogen armklem met been (2x)
Ashi-Hishigi	Gestreckte beenklem (2x)
Ashi-Garami	Gebogen beenklem (2x)
Yubi-Kansetsu-Waza	Vingerklem (4x)
Kubi-Hishiki	Nekklem staand 2x
Kubi-Hishigi	Nekklem op de grond 2x

Jime-Waza	Verwurgingen
Kata-Ha-Jime	Insteekverwuring (2x)
Hadaka-Jime	Naakte verwuring (4x)
Sankaku-Jime	Driehoeks verwuring
Ashi-Jime	Verwuring met been

Tanto 4^e serie	Mes 4^e serie doorvoeren
Diagonale slag van rechts naar links	Doorvoeren en Nagashi
Diagonale slag van links naar rechts	Doorvoeren en Nagashi
Horizontale slag van rechts naar links	Doorvoeren en Nagashi
Horizontale slag van links naar rechts	Doorvoeren en Nagashi
Rechte steek naar de buik	Doorvoeren en Nagashi

Kaibo 3^e serie	Korte stok 3^e serie
Diagonale slag van rechts naar links	Ontwapenen en 2 slagen
Diagonale slag van links naar rechts	Ontwapenen en 2 slagen
Horizontale slag van rechts naar links	Ontwapenen en 2 slagen
Horizontale slag van links naar rechts	Ontwapenen en 2 slagen
Rechte steek naar de buik	Ontwapenen en 2 slagen

Yawara-Combat-Kata-Dai-Ichi	Vaste vorm
Mawashi-Uchi-Jodan rechts	Hoge rechtse hoek – Shuto-Uchi
Mawashi-Uchi-Jodan links	Hoge linkse hoek - Shotei
Uraken-Uchi links	Linkse backhandstoot – Uchi-Uke
Oi-Tsuki rechts	Hoge rechtse stoot – Nukite-Tsuki
Mawashi-Uchi-Chudan links	Bodyhook – Shuto-Uchi
Age-Tsuki rechts	Opstoot - doorvoeren

Yawara-Combat-Kata-Dai-Ni	Vaste vorm
Diagonale slag van rechts naar links	Doorvoeren en Nagashi
Diagonale slag van links naar rechts	Doorvoeren en Nagashi
Zijwaartse steek naar onderlichaam	Irimi en Shuto-Uchi
Hoge steek naar de nek	Opvangen in Neko-Ashi-Dachi

Yawara-Combat-Kata-Dai-San	Vaste vorm
Diagonale slag van rechts naar links	Irimi en Toho-Tsuki
Diagonale slag van links naar rechts	Irimi-Senkai en Soto-Uke
Horizontale slag van rechts naar links	Irimi en Shuto-Uchi
Horizontale slag van links naar rechts	Irimi-Senkai en Soto-Uke

Newaza	Grondwerk
Wurging tussen de benen	Sankaku-Jime en kantelen
Wurging met gebogen armen	Yubi-Kansetsu-Waza (2)
Trao naar het lichaam	Ashi-Garami
Osae-Komi-Waza	Bevrijden uit houdgrepen

Extra exameneisen:

- Exameneisen 5^e Kyu, 4^e Kyu en 3 Kyu.
- Y.J.J.F. paspoort meenemen naar het examen.
- Atemi-Waza demonstreren op stootkussen/pads met meerdere tegenstanders.
- Gebruik druk- en zenuwpunten: hoofd, voet, benen, armen, gezicht, lichaam en nek.
- 5 druk- zenuwpunten Take-Downs maken met de neus, keel, gezicht
- 5 technieken kunnen combineren bij ontsnapping of verzet
- Kunnen verdedigen uit:

Pakkingen: armaanvallen (rondom), kledingaanvallen (rondom), wurgingen (rondom)

Omvattingen: hoofdaanvallen (rondom), middelaanvallen (rondom)

Stoten: rechte stoten, hoeken, voorwaartse, cirkeltrappen en zijwaartse trappen

Tanto: 5 aanvallen plus 2 dreigingen

Kaibo: 5 aanvallen

- 2x 1 minuut Randori tegen 1 ongewapende tegenstander
- 1x 1 minuut Randori tegen 2 ongewapende tegenstanders
- 2x 1 minuut Randori Newaza tegen 1 ongewapende tegenstander
- 1x 1 minuut Randori tegen 1 gewapende tegenstander (Tanto)
- 1x 1 minuut Randori tegen 1 gewapende tegenstander (Kaibo)
- 1x 1 minuut Randori tegen 2 gewapende tegenstanders



YAWARA JU-JUTSU 3^e KYU (GROENE BAND)

Ukemi-Waza	Valbreken
Mae-Mawari-Ukemi	Koprol voorwaarts over 2 bokken

Atemi-Waza	Stoten, slagen en trappen
Jab-Cross - Bodyhook - Uppercut	Stootcombinatie boksen
Age-Tsuki	Opstoot
Toho-Tsuki	Zadelhandstoot
Hiraken-Tsuki	Stoot met vingerknokkels
Tetsui-Uchi	Hamervuistslag
Empi-Otoshi	Neerwaartse elleboogstoot

Age-Empi	Elleboogslag naar hoofd
Atama	kopstoot
Ushiro-Atama	Achterwaartse kopstoot
Yoko-Geri	Zijwaartse trap

Uke-Waza	Weringen en reflexen
Yawara reflex	Tsuki-Jodan 1, 2, 3
Yawara reflex	Mawashi-Uchi-Jodan 1, 2, 3
Yawara refex	Tsuki-Chudan 1, 2, 3
Teisho-Uke	Afweer met de handpalm
Ashi-Uke	Afweer met de voet
Nami-Uke	Afweer met het onderbeen

Nage-Waza	Werptechnieken
O-Uchi-Maki-Komi	Meevallende binnenwaartse beenworp
Shiho-Nage	Zwaardworp
Ryo-Ashi-Dori	Twee benen armworp
Kaiten-Ashi-Nage	Kantelworp (arm/nek/been)
Ushiro-Kubi-Nage	Achterwaartse nek worp (met neus)
Tani-Otoshi	Achterwaartse offerworp

Kansetsu-Waza	Klemtechnieken
Gyaku-Kote-Mawashi	Handslot pinkzijde omgekeerd
Kuzure-Kote-Hineri	Opstuwende polsklem met verdraaiing
Ura-Te-Kubi-Kote-Gaeshi	Bokkenpoot polsklem op de rug
Waki-Gatame	Gestreckte armklem met de oksel
Gyaku-Hara-Gatame	Gestreckte armklem met de buik
Kanuki-Gatame	Gestreckte armklem met de onderarm
Tate-Juji-Gatame	Gestreckte armklem met de lies

Ude-Garami	Gebogen armklem naar beneden
Ude-Garami	Gebogen armklem liggend op de buik
Ashi-Ude-Garami	Gebogen armklem geknield met been
Ashi-Hishigi	Gestreckte beenklem
Yubi-Kansetsu-Waza	Vingerklem (2x)
Kubi-Hishiki	Nekklem staand
Kubi-Hishigi	Nekklem op de grond

Jime-Waza	Verwuringen
Kata-Ha-Jime	Insteekverwuring
Ushiro-Hadaka-Jime	Naakte verwuring van achter

Tanto 3^e serie	Mes 3^e serie gekruist doorvoeren
Diagonale slag van rechts naar links	Doorvoeren en Nagashi
Diagonale slag van links naar rechts	Doorvoeren en Nagashi
Horizontale slag van rechts naar links	Doorvoeren en Nagashi
Horizontale slag van links naar rechts	Doorvoeren en Nagashi
Rechte steek naar de buik	Doorvoeren en Nagashi

Kaibo 2^e serie	Korte stok 2^e serie
Diagonale slag van rechts naar links	Irimi en ontwapenen
Diagonale slag van links naar rechts	Irimi-Senkai en ontwapenen
Horizontale slag van rechts naar links	Irimi en ontwapenen
Horizontale slag van links naar rechts	Irimi-Senkai en ontwapenen
Rechte steek naar de buik	Irimi en ontwapenen

Yawara-Combat-Kata-Dai-Ichi	Vaste vorm
Mawashi-Uchi-Jodan rechts	Hoge rechtse hoek – Shuto-Uchi

Mawashi-Uchi-Jodan links	Hoge linkse hoek - Shotei
Uraken-Uchi links	Linkse backhandstoot – Uchi-Uke
Oi-Tsuki rechts	Hoge rechtse stoot – Nukite-Tsuki

Yawara-Combat-Kata-Dai-Ni	Vaste vorm
Diagonale slag van rechts naar links	Doorvoeren en Nagashi
Diagonale slag van links naar rechts	Doorvoeren en Nagashi

Newaza	Grondwerk
Wurging tussen de benen	Hiza-Gatame / Do-Jime (nierschaar)
Wurging met gebogen armen	Yubi-Kansetsu-Waza
Voetstamp op het lichaam	Ashi-Hishigi
Kesa-Gatame (houdgreep om hoofd)	Bevrijden met druk- en zenuwpunten

Extra exameneisen:

- Exameneisen 5^e Kyu en 4^e Kyu.
- Y.J.J.F. paspoort meenemen naar het examen.
- Atemi-Waza demonstreren op stootkussen/pads met meerdere tegenstanders.
- Gebruik druk- en zenuwpunten: keel, neus, onder de neus, onder het oor, voet, armen, gezicht en nek.
- 3 druk- zenuwpunten Take-Downs maken met de neus en keel.
- Kunnen verdedigen uit:

Pakkingen: armaanvallen (rondom), kledingaanvallen (rondom), wurgingen (rondom)

Omvattingen: hoofdaanvallen (rondom), middelaanvallen (rondom)

Stoten: rechte stoten, hoeken, voorwaartse, cirkeltrappen en zijwaartse trappen

Tanto: 5 aanvallen plus 1 dreiging

Kaibo: 5 aanvallen

- 2x 1 minuut Randori tegen 1 ongewapende tegenstander
- 2x 1 minuut Randori Newaza tegen 1 ongewapende tegenstander
- 1 minuut Randori tegen 1 gewapende tegenstander (Tanto)
- 1 minuut Randori tegen 1 gewapende tegenstander (Kaibo)



YAWARA JU-JUTSU 4^e KYU (ORANJE BAND)

Ukemi-Waza	Valbreken
Mae-Mawari-Ukemi	Koprol voorwaarts over geknielde bok
Ushiro-Ukemi	Achterwaartse val/ rol over geknielde bok
Yoko-Ukemi	Zijwaartse val met Mawashi-Geri
Mae-Ukemi	Val voorover plat

Tai-Sabaki / Shintai	Verplaatsingen
Ebi	Kreeftgang achterwaarts op de grond

Kamae	Houdingen
Neko-Ashi-Dachi	Kat stand
Kiba-Dachi	Paardrijd stand

Atemi-Waza	Stoten, slagen en trappen
Jab-Cross	Stootcombinatie boksen
Gyaku-Tsuki	Rechte stoot met contrastap
Nukite-Tsuki	Vingersteek/stoot

Mawashi-Uchi-Chudan	Hoekstoot naar het midden
Yoko-Empi-Uchi	Zijwaartse elleboogstoot
Ushiro-Empi-Uchi	Achterwaartse elleboogstoot
Kagato-Geri	Neerwaartse hieltrap
Kansetsu-Geri	Zijwaartse trap naar het kniegewricht
Mawashi-Geri	Cirkeltrap

Uke-Waza	Weringen en reflexen
Yawara reflex	Tsuki-Jodan 1, 2
Yawara reflex	Mawashi-Uchi-Jodan 1, 2
Yawara refex	Tsuki-Chudan 1, 2
Uchi-Uke	Afweer van binnen naar buiten
Juji-Uke-Gedan	Gekruiste afweer

Nage-Waza	Werptechnieken
O-Uchi-Gari	Grote binnenwaartse beenworp
Kubi-Gaeshi	Nekdraai
Kaiten-Nage	Kantelworp (arm/nek)
Kata-Ashi-Dori	Kniedruk-enkelruk
Kani-Ashi-Basami	Knietrap-enkelruk

Kansetsu-Waza	Klemtechnieken
Kote-Mawashi	Handslot pinkzijde
Kote-Hineri	Opstuwende polsklem
Kuzure-Kote-Gaeshi	Polsbuigklem
Te-Kubi-Kote-Gaeshi	Bokkenpoot polsklem
Kubi-Gatame	Gestreckte armklem met de nek
Hiza-Gatame	Gestreckte armklem met de knie
Ude-Hishigi-Ude-Gatame	Gestreckte armklem met het been

Ude-Hishigi-Juji-Gatame	Gestreckte armklem met de lies
Ude-Garami	Gebogen armklem op de rug
Yubi-Kansetsu-Waza	Vingerklem (1x)
Kubi-Hishiki	Nekkleem met de onderarm

Jime-Waza	Verwurgingen
Hadaka-Jime	Naakte verwurging van voor
Ushiro-Hadaka-Jime	Naakte verwurging van achter

Tanto 2^e serie	Mes 2^e serie inkomen / doorvoeren
Diagonale slag van rechts naar links	Irimi en doorvoeren
Diagonale slag van links naar rechts	Irimi-Senkai en doorvoeren
Horizontale slag van rechts naar links	Irimi en doorvoeren
Horizontale slag van links naar rechts	Irimi-Senkai en doorvoeren
Rechte steek naar de buik	Irimi en doorvoeren

Kaibo 1^e serie	Korte stok 1^e serie
Diagonale slag van rechts naar links	Irimi en Hiza-Geri
Diagonale slag van links naar rechts	Irimi-Senkai en Hiza-Geri
Horizontale slag van rechts naar links	Irimi en Hiza-Geri
Horizontale slag van links naar rechts	Irimi-Senkai en Hiza-Geri
Rechte steek naar de buik	Irimi en Hiza-Geri

Yawara-Combat-Kata-Dai-Ichi	Vaste vorm
Mawashi-Uchi-Jodan rechts	Hoge rechtse hoek – Shuto-Uchi
Mawashi-Uchi-Jodan links	Hoge linkse hoek - Shotei
Uraken-Uchi links	Linkse backhandstoot – Uchi-Uke
Oi-Tsuki rechts	Hoge rechtse stoot – Nukite-Tsuki

Newaza	Grondwerk
Wurging met gestrekte armen	Yubi-kansetsu-Waza
Wurging met gebogen armen	Kubi-Gaeshi
Wurging van achter	Mune-Gatame
Trap naar de grond	Ushiro-Ukemi – Kani-Ashi-basami

Extra exameneisen:

- Exameneisen 5^e Kyu.
- Y.J.J.F. paspoort meenemen naar het examen.
- Men moet in het bezit zijn van een oefen Kaibo (ca. 70cm.)
- Atemi-Waza demonstreren op stootkussen/pads.
- Gebruik druk- en zenuwpunten: keel, neus, onder de neus, onder het oor, voet
- 2 druk- zenuwpunten Take-Downs maken met de neus en keel.
- Kunnen verdedigen uit:

Pakkingen: armaanvallen (rondom), kledingaanvallen (rondom), wurgingen (rondom)

Omvattingen: hoofdaanvallen (rondom), middelaanval van achter

Stoten: rechte stoten, hoeken, voorwaartse- en cirkeltrappen

Tanto: 5 aanvallen

Kaibo: 5 aanvallen

- 1 minuut Randori tegen 1 ongewapende tegenstander
- 1 minuut Randori Newaza tegen 1 ongewapende tegenstander
- 1 minuut Randori tegen 1 gewapende tegenstander (Tanto)
- 1 minuut Randori tegen 1 gewapende tegenstander (Kaibo)



YAWARA JU-JUTSU 5^e KYU (GELE BAND)

Ukemi-Waza	Valbreken
Mae-Maware-Ukemi	Koprol voorwaarts
Ushiro-Ukemi	Achterwaartse val/ rol
Yoko-Ukemi	Zijwaartse val

Kamae	Houdingen
Musubi-Dachi	Beginstand voor het groeten
Yawara Kamae	Yawara gevechtshouding
Heiko-Dachi	Basisstand

Tai-Sabaki / Shintai	Verplaatsingen
Nagashi	1 stap verplaatsing
Irimi	Inkomen
Irimi-Senkai	Inkomen voor zijwaartse aanvallen
O-Irimi-Senkai	Grote draai pas / verplaatsing

Hodoki-Waza	Bevrijdingen
Hefboombewegingen	Armaanvallen
Druk-en zenuwpunten	Pakkingen en omvattingen

Atemi-Waza	Stoten, slagen en trappen
Oi-Tsuki-Jodan	Hoge rechte stoot
Oi-Tsuki-Chudan	Rechte stoot naar het midden

Teisho-Tsuki / Shotei	Handpalmstoot
Mawashi-Uchi-Jodan	Hoge hoekstoot
Uraken-Uchi	Backhandstoot
Shuto-Uchi	Slag met de meskant van de hand
Empi-Uchi	Elleboogstoot
Hiza-Geri	Kniestoot
Kin-Geri	Voorwaartse wreeftrap naar het kruis
Mae-Geri	Voorwaartse trap met de bal van de voet

Uke-Waza	Weringen en reflexen
Mawashi-Uke	Cirkelvormige afweer
Age-Uke / Jodan-Uke	Hoge afweer
Soto-Uke	Afweer van buiten naar binnen
Gedan-Barai	Lage afweer

Nage-Waza	Werptechnieken
O-Soto-Gari	Grote buitenwaartse beenworp
De-Ashi-Barai	voetveeg

Kansetsu-Waza	Klemtechnieken
Kote-Gaeshi	Handslot duimzijde
Ude-Osae	Gestreckte armklem met hand elleboog
Kata-Gatame	Gestreckte armklem met de schouder
Juji-Gatame	Gekruiste gestreckte armklem
Mune-Gatame	Gestreckte armklem met de borst

Tanto 1^e serie	Mes 1^e serie inkomen
Diagonale slag van rechts naar links	Irimi

Diagonale slag van links naar rechts	Irimi-Senkai
Horizontale slag van rechts naar links	Irimi
Horizontale slag van links naar rechts	Irimi- Senkai
Rechte steek naar de buik	Irimi

Yawara-Combat-Kata-Dai-Ichi	Vaste vorm
Mawashi-Uchi-Jodan rechts	Hoge rechtse hoek - Shuto-Uchi
Mawashi-Uchi-Jodan links	Hoge linkse hoek - Shotei

Newaza	Grondwerk
Wurging met gestrekte armen	Juji-Gatame
Wurging met gebogen armen	Mune-Gatame

Extra exameneisen:

- Men moet in het bezit zijn van een Ju-Jutsu Gi met witte Obi (juiste knoop).
- Kennis van de Dojo etiketten.
- Kennis van de betekenis van Yawara Ju-Jutsu.
- Y.J.J.F. paspoort meenemen naar het examen.
- Men moet in het bezit zijn van een oefen Tanto (hout, metaal)
- Atemi-Waza demonstreren op stootkussen/pads.
- Gebruik druk- en zenuwpunten: keel, neus, onder de neus, onder het oor
- 1 druk- zenuwpunten Take-Down maken met de neus
- Kunnen verdedigen uit: polsaanvallen (rondom), kledingaanvallen (rondom), wurgingen (rondom), wurgingen zijwaarts op de grond, hoofdaanval zijwaarts, rechte stoten, hoge hoekstoten, voorwaartse trappen, 5 mes aanvallen.
- 1 minuut Randori tegen 1 ongewapende tegenstander
- 1 minuut Randori tegen 1 gewapende tegenstander (Tanto)