

JUDO BOND NEDERLAND



Vaardigheidseisen Danexamen JUDO

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

2 augustus 2018



--



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.).

**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> <p>1e 3 series van het nage-no-kata katame-no-kata go-no-sen</p> <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> <p>nage-no-kata katame-no-kata go-no-sen</p> <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> <p>nage-no-kata katame-no-kata go-no-sen</p> <p>Vrijstelling:</p> <p>Bij 100 punten vrijstelling van katame-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
Indraaien o-goshi koshi-guruma ippon-seoi-nage tsuri-goshi uki-goshi tsurikomi-goshi morote-seoi-nage tai-otoshi harai-goshi uchi-mata	Indraaien o-goshi koshi-guruma ippon-seoi-nage tsuri-goshi uki-goshi tsurikomi-goshi morote-seoi-nage tai-otoshi harai-goshi uchi-mata	Indraaien 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	Indraaien 4 <i>indraaitechnieken</i> naar keuze in 4 verschillende richtingen	Verschillende uit- voeringswijzen van: uchi-mata (4) tai-otoshi (4) seoi-nage (4) o-soto-gari (4) tomoe-nage (3) uki-waza (3) yoko-tomoe-nage (3) yoko-wakare (3)
Vegen de-ashi-barai okuri-ashi-barai o-uchi-barai ko-uchi-barai	Vegen de-ashi-barai okuri-ashi-barai o-uchi-barai ko-uchi-barai harai-tsurikomi- ashi*	Vegen de-ashi-barai okuri-ashi-barai o-uchi-barai ko-uchi-barai harai-tsurikomi- ashi	Vegen 3 <i>veegtechnieken</i> naar keuze in meerdere richtin- gen	
Maaien o-soto-gari o-uchi-gari ko-uchi-gari	Maaien o-soto-gari o-uchi-gari ko-uchi-gari	Maaien/haken o-soto-gari o-uchi-gari ko-uchi-gari ko-soto-gari ko-soto-gake	Maaien 3 <i>maaitechnieken</i> naar keuze in meerdere richtin- gen	
Blokkeren hiza-guruma sasae-tsuru komi-ashi	Blokkeren hiza-guruma sasae-tsuru komi-ashi	Blokkeren hiza-guruma sasae-tsuru komi-ashi	Blokkeren o-soto-otoshi	
Opofferen tomoe-nage sumi-gaeshi yoko-tomoe-nage tani-otoshi	Opofferen tomoe-nage sumi-gaeshi ura-nage* yoko-tomoe-nage Uki-waza Yoko-otoshi- tani-otoshi	Opofferen tomoe-nage sumi-gaeshi ura-nage yoko-tomoe-nage Uki-waza Yoko-otoshi tani-otoshi yoko-guruma yoko-gake	Opofferen yoko-wakare	Opofferen Tawara-gaeshi
Opofferen en volgen 1 hikikomi tech- niek naar keuze	Opofferen en volgen 3 hikikomi tech- nieken naar keuze	Opofferen en volgen 4 hikikomi tech- nieken naar keuze	Opofferen en volgen 5 hikikomi tech- nieken naar keuze	Opofferen en volgen 5 hikikomi tech- nieken naar keuze
Verbinden 3 verbindingen naar keuze	Verbinden 5 verbindingen naar keuze	Verbinden 5 verbindingen naar keuze	Verbinden 3 verbindingen op een voorw. worp 3 verbindingen op	Verbinden 4verbindingen op een voorw. worp 4verbindingen op



<p>Overnemen 3 overnames naar keuze</p>	<p>Overnemen 5 overnames naar keuze</p> <p>Antwoord geven op een : Duwende uke Trekken uke</p>	<p>Overnemen 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>een achterw.worp 3 verbindingen v.e. re worp naar een li worp</p> <p>Overnemen 3 overnames op een voorw.worp 3 overnames op een achterw. worp</p> <p><i>inrollen</i> <i>achterwaarts</i> ko-uchi-makikomi o-soto-makikomi</p>	<p>een achterw.worp 4 verbindingen v.e. re worp naar een li worp</p> <p>Overnemen 4 overnames op een voorw.worp 4 overnames op een achterw. worp</p> <p><i>Inrollen voor- waarts</i> Soto-makikomi Hane-makikomi Harai-makikomi Uchi-mata- makikomi</p> <p><i>Cirkelen</i> Uki-otoshi Sumi-otoshi</p>
--	---	---	---	--

Opmerkingen:

1. Wanneer er in het verplicht programma (3^e dan) of in het keuzeprogramma het go-nosen gedemonstreerd wordt, kunnen er in het verdere verloop van het examen aan de kandidaat gewoon overnames meer gevraagd worden.
2. De werptechnieken worden in beweging uitgevoerd (yako-soku-geiko).
3. De examiner kan vragen de werptechnieken links/rechts te laten demonstreren.

Katame-waza

<i>1^e dan</i>	<i>2^e dan</i>	<i>3^e dan</i>	<i>4^e dan</i>	<i>5^e dan</i>
<p><i>Houdgrepen</i> Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame</p> <p><i>Variëren</i> Één variatie op elk van bovenstaande technieken</p> <p><i>Bevrijden</i> Een bevrijding op elk van bovenstaande technieken</p> <p><i>Armklemmen</i> Ude-garami Ude-hishigi-juji-gat. Ude-hishigi-ude-gat. Ude-hishigi-hiza-gat. Ude-hishigi-waki-gat. Ude-hishigi-hara-gat.</p> <p><i>Omstrengelingen</i> 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</p> <p><i>Situationeel ne-waza</i> 1. uke rugligging 2. uke bokzit 3. uke buikligging</p>	<p><i>Houdgrepen</i> Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kata-gatame</p> <p><i>Variëren</i> Één variatie op elk van bovenstaande technieken</p> <p><i>Bevrijden</i> Twee bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken</p> <p><i>Armklemmen</i> Ude-garami Ude-hishigi-juji-gat. Ude-hishigi-ude-gat. Ude-hishigi-hiza-gat. Ude-hishigi-waki-gat. Ude-hishigi-hara-gat.</p> <p><i>Omstrengelingen</i> 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</p> <p><i>Situationeel ne-waza</i> 1. uke rugligging 2. uke bokzit 3. uke buikligging</p>	<p><i>Houdgrepen</i> Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kata-gatame</p> <p><i>Variëren</i> Één variatie op elk van bovenstaande technieken</p> <p><i>Bevrijden</i> Twee bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken</p> <p><i>Armklemmen</i> Ude-garami Ude-hishigi-juji-gat. Ude-hishigi-ude-gat. Ude-hishigi-hiza-gat. Ude-hishigi-waki-gat. Ude-hishigi-hara-gat.</p> <p><i>Omstrengelingen</i> 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</p> <p><i>Situationeel ne-waza</i> 1. uke rugligging 2. uke bokzit 3. uke buikligging</p>	<p><i>Houdgrepen</i> Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kata-gatame</p> <p><i>Variëren</i> Twee variaties op elk van bovenstaande technieken</p> <p><i>Bevrijden</i> Drie bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken</p> <p><i>Armklemmen</i> Ude-garami (2) juji-gatame (4). ude-gatame (2) hiza-gatame (2) waki-gatame (2) hara-gatame (3)</p> <p><i>Omstrengelingen</i> 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</p> <p><i>Situationeel ne-waza</i> 1. uke rugligging 2. uke bokzit 3. uke buikligging</p>	<p><i>Houdgrepen</i> Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kata-gatame</p> <p><i>Variëren</i> Drie variaties op elk van bovenstaande technieken</p> <p><i>Bevrijden</i> Drie bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken</p> <p><i>Armklemmen</i> Ude-garami (3) juji-gatame (4). ude-gatame (3) hiza-gatame (2) waki-gatame (3) hara-gatame (3)</p> <p><i>Omstrengelingen</i> 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</p> <p><i>Situationeel ne-waza</i> 1. uke rugligging 2. uke bokzit 3. uke buikligging</p>



4. tori bokzit 5. tori rugligging Uit elke positie twee controle- technieken	4. tori bokzit 5. tori rugligging Uit elke positie twee controle- technieken	4. tori bokzit 5. tori rugligging Uit elke positie drie controletech- nieken	4. tori bokzit 5. tori rugligging Uit elke positie vier controletech- nieken	4. tori bokzit 5. tori rugligging Uit elke positie vijf controletechnieken
---	---	---	---	---

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.

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, met uitzondering van het Itsutsu-no-kata

De kandidaat heeft bij het onderdeel kata de keuze om kata te demonstreren volgens de Kodokan richtlijnen of volgens de Busen stijl.

De uitvoeringswijze moet voldoen aan de norm zoals deze wordt vastgesteld bij de trainingen die worden georganiseerd door de N.G.C.J.

Voor de N.G.C.J. zijn de richtlijn het boek "Busen Judo Kata" en de meest recente Kata DVD van de Kodokan.

Het Go-no-sen-no-kata zoals omschreven in het boek "Busen Judo Kata" volgens de richtlijnen van de N.G.C.J.

B. Onderdeel eigen werkstuk

De kandidaat demonstreert en legt uit en geeft daarbij blijk van kennis, kunde en inzicht in het door hem/haar gekozen onderwerp.

A. Inhoud van blok 1: nage-waza**1. Het algemene gedeelte, duur: 5 minuten.**

In dit gedeelte laat de kandidaat meerdere technieken uit de groepen ashi-waza, koshi-waza, te-waza en sutemi-waza zien. Alle technieken worden in beweging en in meerdere richtingen en in meerdere uitvoeringswijzen uitgevoerd. Uit elke groep moeten enkele technieken worden gedemonstreerd.

2. Het specifiek gedeelte, duur: 5 minuten.

In dit gedeelte laat de kandidaat zijn of haar specialiteit zien in een of meerdere technieken of de kandidaat laat verbindingen en overnames zien naar keuze.

B. Inhoud blok 2: katame-waza**1. Het algemene gedeelte, duur: 5 minuten**

In dit gedeelte demonstreert de kandidaat meerdere technieken uit de groepen osae-waza, kansetsu-waza en shime-waza. Alle technieken worden gedemonstreerd vanuit een reële randori-situatie

2. Het specifieke gedeelte, duur: 5 minuten

De kandidaat demonstreert zijn of haar specialiteit op de grond in een of meerdere technieken of de kandidaat geeft antwoord op de verschillende ne-waza spelsituaties.

C. Inhoud blok 3: toelichting en aanvulling, duur: 10 minuten

Examinatoren kunnen toelichting vragen omtrent het getoonde in blok 1 en 2.

Examinatoren kunnen buiten het getoonde in blok 1 en 2 nog aanvullend vragen.

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

De kandidaat heeft bij het onderdeel kata de keuze om kata te demonstreren volgens de Kodokan richtlijnen of volgens de Busen stijl.

De uitvoeringswijze moet voldoen aan de norm zoals deze wordt vastgesteld bij de trainingen die worden georganiseerd door de N.G.C.J.

Voor de N.G.C.J. zijn de richtlijnen het boek "Busen Judo Kata" en de meest recente Kata DVD van de Kodokan.

Het Go-no-sen-no-kata zoals omschreven in het boek "Busen Judo Kata volgens de richtlijnen van de N.G.C.J.

B. Onderdeel eigen werkstuk

De kandidaat demonstreert en legt uit en geeft daarbij blijk van kennis, kunde en inzicht in het door hem/haar gekozen onderwerp.

A. Inhoud van blok 1: nage-waza**1. Het algemene gedeelte, duur: 5 minuten.**

In dit gedeelte laat de kandidaat meerdere technieken uit de groepen ashi-waza, koshi-waza, te-waza en sutemi-waza zien. Alle technieken worden in beweging en in meerdere richtingen en in meerdere uitvoeringswijzen uitgevoerd. Uit elke groep moeten enkele technieken worden gedemonstreerd.

2. Het specifiek gedeelte, duur: 5 minuten.

In dit gedeelte laat de kandidaat zijn of haar specialiteit zien in een of meerdere technieken of de kandidaat laat verbindingen en overnames zien naar keuze.

B. Inhoud blok 2: katame-waza**1. Het algemene gedeelte, duur: 5 minuten**

In dit gedeelte demonstreert de kandidaat meerdere technieken uit de groepen osae-waza, kansetsu-waza en shime-waza. Alle technieken worden gedemonstreerd vanuit een reële randori-situatie

2. Het specifieke gedeelte, duur: 5 minuten

De kandidaat demonstreert zijn of haar specialiteit op de grond in een of meerdere technieken of de kandidaat geeft antwoord op de verschillende ne-waza spelsituaties.

C. Inhoud blok 3: toelichting en aanvulling, duur: 10 minuten

Examinatoren kunnen toelichting vragen omtrent het getoonde in blok 1 en 2.

Examinatoren kunnen buiten het getoonde in blok 1 en 2 nog aanvullend vragen.