

***ADMINISTRATIEVE INLICHTINGEN
INWENDIG REGLEMENT
DAN EXAMENS
VAN DE
N.F.B.J.J - F.R.O.S***

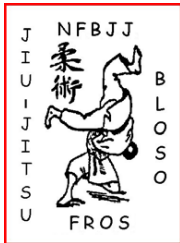
柔術

Index

Maatschappelijke zetel	4
RAAD VAN BESTUUR.....	4
Aangesloten bij FROS onder het nummer 2091	4
Website http://www.nfbjj.be – Mailbox nfbjj@hotmail.com.....	4
RAAD DER PROFESSOREN.....	5
LIDGELD EN ANDERE	6
DE AANGESLOTEN CLUBS	7
Bestemd voor het nationale secretariaat.....	8
Inschrijvingsformulier nieuwe club.....	8
Inschrijvingsformulier nieuw lid	9
LIDGELD	10
REGLEMENT VAN INWENDIGE ORDE.....	11
Hoofdstuk 1: Clubs en clubleden.....	11
I. Budopas.....	11
<i>Om controle mogelijk te maken is het bij zich hebben van de budopas vereist tijdens elke activiteit, waarbij controle mogelijk is, met inbegrip van trainingen in eigen club.....</i>	11
II Clubs.....	13
III. Transferreglement.....	13
Hoofdstuk 2: Raad der Professoren (RDP), technische commissie.	14
Hoofdstuk 3: Examenreglement.....	15
Art 22: Examens Zwarte Gordel 1^{ste} tot en met 6^{de} Dan	15
Art 23 Tuchtcommissie	17
PRIVACYVERKLARING NFBJJ VZW.....	19
1. Algemeen	19
2. Waarom verwerken wij welke persoonsgegevens?	20
3. Welke gegevens verwerken we?	20
4. Verstrekking van gegevens aan derden-verwerkers.....	21
5. Verstrekking van gegevens aan derden-ontvangers	21
6. Minderjarigen.....	22
7. Bewaartermijn.....	22
8. Beveiliging van de gegevens.....	22
9. Uw rechten omtrent uw gegevens.....	23
10. Klachten	23
11. Wijzigingen aan onze privacy verklaring	23
Examenreglement NFBJJ.....	24
Examenreglement voor de kandidaten	25
Examenreglement voor de Juryleden	27

Nationale Federatie der Beoefenaars van Jiu-Jitsu vzw

Examenreglement	28
Vereisten om te slagen	28
Betreft bevestiging 1^e KYU	29
Betreft aanvraag gordelverhoging	30
Betreft aanvraag tot bekomen van sterren	31
NATIONALE TRAININGEN - CONTROLEBLAD	32
Ceremonie voor het overhandigen van een gordel	33
4. Toekening van sterren en hogere gordel	35
NFBJJ/FROS – EXAMEN 1^{ste} DAN	37
De aanvallen dienen op een correcte wijze uitgevoerd te worden.	37
NFBJJ/FROS – EXAMEN 2^{de} DAN	40
NFBJJ/FROS – EXAMEN 3^{de} DAN	43
NFBJJ/FROS – EXAMEN 4^{de} DAN	44
NFBJJ/FROS – EXAMEN 5^{de} DAN	45
NFBJJ/FROS – EXAMEN 6^{de} DAN	46
DE VIER LIJSTEN	47
LIJST NR. 1	47
De aanvallen dienen op een correcte wijze uitgevoerd te worden.	47
DE VIER LIJSTEN	48
LIJST NR. 2	48
De aanvallen dienen op een correcte wijze uitgevoerd te worden.	48
DE VIER LIJSTEN	49
LIJST NR. 3	49
De aanvallen dienen op een correcte wijze uitgevoerd te worden.	49
DE VIER LIJSTEN	50
LIJST NR. 4	50
De aanvallen dienen op een correcte wijze uitgevoerd te worden.	50



Nationale Federatie der Beoefenaars van Jiu-Jitsu vzw

Maatschappelijke zetel

Sint-Truidensteenweg, 201
3840 Borgloon
☎ **0496 94 54 43**
Email : tommy.hoebregs@telenet.be

RAAD VAN BESTUUR



LEDEN

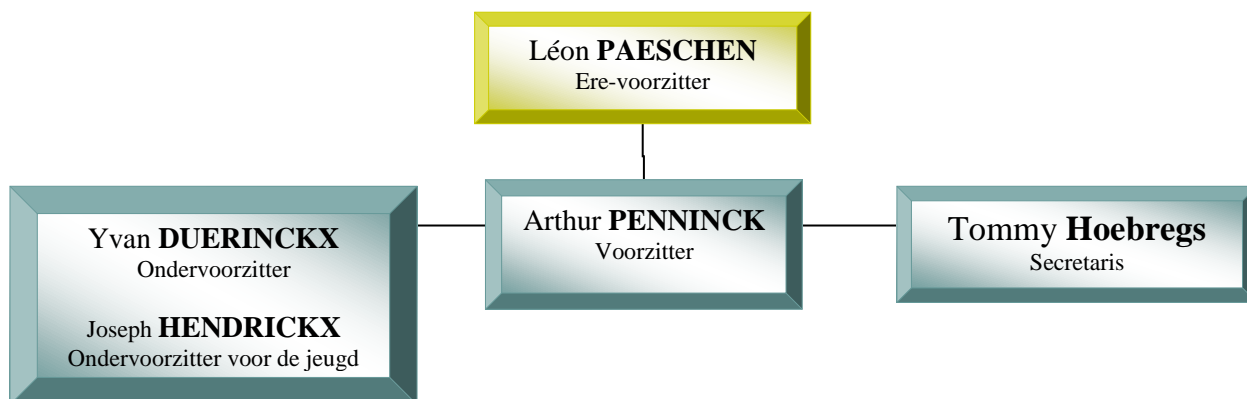
Samuel **STAELEN**

Rudi **HUYBENS**

Aangesloten bij FROS onder het nummer 2091
Website <http://www.nfbjj.be> – Mailbox nfbjj@hotmail.com



RAAD DER PROFESSOREN



LEDEN

Tommy **HOEBREGS**
Ludwig **LENS**
Theo **FLAMING**

Marc **Meert**
Samuel **STAELEN**
Rudi **HUYBENS**

François **DESCHAMPS**
Johnny **HOEBREGS**

CONTACTPERSONEN VOOR DE FRANSTALIGE CLUBS

François **DESCHAMPS**
Albert I straat, 18
1703 Schepdaal
☎ 0475/73.77.94
E-mail: info@kidotai.be

Arthur **PENNINCK**
av. Jacobs, 7
1360 Perwez
0473/359154
E-mail: nfbjj@hotmail.com



LIDGELD EN ANDERE

Inschrijving:

- Bij de Nationale Federatie der Beoefenaars van Jiu-Jitsu
Rekeningnummer: **BE98 0012 6730 4693** € 6,00
BIC: **GEBABEBA**

Jaarlijks lidgeld:

- Bij de Nationale Federatie der Beoefenaars van Jiu-Jitsu
Rekeningnummer: **BE98 0012 6730 4693** € 10,00
BIC: **GEBABEBA**

Verzekering (niet verplicht te nemen bij de NFBJJ/FROS)

- Bij de **N.F.B.J.J.** (BLOSO / FROS) of bij:
Vlaamse Confederatie voor Amateursporters
Rekeningnummer: **BE20 6353 4242 0256** € 13.50

Opgepast : de clubs die geen verzekering nemen via de NFBJJ / FROS, zijn alleen verantwoordelijk voor de sportongevallen van hun leden.

Badges Jiu-Jitsu: € 5,00

T-Shirts : € 8,00

Sweaters: € 20,00



DE AANGESLOTEN CLUBS

Club : **Yanagi**
Prof : **HOEBREGS Tommy**

Tel. : 0496 94 54 43
Email : info@jiujitsu-yanagi.be
Dojo : Sportcomplex (Veemarkt)
Sint-Jansstraat, 16
3800 Sint-Truiden
Donderdag: van 19u30 tot 21u00
Zaterdag : van 13u30 tot 15u00:

Club : **+/- 20 DYNAMIQUES**
Prof : **Kockelmans Claude**
Tel : 0497/185322
Email : koeki.claude@gmail.com
Dojo : Sportcomplexe Hélécine
1357 Hélécine

Dinsdag : van 18u30 tot 20u00
Donderdag: van 18u30 tot 20u00

Club : **TORA GLABBEEK**
Prof : **Lens Ludwig**
Tel. :
Email : lens.ludwig@skynet.be
Dojo : Sporthal Glabbeek
Tiensesteenweg 196A
3380 Glabbeek
Woensdag: van 18u30 tot 20u00
Zaterdag : van 10u00 tot 11u30

Club : **TSUNAMI-Machelen**
Prof : **MEERT Marc**
Tel. : 0477/727.040– 02/252.40.57
Email : tsunami.ij@hotmail.com
Dojo : Sporthal ROBUSTA
Cornelis Peetersstraat, 39
1830 Machelen
Maandag : van 18u30 tot 20u00
Woensdag: van 18u30 tot 20u00
Voor jongeren van 8 tot en met 16 jaar

Club : **KIDOTAI BRUSSELS**
Prof : **DESCHAMPS François**
: **HENDRICKX Joseph**
Tel. : 0475/737.794
Email : info@kidotai.be
Dojo: : School DON BOSCO (danszaal)
ingang langs de Bosstraat
1702 Groot-Bijgaarden
Donderdag van 19u15 tot 20u30

Club : **AUTO-DEFENSE GEROMPONT**
Prof : **Penninck Arthur**
Tel. : 0473/359154
Email : nfbjj@hotmail.com
Dojo : Complex sportif de Gérompont
des Déportés, 48/A
1367 Perwez
Maandag : van 18u30 tot 20u00
Donderdag: van 18u30 tot 20u00

Club :
Prof :
Tel. :
Email :
Dojo :
:
:
Dinsdag :
Zaterdag:

Club : **JIU-JITSU CHIKARA**
Prof : **Duerinckx Yvan**
Tel. : 0495/435.957
Email : jiu-jitsu.chikara@skynet.be
Dojo
Ervuert(straat) 1b
3840 Borgloon
Dinsdag : van 19u30 tot 21u00
Zaterdag: van 13u30 tot 15u00



Nationale Federatie der Beoefenaars van Jiu-Jitsu vzw

Bestemd voor het nationale secretariaat Inschrijvingsformulier nieuwe club

1. **Naam van de Club:**

Afdeling:

Adres :

☎ : e-mail :

Lesdagen:

Lesuren :

2. **Naam van de Voorzitter:**

Adres:

☎ : e-mail :

3. **Naam van de Secretaris:**

Adres:

☎ : e-mail :

4. **Naam van de Penningmeester:**

Adres:

☎ : e-mail :

5. **Naam van de Docent :**

Adres:

☎ : e-mail :

Datum en handtekening van de clubverantwoordelijke,

Gezien, op

Tommy Hoebregs
Secretaris N.F.B.J.J. VZW



Club	:
Verantwoordelijke	:
Adres	:
Datum	:

Inschrijvingsformulier nieuw lid

Naam :
Voornaam :
Geboorteplaats :
Geboortedatum :
Adres :
.....

Telefoonnummer :
E-mailadres :

Medische opmerkingen :
Zo ja, welke :

Verzekerd door :

Clubverantwoordelijke

Vorbehouden vak :

Aanvraag ontvangen op :
Toegekend stamnummer :

Gezien, op

Tommy Hoebregs
Secretaris N.F.B.J.J. VZW

Nationale Federatie der Beoefenaars van Jiu-Jitsu vzw



Club	:
Verantwoordelijke	:
Adres	:
Datum	:

LIDGELD

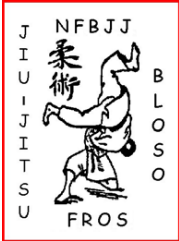
Jaar:

	Naam, Voornaam	Lidnummer	Inschrijving 5,50€	Lidgeld 8,00€
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
		Totaal :		

De clubverantwoordelijke,

Gezien, op

Tommy Hoebregs
Secretaris N.F.B.J.J. VZW



REGLEMENT VAN INWENDIGE ORDE

Hoofdstuk 1: Clubs en clubleden

I. Budopas

Art 1: Wijzigingen die aan het secretariaat dienen gemeld te worden:

- adreswijziging van secretariaat van de club
- adreswijziging oefenzaal of dojo
- naamsverandering van de club
- samenvoeging met andere clubs
- jaarlijks een lijst van de actieve leden
- een lid dat de bruine gordel behaalt

Art 2: Betekenis van de budopas:

Het bezit van een geldige budopas betekent dat de houder zich akkoord verklaart met alle door de NFBJJ opgelegde verplichtingen en dat de houder in orde is met de sportverzekering, dit in toepassing van het K.B. van 04/07/1978 op de niet-betaalde sportbeoefenaar (BLOSO)

Art 3: Geldigheid van de Budopas:

Een budopas is slechts geldig indien:

- hij voorzien is een lidnummer afgeleverd door het nationale secretariaat van de NFBJJ
- hij of zij niet geschorst is of opgezegd werd door de RvB

Art 4: Controle der Budopas:

Een geldige budopas is noodzakelijk voor deelname aan:

- training in de clubs (die lid zijn van de NFBJJ)
- nationale trainingen en stagedagen georganiseerd door de NFBJJ
- sportieve organisaties, georganiseerd door de NFBJJ, of zijn clubleden
- alle nationale of internationale organisaties waarbij de NFBJJ rechtstreeks of onrechtstreeks is aangesloten.

Om controle mogelijk te maken is het bij zich hebben van de budopas vereist tijdens elke activiteit, waarbij controle mogelijk is, met inbegrip van trainingen in eigen club.

Art 5: Formaliteiten bij de aanvraag

Nationale Federatie der Beoefenaars van Jiu-Jitsu vzw

De clubs dienen een blanco formulier (aanvraag nieuw lid) in te vullen en over te maken aan het nationale secretariaat van de NFBJJ

Art 6: Na ontvangst van een nieuwe inschrijving zal het secretariaat:

- een lidnummer toewijzen aan het nieuw lid.
- Het nieuwe lid zal ingeschreven worden in de registers.

Art. 6bis: Aanvragen van een budopas

- De verantwoordelijke van de club zal het nodige doen om de budopas aan te vragen bij FROS voor het nieuw lid.
- Hij zal het ontvangen lidnummer van het nationaal secretariaat, als de naam, geboortedatum en clubnaam op de voorziene plaats toevoegen

Art 7: Actieve leden

Wordt opgeheven op 15 april 2012.

Art 8: Budopas voor bestuursleden en trainers van een club.

Trainers en bestuursleden van een club dienen in het bezit te zijn van een geldige budopas. Bovendien dienen zij ingeschreven te zijn in een club waar zij les geven of een bestuursfunctie bekleden. Indien zij les geven in verschillende clubs of in verschillende clubs een bestuursfunctie waarnemen, dienen zij in één van deze clubs ingeschreven te zijn. Op vergaderingen kunnen zij slechts die club vertegenwoordigen in welke zij ingeschreven zijn.

Art 9: Inschrijvingen in de budopas:

Het is de budopashouder (lid) verboden zelf wijzigingen aan te brengen in zijn Budopas. Alle inschrijvingen dienen te gebeuren door diegene die hiervoor, volgens zijn functie, gemachtigd is. Dit zijn het nationale secretariaat NFBJJ, Voorzitter RvB, Voorzitter examenjury en clubverantwoordelijke. Elke wijziging wordt gehomologeerd met naam, functie en handtekening.

Art 10: Budopas voor buitenlanders:

Budopas aan buitenlanders kunnen slechts afgeleverd worden indien deze in een club trainen gevestigd in België en lid is van de NFBJJ

Art 11: Meerdere budopassen:

Het is verboden meerdere budopassen in verschillende clubs aan te vragen.

II Clubs

Art 12: Soorten clubs

Volgens de statuten is elke club gemachtigd haar eigen rechtsvorm te kiezen. Daarom onderscheiden wij:

1. Feitelijke clubs
2. VZW's
3. Militaire clubs
4. Universitaire clubs
5. Afdelingen van vzw's of vennootschappen die zich met jiu-jitsu bezig houden (uiteraard zonder enig winstoogmerk op zichzelf)

Art 13: Aantal leden van een club

Het maximum aantal leden van een club is onbeperkt. Het minimum aantal leden om als een club erkend te worden door de RvB is vijf

Art 14: Naam van de club

Elke club kiest een eigen naam, blazoën en/of kenteken. Elke club bezit het eigendomsrecht op deze naam, blazoën en/of kenteken.

III. Transferreglement

Art 15: Recht van vrije aansluiting

Iedere beoefenaar heeft het recht te oefenen en zich aan te sluiten in de club van zijn keuze. Het is verboden bij aansluiting contracten te tekenen of te laten ondertekenen, waarbij financiële voorwaarden gesteld worden bij eventuele verbreking.

Art 16: Verandering van club:

Iedere overgang van een lid naar een andere club dient onmiddellijk gemeld aan het secretariaat ledenadministratie.

Art 17: Dragen van badges op kimono:

- badge van NFBJJ : op linkerflap van de kimono
- badge van de club : op linker bovenmouw van de kimono
- badge van de RdP : op de linkerborst van de kimono
- badge van de FROS : op de rechter bovenmouw van de kimono

Nationale Federatie der Beoefenaars van Jiu-Jitsu vzw

De badge van de NFBJJ is verplicht te dragen voor elk lid van de NFBJJ (vanaf 2° KYU). De clubbadge is niet verplichtend, doch bij het dragen ervan dient dit te gebeuren op de hierboven vermelde plaats. De badge van de RdP is verplicht voor de leden van de RdP. Het is voor de niet leden van de RdP verboden om deze badge te dragen. De badges van de FROS is ook niet verplichtend, doch bij het dragen ervan, dient dit te gebeuren op de hierboven vermelde wijze.

Andere badges en/of versieringen op de kimono zijn verboden bij trainingen en andere sportieve onderdelen georganiseerd door de NFBJJ.

Een witte broek en vest worden gedragen door de dragers van 6° KYU tot 1° KYU, voor de dames een wit T-shirt onder de vest. Vanaf 1° DAN mag er een zwarte broek en witte vest gedragen worden. Een volledige zwarte kimono wordt enkel gedragen door leden van de Raad der Professoren, voor de dames een zwart T-shirt onder de vest.

Hoofddoeken en soortgelijken zijn verboden op de tatami

Hoofdstuk 2: Raad der Professoren (RDP), technische commissie.

Art 18: De raad der professoren is een orgaan in de VZW Nationale Federatie der Beoefenaars van Jiu-Jitsu bekleed met de meest uitgebreide bevoegdheden op technisch vlak.

Art 19: Leden en samenstelling

De Raad der Professoren bestaat uit maximum 11 leden, allen drager van minimum de zwarte gordel 3^{de} Dan, liefst vertegenwoordigers van verschillende clubs. De leden kiezen uit hun midden een voorzitter en ondervoorzitter. De stem van de voorzitter is doorslaggevend bij stuiting van stemmen. Zowel leden als voorzitter hebben een functietermijn van 10 jaar. Een 12° lid kan toegevoegd worden aan de raad bij gebrek aan een secretaris. Het 12° lid is als dusdanig verantwoordelijk voor de administratieve taken en is dus niet stemgerechtigd.. Een nieuw lid kan voorgedragen worden door de leden van de Raad der Professoren. Bij afwezigheid van de voorzitter zal de ondervoorzitter zijn taken overnemen.

Art 20: Toetreden van nieuwe leden:

Een kandidatuur voor een open functie in de schoot van de Raad der Professoren wordt aangebracht door de leden van de Raad der Professoren. De kandidaat dient aan de volgende voorwaarden te voldoen:

- drager zijn van de zwarte gordel 3 de Dan en behorende tot de federatie
- een wezenlijke bijdrage geleverd hebben aan de groei van de jiu-jitsu sport. Deze bijdrage kan bestaan uit publicaties in de geschreven pers en/of oprichten en leiden van één of meerdere clubs,
- liefst een club leiden aangesloten bij de federatie
- een actieve interesse vertonen in de verscheidene technieken, zonder een ongezone voorkeur voor de hem/haar eigen techniek.

Nationale Federatie der Beoefenaars van Jiu-Jitsu vzw

- De voordracht geschiedt bij wijze van rapport, waarin de loopbaan, de bovenvermelde punten en een algemene waardering worden beschreven. De voltallige Raad der Professoren neemt kennis van het dossier en stemt, in het geheim, over de ontvankelijkheid ervan. Bij het behalen van 2/3 meerderheid wordt het nieuwe lid als aanvaard beschouwd. Bij meerdere kandidaten geldt ook de 2/3 meerderheid. Wordt die niet gehaald, dan volgt een tweede stemronde met enkel de hoogst gequoteerde en geldt de eenvoudige meerderheid.
- Als er een meerderheid wordt behaald zal de kandidaat starten met een jaar stage, hij mag dezelfde taken uitoefenen als een volledig lid. De stagiair mag nog niet de badge van de RdP dragen. Bij het voltooien van de stage mag het lid zijn badge dragen.

Art 21: Taak van de Raad der Professoren:

Bij de oprichting of aansluiting van een nieuwe club keuren zij de programma's goed voor alle Kyu-graden. De graden worden in hun geheel beschouwd en niet afzonderlijk, dwz het globale programma dient te leiden tot het door hen vastgestelde programma tot het behalen van de zwarte gordel 1^{ste} Dan.

- zij dienen te streven naar harmonisatie tussen alle clubs.
- elk lid verzorgt om beurtrol de Nationale Training.
- het programma Zwarte Gordel 1^{ste} tot en met 6^{de} Dan wordt door hen opgesteld, en zij nemen de examens af.
- zij behandelen betwistingen die rijzen tussen een lid en zijn/haar club, tussen clubs onderling, enz
- individuele personen, zonder club, worden gecontroleerd door de Raad der Professoren, op hun kennis van Jiu-Jitsu, indien deze zich aansluiten bij de Federatie. Deze personen hebben recht op de voordelen die de Federatie biedt, maar kunnen niet deelnemen aan de examenssessies georganiseerd door de Federatie.

Hoofdstuk 3: Examenreglement.

Art 22: Examens Zwarte Gordel 1^{ste} tot en met 6^{de} Dan

- De kandidaturen voor de zwarte gordel 1^{ste} tot en met 5^{de} Dan dienen drie maanden op voorhand ingediend. De kandidaten vervullen volgende voorwaarden:
 - **voor de zwarte gordel 1^{ste} Dan**
 1. minimum 16 jaar oud zijn
 2. minimum 1 jaar de bruine gordel dragen op het ogenblik van het examen;
 3. 5 jaar Jiu-Jitsu beoefend hebben binnen de NFBJJ, tenzij op besluit van de Raad van Bestuur
 4. 6 nationale trainingen hebben bijgewoond;
 5. voorgesteld worden door de clubleider of zelf leider zijn van een club, aangesloten bij de Federatie;
 6. Zie ook artikel 25 hieronder.

▪ **voor de zwarte gordel 2^{de} Dan**

1. drager zijn van de zwarte gordel 1^{ste} Dan sedert minimum 2 jaar;
2. voorgesteld worden door de clubleider of zelf leider zijn van een club, aangesloten bij de Federatie;
3. Zie ook artikel 25 hieronder;
4. vanaf zwarte gordel, 10 nationale trainingen hebben bijgewoond.

▪ **voor de zwarte gordel 3^{de} Dan**

1. drager zijn van de zwarte gordel 2^{de} Dan sedert minimum 3 jaar;
2. voorgesteld worden door de clubleider of zelf leider zijn van een club, aangesloten bij de Federatie;
3. Zie ook artikel 25 hieronder;
4. vanaf zwarte gordel 2^{de} Dan, 6 nationale trainingen hebben bijgewoond

▪ **voor de zwarte gordel 4^{de} Dan**

1. drager zijn van de zwarte gordel 3^{de} Dan sedert minimum 4 jaar;
2. voorgesteld worden door de clubleider of zelf leider zijn van een club, aangesloten bij de Federatie;
3. Zie ook artikel 25 hieronder
4. vanaf zwarte gordel 3^{de} Dan, 8 nationale trainingen hebben bijgewoond

▪ **voor de zwarte gordel 5^{de} Dan**

1. drager zijn van de zwarte gordel 4^{de} Dan sedert minimum 5 jaar;
2. voorgesteld worden door de clubleider of zelf leider zijn van een club, aangesloten bij de Federatie;
3. Zie ook artikel 25 hieronder
4. vanaf zwarte gordel 4^{de} Dan, 10 nationale trainingen hebben bijgewoond

Opmerking

- De kandidaten worden vier weken voor de aflegging schriftelijk of per e-mail gewaarschuwd van plaats, datum en uur van de examensessie
- Elke kandidaat dient zich aan te melden, voorzien van:
 1. maximum 5 partners;
 2. al het nodige materiaal (mes, matrak, enz.);
 3. een zuivere kimono (met de verplichte badges) en pantoffels.
- De kandidaten worden bij loting toegewezen aan de examencommissie, bestaande uit minimum 3 leden van de Raad der Professoren.
- Op het einde van de examensessie wordt het resultaat meegedeeld. Bij een geslaagde proef mag de kandidaat dadelijk de behaalde gordel dragen. Bij mislukking wordt hij/zij automatisch verwezen naar de volgende zitting.

▪ **voor de zwarte gordel 6^{de} Dan**

De kandidaturen voor de zwarte gordel 6^{de} Dan dienen 1 jaar op voorhand ingediend. De kandidaten vervullen volgende voorwaarden:

1. drager zijn van de zwarte gordel 5^{de} Dan sedert minimum 6 jaar;
2. voorgesteld worden door de clubleider of zelf leider zijn van een club, aangesloten bij de Federatie;
3. Zie ook artikel 25 hieronder
4. vanaf zwarte gordel 5^{de} Dan, 10 nationale trainingen hebben bijgewoond

▪ **Examenproef 1^{ste} tot en met 5^{de} Dan:**

- het examen bestaat uit het afwerken van het totale, door de Raad der Professoren goedgekeurde programma;
- elk examencommissielid geeft punten en al deze punten worden verrekend om het resultaat met 70 % te kunnen vergelijken en de beoordeling te kunnen uitmaken;
- de commissieleden quoteren op naam en de examenformulieren..

▪ **Examenproef 6^{de} Dan:**

- de raad der professoren bepaalt de opdracht van de kandidaat.
- de kandidaat wordt van zijn opdracht in kennis gebracht ten laatste 6 maanden voor de datum van het examen.
- elk examencommissielid geeft punten en al deze punten worden verrekend om het resultaat met de respectievelijke 60 % - en 70 % -grens te kunnen vergelijken en de beoordeling te kunnen uitmaken;
- de commissieleden quoteren op naam.

Opmerking

IN ELK JAAR WACHTTIJD TUSSEN DE DANGRADEN IN MOETEN TWEE NATIONALE TRAININGEN WORDEN GEVOLGD OF GEGEVEN, WAT TOELAAT DE KWALITEIT EN HET ACTIEF ZIJN VAN DE KANDIDATEN TE VOLGEN EN TE CONTROLEREN.

Alle kandidaturen worden gekanaliseerd via de secretaris van de Raad der Professoren. De voltallige Raad der Professoren neemt kennis van het dossier en brengt, in geheime stemming, zijn keuze uit. Twee/derde meerderheid is vereist.

Art 23 Tuchtcommissie

- De Raad der Professoren zetelt ook als Tuchtcommissie wanneer een geschil tussen twee partijen in de Federatie geen bevredigende oplossing heeft gevonden op elk lager niveau. De opeenvolgende niveaus voor het beslechten van geschillen zijn:

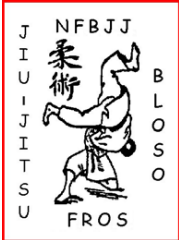
- de lesgever op de tatami (wanneer het geschil zich voordoet tijdens de trainingen);
 - het clubbestuur;
 - de Raad der Professoren, bij wie het geding zal aanhankelijk worden gemaakt bij een mislukte bemiddelingspoging.
- Elke betwisting zal door de voltallige Raad der Professoren ter kennis worden genomen en hun beslissing is onherroepelijk.
- In volgende gevallen kan de Raad der Professoren automatisch en zonder daartoe gevraagd te zijn een beslissing vellen:
- bij een gerechtelijke vervolging van een Jiu-Jitsuka, ongeacht van de gordel, na het begaan van een misdaad (slagen, verwondingen, verkrachting, moord, kidnapping, kaping, overval al dan niet gewapend, spionage zowel industrieel, politiek, economisch als militair, openbare zedenschennis, enz.);
 - bij niet gerechtelijke vervolging wanneer de daad van aard is de Jiu-Jitsu sport een slechte faam te bezorgen (beledigingen tegenover clubleiders, voorzitter, leden van de Raad der Professoren, leden van de Beheerraad, enz.).

Art 24: Wijzigingen aan het Reglement van Inwendige Orde:

Mocht de noodzaak zich voordoen, het Reglement te wijzigen, dan valt dit binnen de bevoegdheid van de Raad van Bestuur, in zoverre dat de wijziging dient gestemd met twee/derde meerderheid. Een wijziging die ter stemming wordt aangebracht, dient vooraf voorgelegd te worden aan de Raad van Beheer, die adviseert of de voorgenomen wijziging in overeenstemming zijn met de statuten en valt binnen het werkteerrein van de Raad der Professoren.

Art 25: Kandidaat mag zelf zijn aanvraag indienen indien dit niet gebeurt door de clubverantwoordelijke.





PRIVACYVERKLARING NFBJJ VZW

PRIVACY VERKLARING van Nationale Federatie der Beoefenaars van Jiu-Jitsu VZW

1. Algemeen

Nationale Federatie der Beoefenaars van Jiu-Jitsu VZW, afgekort: NFBJJ VZW hecht veel waarde aan de bescherming van uw persoonsgegevens (en dat uw privacy wordt gerespecteerd). In deze privacyverklaring willen we heldere en transparante informatie geven over welke gegevens we verzamelen en hoe wij omgaan met persoonsgegevens. Wij doen er alles aan om uw privacy te waarborgen en gaan daarom zorgvuldig om met persoonsgegevens. NFBJJ VZW houdt zich in alle gevallen aan de toepasselijke wet- en regelgeving, waaronder de Algemene Verordening Gegevensbescherming. Ook gekend als GDPR, verordening EU 2016/679) Dit brengt met zich mee dat wij in ieder geval:

- uw persoonsgegevens verwerken in overeenstemming met het doel waarvoor deze zijn verstrekt, deze doelen en type persoonsgegevens zijn beschreven in deze privacyverklaring;
- verwerking van uw persoonsgegevens beperkt is tot enkel die gegevens welke minimaal nodig zijn voor de doeleinden waarvoor ze worden verwerkt;
- vragen om uw uitdrukkelijke toestemming als wij deze nodig hebben voor de verwerking van uw persoonsgegevens;
- passende technische en organisatorische maatregelen hebben genomen zodat de beveiliging van uw persoonsgegevens gewaarborgd is;
- geen persoonsgegevens doorgeven aan andere partijen, tenzij dit nodig is voor uitvoering van de doeleinden waarvoor ze zijn verstrekt;
- op de hoogte zijn van uw rechten omtrent uw persoonsgegevens, u hierop willen wijzen en deze respecteren.

Aan wie is deze privacyverklaring gericht?

Deze privacyverklaring is van toepassing op al onze leden (huidige, voormalige en toekomstige), deelnemers aan activiteiten, personen die belangstelling tonen of toonden voor onze activiteiten, diensten of producten, klanten en prospecten, leveranciers.

Als NFBJJ VZW zijn wij verantwoordelijk voor de verwerking van uw persoonsgegevens. Indien u na het doornemen van onze privacy verklaring, *of in algemenere zin*, vragen heeft hierover of contact met ons wenst op te nemen kan dit via onderstaande contactgegevens:

Nationale Federatie der Beoefenaars van Jiu-Jitsu VZW

Sint- Truidersteenweg 201

3840 BORGLOON

tommy.hoebregs@telenet.be

2. Waarom verwerken wij welke persoonsgegevens?

- Uw persoonsgegevens worden door NFBJJ VZW verwerkt ten behoeve van de volgende doeleinden en rechtsgronden:
 - Het voeren van een ledenadministratie en dienstverlening aan leden (uitvoering overeenkomst)
 - Het versturen van informatie over onze activiteiten, nieuwsbrieven en uitnodigingen (gerechtvaardigd belang)
 - Het organiseren van de sportieve voorbereiding en opleiding o Administratie (gerechtvaardigd belang)
 - Sportieve administratie in het kader van stages, examens,...(uitvoering overeenkomst)
 - *Het deelnemen aan competities en toernooien o Sportieve administratie (gerechtvaardigd belang)*
 - *Organisatie van een recreatief sportevenement (uitvoering overeenkomst)*
 - *Organiseren van niet-sport gerelateerde evenementen (uitvoering overeenkomst)*
 - *Promotie, PR en communicatie waaronder o Het beheren van social media d.m.v. het publiceren van sfeerfoto's (gerechtvaardigd belang)*
 - *Het beheren van sociaal media d.m.v. gerichte foto's (toestemming)*
 - *Het beheren van de website (gerechtvaardigd belang)*
 - Het bekomen van een individuele sportverzekering en clubondersteuning via een erkende en gesubsidieerde sportfederatie (FROS Multisport Vlaanderen vzw) (uitvoering overeenkomst)
 - *Om te kunnen deelnemen aan activiteiten van de federatie (gerechtvaardigd belang).*
 - *Om te kunnen deelnemen aan activiteiten van de koepelorganisatie aangesloten bij FROS betreffende de aangeboden sporttak(ken) (gerechtvaardigd belang)*
 - *Deelname aan activiteiten van een (internationale) organisatie/federatie betreffende de aangeboden sporttak(ken).(gerechtvaardigd belang)*
 - *Het bekomen van subsidiëring via de overheid (wettelijke verplichting)*

3. Welke gegevens verwerken we?

Voor de bovenstaande doelstellingen kunnen wij de volgende persoonsgegevens van u vragen (en bewaren) (verzamelen) (verwerken):

- Persoonlijke identiteitsgegevens: naam, voornaam, adres
- Persoonlijke contact gegevens: telefoonnummer, e-mailadres
- *Identiteitsgegevens uitgegeven door overheid: identiteitskaartnummer*
- Persoonlijke kenmerken: geslacht, geboortedatum, nationaliteit
- *Medische gegevens: medisch opmerkingen*
- *Financiële bijzonderheden, (o.a. betalingen, rekeningnummer,)*
- Opleiding en vorming
- *Sportieve gegevens (o.a. categorie, uitslagen, aanwezigen,)*
- *Beeldmateriaal (foto's, video's, opnames,)*

Nationale Federatie der Beoefenaars van Jiu-Jitsu vzw

We verzamelen enkel de persoonsgegevens die u zelf aan ons meedeelt op verschillende wijzen. (o.a. inschrijvingsformulieren, invul- en contactformulieren op onze website, persoonlijk/telefonisch/e-mail contact,...).

We verzamelen geen gegevens via derden, met uitzondering van informatie ontvangen van de aangesloten verenigingen, clubs of federaties.

Er wordt geen enkele categorie van personen onderworpen aan eender welke vorm van geautomatiseerd besluitvorming of profilering.

4. Verstrekking van gegevens aan derden-verwerkers

De gegevens die je aan ons geeft kunnen we aan externe partijen verstrekken indien dit noodzakelijk is voor de uitvoering van de hierboven (punt 2) vermelde doeleinden. *Voorlopig maken wij geen gebruik van een 3de partij verwerker.*

Zo maken wij gebruik van een 3de partij-verwerker voor:

- *Het opslaan en verwerken van gegevens in de Cloud (via een Cloud Service Provider)*
- *Het verzorgen van de internet omgeving (webhosting, mailhosting,)*
- *Het verzorgen van IT-infrastructuur (o.a. IT netwerk, servers,...) Het verzorgen van de (financiële) administratie en sociaal secretariaat*
- *Het verzorgen (en verspreiden) van nieuwsbrieven en uitnodigingen*

Wij geven nooit persoonsgegevens door aan derden-verwerkers waarmee we geen verwerkersovereenkomst hebben afgesloten, of deze verwerkers zijn op hun beurt GDPR compliant.

Met deze partijen maken wij uiteraard de nodige afspraken om de beveiliging van uw persoonsgegevens te waarborgen.

5. Verstrekking van gegevens aan derden-ontvangers

Wij delen persoonsgegevens met de volgende externe partijen:

- *“FROS Multisport Vlaanderen vzw”* • Voor het bekomen van een lidmaatschap bij een erkende en gesubsidieerde federatie.
- Voor het bekomen van een individuele verzekering voor onze leden, deelnemers en vrijwilligers
- Voor het bekomen van ondersteuning.
 - *Subsidiërende overheid*
 - *Partnerclubs waarmee we in samenwerking activiteiten organiseren en waarbij deelnemerslijsten worden uitgewisseld.*
 - *Specifieke sportkoepel (koepelorganisatie aangesloten bij FROS) om deel te kunnen nemen aan activiteiten (competities, stages, opleidingen, exams,...).*

Met deze partijen (derden-ontvangers) maken wij uiteraard de nodige afspraken om de beveiliging van uw persoonsgegevens te waarborgen en dat uw gegevens vertrouwelijk worden behandeld.

Verder zullen wij de door u verstrekte gegevens niet aan derden doorgeven tenzij dit wettelijk verplicht en/of toegestaan is, zoals vb.in het kader van een gerechtelijk of politieel onderzoek. Op geen enkel moment verkopen of verhuren wij uw persoonsgegevens aan derde partijen. Wij geven uw contactgegevens ook nooit door aan derden voor commerciële activiteiten.

Nationale Federatie der Beoefenaars van Jiu-Jitsu vzw

Tevens kunnen wij persoonsgegevens delen met derden indien u ons hier toestemming voor geeft. U kan deze toestemming te allen tijde intrekken, zonder dat dit afbreuk doet aan de rechtmatigheid van de verwerking voor de intrekking daarvan.

Wij verstrekken geen persoonsgegevens aan partijen welke gevestigd zijn buiten de EER (Europees Economische Ruimte) *met uitzondering van de persoonsgegevens van leden die in clubverband deel-nemen aan activiteiten buiten de EER. In dat geval zorgen we ervoor dat uw persoonsgegevens beschermd worden door specifieke contractuele verplichtingen overeenkomstig de verplichtingen van de Europese privacyregelgeving of vragen wij u uitdrukkelijke schriftelijke toestemming om bepaalde gegevens door te geven.*

6. Minderjarigen

Wij verwerken alleen persoonsgegevens van minderjarigen (personen jonger dan 18 jaar) indien daarvoor toestemming is gegeven door de ouder of wettelijke vertegenwoordiger.

Hiervoor (ouderlijke toestemming). kunnen volgende gegevens van de ouders worden verwerkt: identificatiegegevens en privé contactgegevens

7. Bewaartermijn

NFBJJ VZW bewaart persoonsgegevens niet langer dan noodzakelijk voor het doel waarvoor deze zijn verstrekt, met in acht genomen van de termijn die noodzakelijk is om aan de wettelijke vereisten te voldoen. De bewaartermijnen kunnen per doel verschillen.

8. Beveiliging van de gegevens

Wij hebben passende technische en organisatorische maatregelen genomen om persoonsgegevens van u te beschermen tegen onrechtmatige verwerking, zo hebben we de volgende maatregelen genomen:

- *Interne uitwisseling van gegevens: aan onze medewerkers wordt toegang verleend tot uw gegevens voor zover ze die informatie nodig hebben om hun taken naar behoren uit te voeren.*
- *Alle personen die namens NFBJJ VZW van uw gegevens kennis kunnen nemen, zijn gehouden aan geheimhouding daarvan.*
- *Onze medewerkers zijn geïnformeerd over het belang van de bescherming van persoonsgegevens.*
- *We hanteren een gebruikersnaam en wachtwoordbeleid op al onze systemen;*
- *We pseudonimiseren en zorgen voor de encryptie van persoonsgegevens als daar aanleiding toe is;*
- *Wij maken systematisch back-ups van de persoonsgegevens om deze te kunnen herstellen bij fysieke of technische incidenten;*

Nationale Federatie der Beoefenaars van Jiu-Jitsu vzw

- *We testen en evalueren op geregelde tijdstippen onze maatregelen en stellen bij indien nodig. Tevens kunt u bezwaar (verzet) maken tegen de manier waarop bepaalde persoonsgegevens van u verwerkt worden. Zo heeft u het recht u te verzetten tegen het gebruik van je persoonsgegevens voor directe marketing doeleinden (via uitschrijfmogelijkheden in e-mail). U heeft u het recht om de door u verstrekte gegevens door ons te laten overdragen aan uzelf of in opdracht van u direct aan een ander partij. In het adres bovenaan deze privacyverklaring kan u ons contacteren om uw rechten uit te oefenen, vergezeld van een motivatie voor uw vraag.*

9. Uw rechten omtrent uw gegevens

- U heeft het recht van inzage en kopie van de persoonsgegevens die op u betrekking hebben.
- U heeft het recht op verbetering en aanvulling wanneer uw gegevens onjuist of onvolledig zijn.
- U heeft het recht op gegevenswissing (verwijdering) van de persoonsgegevens welke wij van u ontvangen hebben, en die niet langer strikt noodzakelijk zijn voor de doeleinden waarvoor ze werden verwerkt. Wij behouden ons wel het recht voor te bepalen of uw verzoek gerechtvaardigd is.
- U heeft het recht op beperking van gegevensverwerking: indien u bezwaar heeft tegen de verwerking van bepaalde gegevens, kan u vragen om deze verwerking te stoppen.
- We kunnen u vragen om u te legitimeren voordat wij gehoor kunnen geven aan voornoemde verzoeken (om misbruik te voorkomen kunnen wij u vragen u adequaat te identificeren).

10. Klachten

Mocht u een klacht hebben over de verwerking van uw persoonsgegevens of over de uitvoering van uw rechten dan vragen wij u hierover direct contact met ons op te nemen.

U heeft altijd het recht een klacht in te dienen bij de Gegevensbeschermingsautoriteit (GBA) :

Drukpersstraat 35

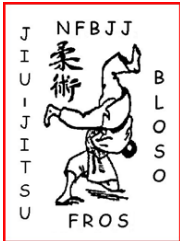
1000 Brussel

Commission@privacycommission.be

<https://www.privacycommission.be/>

11. Wijzigingen aan onze privacy verklaring

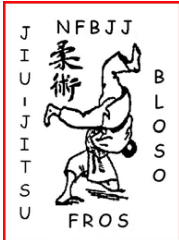
NFBJJ VZW kan zijn privacyverklaring aanpassen. *De laatste wijziging gebeurde op 17/06/2018. **OU-DERE** versies van ons privacy statement zullen in ons archief worden opgeslagen. Stuur ons een e-mail als u deze wilt raadplegen.*



Examenreglement NFBJJ

Algemeen

1. Tweemaal per jaar wordt een Dan-examen georganiseerd door de federatie.
2. De examensecretaris geeft de namen van de kandidaten door en hun respectievelijke Dangraad.
3. De samenstelling van de jury gebeurt voor het binnenroepen van de kandidaat.
4. De examensecretaris roept de kandidaat en zijn partners binnen. De extra partners plaatsen zich aan de rand van de tatami. Zij storen het examen niet.
5. De kandidaat en zijn partners warmen zich op. Bij het einde van de opwarming plaatsen zij zich op de linker knie.
6. De voorzitter van de jury kondigt het begin en het einde van het examen aan. Bij het begin en einde van het examen wordt de tatami, de partner en de jury gegroet door de kandidaat en zijn partner.
7. Er worden geen gesprekken of discussies gevoerd met de kandidaat, tussen de juryleden onderling of tussen de kandidaten en diens partners. Op -of aanmerkingen van de kandidaat tijdens het examen zorgen onvermijdelijk voor het stopzetten van het examen.
8. De kandidaat of zijn partner kan een korte pauze vragen aan de voorzitter. bvb. om de kledij in orde te brengen of een blessure te verzorgen. Deze aanvraag gebeurt door handopsteking.
9. Na het beëindigen van het examen verlaten de kandidaten de zaal en haalt de examensecretaris de examenformulieren op.
10. De examensecretaris telt de punten op en schrijft de einduitslag op de formulieren. Enkel indien er een zeer grote afwijking is van een bepaald jurylid op een bepaald punt en indien dit punt zou beslissen over het slagen van de kandidaat kan de jury bij de examensecretaris geroepen worden om een verduidelijking te geven.
11. Er wordt voldoende tijd uitgetrokken voor elk examen, indien er zoveel kandidaten zijn dat het examen kan uitlopen, dan worden de juryleden en de kandidaten verwittigd.
12. De kandidaat wordt voor de afkondiging in kimono verwacht op het einde van alle examens.
13. De voorzitter van de jury deelt de kandidaat de uitslag mee, eventueel vergezeld van enkele op- en/of aanmerkingen.
14. De kandidaat moet zich onmiddellijk tot de voorzitter wenden voor inlichtingen over of opmerkingen op het examen. De kandidaat heeft het recht de examenformulieren in te kijken.
15. Bij het verlaten van de zaal is het examen definitief afgelopen en wordt geen uitleg meer verstrekt.
16. In de examenzaal is enkel de jury en de secretaris aanwezig. Toeschouwers zijn niet toegelaten. Op aanvraag mag de trainer van de kandidaat aanwezig zijn op het examen, op voorwaarde dat deze het examen niet stoort. Bij storing van het examen wordt de trainer onverbiddelijk uit de zaal verwijderd.



Examenreglement voor de kandidaten

De kandidaten en hun partners

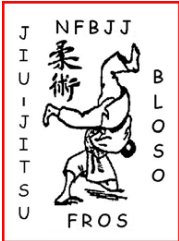
1. Moeten door de clubtrainer goed op de hoogte gebracht worden van de vereisten van het examen, zowel op het gebied van de verdediging als op het gebied van de aanvallen. Indien deze vereisten niet gekend zijn, zal er geen verduidelijking gebeuren op het examen, maar zal het examen gestopt worden en de kandidaat naar een volgend examen verwezen worden.
2. De verdediger zal de technieken uitvoeren met voldoende controle, met voldoende contact en inzet, zonder echter de partner te kwetsen.
3. De aanvaller zal gecontroleerd doch met voldoende snelheid, kracht en inzet aanvallen. Bij technieken die de verdediger niet met volle kracht kan uitvoeren zal hij zich in zoverre in de oefening inleven en meegeven dat de oefening realistisch overkomt en logisch uitgevoerd kan worden.
4. De kandidaat brengt de nodige partners en wapens mee voor zijn examenprogramma.
5. De kandidaat en zijn partners dragen een zuivere en gestreken kimono in de kleuren zoals deze door federatie bepaald werd. Tot en met bruine gordel witte broek en witte vest. Vanaf zwarte gordel eerste dan mag men een zwarte broek en een witte vest dragen. De federatiebadge is verplicht, de club en frosbadge zijn toegestaan (op de voorziene plaatsen). De grootte van de kimono moet aangepast zijn aan de persoon en de mouwen en broekspijpen mogen niet opgerold worden. De dames dragen onder hun vest een bijpassend wit T-shirt.
6. De kandidaat en partners dragen de gordel behorend tot hun graad. De gordels worden geknoopt met een platte knoop beide uiteinden even lang. Pantoffels zijn verplicht bij het binnenkomen en verlaten van de zaal.
7. De kandidaat en zijn partners dragen geen sieraden of scherpe voorwerpen.
8. De kandidaat en zijn partners moeten zindelijk en gewassen zijn. Nagels dienen geknipt te zijn.
9. Kwetsuren en verwondingen dienen van te voren aan de juryleden kenbaar gemaakt te worden, en moeten eventueel voorzien zijn van een zuiver en aangepast verband. Er zal rekening gehouden met de ouderdom en eventuele medische gebreken van de kandidaten.
10. De kandidaat en zijn partners groeten eerst de tatami bij het betreden, dan de juryleden en vervolgens elkaar. Bij het beëindigen van het examen gebeurt alles in omgekeerde volgorde. Het groeten moet tuchtvol, waardig en gelijktijdig gebeuren.
11. De kandidaat en zijn partners wachten in stilte en met een waardige houding op de vragen, opdrachten en instructies van de jury. Gedurende het gehele examen zullen zij zich waardig gedragen en respect tonen voor elkaar en voor de juryleden.
12. De kandidaat en zijn partners nemen voor de aanval, een bij de aanval passende houding aan. De kandidaat neemt na de aanval een verdedigende houding aan.
13. Indien de verdediging zich hiertoe leent, dient de aanvaller ontwapent te worden.
14. Bij het mislukken van een beweging of een verkeerde aanval, moet de kandidaat toch gepast reageren. De juryvoorzitter beslist of de aanval mag overgedaan worden.
15. Bij wangedrag, ongedisciplineerd verschijnen of overtreding van de regels wordt het examen stopgezet en de kandidaat verwezen naar een volgend examen. Dit stopzetten gebeurt door de voorzitter van de jury. De andere juryleden komen hierin niet tussen, doch de juryleden kunnen hem wel adviseren.

16. Er wordt aan de kandidaat toegestaan zijn examen te filmen. Hij zal voor het examen **zijn filmapparaat** op een statief en op een bepaalde plaats stabiel opstellen en alleen onder zijn verantwoordelijkheid.

Tijdens het examen, mag niemand achter het toestel staan. Bijgevolg zal de kandidaat zijn apparaat inschakelen voor het examen en uitschakelen na het examen. De kandidaat mag in geen enkel geval zijn examens onderbreken om naar zijn filmapparaat te gaan. Hij is tevens verantwoordelijk voor de eventuele schade aangericht aan het toestel, tatami en dergelijke.

De leden van het Bestuur of de Raad der Professoren kunnen in dit geval nooit aansprakelijk gesteld worden.

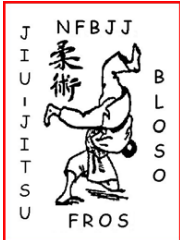
De kandidaat heeft alleen recht om de film te behouden, waarneer hij geslaagd is. Anders wordt deze gewist in het bijzijn van de leden van de Raad der Professoren



Examenreglement voor de Juryleden

De juryleden

1. Vanaf 3^{de} Dan kan men in de jury zetelen.
2. De juryleden zijn lid van de raad der professoren
3. De juryleden moeten minstens één Dangraad meer hebben dan de kandidaat op het ogenblik van het examen. Dit geldt niet voor de aanvragen voor graadverhoging van 6^{de} Dan. Hiervoor worden alle aanwezige juryleden geraadpleegd, ongeacht hun graad.
4. De juryleden mogen niet behoren tot de vereniging van de kandidaat, noch familie van hem zijn. Indien mogelijk moeten ook andere banden tussen de juryleden en de kandidaten vermeden worden.
5. De juryleden worden door het secretariaat schriftelijk of per e-mail uitgenodigd. Zij zullen zo snel mogelijk bevestigen of zij wel al dan niet aanwezig zullen zijn. Indien zij een gedeelte van het examen niet aanwezig kunnen zijn zal dit ook gemeld moeten worden.
6. De jury zal steeds uit minstens 3 personen bestaan. Indien de voorzitter van de RDP niet aanwezig is, of er worden meerdere examens gelijktijdig afgenomen, wordt er door de jury een voorzitter gekozen. De voorzitter leest de vragen en geeft aanwijzingen aan de kandidaat en zijn partners. Dit gebeurt luid en duidelijk in de taal van de kandidaat.
7. De juryleden zullen op voldoende afstand van elkaar zitten en mogen tijdens het examen niet met elkaar overleggen, dit om een zo objectieve en onbevooroordeelde jurering te bekomen.
8. De jury is gedisciplineerd en zal respect uitstralen.
9. De jury heeft het recht de kandidaat een techniek opnieuw te laten uitvoeren in een andere positie om een duidelijker zicht te hebben. Indien een bijzitter dit wenst, geeft hij dit door aan de voorzitter, die de opdracht geeft aan de kandidaat
10. De jury vult na iedere techniek de punten in op het examenformulier. Bij het beëindigen van het examen kan hij eventueel onderaan enkele opmerkingen schrijven. Het samentellen van de punten gebeurt door de examensecretaris.
11. Quotering:
 - **5:** Uitstekende verdediging (niets op aan te merken)
 - **4:** Goede verdediging, logisch opgebouwd, met voldoende snelheid en controle.
 - **3:** Goede verdediging met enkele schoonheidsfoutjes.
 - **2:** Voldoende verdediging, maar wel met essentiële fouten. Maximum te behalen indien de verdediger geraakt wordt.
 - **1:** Slechte verdediging
 - **0:** Bij niet reageren op een aanval of de verdediging. Onderbreken omdat men de techniek niet kent



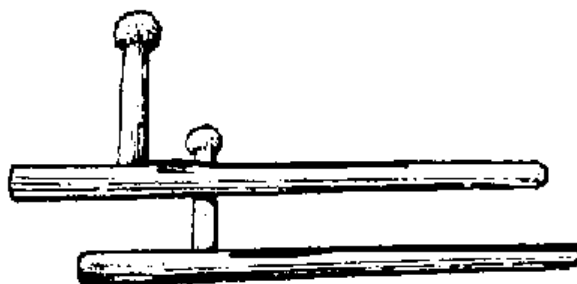
Examenreglement

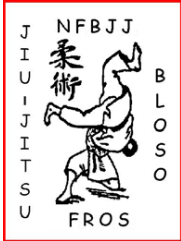
Vereisten om te slagen

1. De kandidaat dient voor ieder onderdeel minstens 50% te behalen.
2. De kandidaat dient voor het totaal minstens 60% te behalen.
3. De te behalen resultaten gelden voor het gemiddelde van de juryleden.
4. Indien de kandidaat niet slaagt voor meerdere onderdelen, een algemeen onderdeel (vb. houding) of voor het totaal, dan moet het volledige examen worden overgedaan.
5. De raad van professoren heeft een deliberatie- bevoegdheid.

De examenaanvraag

1. De aanvraag van de kandidaat zal door de clubverantwoordelijke 3 maanden voor het examen aan het secretariaat worden overgemaakt of door hem zelf
2. Het secretariaat zal 4 weken voor het examen de kandidaat uitnodigen voor het examen. Bij een eventuele weigering zal tevens de reden toegestuurd worden. De uitnodiging of weigering zal naar de clubverantwoordelijke of kandidaat gestuurd worden, die dan de kandidaat op de hoogte stelt.
3. De aanvraag voor een examen zal bestaan uit het daartoe bestemde formulier. Dit formulier zal volledig ingevuld zijn. Bij niet volledig invullen van dit formulier, zal de aanvraag als onbestaande beschouwd worden.
4. Kandidaten die niet tijdelijk en/of in orde zijn met de bovenstaande regels zullen niet voor het examen worden uitgenodigd. Zij zullen ook niet automatisch doorverwezen worden naar een volgend examen, doch dienen een volledig nieuwe aanvraag te doen.
5. Ook kandidaten die tijdens of na een examen worden verwezen naar een volgend examen dienen een volledig nieuwe aanvraag in te dienen.
6. De kandidaat mag zelf zijn aanvraag indienen indien hij geen bevestiging krijgt van de clubverantwoordelijke. Zijn aanvraag dient gemotiveerd verzonden te worden naar het nationaal secretariaat van de N.F.B.J.J. Hierop zal de kandidaat bevestiging krijgen van ontvangst en zijn aanvraag door de R.D.P. worden besproken.





Club	:
Verantwoordelijke	:
Adres	:
Datum	:

Betreft bevestiging 1^e KYU

a. De genaamde :
geboren te : op
wonende te :
e-mailadres :

is lid sedert en volgde regelmatig de leergang Jiu-Jitsu eventuele onderbreking
.....maand (en) ja(a)r(en)

b. Hij/zij behaalde in de club de bruine gordel op

Stamnummer :

De verantwoordelijke van de club

Voorbehouden vak :

Aanvraag ontvangen op door

Kandida(a)t(e) verwittigd op

Verantwoordelijke verwittigd op

Gezien, op
Voor ontvangst,

Tommy Hoebregs
Secretaris N.F.B.J.J. VZW



Club	:
Verantwoordelijke	:
Adres	:
Datum	:

Betreft aanvraag gordelverhoging

- | | | | |
|------------------------------------|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| - zwarte gordel 1 ^e dan | <input type="checkbox"/> | - zwarte gordel 4 ^e dan | <input type="checkbox"/> |
| - zwarte gordel 2 ^e dan | <input type="checkbox"/> | - zwarte gordel 5 ^e dan | <input type="checkbox"/> |
| - zwarte gordel 3 ^e dan | <input type="checkbox"/> | - zwarte gordel 6 ^e dan | <input type="checkbox"/> |

b. De genaamde :
geboren te : op
wonende te :
e-mailadres :

is lid sedert en volgde regelmatig de leergang Jiu-Jitsu eventuele onderbreking
.....maand (en) ja(a)r(en)

c. Hij/zij behaalde in de club de bruine gordel op

- d. Reeds door de NFBJJ uitgereikte gordels
- zwarte gordel 1^e dan op
 - zwarte gordel 2^e dan op
 - zwarte gordel 3^e dan op
 - zwarte gordel 4^e dan op
 - zwarte gordel 5^e dan op
 - zwarte gordel 6^e dan op

Speciale opmerkingen:
Stamnummer :

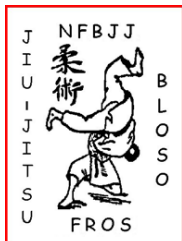
Voor akkoord, de kandida(a)t(e) de verantwoordelijke van de club

Voorbehouden vak : Aanvraag ontvangen op door Aanvraag aangenomen / niet aangenomen op Reden : Kandida(a)t(e) verwittigd op Verantwoordelijke verwittigd op
--

Gezien, op
Voor akkoord, de Raad der Professoren,

Voor ontvangst,

Tommy Hoebregs
Secretaris N.F.B.J.J. VZW



Club :
Verantwoordelijke :
Adres :
Datum :

Betreft aanvraag tot bekomen van sterren

- 1^e zilveren ster - 1^e gouden ster
- 2^e zilveren ster - 2^e gouden ster

c. De genaamde :
geboren te : op
wonende te :
e-mailadres :

d. Lesgevende zwarte gordel sinds:
Lesgevende zwarte gordel in eigen club sinds:

e. Reeds drager van ster(ren)
Stamnummer :

f. Motivatie :

De verantwoordelijke van de club

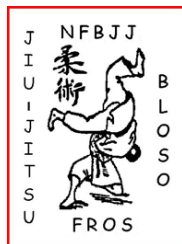
Voorbehouden vak :

Aanvraag ontvangen op door
Aanvraag aangenomen / niet aangenomen op
Reden :
Verantwoordelijke verwittigd op

Gezien, op
Voor akkoord, de Raad der Professoren,

Voor ontvangst,

Tommy Hoebregs
Secretaris N.F.B.J.J. VZW



NATIONALE TRAININGEN - CONTROLEBLAD

Datum:..... Plaats:

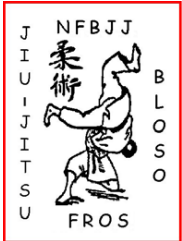
Docent:..... Adjunct:

N°	Naam (in drukletters a.u.b)	Club	Graad
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

De Professoren,

Voor ontvangst,

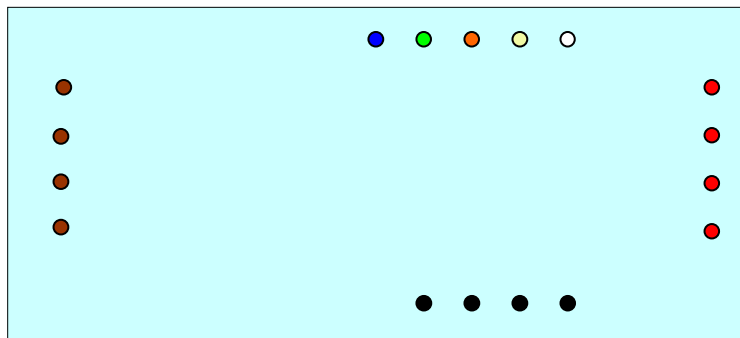
Secretariaat N.F.B.J.J. VZW



Ceremonie voor het overhandigen van een gordel

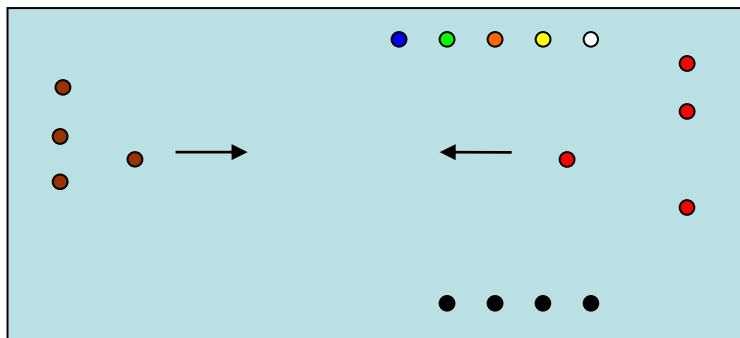
1. Opstelling

- Op de korte zijde van de tatami zitten leden 'Raad der Profs' + de Sensei's van de jiu-jitsuka's die in aanmerking komen voor het ceremonie.
- Opstelling aanwezigen jiu-jitsuka's beginnende rechts van de 'Raad der Profs'.
- Rechter lange zijde gordels 6^{de} Kyu tot en met 2^{de} Kyu.
- Korte zijde tegenover de 'Raad der Profs' gordels 1^{ste} Kyu.
- Linker lange zijde zwarte gordels waarbij hoogste Dan het dichtst bij de 'Raad der Profs' zit.



2. Overhandiging zwarte gordel 1^{ste} Dan en hoger

- Indien een Jiu-Jitsuka geslaagd is in zijn examen zal deze zijn nieuwe gordel ontvangen.
- Deze gaat gepaard met regels en een ceremonie.
- De aanwezige Jiu-Jitsuka's gaan in de kniehouding zitten op aangeven (Mokuso) van de Sensei.
- De naam van geslaagde Jiu-Jitsuka wordt afgeroepen door de Sensei waarop deze zich begeeft tegenover de Sensei op het uiterste van de tatami (meestal voor de zittende Jiu-Jitsuka).



- Er wordt eerst rechtstaand gegroet tussen de Sensei en de Jiu-Jitsuka.
- De geslaagde Jiu-Jitsuka gaat op aangeven van de Sensei tot op 1,5 tot 2 meter van de Sensei.
- Op aangeven van de Sensei knielen beiden gelijktijdig (linkerknie eerst).
- De Sensei geeft het signaal dichterbij te komen. Dit gebeurt door middel van een kniegang en men komt tot op 0,5 meter (veilige afstand om te groeten).
- Op aangeven van de Sensei wordt er gegroet (linkerhand eerst en kijkend naar de Sensei).
- De Sensei wenst de Jiu-Jitsuka proficiat, geeft vervolgens het teken dat de Jiu-Jitsuka zijn oude gordel mag losknopen en overhandigen.
- De Jiu-Jitsuka gaat op zijn linkerknie zitten (rechterknie op 90°) en doet de oude gordel uit.
- De Jiu-Jitsuka geeft deze met beide handen (nu met beide knieën op de grond) en met respect terug aan de Sensei.
- Vervolgens overhandigt de Sensei de nieuwe gordel met beide handen aan de Jiu-Jitsuka.
- Hierop bindt de Jiu-Jitsuka zijn nieuwe gordel om, dit ook op de linkerknie zittend (rechterknie op 90°).
- Op aangeven van de Sensei wordt er gegroet (linkerhand eerst en kijkend naar de Sensei).
- Op aangeven van de Sensei staat de Jiu-Jitsuka recht. De Jiu-Jitsuka gaat achteruit ogen gericht naar de Sensei. "Eerbied"
- Op het einde van de tatami blijft de Jiu-Jitsuka staan en wordt er terug op aangeven van de Sensei rechtstaand gegroet. Dan mag de Jiu-Jitsuka zich draaien om terug naar zijn plaats te gaan.

Opgeliet: De geslaagde Jiu-Jitsuka zal te allen tijde vermijden om een beweging te maken zonder teken van de Sensei of vóór de Sensei te knielen of recht te staan ("Eerbied")

3. Algemene bemerkingen

- Jiu-jitsuka die zwarte gordel 1^{ste} Dan in ontvangst neemt zal op de dag van de uitreiking zich aanbieden in bruine gordel 1^{ste} Kyu.
- De ceremoniële pas waarvan sprake zou moet aangeleerd worden door de Sensei's van de clubs aan hun leden, zodat iedereen dezelfde pas gebruikt.

4. Toekening van sterren en hogere gordel

- De sterren zouden niet willekeurig mogen toegekend worden maar steeds voorgesteld worden met een gegronde reden die door de 'Raad der Profs' zal worden onderzocht en goedgekeurd
- Voorstel om hogere gordel of ster te laten overhandigen door Sensei betrokken jiu-jitsuka.

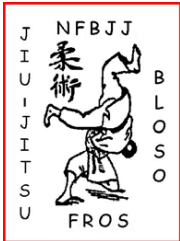
Reden:

- is een erkenning van de betrokken Sensei voor geleverd werk
- betekent voor de jiu-jitsuka heel veel om dit te mogen ontvangen uit de handen van zijn Sensei.

柔術

DAN EXAMEN





NFBJJ/FROS – EXAMEN 1^{ste} DAN

KANDIDAAT:

Datum:

JURLID:

De aanvallen dienen op een correcte wijze uitgevoerd te worden.

De verdedigingen gebeuren door afwering, atgemi, klem en naar de grond door een controle.

5	Vuistslagen in hoekslag: 2L / 3R						
2	Vuistslagen rechtstreeks:						
2	Vuistslagen uppercut:						
5	Messteken boven: 2L / 3R						
5	Messteken onder: 2L / 3R						
2	Messteken van buiten naar binnen: 1L / 1R						
2	Messteken van binnen naar buiten: 1L / 1R						
5	Voetstampen: 2L / 3R						
5	Grepen op één pols: 2L / 3R						
5	Grepen op twee polsen:						
5	Grepen op één revers: 2L / 3R						
5	Grepen op twee revers:						
4	Mouwgrepen voor: 2L / 2R						
2	Mouwgrepen zijkant:						
2	Mouwgrepen achter:						
2	Aanvallen langs voor, om de armen:						
2	Aanvallen langs voor om het middel:						
2	Aanvallen langs achter om de armen:						
5	Aanvallen langs achter om het middel:						
5	Voorwaartse aanvallen zonder omsluiting van het middel						
5	Wurgingen met 1 hand: 2L/3R						
5	Wurgingen met 2 handen voor						
3	Wurgingen met twee handen zijwaarts						
3	Wurgingen met 2 handen langs achter						
5	Wurgingen met voorarm langs achter						
5	Handvuurwapens voor: 2L / 3R						
5	Handvuurwapens achter: 2L / 3R						
2	Kopstoten						
5	Knuppelaanvallen: 2/ 3R						

Nationale Federatie der Beoefenaars van Jiu-Jitsu vzw

VERDEDIGING OP STOEL ZITTEND (verdediging past na contact)

4	Aanvallen langs voor					
2	Aanvallen langs de zijkant					
4	Aanvallen langs achter					

VERSCHEIDENE

5	Handgrepen					
5	Opleidingsgrepen met minsten 3 stappen bij elke greep					
5	Controletechnieken op de grond vertrekend rechtstaand					
2	Verschillende schouderworpen verplichte uitvoering : van Ipon seoi nage en Morote seoi nage (oksel schouderworp)					
3	Verschillende heupworpen (verplichte uitvoering : O Goshi (grote heupworp) Uki Goshi (vlottend heupworp), Sode Tsuru komi Goshi (heupworp met liftende greep op mouw)					

140 Technieken van 5 punten

Totaal:

/700

REFLEXOEFENING EN SNELHEID

10	Vuistslagen in hoekslag in schouderworp: links	
10	Vuistslagen in hoekslag in heupworp: rechts	
20	Technieken van 5 punten	
Totaal:		/100

20 **ATEMIS (WORDEN ALLEEN RECHTS UITGEVOERD MET TEN MINSTE 3 VITALE PUNTEN EN VERPLICHTE WAPENVEILIGHEID)**

Messteek boven	
Messteek onder	
Wurging één hand	
Wurging twee handen	
Aanval langs voor	
Aanval langs achter om het middel	
Vuistslag in hoekslag	
Vuistslag rechtstreeks	
Vuistslag uppercut	
Voetstamp	
Greep op een pols	
Greep op twee polsen	
Greep op één rever	
Greep op twee revers	
Mouwgreep voor	

Nationale Federatie der Beoefenaars van Jiu-Jitsu vzw

	Mouwgreep zijkant		
	Mouwgreep achter		
	Handvuurwapen voor		
	Handvuurwapen zijkant		
	Handvuurwapen rug		

20 Technieken van 5 punten **Totaal: /100**

10	Verschillende verdedigingen tegen 2 onge- wapende aanvallers	op 40 punten	
15	Kwetsbare of vitale punten aan duiden	op 30 punten	
	Variatie en logica van de technieken	op 15 punten	
	Gedrag en houding	op 15 punten	

Totaal: /100

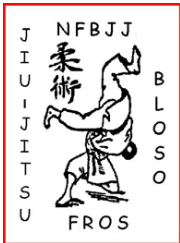
	Technieken	/700p (min 420p)
	Reflex & snelheid	100p (min 50p)
	Atemis	100p (min 50p)
	Vrij gevecht	40p (min 20p)
	Vitale punten en op welke wijze ze gebruiken	30p (min 15p)
	Variatie & logica	15p (min 8p)
	Gedrag & houding	15p (min 8p)

Totaal: /1000

Totaal: /100

GESLAAGD / NIET GESLAAGD

HANDTEKENING



NFBJJ/FROS – EXAMEN 2^{de} DAN

KANDIDAAT:

Datum:

JURLID:

3	Grepen op één pols: 1L / 2R					
3	Polsgrepen gekruist: 1L/2R					
2	Greep op beide polsen					
2	Twee aanvallers grijpen elk een pols					
5	Mouwgrepen					
5	Reversgrepen met gestrekte arm					
5	Reversgrepen met geplooid arm					
3	Omarmingen voorkant armen vrij					
1	Omarmingen voorkant armen ingesloten					
2	Omarmingen achterkant armen vrij					
1	Omarmingen achterkant armen ingesloten					
2	Omarmingen zijkant armen vrij					
1	Omarmingen zijkant armen ingesloten					
3	Omstrengeling hoofd zijkant					
2	Omstrengeling hoofd voorkant					
5	Wurgingen 1 hand: 2L/3R					
5	Wurgingen 2 handen voor					
5	Wurgingen 2 handen zijwaarts					
5	Wurgingen 2 handen achter					
5	Wurgingen met voorarm					
5	Kruiswurgingen					
5	Opleidingsgrepen met minsten 3 stappen bij elke greep					
5	Controletechnieken op de grond vertrekkend rechtstaand					
3	Verschillende heupworpen (verplichte uitvoering: O Goshi (grote heupworp) Uki Goshi (vlottend heupworp), Sode Tsuru komi Goshi (heupworp met liften greep op mouw)					
2	Verschillende schouderworpen verplichte uitvoering: van Ipon seoi nage en Morote seoi nage (oksel schouderworp)					
3	Verschillende offerworpen					

Nationale Federatie der Beoefenaars van Jiu-Jitsu vzw

2	Verschillende offerworpen + wurging											
5	Verdediging grondigend vrije aanval											
5	Swings											
5	Swings verdediging met een hand											
5	Meshandslagen (lateraal met snijkant v/h hand											
5	Rechtstreekse vuistslagen: 2L/3R											
5	Beengrepen vrije aanval											
10	Uppercuts:2L/8R											
10	Handgrepen											
10	Voetstampen											

VERDEDIGING OP STOEL ZITTEND (verdediging past na contact)

4	Aanvallen langs voor											
2	Aanvallen langs de zijkant											
4	Aanvallen langs achter											

5	Kopstoten											
4	Messteken boven: 2L/2R											
4	Messteken onder: 2L/2R											
4	Messteken van binnen naar buiten: 2L/2R											
4	Messteken buiten naar binnen: 2L/2R											
4	Messteken rechtdoor: 2L/2R											
5	Aanvallen met een stoel											
5	Handvuurwapen voor											
5	Handvuurwapen zijkant											
5	Handvuurwapen achter											
10	Knuppelaanvallen											
5	Verdedigingen met Hanbö (korte stok)											

220 Technieken van 5 punten

Totaal:

/1100

VERSCHEIDENE

10	Verschillende verdedigingen tegen 2 ongewapende aanvallers	op 40 punten	
10	Verschillende verdedigingen tegen 2 gewapende aanvallers	op 40 punten	
20	Kwetsbare of vitale punten aan duiden en op welke wijze kan men deze gebruiken	op 10 punten	
	Variatie en logica van de technieken	op 5 punten	
	Gedrag en houding	op 5 punten	

Totaal:

/100

Nationale Federatie der Beoefenaars van Jiu-Jitsu vzw

Technieken	/1100p (min 660p)
Vrije aanvallen	80p (min 48p)
Vitale punten	10p (min 6p)
Variatie & logica	5p (min 3p)
Gedrag & houding	5p (min 3p)
<hr/>	
	Totaal: /1200
	Totaal: /100

GESLAAGD / NIET GESLAAGD

HANDTEKENING



NFBJJ/FROS – EXAMEN 3^{de} DAN

KANDIDAAT:

Datum:

JURLID:

Kandidaat moet uit vier gesloten omslagen kiezen.

In elke gesloten omslag zit een lijst met 11 aanvallen waarop de kandidaat zich moet verdedigen.

De 11 de techniek moet uitgelegd worden.

De kandidaat doet een vrij gevecht tegen 2 gewapende aanvallers.

10	Technieken	Max. 50p/min. 30p		
	Uitleg 11ste techniek	Max. 10p/min. 05p		
10	Technieken vrij gevecht	Max. 20p/min. 10p		
	Variatie	max. 10p/min. 5p		
	Logica	max. 10p/min. 5p		
	Gedrag	max. 10p/min. 5p		
	Houding	max. 10p/min. 5p		

De jury mag altijd bijkomende technieken vragen, indien zij dit wensen te doen wordt dit gequoteerd op max. 60p min 35p.

Op ieder onderdeel moet men minstens de helft behalen en in totaal 60% behalen om te slagen. Totaal aantal punten is 120p en om te slagen moet men minstens 72p behalen.

GESLAAGD / NIET GESLAAGD

HANDTEKENING



NFBJJ/FROS – EXAMEN 4^{de} DAN

KANDIDAAT:

Datum:

JURLID:

Kandidaat moet uit vier gesloten omslagen kiezen.

In elke gesloten omslag zit een lijst met 11 aanvallen, waarop de kandidaat zich moet verdien-
gen.

De 11 de techniek moet worden uitgelegd.

De kandidaat doet een vrij gevecht tegen 2 gewapende aanvallers.

20 technieken aangepast volgens omstandigheden (vb maar beschikken over een arm) en
schrijft deze technieken uit in een werkje dat minsten 3 weken voor het examen moet worden
overhandigd aan de juryleden.

Vanaf 2018, het werkje moet gelijktijdig met de examenaanvraag ten laatste 3 maanden voor het
examen overhandig worden aan de secretaris.

10	Technieken	Max. 50p/min. 30p		
	Uitleg 11ste techniek	Max. 10p/min. 05p		
20	Technieken	Max. 100p/min. 60p		
10	Technieken (randori)	Max. 20p/min. 12p		
	Variatue/logica	max. 10p/min. 5p		
	Gedrag/houding	max. 10p/min. 5p		

Op ieder onderdeel moet men minstens de helft behalen en in totaal 70% behalen om te slagen.
Totaal aantal punten is 200 en om te slagen moet men minstens 140p behalen.

GESLAAGD / NIET GESLAAGD

HANDTEKENING



NFBJJ/FROS – EXAMEN 5^{de} DAN

KANDIDAAT:

Datum:

JURLID:

Kandidaat moet een “Kata” ontwerpen, uitschrijven en overhandigen minsten 3 weken voor het examen aan het examen jury, deze stijloefeningen moeten bestaan uit minstens 12 technieken en uitgevoerd worden.

Vanaf 2018, het werkje moet gelijktijdig met de examenaanvraag ten laatste 3 maanden voor het examen overhandig worden aan de secretaris.

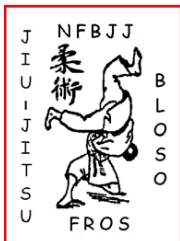
Puntenverdeling :

Originaliteit	Max. 50p		
Diversiteit	Max. 25p		
Presentatie	Max. 25p		
Logica van de technieken	Max. 25p		
Gedrag/houding	Max. 25p		

Totaal aantal punten is 150p en om te slagen moet men minstens 100p behalen.

GESLAAGD / NIET GESLAAGD

HANDTEKENING



NFBJJ/FROS – EXAMEN 6^{de} DAN

KANDIDAAT:

Datum:

JURLID:

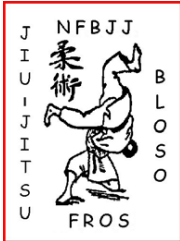
Voorwaarde : aanvraag moet 12 maanden op voorhand ingediend worden clubtrainingen moeten regelmatig bijgewoond worden

Normaal is de kandidaat gekend door de leden van de Raad der professoren. Hierdoor zal men een gepaste opdracht vinden voor iedere kandidaat en deze heeft 12 maanden om zich voor te bereiden.

GESLAAGD / NIET GESLAAGD

HANDTEKENING





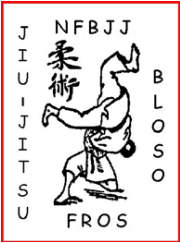
DE VIER LIJSTEN

LIJST NR. 1

De aanvallen dienen op een correcte wijze uitgevoerd te worden.

De verdedigingen gebeuren door afwering, atemi, klem en naar de grond gevolg door een controle en wapenbeveiliging

1. VUISTSLAG RECHTSTREEKS
2. OMARMING VOOR
3. MESSTEEK BOVEN
4. WURGING OP GROND ZITTEND NAAST DE PARTNER
5. MOUWGREEP
6. AANVAL OM HET MIDDEL LANGS VOOR
7. OPLEIDINGSGREEP
8. POLSGREEP
9. OMSTRENGELING HOOFD ZIJKANT
10. REVERGREEP
11. HANDVUURWAPEN VOOR



DE VIER LIJSTEN

LIJST NR. 2

De aanvallen dienen op een correcte wijze uitgevoerd te worden.

De verdedigingen gebeuren door afwering, atemi, klem en naar de grond gevolg door een controle en wapenbeveiliging

1. VUISTSLAG IN HOEKSLAG
2. WURGING TWEE HANDEN
3. MESSTEEK ONDER
4. CONTROLETECHNIEK OP DE GROND
5. MOUWGREEP
6. HANDVUURWAPEN ACHTER
7. GREEP OP 2 REVERS
8. AANVAL MET EEN STOEL LANGS BOVEN
9. POLSGREEP GEKRUIST
10. WURGING OP GROND TUSSEN DE BENEN ZITTEND
11. AANVAL LANGS ACHTER OM HET MIDDEL.



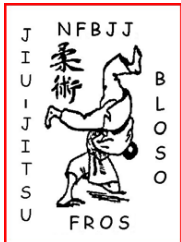
DE VIER LIJSTEN

LIJST NR. 3

De aanvallen dienen op een correcte wijze uitgevoerd te worden.

De verdedigingen gebeuren door afwering, atemi, klem en naar de grond gevolg door een controle en wapenbeveiliging

1. UPPERCUT
2. MESSTEEK RECHTDOOR
3. VERDEDIGING OP STOEL ZITTEND
4. MATRAKAANVAL VAN BUITEN NAAR BINNEN
5. GREEP MET 2 HANDEN OP DE VOORARM
6. KRUISWURGING
7. WURGING OP GROND ZITTEND OP DE PARTNER
8. HANDVUURWAPEN ZIJKANT
9. POLSGREEP
10. OMSTRENGELING HOOFD LANGS VOOR
11. AANVAL MET EEN STOEL LANGS DE ZIJKANT



DE VIER LIJSTEN

LIJST NR. 4

De aanvallen dienen op een correcte wijze uitgevoerd te worden.

De verdedigingen gebeuren door afwering, atemi, klem en naar de grond gevolg door een controle en wapenbeveiliging

1. VUISTSLAG
2. TRAP NAAR BUIK
3. WURGING MET VOORARM
4. HANDVUURWAPEN VOOR
5. CONTROLETECHNIEK OP DE GROND
6. DUWEN OP BORST
7. OMARMING LANGS ACHTER
8. MESSTEEK BOVEN
9. MATRAKAANVAL VAN BUITEN NAAR BINNEN
10. KOPSTOOT
11. REVERGREEP
