



WUXI BRAZILIAN JIUJITSU ACADEMY

柔术考核大纲

This assessment is divided into two parts: theoretical assessment and technical assessment, both of which need to pass the assessment

无锡巴西柔术学院

2022年度秋季考核



Part 01

理论考核

Theoretical assessment, randomly select
questions to answer.



○ 1. 柔术有哪些礼节?



Etiquette in Jiu-Jitsu

鞠躬、拍手、碰拳

- 上下垫子需要鞠躬
- 与教练打招呼时需要鞠躬
- 与队友开始和结束实战时需要鞠躬/拍手/碰拳

○ 2.柔术比赛的时间?



Competition Duration

2-10分钟

- 4-6岁2分钟
- 7-9岁3分钟
- 10-15岁4分钟
- 16岁后白带5分钟, 蓝带6分钟, 紫带7分钟, 棕带8分钟
- 黑带10分钟

3. 柔术的品质是什么？



Jiu jitsu Spirit

谦虚、尊重、勇敢、进取

- 时刻保持一颗谦逊的心
- 对柔术保持尊重、对教练及家长保持尊重
- 从不畏惧困难，从不退缩并且渴望胜利
- 敢于尝试新事物、善于解决新问题

○ 4.柔术比赛怎么获胜?

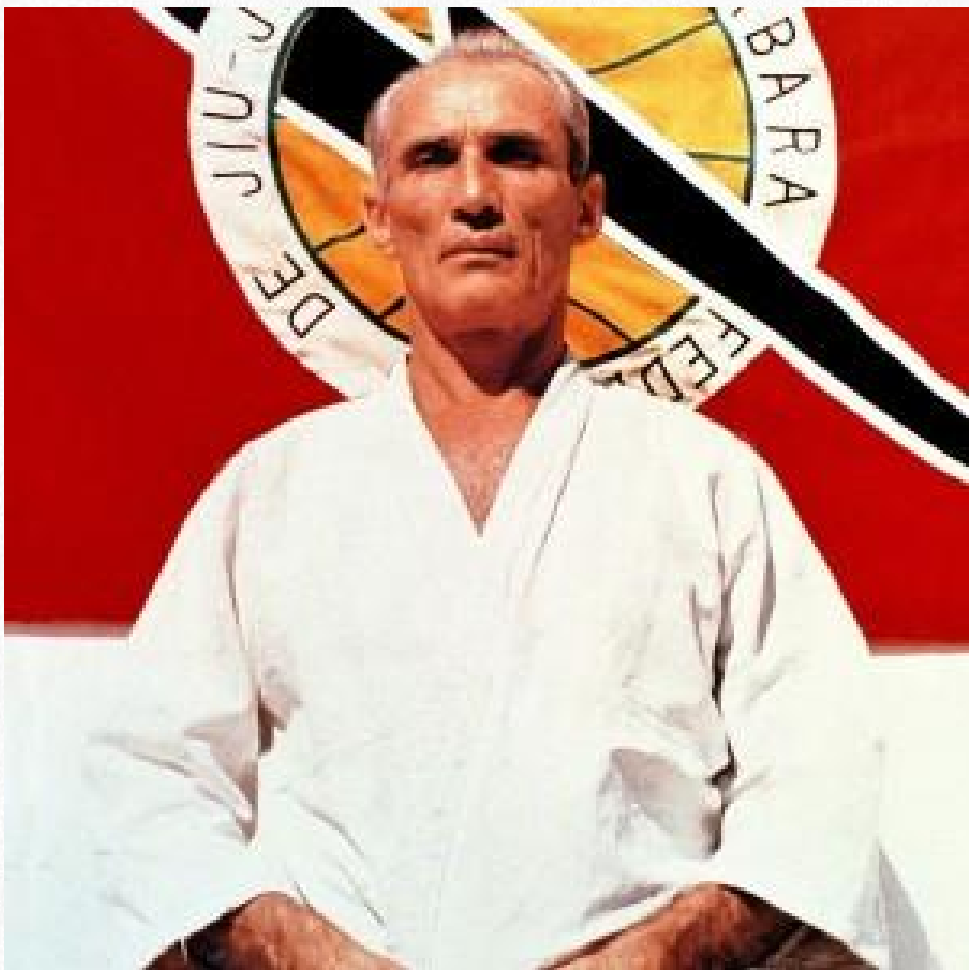


J i u j i t s u R u l e s

降服或者得分

- 使用降服技制服对手直接获胜
- 没有降服则在时间结束通过比分判定

○ 5.巴西柔术创始人?



Jiu-jitsu Founder

艾里奥·格雷西 Helio Gracie

- 在日本古柔术衍生出柔道、空手道、合气道等诸多流派
- 前田光世将部分古柔术技巧带到了巴西传授给格雷西家族
- 艾里奥·格雷西加以改良形成了巴西柔术的雏形

6. 柔术腰带共分为几个颜色?



Jiu jitsu Belts

5个

- 16岁以前使用白/灰/黄/橙/绿
- 16岁以后使用白/蓝/紫/棕/黑

7. 柔术是什么？



What is Jiu-jitsu

柔术是一种格斗运动，也是亚运会项目，把对手摔倒并制服是他的主要技能。

Part 02

技术考核

Technical assessment, randomly select
techniques to display.



○ 白带一段



课时要求

最低需要完成10课时的训练内容
需要至少连续参与训练2个月



礼仪要求

鞠躬礼，跪礼



基本功要求

熊爬，青蛙跳，前滚翻，后滚翻，
起桥

○ 白带一段



技术要求

掌握位置的概念：站立，侧控，骑乘



摔法

单腿摔



白带二段



课时要求

最低需要完成20课时的训练内容
需要至少连续参与训练4个月



礼仪要求

学会系腰带



基本功要求

蜘蛛爬，坐姿前行，坐姿虾行



白带二段



技术要求

掌握位置的概念：拿背，封闭式防守



摔法

双腿摔



上位技巧

斗牛过腿
侧控转换至骑乘



下位技巧

封闭式防守双根扫

白带三段



课时要求

最低需要完成30课时的训练内容
需要至少连续参与训练6个月



礼仪要求

实战开始/结束时鞠躬、拍手、碰拳



基本功要求

虾行，起桥转乌龟，后受身

白带三段



技术要求

掌握位置的概念：开放式防守，南北控制



摔法

大外刈



上位技巧

骑乘十字固



下位技巧

封闭式防守拿背
封闭式防守双根扫



逃脱技巧

骑乘起桥逃脱



白带四段



课时要求

最低需要完成40课时的训练内容
需要至少连续参与训练8个月



礼仪要求

学会叠道服



基本功要求

下压防摔，下潜



白带四段



技术要求

掌握位置的概念：浮固



摔法

夹颈摔



上位技巧

切膝过腿
骑乘肩锁
骑乘转拿背



逃脱技巧

骑乘虾行逃脱
侧控虾行逃脱



下位技巧

封闭式防守坐起扫
封闭式防守十字绞
封闭式防守三角锁

○ 灰白带晋升考核



课时要求

最低需要完成50课时的训练内容
需要至少连续参与训练10个月



考核内容

随机从一至四段的技术中抽取
进行展示

初步具备实战能力，可以战胜
未训练的同体重对手



Part 03

体能考核

Physical fitness assessment, randomly select techniques to display.





基本体能



随机选择

俯卧撑*5

两头起*5

波比跳*5

深蹲*5

下压防摔*5

T H A N K Y O U

考 核 结 束