

## **6.4. Vaardigheidseisen Danexamen Judo**

### **1<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> t/m 3<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> t/m 5<sup>e</sup> serie. Vrijstelling voor de 4<sup>e</sup> en de 5<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> t/m 5<sup>e</sup> serie.

**KATAME-NO-KATA** 1<sup>e</sup> t/m 3<sup>e</sup> 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. voorkeurstechnieken 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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).