

JUDO BOND NEDERLAND



Vaardigheidseisen Danexamen JUDO

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

1 september 2012



Judo Bond Nederland

--

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
Keuze programma: De kandidaat moet één kata demonstreren en maakt een keuze uit: nage-no-kata katame-no-kata go-no-sen Vrijstelling: Bij 100 punten vrijstelling van kata	Keuze programma: De kandidaat moet twee kata demonstreren en maakt een keuze uit: nage-no-kata katame-no-kata go-no-sen Vrijstelling: Bij 100 punten vrijstelling van een kata naar keuze	Verplicht programma: De kandidaat demonstreert drie kata: nage-no-kata katame-no-kata go-no-sen Vrijstelling: Bij 100 punten vrijstelling van katame-no-kata of go-no-sen	Verplicht programma: Kime-no-kata of het ju-no-kata Keuzeprogramma: 3 kata naar keuze uit: 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	Verplicht programma: Koshiki-no-kata Keuzeprogramma: 4 kata naar keuze uit: Nage-no-kata Katame-no-kata Go- no- sen Kime-no-kata Ju-no-kata Kodokan-goshin-jutsu

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>
Indraaien o-goshi koshi-guruma ippon-seoi-nage tsuri-goshi uki-goshi tsurikomi-goshi morote-seoi-nage tai-otoshi hane-goshi harai-goshi uchi-mata Vegen de-ashi-barai okuri-ashi-barai o-uchi-barai ko-uchi-barai Maaïen o-soto-gari o-uchi-gari ko-uchi-gari Blokkeren hiza-guruma sasae-tsuri komi-ashi Opofferen tomoe-nage sumi-gaeshi yoko-tomoe-nage tani-otoshi Opofferen en volgen 1 hikikomi techniek naar keuze	Indraaien o-goshi koshi-guruma ippon-seoi-nage tsuri-goshi uki-goshi tsurikomi-goshi morote-seoi-nage tai-otoshi hane-goshi harai-goshi uchi-mata Vegen de-ashi-barai okuri-ashi-barai o-uchi-barai ko-uchi-barai harai-tsurikomi-ashi* Maaïen o-soto-gari o-uchi-gari ko-uchi-gari Blokkeren hiza-guruma sasae-tsuri komi-ashi Opofferen tomoe-nage sumi-gaeshi ura-nage* yoko-tomoe-nage Uki-waza Yoko-otoshi-tani-otoshi Opofferen en volgen 3 hikikomi technieken naar keuze	Indraaien 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 Vegen de-ashi-barai okuri-ashi-barai o-uchi-barai ko-uchi-barai harai-tsurikomi-ashi Maaïen/haken o-soto-gari o-uchi-gari ko-uchi-gari ko-soto-gari ko-soto-gake Blokkeren hiza-guruma sasae-tsuri komi-ashi Opofferen tomoe-nage sumi-gaeshi ura-nage yoko-tomoe-nage Uki-waza Yoko-otoshi tani-otoshi yoko-guruma yoko-gake Opofferen en volgen 4 hikikomi technieken naar keuze	Indraaien 4 indraaitechnieken naar keuze in 4 verschillende richtingen Vegen 3 veegtechnieken naar keuze in meerdere richtingen Maaïen 3 maaïtechnieken naar keuze in meerdere richtingen Blokkeren o-soto-otoshi Opofferen yoko-wakare Opofferen en volgen 5 hikikomi technieken naar keuze	Verschillende uitvoeringswijzen 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) Opofferen Tawara-gaeshi Opofferen en volgen 5 hikikomi technieken naar keuze

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

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	Houdgrepen Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kata-gatame	Houdgrepen Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kata-gatame	Houdgrepen Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kata-gatame	Houdgrepen Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kata-gatame
Variëren Één variatie op elk van bovenstaande technieken	Variëren Één variatie op elk van bovenstaande technieken	Variëren Één variatie op elk van bovenstaande technieken	Variëren Twee variaties op elk van bovenstaande technieken	Variëren Drie variaties op elk van bovenstaande technieken
Bevrijden Een bevrijding op elk van bovenstaande technieken	Bevrijden Twee bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken	Bevrijden Twee bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken	Bevrijden Drie bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken	Bevrijden Drie bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken
Armklemmen Ude-garami Ude-hishigi-juji-gat. Ude-hishigi-ude-gat. Ude-hishigi-hiza-gat. Ude-hishigi-waki-gat. Ude-hishigi-hara-gat.	Armklemmen Ude-garami Ude-hishigi-juji-gat. Ude-hishigi-ude-gat. Ude-hishigi-hiza-gat. Ude-hishigi-waki-gat. Ude-hishigi-hara-gat.	Armklemmen Ude-garami Ude-hishigi-juji-gat. Ude-hishigi-ude-gat. Ude-hishigi-hiza-gat. Ude-hishigi-waki-gat. Ude-hishigi-hara-gat.	Armklemmen Ude-garami (2) juji-gatame (4). ude-gatame (2) hiza-gatame (2) waki-gatame (2) hara-gatame (3)	Armklemmen Ude-garami (3) juji-gatame (4). ude-gatame (3) hiza-gatame (2) waki-gatame (3) hara-gatame (3)
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	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	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	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	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 controletech- nieken	Situationeel ne-waza 1. uke rugligging 2. uke bokzit 3. uke buikligging 4. tori bokzit 5. tori rugligging Uit elke positie vier controletech- nieken	Situationeel ne-waza 1. uke rugligging 2. uke bokzit 3. uke buikligging 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.
- 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.



--