

Commissie Graden & Techniek

EXAMENPROGRAMMA DAN-GRADEN



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

Versie: laatste herziening: 31/05/2022

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".

De examens worden afgenomen door de Shodan Shiken-jury.

Bij de kata's dient men steeds tori en uke te demonstreren.

Vanaf de leeftijd van 55 jaar dient men als kandidaat in het kata zelf niet meer te vallen als uke. Hij/zij moet wel de taak van uke kennen.

Kandidaten ouder dan 40 jaar moeten op het examen een doktersattest van geschiktheid kunnen voorleggen dat niet ouder is dan 6 maand.

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} en 3^{de} dan moeten de partner minimum 1^{ste} dan zijn. Voor 4^{de} dan en hoger moet de partner minimum 3^{de} dan zijn.

De partner moet in orde zijn met de vergunning en het doktersattest, indien hij 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
- Mae ukemi

Yakusoku-geiko: met schakels, overnames en ontwijken.

Uitvoering in drie verschillende verplaatsingspatronen, 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.

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

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

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

- 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 uitvoeringspatronen (*):

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

(*) Uitvoeringspatronen: 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 van de worpen van de 1^{ste} en 2^{de} kyo met 2 schakels en 2 overnames per worp (van worp naar worp):

- | | |
|------------------------|--------------------|
| - 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:

- 2 worpen naar keuze met schakel naar houdgreep.
- 2 worpen naar keuze met schakel naar klem.
- 2 worpen naar keuze met schakel naar wurging.

KATAME-WAZA

Osaekomi-waza: twee bevrijdingen:

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

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

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

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

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

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

Aanval en verdediging op de grond: vanuit verschillende situaties twee 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 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 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 van de worpen van 1^{ste} en 2^{de} kyo, met minimum drie schakeltechnieken en drie overnametechnieken per worp:

- Deashi-harai
- Hiza-guruma
- Sasae-tsurikomi-ashi
- Uki-goshi
- Osoto-gari
- O-goshi
- Ouchi-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 drie verschillende verplaatsingen 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

Osaekomi-waza: drie schakels van opgelegde houdgrepen naar houdgreep naar keuze.

- Kesa-gatame
- Kuzure-kesa-gatame
- Makura-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.

Osaekomi-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 tussen de benen
- Verdediging: tori in vierpuntensteun
- Verdediging: tori op de rug en uke recht
- Verdediging: tori op de rug en uke 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 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 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 van de worpen van 1^{ste}, 2^{de} en 3^{de} kyo, met minimum drie schakel- en drie overnametechnieken per worp:

- | | | |
|------------------------|--------------------|------------------------|
| - Deashi-harai | - Kosoto-gari | - Kosoto-gake |
| - Hiza-guruma | - Kouchi-gari | - Tsurigoshi |
| - 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 drie verschillende verplaatsingen 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

Osaekomi-waza: van opgelegde houdgreep

- Kesa-gatame
- Kuzure-kesa-gatame
- Makura-kesa-gatame
- Ushiro-kesa-gatame
- Kata-gatame
- Kami-shiho-gatame
- Kuzure-kami-shiho-gatame
- Yoko-shiho-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: vier uitvoeringen tonen.

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

Kansetsu-waza: vier uitvoeringen 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 vier 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 tussen de benen
- Verdediging: tori in vierpuntensteun
- Verdediging: tori op de rug en uke recht
- Verdediging: tori op de rug en uke 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 van de worpen van 1^{ste}, 2^{de}, 3^{de} en 4^{de} kyo, minimum drie schakel en overnametechnieken per worp.

- | | | | |
|----------------------------|------------------------|----------------------------|---------------------|
| - Deashi-harai | - Kosoto-gari | - Kosoto-gake | - Sumi-gaeshi |
| - Hiza-guruma | - Kouchi-gari | - Tsurigoshi | - 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 drie verschillende verplaatsingen van de worpen, 5e kyo:

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

KATAME-WAZA

Osaekomi-waza: vijf uitvoeringen tonen uit verschillende situaties.

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

Shime-waza: vijf uitvoeringen tonen uit verschillende situaties.

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

Kansetsu-waza: vijf uitvoeringen tonen uit verschillende situaties.

- 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 vijf 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 tussen de benen
- Verdediging: tori in vierpuntensteun
- Verdediging: tori op de rug en uke recht
- Verdediging: tori op de rug en uke 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 verplaatsing:

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

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.