

JUDO BOND NEDERLAND



Vaardigheidseisen Danexamen JUDO

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

1 maart 2012



--

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
<p>Keuze programma:</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>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-goshinjutsu</p>

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>
<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</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 maaïtechnieken 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>



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

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 Variëren Één variatie op elk van bovenstaande technieken Bevrijden Een bevrijding op elk van bovenstaande technieken Armkleppen Ude-garami Ude-hishigi-juji-gat. Ude-hishigi-ude-gat. Ude-hishigi-hiza-gat. Ude-hishigi-waki-gat. Ude-hishigi-hara-gat. 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	Houdgrepen Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kata-gatame Variëren Één variatie op elk van bovenstaande technieken Bevrijden Twee bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken Armkleppen Ude-garami Ude-hishigi-juji-gat. Ude-hishigi-ude-gat. Ude-hishigi-hiza-gat. Ude-hishigi-waki-gat. Ude-hishigi-hara-gat. 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	Houdgrepen Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kata-gatame Variëren Één variatie op elk van bovenstaande technieken Bevrijden Twee bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken Armkleppen Ude-garami Ude-hishigi-juji-gat. Ude-hishigi-ude-gat. Ude-hishigi-hiza-gat. Ude-hishigi-waki-gat. Ude-hishigi-hara-gat. 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	Houdgrepen Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kata-gatame Variëren Twee variaties op elk van bovenstaande technieken Bevrijden Drie bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken Armkleppen Ude-garami (2) juji-gatame (4). ude-gatame (2) hiza-gatame (2) waki-gatame (2) hara-gatame (3) 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	Houdgrepen Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kata-gatame Variëren Drie variaties op elk van bovenstaande technieken Bevrijden Drie bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken Armkleppen Ude-garami (3) juji-gatame (4). ude-gatame (3) hiza-gatame (2) waki-gatame (3) hara-gatame (3) 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



<i>Situationeel ne-waza</i> 1. uke rugligging 2. uke bokzit 3. uke buikligging 4. tori bokzit 5. tori rugligging Uit elke positie twee controle-technieken	<i>Situationeel ne-waza</i> 1. uke rugligging 2. uke bokzit 3. uke buikligging 4. tori bokzit 5. tori rugligging Uit elke positie twee controle-technieken	<i>Situationeel ne-waza</i> 1. uke rugligging 2. uke bokzit 3. uke buikligging 4. tori bokzit 5. tori rugligging Uit elke positie drie controle-technieken	<i>Situationeel ne-waza</i> 1. uke rugligging 2. uke bokzit 3. uke buikligging 4. tori bokzit 5. tori rugligging Uit elke positie vier controle-technieken	<i>Situationeel ne-waza</i> 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^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.

Onderstaande vaardigheidseisen zijn de oude vaardigheidseisen. Deze moeten nog worden aangepast.

De aangepaste vaardigheidseisen gaan in op 1 september 2012.

6^e dan	7^e dan
<ul style="list-style-type: none">- Een demonstratie Nage-Waza, Ne-Waza en verbindingen.- Het Kime-no-Kata of het Kodokan-Goshin-Jitsu- Het Go-no-sen-no-Kata.- Het Koshiki-no-Kata of het Ju-no-Kata.- Een praktisch werkstuk op de mat.	<ul style="list-style-type: none">- Het Koshiki-no-Kata.- Het Ju-no-Kata.- Het Itsutsu-no-kata- Het Kime-no-Kata of het Kodokan-Goshin-Jitsu.- Een praktisch werkstuk op de mat.

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 NGCJ.
- Voor de NGCJ zijn de richtlijnen het boek "Busen Judo Kata" en de meest recente Kata DVD van de Kodokan.

Werkstuk:

- Van de kandidaat wordt een kennisniveau verwacht dat hem in staat stelt en ook het recht geeft originele ideeën te uiten, waaruit moet blijken dat hij inzicht heeft in judotechnieken en alles wat daarmee samenhangt.
- Het gaat hier om een individueel werkstuk over een judotechnisch onderwerp met een overwegend praktisch karakter dat door de kandidaat zelf is bedacht, niet eerder is ingediend en beoordeeld en door de NGCJ is goedgekeurd.