



BondsVademecum

Vaardigheidseisen danexamen judo

Datum: 2 augustus 2018



Vaardigheidseisen danexamen judo

Algemeen

1. Japanse nomenclatuur:

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 4^e en 5^e dan

4^e dan	5^e dan
<i>Verplicht programma:</i>	<i>Verplicht programma:</i>
Kime-no-kata of het ju-no-kata	Koshiki-no-kata
<i>Keuzeprogramma:</i>	<i>Keuzeprogramma:</i>
3 kata naar keuze uit:	4 kata naar keuze uit:
nage-no-kata katame-no-kata go- no-sen	nage-no-kata katame-no-kata go- no- sen kime-no-kata
kime-no-kata, indien niet gekozen bij het verplicht programma	ju-no-kata kodokan-goshin-jutsu
ju-no-kata indien niet gekozen bij het verplicht programma	



Overige techniek

Nage waza

4^e dan	5^e dan
Indraaien 4 indraaitech- nieken 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 3 veegtechnieken naar keuze in meerdere richtin- gen	
Maaien 3 maaitechnieken naar keuze in meerdere richtin- gen	
Blokkeren o-soto-otoshi	
Opofferen yoko-wakare	Opofferen Tawara-gaeshi
Opofferen en volgen 5 hikikomi tech- nieken naar keuze	Opofferen en volgen 5 hikikomi tech- nieken 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 4ver- bindingen op een voorw. worp 4 verbindingen op een achterw.worp 4 verbindingen v.e. re worp naar een li worp



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
Inrollen achterwaarts ko-uchi-makikomi o-soto-makikomi	Inrollen voor- waarts Soto-makikomi Hane-makikomi Harai-makikomi Uchi-mata- ma- kikomi Cirkelen Uki-otoshi Sumi-otoshi

Opmerkingen

1. Wanneer er in het verplicht programma (3^e dan) of in het keuzeprogramma het go-no-sen gedemonstreerd wordt, kunnen er in het verdere verloop van het examen aan de kandidaat gewoon overnames 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

4^e dan	5^e dan
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 Twee variaties op elk van bovenstaande technieken	Variëren Drie variaties op elk van bovenstaande technieken
Bevrijden Drie bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken	Bevrijden Drie bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken
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 (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 vier controletechnieken	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-geikō-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/arm- klemmen/omstrengelingen/situationeel ne-waza) de kandidaat bevragen, maar is vrij in het bevragen van het *aantal* technieken.