

# **JUDO BOND NEDERLAND**



## **Vaardigheidseisen Danexamen JUDO**

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

**19 december 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 harai-goshi uchi-mata</p> <p><i>Vegen</i> de-ashi-barai okuri-ashi-barai o-uchi-barai ko-uchi-barai</p> <p><i>Maaien</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>Maaien</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>Maaien/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>Maaien</i> 3 maaitechnieken 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>



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

**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>Houdgrepen</b> Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kata-gatame	<b>Houdgrepen</b> Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kata-gatame	<b>Houdgrepen</b> Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kata-gatame	<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>Variëren</b> Één variatie op elk van bovenstaande technieken	<b>Variëren</b> Één variatie op elk van bovenstaande technieken	<b>Variëren</b> Twee variaties op elk van bovenstaande technieken	<b>Variëren</b> Drie variaties op elk van bovenstaande technieken
<b>Bevrijden</b> Een bevrijding op elk van bovenstaande technieken	<b>Bevrijden</b> Twee bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken	<b>Bevrijden</b> Twee bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken	<b>Bevrijden</b> Drie bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken	<b>Bevrijden</b> Drie 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>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>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>Armkleppen</b> Ude-garami (2) juji-gatame (4). ude-gatame (2) hiza-gatame (2) waki-gatame (2) hara-gatame (3)	<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 Nami-juji-jime Gyaku-juji-jime Hadaka-jime Okuri-eri-jime Kataha-jime Katate-jime Morote-jime Sankaku-jime (3) Tsukomi-jime	<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>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>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>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>Situationeel ne-waza</b> 1. uke rugligging 2. uke bokzit 3. uke buikligging 4. tori bokzit 5. tori rugligging Uit elke positie twee controle-technieken	<b>Situationeel ne-waza</b> 1. uke rugligging 2. uke bokzit 3. uke buikligging 4. tori bokzit 5. tori rugligging Uit elke positie twee controle-technieken	<b>Situationeel ne-waza</b> 1. uke rugligging 2. uke bokzit 3. uke buikligging 4. tori bokzit 5. tori rugligging Uit elke positie drie controle-technieken	<b>Situationeel ne-waza</b> 1. uke rugligging 2. uke bokzit 3. uke buikligging 4. tori bokzit 5. tori rugligging Uit elke positie vier controle-technieken	<b>Situationeel ne-waza</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.



**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, 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<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

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.