

# **JUDO BOND NEDERLAND**



## **Vaardigheidseisen Danexamen JUDO**

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

**1 september 2012**



--

## VAARDIGHEIDSEISEN DANEXAMEN JUDO

### ALGEMEEN

1. Japanse nomenclatuur:  
Voor 1<sup>e</sup> dan: "De kandidaat moet de Japanse nomenclatuur redelijk beheersen".  
Vanaf 2<sup>e</sup> dan: "De kandidaat moet de Japanse nomenclatuur beheersen".
2. De te demonstreren technieken:  
Voor 1<sup>e</sup> t/m 5<sup>e</sup> 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**

<b>1<sup>e</sup> dan</b>	<b>2<sup>e</sup> dan</b>	<b>3<sup>e</sup> dan</b>	<b>4<sup>e</sup> dan</b>	<b>5<sup>e</sup> dan</b>
<p><b>Keuze programma:</b></p> <p>De kandidaat moet één kata demonstreren en maakt een keuze uit:</p> <p>nage-no-kata katame-no-kata go-no-sen</p> <p><b>Vrijstelling:</b></p> <p>Bij 100 punten vrijstelling van kata</p>	<p><b>Keuze programma:</b></p> <p>De kandidaat moet twee kata demonstreren en maakt een keuze uit:</p> <p>nage-no-kata katame-no-kata go-no-sen</p> <p><b>Vrijstelling:</b></p> <p>Bij 100 punten vrijstelling van een kata naar keuze</p>	<p><b>Verplicht programma:</b></p> <p>De kandidaat demonstreert drie kata:</p> <p>nage-no-kata katame-no-kata go-no-sen</p> <p><b>Vrijstelling:</b></p> <p>Bij 100 punten vrijstelling van katame-no-kata of go-no-sen</p>	<p><b>Verplicht programma:</b></p> <p>Kime-no-kata of het ju-no-kata</p> <p><b>Keuzeprogramma:</b></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><b>Verplicht programma:</b></p> <p>Koshiki-no-kata</p> <p><b>Keuzeprogramma:</b></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-goshinjutsu</p>

**OVERIGE TECHNIEK**
**Nage-waza**

<b>1<sup>e</sup> dan</b>	<b>2<sup>e</sup> dan</b>	<b>3<sup>e</sup> dan</b>	<b>4<sup>e</sup> dan</b>	<b>5<sup>e</sup> dan</b>
<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>Maaïen</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 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>Maaïen</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 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>Maaïen/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 indraaitechnieken naar keuze in 4 verschillende richtingen</p> <p><i>Vegen</i> 3 veegtechnieken naar keuze in meerdere richtingen</p> <p><i>Maaïen</i> 3 maaïetechnieken 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><b>Verbinden</b> 3 verbindingen naar keuze</p>	<p><b>Verbinden</b> 5 verbindingen naar keuze</p>	<p><b>Verbinden</b> 5 verbindingen naar keuze</p>	<p><b>Verbinden</b> 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><b>Verbinden</b> 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><b>Overnemen</b> 3 overnames naar keuze</p>	<p><b>Overnemen</b> 5 overnames naar keuze</p> <p>Antwoord geven op een : Duwende uke Trekken uke</p>	<p><b>Overnemen</b> 5 overnames naar keuze</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>beengrijpen</i> morote-gari</p>	<p><b>Overnemen</b> 3 overnames op 3 verschillende worpen in voorw. richting 3 overnames op 3 verschillende worpen in achterw. richting</p> <p><i>inrollen</i> <i>achterwaarts</i> ko-uchi-makikomi o-soto-makikomi</p>	<p><b>Overnemen</b> 4 overnames op 3 verschillende worpen in voorw. richting 4 overnames op 3 verschillende worpen in achterw. richting</p> <p><i>Inrollen voorwaarts</i> Soto-makikomi Hane-makikomi Harai-makikomi Uchi-mata-makikomi</p> <p><i>Cirkelen</i> Uki-otoshi Sumi-otoshi</p>

### Opmerkingen:

1. Indien er in het verplicht programma (3<sup>e</sup> 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**

<b>1<sup>e</sup> dan</b>	<b>2<sup>e</sup> dan</b>	<b>3<sup>e</sup> dan</b>	<b>4<sup>e</sup> dan</b>	<b>5<sup>e</sup> dan</b>
<b>Keuzeprogramma Eigen werkstuk</b> (indien de kandidaat daarvoor heeft gekozen)	<b>Keuzeprogramma Eigen werkstuk</b> (indien de kandidaat daarvoor heeft gekozen)	<b>Keuzeprogramma Eigen werkstuk</b> (indien de kandidaat daarvoor heeft gekozen)	<b>Keuzeprogramma Eigen werkstuk</b> (indien de kandidaat daarvoor heeft gekozen)	<b>Keuzeprogramma Eigen werkstuk</b> (indien de kandidaat daarvoor heeft gekozen)
<b>Houdgrepen</b> Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame  <b>Variëren</b> Één variatie op elk van bovenstaande technieken  <b>Bevrijden</b> Een bevrijding op elk van bovenstaande technieken  <b>Armkleppen</b> Ude-garami Ude-hishigi-juji-gat. Ude-hishigi-ude-gat. Ude-hishigi-hiza-gat. Ude-hishigi-waki-gat. Ude-hishigi-hara-gat.  <b>Omstrengelingen</b> 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	<b>Houdgrepen</b> Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kata-gatame  <b>Variëren</b> Één variatie op elk van bovenstaande technieken  <b>Bevrijden</b> Twee bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken  <b>Armkleppen</b> Ude-garami Ude-hishigi-juji-gat. Ude-hishigi-ude-gat. Ude-hishigi-hiza-gat. Ude-hishigi-waki-gat. Ude-hishigi-hara-gat.  <b>Omstrengelingen</b> 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	<b>Houdgrepen</b> Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kata-gatame  <b>Variëren</b> Één variatie op elk van bovenstaande technieken  <b>Bevrijden</b> Twee bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken  <b>Armkleppen</b> Ude-garami Ude-hishigi-juji-gat. Ude-hishigi-ude-gat. Ude-hishigi-hiza-gat. Ude-hishigi-waki-gat. Ude-hishigi-hara-gat.  <b>Omstrengelingen</b> 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	<b>Houdgrepen</b> Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kata-gatame  <b>Variëren</b> Twee variaties op elk van bovenstaande technieken  <b>Bevrijden</b> Drie bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken  <b>Armkleppen</b> Ude-garami (2) juji-gatame (4). ude-gatame (2) hiza-gatame (2) waki-gatame (2) hara-gatame (3)  <b>Omstrengelingen</b> 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	<b>Houdgrepen</b> Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kata-gatame  <b>Variëren</b> Drie variaties op elk van bovenstaande technieken  <b>Bevrijden</b> Drie bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken  <b>Armkleppen</b> Ude-garami (3) juji-gatame (4). ude-gatame (3) hiza-gatame (2) waki-gatame (3) hara-gatame (3)  <b>Omstrengelingen</b> 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



<b><i>Situationeel ne-waza</i></b> 1. uke rugligging 2. uke bokzit 3. uke buikligging 4. tori bokzit 5. tori rugligging Uit elke positie twee controle-technieken	<b><i>Situationeel ne-waza</i></b> 1. uke rugligging 2. uke bokzit 3. uke buikligging 4. tori bokzit 5. tori rugligging Uit elke positie twee controle-technieken	<b><i>Situationeel ne-waza</i></b> 1. uke rugligging 2. uke bokzit 3. uke buikligging 4. tori bokzit 5. tori rugligging Uit elke positie drie controle-technieken	<b><i>Situationeel ne-waza</i></b> 1. uke rugligging 2. uke bokzit 3. uke buikligging 4. tori bokzit 5. tori rugligging Uit elke positie vier controle-technieken	<b><i>Situationeel ne-waza</i></b> 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<sup>e</sup> en 5<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> en 7<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> en 7<sup>e</sup> dan.  
De kandidaat krijgt de gelegenheid zijn werkstuk te verdedigen en/of toe te lichten. Dit gesprek duurt maximaal 20 minuten.

**7<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> en 7<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> en 7<sup>e</sup> dan.  
De kandidaat krijgt de gelegenheid zijn werkstuk te verdedigen en/of toe te lichten. Dit gesprek duurt maximaal 20 minuten.



--