

JUDO BOND NEDERLAND



Vaardigheidseisen Danexamen JUDO

**opgesteld door de Nationale Graden Commissie Judo
(N.G.C.J.)**

1 september 2015



--

VAARDIGHEIDSEISEN DANEXAMEN JUDO

ALGEMEEN

1. Japanse nomenclatuur:
Voor 1^e dan: "De kandidaat moet de Japanse nomenclatuur redelijk beheersen".
Vanaf 2^e dan: "De kandidaat moet de Japanse nomenclatuur beheersen".
2. De te demonstreren technieken:
Voor 1^e t/m 5^e dan worden t.b.v. de overzichtelijkheid ingedeeld naar bewegingskenmerk (bijv. indraaien, vegen, maaien, etc.).
3. Eigen werkstuk:
 - Voor alle examens bestaat voor de kandidaat de mogelijkheid een eigen werkstuk te laten zien.
 - Het eigen werkstuk valt onder het onderdeel "overige techniek".
 - De kandidaat start zijn examen altijd met het onderdeel eigen werkstuk (indien hiervoor gekozen is).
 - De kandidaat kan binnen het eigen werkstuk kiezen voor het onderdeel nage-waza of katame-waza of voor beide onderdelen.
 - Elk onderdeel duurt maximaal 4 minuten.
 - Het cijfer behaald met het eigen werkstuk zal worden gemiddeld met het onderdeel nage-waza en/of katame-waza.
 - Binnen het eigen werkstuk moet meer accent gelegd worden op de individuele voorkeuren en specialiteit van de kandidaat.
 - Vanwege de beperkte duur van het eigen programma en het accent op tokui-waza stellen de examinatoren na afloop aanvullende vragen.

**KATA**

1^e dan	2^e dan	3^e dan	4^e dan	5^e dan
<p>Keuze programma:</p> <p>De kandidaat moet één kata demonstreren en maakt een keuze uit:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1e 3 series van nage-no-kata - katame-no-kata - go-no-sen <p>Vrijstelling:</p> <p>Bij 100 punten vrijstelling van kata</p>	<p>Keuze programma:</p> <p>De kandidaat moet twee kata demonstreren en maakt een keuze uit:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nage-no-kata - katame-no-kata - go-no-sen <p>Vrijstelling:</p> <p>Bij 100 punten vrijstelling van een kata naar keuze</p>	<p>Verplicht programma:</p> <p>De kandidaat demonstreert drie kata:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nage-no-kata - katame-no-kata - go-no-sen <p>Vrijstelling:</p> <p>Bij 100 punten vrijstelling van kata-me-no-kata of go-no-sen</p>	<p>Verplicht programma:</p> <p>Kime-no-kata of het ju-no-kata</p> <p>Keuzeprogramma:</p> <p>3 kata naar keuze uit:</p> <p>Nage-no-kata Katame-no-kata Go- no- sen Kime-no-kata indien niet gekozen bij het verplicht programma Ju-no-kata indien niet gekozen bij het verplicht programma</p>	<p>Verplicht programma:</p> <p>Koshiki-no-kata</p> <p>Keuzeprogramma:</p> <p>4 kata naar keuze uit:</p> <p>Nage-no-kata Katame-no-kata Go- no- sen Kime-no-kata Ju-no-kata Kodokan-goshin-jutsu</p>

OVERIGE TECHNIEK
Nage-waza

1^e dan	2^e dan	3^e dan	4^e dan	5^e dan
<i>Keuzeprogramma Eigen werkstuk (indien de kandidaat daarvoor heeft gekozen)</i>	<i>Keuzeprogramma Eigen werkstuk (indien de kandidaat daarvoor heeft gekozen)</i>	<i>Keuzeprogramma Eigen werkstuk (indien de kandidaat daarvoor heeft gekozen)</i>	<i>Keuzeprogramma Eigen werkstuk (indien de kandidaat daarvoor heeft gekozen)</i>	<i>Keuzeprogramma Eigen werkstuk (indien de kandidaat daarvoor heeft gekozen)</i>
<p><i>Indraaien</i> o-goshi koshi-guruma ippon-seoi-nage tsuri-goshi uki-goshi tsurikomi-goshi morote-seoi-nage tai-otoshi hane-goshi harai-goshi uchi-mata</p> <p><i>Vegen</i> de-ashi-barai okuri-ashi-barai o-uchi-barai ko-uchi-barai</p> <p><i>Maaien</i> o-soto-gari o-uchi-gari ko-uchi-gari</p> <p><i>Blokkeren</i> hiza-guruma sasae-tsuru komi-ashi</p> <p><i>Opofferen</i> tomoe-nage sumi-gaeshi yoko-tomoe-nage tani-otoshi</p> <p><i>Opofferen en volgen</i> 1 hikikomi techniek naar keuze</p>	<p><i>Indraaien</i> o-goshi koshi-guruma ippon-seoi-nage tsuri-goshi uki-goshi tsurikomi-goshi morote-seoi-nage tai-otoshi hane-goshi harai-goshi uchi-mata</p> <p><i>Vegen</i> de-ashi-barai okuri-ashi-barai o-uchi-barai ko-uchi-barai harai-tsurikomi-ashi</p> <p><i>Maaien</i> o-soto-gari o-uchi-gari ko-uchi-gari</p> <p><i>Blokkeren</i> hiza-guruma sasae-tsuru komi-ashi</p> <p><i>Opofferen</i> tomoe-nage sumi-gaeshi ura-nage* yoko-tomoe-nage Uki-waza Yoko-otoshi-tani-otoshi</p> <p><i>Opofferen en volgen</i> 3 hikikomi technieken naar keuze</p>	<p><i>Indraaien</i> o-goshi koshi-guruma ippon-seoi-nage tsuri-goshi uki-goshi tsurikomi-goshi morote-seoi-nage tai-otoshi hane-goshi harai-goshi uchi-mata o-guruma ashi-guruma</p> <p><i>Vegen</i> de-ashi-barai okuri-ashi-barai o-uchi-barai ko-uchi-barai harai-tsurikomi-ashi</p> <p><i>Maaien/haken</i> o-soto-gari o-uchi-gari ko-uchi-gari ko-soto-gari ko-soto-gake</p> <p><i>Blokkeren</i> hiza-guruma sasae-tsuru komi-ashi</p> <p><i>Opofferen</i> tomoe-nage sumi-gaeshi ura-nage yoko-tomoe-nage Uki-waza Yoko-otoshi tani-otoshi yoko-guruma yoko-gake</p> <p><i>Opofferen en volgen</i> 4 hikikomi technieken naar keuze</p>	<p><i>Indraaien</i> 4 <i>indraaitechnieken</i> naar keuze in 4 verschillende richtingen</p> <p><i>Vegen</i> 3 <i>veegtechnieken</i> naar keuze in meerdere richtingen</p> <p><i>Maaien</i> 3 <i>maaitechnieken</i> naar keuze in meerdere richtingen</p> <p><i>Blokkeren</i> o-soto-otoshi</p> <p><i>Opofferen</i> yoko-wakare</p> <p><i>Opofferen en volgen</i> 5 hikikomi technieken naar keuze</p>	<p><i>Verschillende uitvoeringswijzen van:</i></p> <p>uchi-mata (4)</p> <p>tai-otoshi (4)</p> <p>seoi-nage (4)</p> <p>o-soto-gari (4)</p> <p>tomoe-nage (3)</p> <p>uki-waza (3)</p> <p>yoko-tomoe-nage (3)</p> <p>yoko-wakare (3)</p> <p><i>Opofferen</i> Tawara-gaeshi</p> <p><i>Opofferen en volgen</i> 5 hikikomi technieken naar keuze</p>



<p>Verbinden 3 verbindingen naar keuze</p>	<p>Verbinden 5 verbindingen naar keuze</p>	<p>Verbinden 5 verbindingen naar keuze</p>	<p>Verbinden Een verbinding op 3 verschillende worpen in voorw. richting Een verbinding op 3 verschillende worpen in achterw. richting Een verbinding op twee worpen, rechts / links of links / rechts</p>	<p>Verbinden Een verbinding op 4 verschillende worpen in voorw. richting Een verbinding op 4 verschillende worpen in achterw. richting Een verbinding op twee worpen rechts / links Een verbinding op twee worpen links / rechts</p>
<p>Overnemen 3 overnames naar keuze</p>	<p>Overnemen 5 overnames naar keuze</p>	<p>Overnemen 5 overnames naar keuze</p>	<p>Overnemen 3 overnames op 3 verschillende worpen in voorw. richting 3 overnames op 3 verschillende worpen in achterw. richting</p>	<p>Overnemen 4 overnames op 3 verschillende worpen in voorw. richting 4 overnames op 3 verschillende worpen in achterw. richting</p>
	<p>Antwoord geven op een : Duwende uke Trekken uke</p>	<p>Antwoord geven op een: Duwende uke Trekken uke Met één-hand-vastpakkende uke</p>		
		<p><i>tillen</i> kata-guruma ushiro-goshi utsuri-goshi te-guruma sukui-nage</p>	<p><i>inrollen achterwaarts</i> ko-uchi-makikomi o-soto-makikomi</p>	<p><i>Inrollen voorwaarts</i> Soto-makikomi Hane-makikomi Harai-makikomi Uchi-mata-makikomi</p>
		<p><i>beengrijpen</i> morote-gari</p>		<p><i>Cirkelen</i> Uki-otoshi Sumi-otoshi</p>

Opmerkingen:

1. Indien er in het verplicht programma (3^e dan) of in het keuzeprogramma het go-no-sen gedemonstreerd wordt, zal er in het verdere verloop van het examen aan de kandidaat geen overnames meer gevraagd worden.
2. De werptechnieken worden in beweging uitgevoerd (yako-soku-geiko).
3. De examinerator kan vragen de werptechnieken links/rechts te laten demonstreren.

Katame-waza

1^e dan	2^e dan	3^e dan	4^e dan	5^e dan
Keuzeprogramma Eigen werkstuk (indien de kandidaat daarvoor heeft gekozen)	Keuzeprogramma Eigen werkstuk (indien de kandidaat daarvoor heeft gekozen)	Keuzeprogramma Eigen werkstuk (indien de kandidaat daarvoor heeft gekozen)	Keuzeprogramma Eigen werkstuk (indien de kandidaat daarvoor heeft gekozen)	Keuzeprogramma Eigen werkstuk (indien de kandidaat daarvoor heeft gekozen)
Houdgrepen Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Variëren Één variatie op elk van bovenstaande technieken Bevrijden Een bevrijding op elk van bovenstaande technieken Armkleppen Ude-garami Ude-hishigi-juji-gat. Ude-hishigi-ude-gat. Ude-hishigi-hiza-gat. Ude-hishigi-waki-gat. Ude-hishigi-hara-gat. Omstrengelingen Kata-juji-jime Nami-juji-jime Gyaku-juji-jime Hadaka-jime Okuri-eri-jime Kataha-jime Katate-jime Morote-jime Sankaku-jime (3) Tsukomi-jime	Houdgrepen Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kata-gatame Variëren Één variatie op elk van bovenstaande technieken Bevrijden Twee bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken Armkleppen Ude-garami Ude-hishigi-juji-gat. Ude-hishigi-ude-gat. Ude-hishigi-hiza-gat. Ude-hishigi-waki-gat. Ude-hishigi-hara-gat. Omstrengelingen Kata-juji-jime Nami-juji-jime Gyaku-juji-jime Hadaka-jime Okuri-eri-jime Kataha-jime Katate-jime Morote-jime Sankaku-jime (3) Tsukomi-jime	Houdgrepen Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kata-gatame Variëren Één variatie op elk van bovenstaande technieken Bevrijden Twee bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken Armkleppen Ude-garami Ude-hishigi-juji-gat. Ude-hishigi-ude-gat. Ude-hishigi-hiza-gat. Ude-hishigi-waki-gat. Ude-hishigi-hara-gat. Omstrengelingen Kata-juji-jime Nami-juji-jime Gyaku-juji-jime Hadaka-jime Okuri-eri-jime Kataha-jime Katate-jime Morote-jime Sankaku-jime (3) Tsukomi-jime	Houdgrepen Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kata-gatame Variëren Twee variaties op elk van bovenstaande technieken Bevrijden Drie bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken Armkleppen Ude-garami (2) juji-gatame (4). ude-gatame (2) hiza-gatame (2) waki-gatame (2) hara-gatame (3) Omstrengelingen Kata-juji-jime (2) Nami-juji-jime (2) Gyaku-juji-jime (2) Hadaka-jime (2) Okuri-eri-jime (2) Kataha-jime (2) Katate-jime Morote-jime (2) Sankaku-jime (5) Tsukomi-jime	Houdgrepen Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kata-gatame Variëren Drie variaties op elk van bovenstaande technieken Bevrijden Drie bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken Armkleppen Ude-garami (3) juji-gatame (4). ude-gatame (3) hiza-gatame (2) waki-gatame (3) hara-gatame (3) Omstrengelingen Kata-juji-jime (2) Nami-juji-jime (2) Gyaku-juji-jime (2) Hadaka-jime (3) Okuri-eri-jime (3) Kataha-jime (3) Katate-jime Morote-jime (2) Sankaku-jime (5) Tsukomi-jime



Situationeel ne-waza 1. uke rugligging 2. uke bokzit 3. uke buikligging 4. tori bokzit 5. tori rugligging Uit elke positie twee controle-technieken	Situationeel ne-waza 1. uke rugligging 2. uke bokzit 3. uke buikligging 4. tori bokzit 5. tori rugligging Uit elke positie twee controle-technieken	Situationeel ne-waza 1. uke rugligging 2. uke bokzit 3. uke buikligging 4. tori bokzit 5. tori rugligging Uit elke positie drie controle-technieken	Situationeel ne-waza 1. uke rugligging 2. uke bokzit 3. uke buikligging 4. tori bokzit 5. tori rugligging Uit elke positie vier controle-technieken	Situationeel ne-waza 1. uke rugligging 2. uke bokzit 3. uke buikligging 4. tori bokzit 5. tori rugligging Uit elke positie vijf controle-technieken
--	--	--	--	--

Opmerkingen:

1. Alle katame-waza dienen gedemonstreerd te worden vanuit een reële situatie, bijvoorbeeld in een yako-soku-geiko-vorm of na een tachi-waza situatie
2. Bij de armklemmen en omstrengelingen voor 4^e en 5^e dan worden meerdere situaties gevraagd waarin de gevraagde techniek mogelijk is. Het gevraagde aantal staat tussen haakjes geplaatst.
3. De examencommissie *moet* uit elk onderdeel (houdgrepen/variëren/bevrijden/armklemmen/omstrengelingen/situationeel ne-waza) de kandidaat bevragen, maar is vrij in het bevragen van het *aantal* technieken.
- 4.

6^e dan**A. Onderdeel kata**

1. Koshiki-no-kata;
2. Kime-no-kata of Kodokan Goshin-Jutsu;
3. Ju-no-kata;
4. Twee kata naar keuze uit andere bestaande judokata.

B. Onderdeel eigen werkstuk

1. Een praktisch eigen werkstuk op de mat volgens de criteria zoals die zijn omschreven in het BondsVademecum "6.02 Dan- en Kyu-examen promotiereglement Judo" artikel 4 van hoofdstuk 5: examen 6^e en 7^e dan. Het werkstuk duurt minimaal 15 minuten en maximaal 25 minuten.
2. Een theoretisch werkstuk dat voldoet aan de criteria zoals omschreven in het BondsVademecum "6.02 Dan- en Kyu-examen promotiereglement Judo" artikel 2 van hoofdstuk 5: examen 6^e en 7^e dan.
De kandidaat krijgt de gelegenheid zijn werkstuk te verdedigen en/of toe te lichten. Dit gesprek duurt maximaal 20 minuten.

7^e dan**A. Onderdeel kata**

1. Itsutsu-no-kata;
2. Koshiki-no-kata;
3. Kime-no-kata of Kodokan-Goshin-Jutsu;
4. Ju-no-kata;
5. Een kata naar keuze uit andere bestaande judokata.

B. Onderdeel eigen werkstuk

1. Een praktisch eigen werkstuk op de mat volgens de criteria zoals die zijn omschreven in het BondsVademecum "6.02 Dan- en Kyu-examen promotiereglement Judo" artikel 4 van hoofdstuk 5: examen 6^e en 7^e dan. Het werkstuk duurt minimaal 15 minuten en maximaal 25 minuten.
2. Een theoretisch werkstuk dat voldoet aan de criteria zoals omschreven in het BondsVademecum "6.02 Dan- en Kyu-examen promotiereglement Judo" artikel 2 van hoofdstuk 5: examen 6^e en 7^e dan.
De kandidaat krijgt de gelegenheid zijn werkstuk te verdedigen en/of toe te lichten. Dit gesprek duurt maximaal 20 minuten.



--