



**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

.



## INHOUDSOPGAVE

.....pagina:	
<b>Algemeen.....</b>	<b>5</b>
<b>Kata 1<sup>e</sup> t/m 5<sup>e</sup> dan.....</b>	<b>5</b>
<b>Overige techniek.....</b>	<b>6</b>
Nage waza .....	6
Opmerkingen .....	7
Katame waza.....	8
Opmerkingen: .....	9
<b>6<sup>e</sup> dan .....</b>	<b>10</b>
A Onderdeel kata .....	10
B Onderdeel eigen werkstuk .....	10
a. Inhoud van blok 1: nage-waza.....	10
b. Inhoud blok 2: katame-waza .....	10
c. Inhoud blok 3: toelichting en aanvulling, duur: 10 minuten .....	11
<b>7<sup>e</sup> dan .....</b>	<b>12</b>
A Onderdeel kata .....	12
B Onderdeel eigen werkstuk.....	12
a. Inhoud van blok 1: nage-waza.....	12
b. Inhoud blok 2: katame-waza .....	12
c. Inhoud blok 3: toelichting en aanvulling .....	13



--



## 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.).

### Kata 1<sup>e</sup> t/m 5<sup>e</sup> dan

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



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

### Opmerkingen

1. Wanneer er in het verplicht programma (3<sup>e</sup> 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 meer gevraagd worden.
2. De werptechnieken worden in beweging uitgevoerd (yako-soku-geiko).
3. De examinerator kan vragen de werptechnieken links/rechts te laten demonstre-  
ren.



## 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>
<p><b>Houdgrepen</b> Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame</p>	<p><b>Houdgrepen</b> Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kata-gatame</p>	<p><b>Houdgrepen</b> Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kata-gatame</p>	<p><b>Houdgrepen</b> Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kata-gatame</p>	<p><b>Houdgrepen</b> Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kata-gatame</p>
<p><b>Variëren</b> Één variatie op elk van bovenstaande technieken</p>	<p><b>Variëren</b> Één variatie op elk van bovenstaande technieken</p>	<p><b>Variëren</b> Één variatie op elk van bovenstaande technieken</p>	<p><b>Variëren</b> Twee variaties op elk van bovenstaande technieken</p>	<p><b>Variëren</b> Drie variaties op elk van bovenstaande technieken</p>
<p><b>Bevrijden</b> Een bevrijding op elk van bovenstaande technieken</p>	<p><b>Bevrijden</b> Twee bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken</p>	<p><b>Bevrijden</b> Twee bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken</p>	<p><b>Bevrijden</b> Drie bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken</p>	<p><b>Bevrijden</b> Drie bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken</p>
<p><b>Armkleppen</b> Ude-garami Ude-hishigi-juji-gatame Ude-hishigi-ude-gatame Ude-hishigi-hiza-gatame Ude-hishigi-waki-gatame Ude-hishigi-hara-gatame</p>	<p><b>Armkleppen</b> Ude-garami Ude-hishigi-juji-gatame Ude-hishigi-ude-gatame Ude-hishigi-hiza-gatame Ude-hishigi-waki-gatame Ude-hishigi-hara-gatame</p>	<p><b>Armkleppen</b> Ude-garami Ude-hishigi-juji-gatame Ude-hishigi-ude-gatame Ude-hishigi-hiza-gatame Ude-hishigi-waki-gatame Ude-hishigi-hara-gatame</p>	<p><b>Armkleppen</b> Ude-garami (2) juji-gatame (4). ude-gatame (2) hiza-gatame (2) waki-gatame (2) hara-gatame (3)</p>	<p><b>Armkleppen</b> Ude-garami (3) juji-gatame (4). ude-gatame (3) hiza-gatame (2) waki-gatame (3) hara-gatame (3)</p>
<p><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</p>	<p><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</p>	<p><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</p>	<p><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</p>	<p><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</p>
<p><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</p>	<p><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</p>	<p><b>Situationeel ne-waza</b> 1. uke rugligging 2. uke bokzit 3. uke buikligging 4. tori bokzit 5. tori rugligging Uit elke positie drie controletechnieken</p>	<p><b>Situationeel ne-waza</b> 1. uke rugligging 2. uke bokzit 3. uke buikligging 4. tori bokzit 5. tori rugligging Uit elke positie vier controletechnieken</p>	<p><b>Situationeel ne-waza</b> 1. uke rugligging 2. uke bokzit 3. uke buikligging 4. tori bokzit 5. tori rugligging Uit elke positie vijf controletechnieken</p>





### 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/arm- klemmen/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 NGCJ

Voor de NGCJ zijn de richtlijn het boek "Busen Judo Kata" en de meest recente Kata DVD van de Kodokan.

Het Go-no-sen-no-kata volgens de richtlijnen van de NGCJ.

### 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 NGCJ

Voor de NGCJ zijn de richtlijnen het boek "Busen Judo Kata" en de meest recente Kata DVD van de Kodokan.

Het Go-no-sen-no-kata volgens de richtlijnen van de NGCJ

### 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.



--