

6.4. Vaardigheidseisen Danexamen Judo

1^e DAN

De kandidaat wordt geacht de hieronder gebruikte Japanse nomenclatuur te beheersen.

Onderstaande technieken dienen rechts en links te worden uitgevoerd.

NAGE-NO-KATA 1^e t/m 3^e serie. Vrijstelling bij 100 examenpunten.
Examenpunten kunnen worden behaald bij het wedstrijdgedeelte van het examen (zie hoofdstuk 6.2 Dan- en Kyu-examenreglement Judo).

NAGE-WAZA

Tachi-waza

de-ashi-barai
okuri-ashi-barai
hiza-guruma
sasae-tsuru-komi-ashi
o-soto-gari
o-uchi-gari
o-uchi-barai
ko-uchi-gari
ko-uchi-barai
ippon-seoi-nage
morote-seoi-nage
tai-otoshi
koshi-guruma
o-goshi
tsuri-komi-goshi
harai-goshi
uchi-mata

Sutemi-waza

tomoe-nage
yoko-tomoe-nage
tani-o-toshi
sumi-gaeshi

Renraku-waza en/of renzoku-waza

Drie combinaties van twee worpen. Dit hoeven geen worpen uit bovenstaande lijst te zijn.

Kaeshi-waza

Drie overnames op een worp. Dit hoeven geen worpen uit bovenstaande lijst te zijn.

Hikomi-waza

Een zelf gekozen techniek uit deze groep plus eindcontrole.

KATAME-WAZA

Onderstaande technieken dienen uitgevoerd te worden vanuit een reële randori-situatie.

Osae-waza

kesa-gatame
yoko-shiho-gatame
tate-shiho-gatame
kami-shiho-gatame

één variatie en één bevrijding op elk van bovenstaande technieken.

Shime-waza

kata-juji-jime
nami-juji-jime
gyaku-juji-jime
hadaka-jime
okuri-eri-jime
kata-ha-jime
kata-te-jime
morote-jime
sankaku-jime
tsu-komi-jime

Kansetsu-waza

ude-garami
ude-hishigi-juji-gatame
ude-hishigi-hiza-gatame
ude-hishigi-ude-gatame
ude-hishigi-waki-gatame

Situationeel ne-waza

Vanuit elk van de vijf volgende posities, minimaal twee controletechnieken maken. De posities zijn:

- 1) Uke ligt op de rug; tori zit tussen de knieën van uke.
- 2) Tori ligt op de rug, met uke tussen de knieën van tori.
- 3) Uke elleboog - knieën.
- 4) Tori elleboog - knieën en wordt aangevallen door uke.
- 5) Uke ligt op de buik.

Deze technieken moeten vanuit tachi-waza gemaakt kunnen worden.

YAKU-SOKU-GEIKO

- 1) Alle voornoemde technieken staande en op de grond in beweging uitvoeren.
- 2) Het in vier richtingen uitvoeren van een zelfgekozen worp. Dit hoeft geen worp uit bovenstaande lijst te zijn.

EIGEN PROGRAMMA

Bovenstaande vaardigheidseisen kunnen samengevat worden in een programma dat een maximale duur heeft van 7 minuten.

Indien gewenst kunnen de examinatoren de uitvoering onderbreken met een vraag of opmerking over de inhoud van het programma

De kandidaat heeft het recht zijn programma te voltooien.

Examinatoren kunnen na afloop aanvullende vragen stellen en de kennis van de nomenclatuur testen.

Aan het programma worden de volgende eisen gesteld:

- I. Begonnen wordt met Nage-Waza technieken.
- a. volgorde technieken is vrij.
 - b. voorkeurstechieken mogen zowel gedemonstreerd als uitgelegd worden.
 - c. de technieken dienen in beweging uitgevoerd te worden.
 - d. het principe "actie maakt reactie" moet gedemonstreerd worden.
 - e. afgesloten dient te worden met: Renraku/Renzoku-waza
Kaeshi-waza
Hikomi-waza met
- eindcontrole.
- II Vervolgd wordt met Ne-Waza.
- a. start vanuit een werptechniek.
 - b. uitgevoerd vanuit reële randori situaties.
 - c. logische opeenvolging van technieken
 - d. vanuit de onderstaande posities dienen minimaal 2 controletechnieken uitgevoerd te worden:
 1. Uke ligt op de rug. Tori zit tussen de knieën van uke.
 2. Tori ligt op de rug. Uke zit tussen de knieën van tori.
 3. Uke in elleboog – knieënstand.
 4. Tori in elleboog knieënstand.
 5. Uke ligt op de buik.

2^e DAN

De kandidaat wordt geacht de hieronder gebruikte Japanse nomenclatuur te beheersen.

Onderstaande technieken dienen rechts en links te worden uitgevoerd.

NAGE-NO-KATA 1^e t/m 5^e serie. Vrijstelling voor de 4^e en de 5^e serie bij 100 examenpunten.
Examenpunten kunnen worden behaald bij het wedstrijdgedeelte van het examen (zie hoofdstuk 6.2 Dan- en Kyu-examenreglement Judo).

NAGE-WAZA Onderstaande technieken dienen rechts en links te worden uitgevoerd.

Tachi-waza

de-ashi-barai
okuri-ashi-barai
hiza-guruma
sasae-tsuri-komi-ashi

o-soto-gari
o-uchi-gari
o-uchi-barai
ko-uchi-gari
ko-uchi-barai
ippon-seoi-nage
morote-seoi-nage
tai-otoshi
koshi-guruma
o-goshi
tsuri-komi-goshi
harai-goshi
uchi-mata

Kumi-kata

Drie van deze worpen met twee verschillende kumi-kata.

Yoko-sutemi-waza

Drie zelf gekozen technieken.

Ma-sutemi-waza

Drie zelf gekozen technieken.

Renraku-waza en/of renzoku-waza

Vijf combinaties van twee worpen. Dit hoeven geen worpen uit bovenstaande lijst te zijn.

Kaeshi-waza

Vijf overnames op een worp. Dit hoeven geen worpen uit bovenstaande lijst te zijn.

Hikomi-waza

Drie zelf gekozen technieken uit deze groep plus eindcontrole.

Situationeel nage-waza

De kandidaat geeft d.m.v. judotechnieken antwoord op:

- 1) Een duwende uke.
- 2) Een trekkende uke.
- 3) Een met één hand vastpakkende uke.
- 4) Kruislings vastpakkende uke.

KATAME-WAZA

Onderstaande technieken dienen uitgevoerd te worden vanuit een reële randori-situatie.

Osea-waza

kesa-gatame
yoko-shiho-gatame
tate-shiho-gatame
kami-shiho-gatame

één variatie en twee bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken.

Shime-waza

kata-juji-jime
 nami-juji-jime
 gyaku-juji-jime
 hadaka-jime
 okuri-eri-jime
 kata-ha-jime
 kata-te-jime
 morote-jime
 sankaku-jime
 tsu-komi-jime

Kansetsu-waza

ude-garami
 ude-hishigi-juji-gatame
 ude-hishigi-hiza-gatame
 ude-hishigi-ude-gatame
 ude-hishigi-waki-gatame
 ude-hishigi-hara-gatame

Situatieve ne-waza

Vanuit elk van de vijf volgende posities, minimaal twee controletechnieken maken, waarbij in totaal minimaal drie sankaku-waza. De posities zijn:

- 1) Uke ligt op de rug; tori zit tussen de knieën van uke.
- 2) Tori ligt op de rug, met uke tussen knieën van tori.
- 3) Uke elleboog knieën.
- 4) Tori elleboog knieën en wordt aangevallen door uke.
- 5) Uke ligt op de buik.

Deze technieken moeten vanuit tachi-waza gemaakt kunnen worden.

YAKO-SOKU-GEIKO

- 1) Alle voornoemde technieken staande en op de grond in beweging uitvoeren
- 2) Het in vier richtingen uitvoeren van twee zelf gekozen worpen. Dit hoeven geen worpen uit bovenstaande lijst te zijn.

EIGEN PROGRAMMA

Bovenstaande vaardigheidseisen kunnen samengevat worden in een programma dat een maximale duur heeft van 10 minuten.

Indien gewenst kunnen de examinatoren de uitvoering onderbreken met een vraag of opmerking over de inhoud van het programma

De kandidaat heeft het recht zijn programma te voltooien.

Examinatoren kunnen na afloop aanvullende vragen stellen en de kennis van de nomenclatuur testen

Aan het programma worden de volgende eisen gesteld:

- I. Begonnen wordt met Nage-Waza technieken.
 - a. volgorde technieken is vrij.
 - b. voorkeurstechieken mogen zowel gedemonstreerd als uitgelegd worden.
 - c. de technieken dienen in beweging uitgevoerd te worden.
 - d. het principe "actie maakt reactie" moet gedemonstreerd worden.
 - e. afgesloten dient te worden met: Renraku/Renzoku-waza
 Kaeshi-waza
 Hikomi-waza met eindcontrole.

II Vervolgd wordt met Ne-Waza.

- a. start vanuit een werptechniek.
- b. uitgevoerd vanuit reële randori situaties.
- c. logische opeenvolging van technieken
- d. vanuit de onderstaande posities dienen minimaal 2 controletechnieken uitgevoerd te worden waarbij in totaal minimaal 3 sankaku-waza:
 1. Uke ligt op de rug. Tori zit tussen de knieën van uke.
 2. Tori ligt op de rug. Uke zit tussen de knieën van tori.
 3. Uke in elleboog – knieënstand.
 4. Tori in elleboog knieënstand.
 5. Uke ligt op de buik.

3^e DAN

De kandidaat wordt geacht de hieronder gebruikte Japanse nomenclatuur te beheersen.

Onderstaande technieken (behoudens bij het Katame-No-Kata) dienen rechts en links te worden uitgevoerd.

NAGE-NO-KATA 1^e t/m 5^e serie.

KATAME-NO-KATA 1^e t/m 3^e serie. Vrijstelling bij 100 examenpunten.
Examenpunten kunnen worden behaald bij het wedstrijdgedeelte van het examen (zie hoofdstuk 6.2 Dan- en Kyu-examenreglement Judo).

NAGE-WAZA Onderstaande technieken dienen rechts en links te worden uitgevoerd.

Tachi-waza

de-ashi-barai
okuri-ashi-barai
hiza-guruma
sasae-tsuru-komi-ashi
o-soto-gari
o-soto-otoshi
ko-soto-gari
ko-soto-gake
o-uchi-gari
o-uchi-barai
ko-uchi-gari
ko-uchi-barai
ippon-seoi-nage
morote-seoi-nage
tai-otoshi
koshi-guruma
o-goshi
tsuri-komi-goshi
harai-goshi
uchi-mata
ashi-guruma
te-guruma
hane-goshi

ushiro-goshi
kata-guruma
sukui-nage

Kumi-kata

Vijf van deze worpen met twee verschillende kumi-kata.

Yoko-sutemi-waza

Vier zelf gekozen technieken.

Ma-sutemi-waza

Vier zelf gekozen technieken.

Renraku-waza en/of renzoku-waza

Acht combinaties van twee worpen. Dit hoeven geen worpen uit bovenstaande lijst te zijn.

Kaeshi-waza

Acht overnames op een worp. Dit hoeven geen worpen uit bovenstaande lijst te zijn.

Hikomi-waza

Vier zelf gekozen technieken uit deze groep plus eindcontrole.

Situationeel nage-waza

De kandidaat geeft d.m.v. judotechnieken antwoord op:

- 1) Een duwende uke.
- 2) Een trekkende uke.
- 3) Een met één hand vastpakkende uke.
- 4) Een kruislings vastpakkende uke.

KATAME-WAZA Onderstaande technieken dienen uitgevoerd te worden vanuit een reële randori situatie.

Osea-waza

kesa-gatame
yoko-shiho-gatame
tate-shiho-gatame
kami-shiho-gatame

één variatie en twee bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken.

Shime-waza

kata-juji-jime
nami-juji-jime
gyaku-juji-jime
hadaka-jime
okuri-eri-jime
kata-ha-jime
kata-te-jime
morote-jime
sankaku-jime
tsu-komi-jime

Kansetsu-waza

ude-garami
ude-hishigi-juji-gatame
ude-hishigi-hiza-gatame
ude-hishigi-ude-gatame
ude-hishigi-waki-gatame
ude-hishigi-hara-gatame

Eigen Programma:

Bovenstaande vaardigheidseisen kunnen samengevat worden in een programma dat een maximale duur heeft van 10 minuten.

Indien gewenst kunnen de examinatoren de uitvoering onderbreken met een vraag of opmerking over de inhoud van het programma

De kandidaat heeft het recht zijn programma te voltooien.

Examinatoren kunnen na afloop aanvullende vragen stellen en de kennis van de nomenclatuur testen

Aan het programma worden de volgende eisen gesteld:

- I. Begonnen wordt met Nage-Waza technieken.
- a. volgorde technieken is vrij.
 - b. voorkeurstechieken mogen zowel gedemonstreerd als uitgelegd worden.
 - c. de technieken dienen in beweging uitgevoerd te worden.
 - d. het principe "actie maakt reactie" moet gedemonstreerd worden.
 - e. afgesloten dient te worden met: Renraku/Renzoku-waza
Kaeshi-waza
Hikomi-waza met eindcontrole.
- II Vervolgd wordt met Ne-Waza.
- a. start vanuit een werptechniek.
 - e. uitgevoerd vanuit reële randori situaties.
 - f. logische opeenvolging van technieken
 - g. vanuit de onderstaande posities dienen minimaal 2 controletechnieken uitgevoerd te worden waarbij in totaal minimaal 3 sankaku-waza. Deze technieken moeten vanuit tachi-waza gemaakt kunnen worden:
 - 1. Uke ligt op de rug. Tori zit tussen de knieën van uke.
 - 2. Tori ligt op de rug. Uke zit tussen de knieën van tori.
 - 3. Uke in elleboog – knieënstand.
 - 4. Tori in elleboog knieënstand.
 - 5. Uke ligt op de buik.

Situationeel ne-waza

Vanuit elk van de vijf volgende posities, minimaal drie controletechnieken maken, waarbij in totaal minimaal drie sankaku-waza. De posities zijn:

- 1) Uke ligt op de rug; tori zit tussen de knieën van uke
- 2) Tori ligt op de rug, met uke tussen knieën tori.
- 3) Uke elleboog knieën.
- 4) Tori elleboog knieën en wordt aangevallen door uke.
- 5) Uke ligt op de buik.

Deze technieken moeten vanuit tachi-waza gemaakt kunnen worden.

YAKU-SOKU-GEIKO

- 1) Alle voornoemde technieken staande en op de grond in beweging uitvoeren.
- 2) Het in vier richtingen uitvoeren van de drie zelf gekozen worpen. Dit hoeven geen worpen uit bovenstaande lijst te zijn.

4^e Dan

De kandidaat wordt geacht de hieronder gebruikte Japanse nomenclatuur te beheersen.
De kandidaat mag zijn specialiteit/en demonstreren.

De kandidaat dient uit onderstaande lijst 3 kata te kiezen.

NAGE NO KATA

KATAME NO KATA

GO NO SEN NO KATA

KIME NO KATA

JU NO KATA

KOSHIKI NO KATA

KODOKAN GOSHIN JITSU NO KATA

Onderstaande technieken dienen rechts en links te worden uitgevoerd.

NAGE-WAZA

Tachi-waza / sutemi-waza

de-ashi-barai
okuri-ashi-barai
hiza-guruma
sasae-tsuru-komi-ashi
o-soto-gari
o-uchi-gari
ko-soto-gari
ko-uchi-gari
ippon-seoi-nage
tai-otoshi
koshi-guruma
tsuri-komi-goshi
harai-goshi
uchi-mata
tomoe-nage
yoko-otoshi
ko-soto-gake
ashi-guruma
o-guruma
o-soto-otoshi
hane-goshi
utsuri-goshi
ushiro-goshi
kata-guruma
sukui-nage
sumi-gaeshi
tani-otoshi
hane-maki-komi
o-soto-maki-komi
uki-waza

yoko-wakare
yoko-guruma
yoko-gake
ura-nage

Drie verbindingen op een voorwaartse werptechniek.

Drie verbindingen op een achterwaartse werptechniek

Drie verbindingen van een rechtse werptechniek naar een linkse werptechniek.

Drie overnames op een voorwaartse werptechniek.

Drie overnames op een achterwaartse werptechniek.

KATAME-WAZA

Osae-waza

kesa-gatame
kuzure-gesa-gatame
ushiro-gesa-gatame
kata-gatame
yoko-shiho-gatame
tate-shiho-gatame
kami-shiho-gatame
kuzure-kami-shiho-gatame

Shime-waza

kata-juji-jime
nami-juji-jime
gyaku-juji-jime
hadaka-jime
okuri-eri-jime
kata-ha-jime
kata-te-jime
moro-te-jime
tsu-komi-jime

Kansetsu-waza

ude-garami
juji-gatame
hiza-gatame
hara-gatame
ude-gatame
waki-gatame

Situationeel ne-waza

verbinding van houdgreep naar houdgreep (3x)
verbinding van houdgreep naar omstrengeling (3x)
verbinding van houdgreep naar armklem (3x)
hikkomi-waza (5x) met volgtechniek
meerdere bevrijdingen van de houdgrepen van de I^e Dan
kanteltechnieken met een volgtechniek (5x)
passeertechneken met een volgtechniek (5x)
sankaku-waza (5x).

YAKU-SOKU-GEIKO

Technieken, staande en op de grond in beweging uitvoeren.

5^e Dan

De kandidaat wordt geacht de hieronder gebruikte Japanse nomenclatuur te beheersen.
De kandidaat mag zijn specialiteit/en demonstreren.

De kandidaat dient uit onderstaande lijst 4 kata te kiezen.

NAGE NO KATA

KATAME NO KATA

GO NO SEN NO KATA

KIME NO KATA

JU NO KATA

KOSHIKI NO KATA

KODOKAN GOSHIN JITSU NO KATA

Onderstaande technieken dienen rechts en links te worden uitgevoerd.

Nage-waza

Tachi-waza / sutemi-waza

de-ashi-barai
okuri-ashi-barai
hiza-guruma
sasae-tsuru-komi-ashi
o-soto-gari
o-uchi-gari
ko-soto-gari
ko-uchi-gari
ippon-seoi-nage
tai-otoshi
koshi-guruma
tsuri-komi-goshi
harai-goshi
uchi-mata
tomoe-nage
yoko-otoshi
ko-soto-gake
ashi-guruma
o-guruma
o-soto-otoshi
hane-goshi
utsuri-goshi
ushiro-goshi
kata-guruma
sukui-nage
sumi-gaeshi
tani-otoshi
hane-maki-komi
o-soto-maki-komi
uki-waza
yoko-wakare
yoko-guruma

yoko-gake
ura-nage

Drie verbindingen op een voorwaartse werptechniek.

Drie verbindingen op een achterwaartse werptechniek

Drie verbindingen van een rechtse werptechniek naar een linkse werptechniek.

Drie overnames op een voorwaartse werptechniek.

Drie overnames op een achterwaartse werptechniek.

KATAME-WAZA

Osae-waza

kesa-gatame
kuzure-gesa-gatame
ushiro-gesa-gatame
kata-gatame
yoko-shiho-gatame
tate-shiho-gatame
kami-shiho-gatame
kuzure-kami-shiho-gatame

Shime-waza

kata-juji-jime
nami-juji-jime
gyaku-juji-jime
hadaka-jime
okuri-eri-jime
kata-ha-jime
kata-te-jime
moro-te-jime
tsu-komi-jime

Kansetsu-waza

ude-garami
juji-gatame
hiza-gatame
hara-gatame
ude-gatame
waki-gatame

Situationeel ne-waza

verbinding van houdgreep naar houdgreep (3x)
verbinding van houdgreep naar omstrengeling (3x)
verbinding van houdgreep naar armklem (3x)
hikkomi-waza (5x) met volgtechniek
meerdere bevrijdingen van de houdgrepen van de I^e Dan
kanteltechnieken met volgtechnieken:
- 3 bij uke in kniebrug van opzij;
- 3 van voren, uke in kniebrug;
- 3 bovenop, uke in kniebrug;
- 3 uke op de buik, van opzij;
- 3 van voren, uke op de buik;
- 3 bovenop, uke op de buik;
- 3 bij tori in rugligging, uke tussen de knieën;

passeertechnieken met een volgtechniek (5x)
sankaku-waza (5x).

YAKU-SOKU-GEIKO

Technieken, staande en op de grond in beweging uitvoeren (zowel links als rechts).