

Commissie Graden & Techniek

EXAMENPROGRAMMA DAN-GRADEN



Examenprogramma dangraad : 1^{ste} t/m 8^{ste} dan

Versie: laatste herziening: 03/06/2024

Examenprogramma voor dan-graden

Inleiding

Het examenprogramma voor de dan-graden wordt bepaald door de commissie graden en techniek (CGT). Vanaf de graad van vierde dan is er een akkoord nodig van het bestuursorgaan.

De voorwaarden tot het examen (Shodan Shiken) zijn beschreven in "Op weg naar dan-graden".

Het volledige examenreglement is terug te vinden op de website van Judo Vlaanderen, onder 'graden en techniek' > 'Dan graden'.

De kandidaten voor graadverhoging zullen zich aanbieden met één partner naar keuze. Voor 1^{ste} dan moet de partner minimum 1^{ste} kyu zijn. Voor 2^{de} dan en hoger moet de partner minimum 1^{ste} dan zijn. De partner moet in orde zijn met de vergunning en het doktersattest, indien deze ouder is dan 40 jaar.

SHODAN - eerste dan.

KATA

Nage-no-kata: te-waza, koshi-waza, ashi-waza.

Zonder wedstrijdpunten ook: Ju-no-kata: reeks 1.

NAGE-WAZA

Ukemi: het vallen in alle mogelijke vormen:

- Ushiro ukemi
- Yoko ukemi
- Zempo kaiten (blijven liggen en rechtstaan)
- Mae ukemi

Yakusoku-geiko: met schakels, overnames en ontwijken.

Uitvoering in drie verschillende richtingen, 1^{ste} en 2^{de} kyo:

- | | |
|------------------------|--------------------|
| - Deashi-harai | - Kosoto-gari |
| - Hiza-guruma | - Kouchi-gari |
| - Sasae-tsurikomi-ashi | - Koshi-guruma |
| - Uki-goshi | - Tsurikomi-goshi |
| - Osoto-gari | - Okuri-ashi-barai |
| - O-goshi | - Tai-otoshi |
| - Ouchi-gari | - Harai-goshi |
| - Seoi-nage | - Uchi-mata |
| - Ippon-seoi-nage | |

KATAME-WAZA

Yakusoku-geiko: met aanval, verdediging, schakels en overnames.

Osae-komi-waza: de basisvorm vanuit twee verschillende gezichtshoeken (loodrecht en evenwijdig en duidelijk zichtbaar t.o.v. de jury) en twee uitvoeringsvormen (*):

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| - Kesa-gatame | - Kami-shiho-gatame |
| - Kuzure-kesa-gatame | - Kuzure-kami-shiho-gatame |
| - Ushiro-kesa-gatame | - Yoko-shiho-gatame |
| - Kata-gatame | - Tate-shiho-gatame |

Shime-waza: de basisvorm vanuit twee verschillende gezichtshoeken (loodrecht en evenwijdig en duidelijk zichtbaar t.o.v. de jury) en twee uitvoeringsvormen (*):

- Nami-juji-jime
- Gyaku-juji-jime
- Kata-juji-jime
- Okuri-eri-jime
- Kata-ha-jime
- Hadaka-jime

Kansetsu-waza: de basisvorm vanuit twee verschillende gezichtshoeken (loodrecht en evenwijdig en duidelijk zichtbaar t.o.v. de jury) en twee uitvoeringsvormen (*):

- Ude garami
- Ude-hishigi-juji-gatame
- Ude-hishigi-hiza-gatame
- Ude-hishigi-ude-gatame

(*) Uitvoeringsvormen: toepassingen die eindigen in de basisvorm of andere vorm van de basistechniek.

NIDAN – tweede dan.

KATA

Nage-no-kata: volledig.

Zonder SDS-punten ook: ju-no-kata: reeks 1 en 2.

NAGE-WAZA

Uitvoering in verplaatsing: 2 schakels en 2 overnames per worp (van worp naar worp) van de worpen van de 1^{ste} en 2^{de} kyo:

- | | |
|------------------------|--------------------|
| - Deashi-harai | - Kosoto-gari |
| - Hiza-guruma | - Kouchi-gari |
| - Sasae-tsurikomi-ashi | - Koshi-guruma |
| - Uki-goshi | - Tsurikomi-goshi |
| - Osoto-gari | - Okuri-ashi-barai |
| - O-goshi | - Tai-otoshi |
| - Ouchi-gari | - Harai-goshi |
| - Seoi-nage | - Uchi-mata |
| - Ippon-seoi-nage | |

Overgang nage waza naar katame waza:

- 4 worpen naar keuze met telkens 1 schakel naar houdgreep.
- 4 worpen naar keuze met telkens 1 schakel naar klem.
- 4 worpen naar keuze met telkens 1 schakel naar wurging.

KATAME-WAZA

Osae-komi-waza: 2 bevrijdingen:

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| - Kesa-gatame | - Kami-shiho-gatame |
| - Kuzure-kesa-gatame | - Kuzure-kami-shiho-gatame |
| - Ushiro-kesa-gatame | - Yoko-shiho-gatame |
| - Kata-gatame | - Tate-shiho-gatame |

Shime-waza: de basisvorm vanuit 2 verschillende gezichtshoeken (loodrecht en evenwijdig en duidelijk zichtbaar t.o.v. de jury) en 2 uitvoeringsvormen (*):

- | | |
|--------------------|-----------------|
| - Sode-guruma-jime | - Tsukkomi-jime |
| - Kata-te-jime | - Sankaku-jime |
| - Ryo-te-jime | |

Kansetsu-waza: de basisvorm vanuit 2 verschillende gezichtshoeken (loodrecht en evenwijdig en duidelijk zichtbaar t.o.v. de jury) en 2 uitvoeringsvormen (*):

- Ude-hishigi-waki-gatame
- Ude-hishigi-hara-gatame
- Ude-hishigi-ashi-gatame
- Ude-hishigi-te-gatame
- Ude-hishigi-sankaku-gatame

(*) Uitvoeringsvormen: toepassingen die eindigen in de basisvorm of andere vorm van de basistechniek.

Aanval en verdediging op de grond: vanuit verschillende situaties 2 uitvoeringen tonen (eindigen in houdgreep, klem of verwurging naar keuze):

- Aanval: uke in vierpuntensteun
- Aanval: uke op de rug en tori recht
- Aanval: uke op de rug en tori zit tussen de benen
- Aanval: uke buiklig
- Verdediging: tori in vierpuntensteun
- Verdediging: tori op de rug en uke recht
- Verdediging: tori op de rug en uke zit tussen de benen

SANDAN – derde dan.

KATA

Nage-no-kata: volledig. Uitvoeren als tori en uke.

Katame-no-kata: volledig. Uitvoeren als tori en uke.

Extra zonder SDS-punten: ju-no-kata: volledig.

NAGE-WAZA

Uitvoering in verplaatsing: 3 schakel- en 3 overnametechnieken per worp (van de worpen van de 1^{ste} en 2^{de} kyo):

- Deashi-harai
- Hiza-guruma
- Sasae-tsurikomi-ashi
- Uki-goshi
- Osoto-gari
- O-goshi
- Uchi-gari
- Seoi-nage
- Ippon-seoi-nage
- Kosoto-gari
- Kouchi-gari
- Koshi-guruma
- Tsurikomi-goshi
- Okuri-ashi-barai
- Tai-otoshi
- Harai-goshi
- Uchi-mata

Uitvoering in 3 verschillende richtingen van de worpen van de 3e kyo:

- Kosoto-gake
- Tsuru-goshi
- Yoko-otoshi
- Ashi-guruma
- Hane-goshi
- Harai-tsurikomi-ashi
- Tomoe-nage
- Kata-guruma

KATAME-WAZA

Osae-komi-waza: 3 schakels van opgelegde houdgrepen naar houdgreep naar keuze:

- Kesa-gatame
- Kuzure-kesa-gatame
- Ushiro-kesa-gatame
- Kata-gatame
- Kami-shiho-gatame
- Kuzure-kami-shiho-gatame
- Yoko-shiho-gatame
- Tate-shiho-gatame

Aanval en verdediging in katame-waza.

Osae-komi-waza: vanuit verschillende situaties komen tot houdgreep naar keuze, drie uitvoeringen:

- Aanval: uke in vierpuntensteun
- Aanval: uke op de rug en tori recht
- Aanval: uke op de rug en tori zit tussen de benen
- Verdediging: tori in vierpuntensteun
- Verdediging: tori op de rug en uke recht
- Verdediging: tori op de rug en uke zit tussen de benen

Shime-waza: vanuit verschillende situaties komen tot verwurgingen naar keuze, drie uitvoeringen:

- Aanval: uke ligt in houdgreep
- Aanval: uke in vierpuntensteun
- Aanval: uke in buiklig
- Verdediging: tori op de rug en uke zit tussen de benen
- Verdediging: tori op de rug en uke valt houdgreep aan

Kansetsu-waza: vanuit verschillende situaties komen tot armklemmen naar keuze, drie uitvoeringen:

- Aanval: uke ligt in houdgreep
- Aanval: uke in vierpuntensteun
- Aanval: uke in buiklig
- Verdediging: tori op de rug en uke zit tussen de benen
- Verdediging: tori op de rug en uke valt houdgreep aan

YODAN – vierde dan.

KATA

Nage-no kata: volledig.

Katame-no-kata: volledig.

Kime-no-kata: volledig.

Extra zonder SDS-punten: ju-no-kata: volledig

NAGE-WAZA

Uitvoering in verplaatsing: 3 schakel- en 3 overnametechnieken per worp (van de worpen van 1^{ste}, 2^{de} en 3^{de} kyo):

- | | | |
|------------------------|--------------------|------------------------|
| - Deashi-harai | - Kosoto-gari | - Kosoto-gake |
| - Hiza-guruma | - Kouchi-gari | - Tsuru-goshi |
| - Sasae-tsurikomi-ashi | - Koshi-guruma | - Yoko-otoshi |
| - Uki-goshi | - Tsurikomi-goshi | - Ashi-guruma |
| - Osoto-gari | - Okuri-ashi-barai | - Hane-goshi |
| - O-goshi | - Tai-otoshi | - Harai-tsurikomi-ashi |
| - Ouchi-gari | - Harai-goshi | - Tomoe-nage |
| - Seoi-nage | - Uchi-mata | - Kata-guruma |
| - Ippon-seoi-nage | | |

Uitvoering in 3 verschillende richtingen van de worpen van 4^{de} kyo.

- | | |
|-----------------|-----------------|
| - Sumi-gaeshi | - Utsuri-goshi |
| - Tani-otoshi | - O-guruma |
| - Hane-makikomi | - Soto-makikomi |
| - Sukui-nage | - Uki-otoshi |

KATAME-WAZA

Osae-komi-waza: van opgelegde houdgreep:

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| - Kesa-gatame | - Kami-shiho-gatame |
| - Kuzure-kesa-gatame | - Kuzure-kami-shiho-gatame |
| - Ushiro-kesa-gatame | - Yoko-shiho-gatame |
| - Kata-gatame | - Tate-shiho-gatame |

Overnametechnieken van opgelegde houdgreep naar houdgrepen naar keuze, twee uitvoeringen.

Schakelen vanuit opgelegde houdgreep met klemmen naar keuze, twee uitvoeringen.

Schakelen vanuit opgelegde houdgreep met verwurgingen naar keuze, twee uitvoeringen.

Shime-waza: 4 situatieve vormen tonen:

- Okuri-eri-jime
- Kata-ha-jime
- Hadaka-jime
- Sode-guruma-jime
- Kata-te-jime
- Ryo-te-jime
- Tsukkomi-jime
- Sankaku-jime

Kansetsu-waza: 4 situatieve vormen tonen:

- Ude garami
- Ude-hishigi-juji-gatame
- Ude-hishigi-waki-gatame
- Ude-hishigi-hara-gatame
- Ude-hishigi-ashi-gatame
- Ude-hishigi-ude-gatame
- Ude-hishigi-hiza-gatame
- Ude-hishigi-te-gatame
- Ude-hishigi-sankaku-gatame

Aanval en verdediging in katame-waza: vanuit verschillende situaties 4 uitvoeringen tonen (eindigen in houdgreep, klem of verwurging naar keuze):

- Aanval: uke in vierpuntensteun
- Aanval: uke op de rug en tori recht
- Aanval: uke op de rug en tori zit tussen de benen
- Verdediging: tori in vierpuntensteun
- Verdediging: tori op de rug en uke recht
- Verdediging: tori op de rug en uke zit tussen de benen

GODAN – vijfde dan.

KATA

Nage-no kata: volledig.

Katame-no-kata: volledig.

Kime-no-kata: volledig.

Ju-no-kata: volledig

NAGE-WAZA

Uitvoering in verplaatsing: 3 schakel- en 3 overnametechnieken per worp (van de worpen van 1^{ste}, 2^{de}, 3^{de} en 4^{de} kyo):

- | | | | |
|--------------------------------|------------------------|--------------------------------|---------------------|
| - Deashi-harai | - Kosoto-gari | - Kosoto-gake | - Sumi-gaeshi |
| - Hiza-guruma | - Kouchi-gari | - Tsuru-goshi | - Tani-otoashi |
| - Sasae- tsurikomi- ashi | - Koshi-guruma | - Yoko-otoshi | - Hane- makikomi |
| - Uki-goshi | - Tsurikomi- goshi | - Ashi-guruma | - Sukui-nage |
| - Osoto-gari | - Okuri-ashi- barai | - Hane-goshi | - Utsuri-goshi |
| - O-goshi | - Tai-otoshi | - Harai- tsurikomi- ashi | - O-guruma |
| - Ouchi-gari | - Harai-goshi | - Tomoe-nage | - Soto- makikomi |
| - Seoi-nage | - Uchi mata | - Kata- guruma | - Uki-otoshi |
| - Ippon-seoi- nage | | | |

Uitvoering in 3 verschillende richtingen van de worpen, 5e kyo:

- | | |
|----------------|----------------|
| - Osoto-guruma | - Ura-nage |
| - Uki-waza | - Ushiro-goshi |
| - Yoko-wakare | - Sumi-otoshi |
| - Yoko-guruma | - Yoko-gake |

KATAME-WAZA

Osae-komi-waza: 5 situatieve vormen tonen:

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| - Kesa-gatame | - Kami-shiho-gatame |
| - Kuzure-kesa-gatame | - Kuzure-kami-shiho-gatame |
| - Ushiro-kesa-gatame | - Yoko-shiho-gatame |
| - Kata-gatame | - Tate-shiho-gatame |

Shime-waza: 5 situatieve vormen tonen:

- Okuri-eri-jime
- Kata-ha-jime
- Hadaka-jime
- Sode-guruma-jime
- Kata-te-jime
- Ryo-te-jime
- Tsukkomi-jime
- Sankaku-jime

Kansetsu-waza: 5 situatieve vormen tonen:

- Ude garami
- Ude-hishigi-juji-gatame
- Ude-hishigi-waki-gatame
- Ude-hishigi-hara-gatame
- Ude-hishigi-ashi-gatame
- Ude-hishigi-ude-gatame
- Ude-hishigi-hiza-gatame
- Ude-hishigi-te-gatame
- Ude-hishigi-sankaku-gatame

Aanval en verdediging in katame-waza: vanuit verschillende situaties 5 uitvoeringen tonen (eindigen in houdgreep, klem of verwurging naar keuze):

- Aanval: uke in vierpuntensteun
- Aanval: uke op de rug en tori recht
- Aanval: uke op de rug en tori zit tussen de benen
- Verdediging: tori in vierpuntensteun
- Verdediging: tori op de rug en uke recht
- Verdediging: tori op de rug en uke zit tussen de benen

ROKUDAN – zesde DAN.

KATA

Kodokan-goshin-jutsu: uitvoeren als tori.

NAGE-WAZA

Uitvoeren van de technieken buiten het GOKYO: uitvoeren in verschillende richtingen:

- Obi-otoshi
- Seoi-otoshi
- Yama-arashi
- Morote-gari
- Kuchiki-taoshi
- Kibisu-gaeshi
- Uchi-mata-sukashi
- Kouchi-gaeshi
- Osoto-otoshi
- Tsubame-gaeshi
- Osoto-gaeshi
- Ouchi-gaeshi
- Hane-goshi-gaeshi
- Harai-goshi-gaeshi
- Uchi-mata-gaeshi
- Hikikomi-gaeshi
- Taware-gaeshi
- Daki-wakare
- Uchi-makikomi
- Osoto-makikomi
- Uchi-mata-makikomi
- Harai-makikomi

Persoonlijk werk over nage-waza, maximum tien minuten.

Kritische beoordeling van persoonlijk werk:

Scriptie – Inhoud – Uitleg – Presentatie – Uitvoering – Verdediging

KATAME-WAZA

Persoonlijk werk over katame-waza, maximum tien minuten.

Kritische beoordeling van persoonlijk werk:

Scriptie – Inhoud – Uitleg – Presentatie – Uitvoering – Verdediging

SHICHIDAN – zevende DAN.

KATA

Koshiki-no-kata: uitvoeren als tori.

HACHIDAN – achtste DAN.

KATA

Itsutsu-no-kata: uitvoeren als tori.