

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).

EIGEN PROGRAMMA Het is toegestaan te starten met een eigen programma, van maximaal tien minuten, waarin tachi-waza, sutemi-waza en/of ne-waza aan bod mogen komen; er kan aanvullend worden gevraagd.

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
tsuru-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.