

YAWARE Brazilian Jiu-Jitsu & MMA Academy

Examenprogramma



BJJ wit-gele gordel (-16 jaar) / wit 1° (+16 jaar)

Naam examinant:

Datum:

Resultaat: % - geslaagd / niet geslaagd

Handtekening hoofdtrainer

N°	AANTAL	UIT TE VOEREN TECHNIEKEN	MAX. PTN.	BEHAALDE PTN.
1	3	<b>Sweeps</b> 1 Scissors sweep (sikkel) 1 Back-grab (rug nemen) 1 Cross over sweep (gaan overzitten)	1 1 1	
2	3	<b>Guard passing (Guard passeren)</b> 1 Guard openen 1 Torreando (beide knieën passeren) 1 Cross the knee (gekruipt over knie)	1 1 1	
3	3	<b>Mount</b> 1 Mount nemen vanuit cross-body (zijdelingse positie) 1 Crossing choke (wurging) 1 Escape (bevrijding)	1 1 1	
4	2	<b>Side control (zijdelingse controle)</b> 1 Knee on belly (knie op buik) 1 Escape (bevrijding)	1 1	
5	3	<b>Take-downs (naar de grond brengen)</b> 1 Single leg (één been) 2 Beenvegen (O Soto Gari / Ouchi Gari)	1 2	
6	2	<b>Guard</b> 1 Arm bar (gestrekte armklem) 1 Crossing choke (wurging)	1 1	
<b>TOTAAL (MINIMUM TE BEHALEN PUNTEN: 10)</b>			<b>16</b>	

YAWARE Brazilian Jiu-Jitsu & MMA Academy

Examenprogramma



BJJ gele gordel (-16 jaar) / wit 2° (+16 jaar)

Naam examinant:

Datum:

Resultaat: % - geslaagd / niet geslaagd

Handtekening hoofdtrainer

N°	AANTAL	UIT TE VOEREN TECHNIEKEN	MAX. PTN.	BEHAALDE PTN.
1	4	<b>Sweeps</b> 1 Scissors sweep (sikkel) 1 Cross over sweep (gaan overzitten) 1 Back-grab (rug nemen) 1 Double ankle grab (beide enkels)	1 1 1 1	
2	3	<b>Guard passing (Guard passereren)</b> 1 Guard openen 1 Torreando (beide knieën passereren) 1 Cross the knee (gekruipt over knie)	1 1 1	
3	6	<b>Mount</b> 1 Mount nemen vanuit cross-body (zijdelingse positie) 1 Crossing choke (wurging) 1 Arm bar (gestrekte armklem) 1 Americana (geplooid armklem) 1 Kata Gatame (wurging met arm ingesloten) 1 Escape (bevrijding)	1 1 1 1 1 1	
4	4	<b>Side control (zijdelingse controle)</b> 1 Combinatie Kimura - Americana - Arm bar 1 Knee on belly (knie op buik) 1 Lapel choke (wurging) 1 Escape (bevrijding)	3 1 1 1	
5	3	<b>Take-downs (naar de grond brengen)</b> 1 Single leg (één been) 2 Beenvegen (O Soto Gari / Ouchi Gari)	1 2	
6	4	<b>Guard</b> 1 Arm bar 1 Crossing choke (wurging) 1 Omo plata (schouderklem met been) 1 Combinatie Triangle choke / Arm bar	1 1 1 2	
<b>TOTAAL (MINIMUM TE BEHALEN PUNTEN: 17)</b>			<b>27</b>	

YAWARE Brazilian Jiu-Jitsu & MMA Academy

Examenprogramma



BJJ oranje gordel (-16 jaar) / wit 3° (+16 jaar)

Naam examinant:

Datum:

Resultaat: % - geslaagd / niet geslaagd

Handtekening hoofdtrainer

N°	AANTAL	UIT TE VOEREN TECHNIEKEN	MAX. PTN.	BEHAALDE PTN.
1	9	<b>Sweeps</b> 1 T-sweep 1 Hook sweep 1 Scissors sweep (sikkel) 1 Back-grab (rug nemen) 1 Cross over sweep (gaan overzitten) 3 Half guard sweeps 1 Double ankle grab (beide enkels)	1 1 1 1 1 3 1	
2	6	<b>Guard passing (Guard passeren)</b> 3 Guard openen 1 Torreando (beide knieën passeren) 1 Cross the knee (gekruid over knie) 1 Hugging legs from half guard (knieën bij elkaar)	3 1 1 1	
3	10	<b>Mount</b> 3 Mount nemen vanuit cross-body (zijdelingse positie) 1 Crossing choke (wurging) 1 Arm bar 1 Americana 1 Kata Gatame 3 Escapes (bevrijdingen)	3 1 1 1 1 3	
4	8	<b>Side control (zijdelingse controle)</b> 1 Combinatie Kimura - Americana - Arm bar 1 Knee on belly (knie op buik) 2 Lapel chokes (wurgingen) 4 Escapes (bevrijdingen)	3 1 2 4	
5	7	<b>Take-downs (naar de grond brengen)</b> 1 Single leg (één been) 1 Double leg (twee benen) 2 Heupworpen (Koshi Guruma / O Goshi) 2 Beenvegen (O Soto Gari / Ouchi Gari) 1 Schouderworp (Ippon Seoi Nage)	1 1 2 2 1	
6	6	<b>Guard</b> 1 Arm bar 1 Crossing choke (wurging) 1 Omo plata 1 Combinatie Triangle choke / Arm bar 1 Kimura (gecombineerd met Cross over sweep) 1 Guillotine (gecombineerd met Cross over sweep)	1 1 1 2 1 1	
<b>TOTAAL (MINIMUM TE BEHALEN PUNTEN: 31)</b>			<b>49</b>	

YAWARE Brazilian Jiu-Jitsu & MMA Academy

Examenprogramma



BJJ groene gordel (-16 jaar) / wit 4° (+16 jaar)

Naam examinant:

Datum:

Resultaat: % - geslaagd / niet geslaagd

Handtekening hoofdtrainer

N°	AANTAL	UIT TE VOEREN TECHNIEKEN	MAX. PTN.	BEHAALDE PTN.
1	11	<b>Sweeps</b> 1 T-sweep 1 Hook sweep 1 Scissors sweep (sikkel) 1 Back-grab (rug nemen) 1 Cross over sweep (gaan overzitten) 3 Half guard sweeps 1 Double ankle grab (beide enkels) 1 Open guard sweeps naar keuze (tegenstander zittend) 1 Open guard sweeps naar keuze (tegenstander staand)	1 1 1 1 1 3 1 1 1	
2	8	<b>Guard passing (Guard passeren)</b> 3 Guard openen 1 Torreando (beide knieën passeren) 1 Cross the knee (gekruist over knie) 1 Stacking guard pass 1 Hugging legs from half guard (knieën bij elkaar) 1 Half guard	3 1 1 1 1 1	
3	12	<b>Mount</b> 3 Mount nemen vanuit cross-body (zijdelingse positie) 1 Crossing choke (wurging) 1 Arm bar 1 Americana 1 Kata Gatame 1 Ezequiel choke 1 Triangle choke 3 Escapes (bevrijdingen)	3 1 1 1 1 1 1 3	
4	7	<b>Side control (zijdelingse controle)</b> 1 Combinatie Kimura - Americana - Arm bar 1 Knee on belly (knie op buik) + submission 2 Lapel chokes (wurgingen) 2 Escapes (bevrijdingen) 1 Escape from knee on belly	3 2 2 2 1	
5	7	<b>Take-downs (naar de grond brengen)</b> 1 Single leg (één been) 1 Double leg (twee benen) 2 Heupworpen (Koshi Guruma / O Goshi) 2 Beenvegen (O Soto Gari / Ouchi Gari) 1 Schouderworp (Ippon Seoi Nage)	1 1 2 2 1	
<b>Subtotaal blad 1:</b>			<b>48</b>	

**YAWARE Brazilian Jiu-Jitsu & MMA Academy**

Examenprogramma

6	11	<b>Guard</b> 1 Arm bar 1 Crossing choke (wurging) 1 Combinatie Crossing choke / Arm bar 1 Omo plata 1 Combinatie Triangle choke / Arm bar 1 Combinatie Triangle choke / Omo plata 1 Kimura (gecombineerd met Cross over sweep) 1 Guillotine (gecombineerd met Cross over sweep) 1 Lapel choke 1 Klem naar keuze 1 Wurging naar keuze	 1 1 2 1 2 2 1 1 1 1 1	
7	4	<b>Back-grab</b> 2 Submissions 2 Escape (bevrijding)	 2 1	
8	2	<b>BJJ Sparring</b> 1 Gevecht tegen gele of oranje gordel / wit 2° of 3° (5') 1 Gevecht tegen groene gordel / wit 4° of hoger (5')	 5 5	
			<b>Subtotaal blad 2:</b>	<b>27</b>
			<b>TOTAAL (MINIMUM TE BEHALEN PUNTEN: 48)</b>	<b>75</b>

YAWARE Brazilian Jiu-Jitsu & MMA Academy

Examenprogramma



BJJ wit-blauwe gordel (-16 jaar) / blauw (+16 jaar)

Naam examinant:

Datum:

Resultaat: % - geslaagd / niet geslaagd

Handtekening hoofdtrainer

N°	AANTAL	UIT TE VOEREN TECHNIEKEN	MAX. PTN.	BEHAALDE PTN.
1	18	<b>Sweeps</b> 1 T-sweep 1 Hook sweep 1 Scissors sweep (sikkel) 1 Back-grab (rug nemen) 1 Cross over sweep (gaan overzitten) 4 Half guard sweeps 1 Double ankle grab (beide enkels) 4 Open guard sweeps naar keuze (tegenstander zittend) 4 Open guard sweeps naar keuze (tegenstander staand)	1 1 1 1 1 4 1 4 4	
2	9	<b>Guard passing (Guard passeren)</b> 3 Guard openen 1 Torreando (beide knieën passeren) 1 Cross the knee (gekruist over knie) 1 Stacking guard pass 1 Hugging legs from half guard (knieën bij elkaar) 2 Half guard	3 1 1 1 1 2	
3	12	<b>Mount</b> 3 Mount nemen vanuit cross-body (zijdelingse positie) 1 Crossing choke (wurging) 1 Arm bar 1 Americana 1 Kata Gatame 1 Ezequiel choke 1 Triangle choke 3 Escapes (bevrijdingen)	3 1 1 1 1 1 1 3	
4	12	<b>Side control (zijdelingse controle)</b> 1 Combinatie Kimura - Americana - Arm bar 2 Knee on belly (knie op buik) + submission 4 Lapel chokes (wurgingen) 4 Escapes (bevrijdingen) 1 Escape from knee on belly	3 2 4 4 1	
5	7	<b>Take-downs (naar de grond brengen)</b> 1 Single leg (één been) 1 Double leg (twee benen) 2 Heupworpen (Koshi Guruma / O Goshi) 2 Beenvegen (O Soto Gari / Ouchi Gari) 1 Schouderworp (Ippon Seoi Nage)	1 1 2 2 1	
<b>Subtotaal blad 1:</b>			<b>60</b>	

**YAWARE Brazilian Jiu-Jitsu & MMA Academy**

Examenprogramma

6	13	<b>Guard</b> 1 Arm bar 1 Crossing choke (wurging) 1 Combinatie Crossing choke / Arm bar 1 Omo plata 1 Combinatie Triangle choke / Arm bar 1 Combinatie Triangle choke / Omo plata 1 Kimura (gecombineerd met Cross over sweep) 1 Guillotine (gecombineerd met Cross over sweep) 1 Lapel choke 2 Klemmen naar keuze 2 Wurgingen naar keuze	 1 1 2 1 2 2 1 1 1 2 2	
7	6	<b>Back-grab</b> 4 Submissions 2 Escapes (bevrijdingen)	 4 2	
8	4	<b>BJJ Sparring</b> 2 Gevechten tegen groene gordel / wit 4° of lager (5') 2 Gevechten tegen (wit-)blauwe gordel (6')	 10 10	
		<b>Subtotaal blad 2:</b>	<b>42</b>	
		<b>TOTAAL (MINIMUM TE BEHALEN PUNTEN: 66)</b>	<b>102</b>	



Minimum overgangstermijnen **JEUGD** (gerekend aan 2 trainingen/week)

**WIT**

*4 maand*

**WIT-GEEL** (wit 1° vanaf 16 jaar)

*4 maand*

**GEEL** (wit 2° vanaf 16 jaar)

*1 jaar + 4 maand (ca. 3 maand per streep)*

**ORANJE** (wit 3° vanaf 16 jaar)

*1 jaar + 6 maand (ca. 4 maand per streep)*

**GROEN** (wit 4° vanaf 16 jaar)

*1 jaar + 6 maand (ca. 4 maand per streep)*

**WIT-BLAUW (blauwe gordel -16 jaar)**

**BLAUW (minimum 16 jaar)**