



BondsVademecum

Vaardigheidseisen danexamen judo

Datum: 2 augustus 2018



Deze vaardigheidseisen zijn samengesteld door de Nationale Graden Commissie Judo (NGCJ) en vastgesteld bij besluit bondsbestuur d.d. 2 augustus 2018.

De vaardigheidseisen voor 1^e t/m 3^e dan uit dit document kunnen nog gedemonstreerd worden tot 2 november 2022; daarna zijn de nieuwe vaardigheidseisen van kracht.

De vaardigheidseisen voor 4^e en 5^e dan uit dit document blijven tot nader bericht van kracht.



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.).

Kata 1^e t/m 5^e dan

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>1e 3 series van het 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</p> <p>kime-no-kata, indien niet gekozen bij het verplicht programma</p> <p>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>



Nage waza

1^e dan	2^e dan	3^e dan	4^e dan	5^e dan
<p>Indraaien o-goshi koshi-guruma ippon-seoi-nage tsuri-goshi uki-goshi tsuri- komi-goshi mo- rote-seoi-nage tai-otoshi harai-goshi uchi-mata</p>	<p>Indraaien o-goshi koshi-guruma ippon-seoi-nage tsuri-goshi uki-goshi tsu- rikomi-goshi morote-seoi-nage tai-otoshi harai-goshi uchi-mata</p>	<p>Indraaien o-goshi koshi-guruma ippon-seoi-nage tsuri-goshi uki-goshi tsu- rikomi-goshi morote-seoi-nage tai-otoshi harai-goshi uchi-mata o-guruma ashi-guruma</p>	<p>Indraaien 4 indraaitech- nieken naar keuze in 4 verschillende richtingen</p>	<p>Verschillende uit- voeringswijzen van:</p> <p>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)</p>
<p>Vegen de-ashi-barai okuri-ashi-barai o-uchi-barai ko-uchi-barai</p>	<p>Vegen de-ashi-barai okuri-ashi-barai o-uchi-barai ko-uchi-barai harai-tsurikomi- ashi*</p>	<p>Vegen de-ashi-barai okuri-ashi-barai o-uchi-barai ko-uchi-barai harai-tsurikomi- ashi</p>	<p>Vegen 3 veegtechnieken naar keuze in meerdere richtin- gen</p>	
<p>Maaien o-soto-gari o-uchi-gari ko-uchi-gari</p>	<p>Maaien o-soto-gari o-uchi-gari ko-uchi-gari</p>	<p>Maaien/haken o-soto-gari o-uchi-gari ko-uchi-gari ko-soto-gari ko-soto-gake</p>	<p>Maaien 3 maaitechnieken naar keuze in meerdere richtin- gen</p>	
<p>Blokkeren hiza-guruma sasae-tsuri komi-ashi</p>	<p>Blokkeren hiza-guruma sasae-tsuri komi-ashi</p>	<p>Blokkeren hiza-guruma sasae-tsuri komi-ashi</p>	<p>Blokkeren o-soto-otoshi</p>	
<p>Opofferen tomoe-nage sumi-gaeshi yoko-tomoe-nage tani-otoshi</p>	<p>Opofferen tomoe-nage sumi-gaeshi ura-nage* yoko-tomoe-nage Uki-waza Yoko-otoshi- tani-otoshi</p>	<p>Opofferen tomoe-nage sumi-gaeshi ura-nage yoko-tomoe-nage Uki-waza Yoko-otoshi tani-otoshi yoko-guruma yoko-gake</p>	<p>Opofferen yoko-wakare</p>	<p>Opofferen Tawara-gaeshi</p>
<p>Opofferen en volgen 1 hikikomi tech- niek naar keuze</p>	<p>Opofferen en volgen 3 hikikomi tech- nieken naar keuze</p>	<p>Opofferen en volgen 4 hikikomi tech- nieken naar keuze</p>	<p>Opofferen en volgen 5 hikikomi tech- nieken naar keuze</p>	<p>Opofferen en volgen 5 hikikomi tech- nieken naar keuze</p>
<p>Verbinden 3 verbindingen naar keuze</p>	<p>Verbinden 5 verbindingen naar keuze</p>	<p>Verbinden 5 verbindingen naar keuze</p>	<p>Verbinden 3 verbindingen op een voorw. worp 3 verbindingen op een achterw.worp 3 verbindingen v.e. re worp naar een li worp</p>	<p>Verbinden 4ver- bindingen op een voorw. worp 4 verbindingen op een achterw.worp 4 verbindingen v.e. re worp naar een li worp</p>



Overnemen 3 overnames naar keuze	Overnemen 5 overnames naar keuze Antwoord geven op een : Duwende uke Trekken uke	Overnemen 5 overnames naar keuze Antwoord geven op een: Duwende uke Trekken uke Met één-hand- vastpakkende uke Tillen kata-guruma ushiro-goshi utsuri-goshi te-guruma sukui-nage Beengrijpen morote-gari	Overnemen 3 overnames op een voorw.worp 3 overnames op een achterw. worp Inrollen achterwaarts ko-uchi-makikomi o-soto-makikomi	Overnemen 4 overnames op een voorw.worp 4 overnames op een achterw. worp Inrollen voorwaarts Soto-makikomi Hane-makikomi Harai-makikomi Uchi-mata- makikomi 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 examiner 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
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-gatame Ude-hishigi-ude-gatame Ude-hishigi-hiza-gatame Ude-hishigi-waki-gatame Ude-hishigi-hara-gatame	Armklemmen Ude-garami Ude-hishigi-juji-gatame Ude-hishigi-ude-gatame Ude-hishigi-hiza-gatame Ude-hishigi-waki-gatame Ude-hishigi-hara-gatame	Armklemmen Ude-garami Ude-hishigi-juji-gatame Ude-hishigi-ude-gatame Ude-hishigi-hiza-gatame Ude-hishigi-waki-gatame Ude-hishigi-hara-gatame	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 controle- technieken	Situationeel ne-waza 1. uke rugligging 2. uke bokzit 3. uke buikligging 4. tori bokzit 5. tori rugligging Uit elke positie vier controle- technieken	Situationeel ne-waza 1. uke rugligging 2. uke bokzit 3. uke buikligging 4. tori bokzit 5. tori rugligging Uit elke positie vijf controle- technieken

Opmerkingen:

- Alle katame-waza dienen gedemonstreerd te worden vanuit een reële situatie, bijvoorbeeld in een yako-soku-geikō-vorm of na een tachi-waza situatie.
- 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.
- 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.

