



# JUDO BOND NEDERLAND



## Vaardigheidseisen Danexamen JUDO

opgesteld door de Nationale Graden Commissie Judo  
(N.G.C.J.)

12-02-2022



## VAARDIGHEIDSEISEN DANEXAMEN JUDO

### ALGEMEEN

#### Ten geleide

Voor u ligt de nieuwe beschrijving van de Danexameneisen.

In deze beschrijving zijn alle wijzigingen op samenhangende wijze weergegeven.

De Danexameneisen hebben daarmee een nieuwe opzet gekregen.

Naast algemene informatie met betrekking tot het judo en de eigenlijke exameneisen, bevat deze beschrijving ook de richtlijnen en aanwijzingen voor het examineren.

Uitgangspunt bij deze nieuwe opzet is dat de exameneisen beter aansluiten bij de interactieve bewegingsvaardigheden die een judoka moet hebben voor de betreffende graduatie. De judoleraren zullen hun kyu-graad exameneisen op de nieuwe Danexameneisen afstemmen.

We spreken de hoop uit dat de kwaliteit van het judo-onderwijs hierdoor zal toenemen.

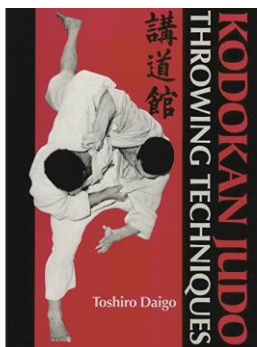


## Beoordelingscriteria

1. Yaku-soku-geiko: het nage-waza start met het demonstreren van zelf te kiezen werptechnieken die de kandidaat vanuit een natuurlijke bewegingsvorm in diverse richtingen uitvoert.
2. De algemene kennis en motorische vaardigheid van de gevraagde technieken uit de werpgroepen (ashi-waza, koshi-waza, te-waza) dienen uitgevoerd als onderstaand omschreven.  
1<sup>e</sup> dan: uit 1 willekeurige richting of richtingsverandering.  
2<sup>e</sup> dan: uit 2 willekeurige richtingen of richtingsveranderingen.  
3<sup>e</sup> dan: uit 3 willekeurige richtingen of richtingsveranderingen.
3. De sutemi-waza en hikomi-waza mogen in één richting worden uitgevoerd.

## Wijze van toetsen

1. Voor 1e Dan; De kandidaat moet de Japanse nomenclatuur zoals gebruikt in deze vaardigheidseisen redelijk beheersen.
2. Vanaf 2e Dan; De kandidaat moet de Japanse nomenclatuur zoals gebruikt in deze vaardigheidseisen beheersen.
3. Demonstreren van technieken:  
Uit iedere werpgroep (ashi-waza, koshi-waza, te-waza, sutemi-waza) wordt een beperkt aantal technieken gevraagd. Welke techniek wordt gevraagd, wordt willekeurig bepaald door de examiner. Het aantal maximaal te vragen technieken is tussen haakjes in het overzicht aangegeven.
4. Combinaties worden uitgevoerd naar aanleiding van het blokkeren van, het geven van verzet op, of het ontsnappen uit een geplande werptechniek. De geplande werptechniek moet zo reëel mogelijk worden uitgevoerd. Dat wil zeggen dat er een duidelijke aanleiding c.q. balansverstoring moet plaatsvinden waarop tori moet reageren.
5. De examiner kan vragen enkele werptechnieken links/rechts te laten demonstreren.
6. Het katame-waza moet vanuit één van de basissituaties in beweging worden uitgevoerd. Er moet worden gevarieerd in basissituaties. Uke dient hierbij een actieve en realistische rol te spelen. Indien er geen of te weinig variatie plaatsvindt van de beginsituatie situationeel ne-waza mag de examiner aanvullend vragen een oplossing te laten zien vanuit een of meerdere door de examiner aan te wijzen situaties.
7. Bij 1<sup>e</sup> t/m 3<sup>e</sup> dan is de mogelijkheid om wedstrijdpunten te behalen.
8. Als bron en inspiratie voor het nage-waza wordt verwezen naar het boek: Kodokan Judo Throwing Techniques van Toshiro Daigo. ISBN: 4-7700-2330-8



**KATA**

<b>1<sup>e</sup> dan</b>	<b>2<sup>e</sup> dan</b>	<b>3<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 of katame-no-kata.</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:</p> <p><b>Verplicht:</b> nage-no-kata als tori.</p> <p>en maakt een <b>keuze</b> uit: katame-no-kata als tori of nage-no-kata als uke (serie 1,2,3).</p> <p><b>Vrijstelling:</b></p> <p>Bij 100 punten vrijstelling van het keuze onderdeel.</p>	<p><b>Verplicht programma:</b></p> <p>De kandidaat demonstreert drie kata:</p> <p><b>Verplicht:</b> nage-no-kata als tori. katame-no-kata als tori. nage-no-kata als uke (serie 4 en 5).</p> <p><b>Vrijstelling:</b></p> <p>Bij 100 punten vrijstelling: nage-no-kata als uke (serie 4 en 5).</p> <p><b>Bij categorie +50 jaar is het:</b> nage-no-kata als tori en katame-no-kata als tori verplicht.</p> <p>en maakt de kandidaat een <b>keuze</b> uit katame-no-kata als uke of nage-no-kata als uke (serie 4 en 5).</p> <p>Bij 100 punten in de categorie +50 jaar vervalt het keuzeprogramma.</p>

**Nage-waza**

<b>1<sup>e</sup> dan</b>	<b>2<sup>e</sup> dan</b>	<b>3<sup>e</sup> dan</b>
<p><b>Yaku-soku-geiko</b></p> <p><b>Te-waza (2 worpen)</b> ippon-seoi-nage morote-seoi-nage tai-otoshi kata-guruma</p> <p><b>Koshi-waza (4 worpen)</b> uki-goshi o-goshi koshi-guruma tsurikomi-goshi harai-goshi tsuri-goshi ushiro-goshi</p> <p><b>Ashi-waza (6 worpen)</b> de-ashi-barai hiza-guruma sasae-tsurikomi-ashi o-soto-gari o-uchi-gari ko-uchi-gari okuri-ashi-barai uchi-mata (mag ook als koshi waza)</p> <p><b>Sutemi-waza (1 ma-sutemi-waza, 1 yoko-sutemi-waza)</b></p> <p>tomoe-nage sumi-gaeshi</p> <p>yoko-tomoe-nage tani-otoshi</p>	<p><b>Yaku-soku-geiko</b></p> <p><b>Te-waza (3 worpen)</b> ippon-seoi-nage morote-seoi-nage tai-otoshi kata-guruma morote-gari</p> <p><b>Koshi-waza (5 worpen)</b> uki-goshi o-goshi koshi-guruma tsurikomi-goshi harai-goshi tsuri-goshi ushiro-goshi utsuri-goshi</p> <p><b>Ashi-waza (7 worpen)</b> de-ashi-barai hiza-guruma sasae-tsurikomi-ashi o-soto-gari o-uchi-gari ko-uchi-gari okuri-ashi-barai uchi-mata (mag ook als koshi waza) harai-tsurikomi-ashi</p> <p><b>Sutemi-waza (2 ma-sutemi-waza, 2 yoko-sutemi-waza)</b></p> <p>tomoe-nage sumi-gaeshi ura-nage</p> <p>yoko-tomoe-nage tani-otoshi uki-waza yoko-otoshi</p>	<p><b>Yaku-soku-geiko</b></p> <p><b>Te-waza (4 worpen)</b> ippon-seoi-nage morote-seoi-nage tai-otoshi kata-guruma morote-gari sukui-nage</p> <p><b>Koshi-waza (6 worpen)</b> uki-goshi o-goshi koshi-guruma tsurikomi-goshi harai-goshi tsuri-goshi ushiro-goshi utsuri-goshi</p> <p><b>Ashi-waza (8 worpen)</b> de-ashi-barai hiza-guruma sasae-tsurikomi-ashi o-soto-gari o-uchi-gari ko-uchi-gari okuri-ashi-barai uchi-mata (mag ook als koshi waza) harai-tsurikomi-ashi ko-soto-gari ko-soto-gake ashi-guruma o-guruma</p> <p><b>Sutemi-waza (2 ma-sutemi-waza, 4 yoko-sutemi-waza)</b></p> <p>tomoe-nage sumi-gaeshi ura-nage</p> <p>yoko-tomoe-nage tani-otoshi uki-waza yoko-otoshi yoko-guruma yoko-gake</p>



<p><b>Renrakuwaza</b></p> <p>3 combinaties naar keuze.</p> <p><b>Gaeshi-waza</b></p> <p>3 overnames naar keuze</p> <p><b>Hikomi-waza</b></p> <p>3 hikomi technieken naar keuze.</p>	<p><b>Renrakuwaza</b></p> <p>3 combinaties: 1 combinatie op een voorwaartse worp. 1 combinatie op een achterwaartse worp. 1 combinatie van een rechter naar een linker worp of vice-versa.</p> <p><b>Gaeshi-waza</b></p> <p>4 overnames: 2 overnames op een voorwaartse worp. 2 overnames op een achterwaartse worp.</p> <p><b>Interactief Judo :</b> Geef antwoord op een: ▪ Duwende uke en een trekkende uke.</p> <p>Een techniek naar keuze vanuit kumi-kata spel in 2 verschillende pakkingen.</p> <p><b>Hikomi-waza</b></p> <p>4 hikomi technieken naar keuze.</p>	<p><b>Renrakuwaza</b></p> <p>6 combinaties: 2 combinaties op een voorwaartse worp. 2 combinaties op een achterwaartse worp. 2 combinaties van een rechter naar een linker worp of vice-versa.</p> <p><b>Gaeshi-waza</b></p> <p>6 overnames: 3 overnames op een voorwaartse worp. 3 overnames op een achterwaartse worp.</p> <p><b>Interactief Judo :</b> Geef antwoord op een: ▪ Duwende uke en een trekkende uke. ▪ Met één hand vastpakkende uke.</p> <p>Twee technieken naar keuze vanuit kumi-kata spel in 3 verschillende pakkingen.</p> <p><b>Hikomi-waza</b></p> <p>5 hikomi technieken naar keuze.</p>
---	---	--

**katame-waza**

Bij het examineren van het katame-waza is het situationeel ne-waza leidend.

Elke gedemonstreerde techniek wordt ingeleid door 1 van de volgende 6 basissituaties:

**Situationeel ne-waza**

1. vanuit nage-waza
2. uke rugligging (passeren)
3. uke bokzit
4. uke buikligging
5. tori bokzit
6. tori rugligging

<i>1<sup>e</sup> dan</i>	<i>2<sup>e</sup> dan</i>	<i>3<sup>e</sup> dan</i>
<p><b>Yaku-soku-geiko</b></p> <p><b>Osae-komi-waza</b> Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame</p> <p><b>Variëren</b> Eén variatie op elk van bovenstaande technieken.</p> <p><b>Kandidaat demonstreert:</b> 2 willekeurige houdgrepen vanuit situationeel ne-waza.</p> <p><b>Aanvullend kiest examiner:</b> Maximaal 3 willekeurige houdgrepen, kandidaat is vrij in de keuze situationeel ne-waza.</p> <p><b>Bevrijden</b> Een bevrijding op elk van bovenstaande technieken.</p> <p><b>Examinator kiest:</b> 1 bevrijding uit 2 basishoudgrepen.</p>	<p><b>Yaku-soku-geiko</b></p> <p><b>Osae-komi-waza</b> Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kata-gatame</p> <p><b>Variëren</b> Eén variatie op elk van bovenstaande technieken.</p> <p><b>Examinator kiest:</b> 3 willekeurige houdgrepen, kandidaat is vrij in de keuze situationeel ne-waza.</p> <p><b>Aanvullend kiest examiner:</b> 2 willekeurige startposities situationeel ne-waza, kandidaat is vrij in keuze houdgreep.</p> <p><b>Bevrijden</b> Twee bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken.</p> <p><b>Examinator kiest:</b> 2 bevrijdingen uit 3 basishoudgrepen.</p>	<p><b>Yaku-soku-geiko</b></p> <p><b>Osae-komi-waza</b> Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame Kata-gatame</p> <p><b>Variëren</b> Eén variatie op elk van bovenstaande technieken.</p> <p><b>Examinator kiest:</b> 5 willekeurige houdgrepen en de startpositie situationeel ne-waza.</p> <p><b>Bevrijden</b> Twee bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken.</p> <p><b>Examinator kiest:</b> 2 bevrijdingen uit 4 basishoudgrepen.</p>



<p><b>Shime-waza</b> Kata-juji-jime Nami-juji-jime Gyaku-juji-jime Hadaka-jime Okuri-eri-jime Kataha-jime Sankaku-jime (3)</p> <p><b>Kandidaat demonstreert:</b> <i>3 willekeurige omstrengelingen vanuit situationeel ne-waza.</i></p> <p><b>Aanvullend kiest examiner:</b> <i>2 willekeurige omstrengelingen, kandidaat is vrij in de keuze situationeel ne-waza.</i></p> <p><b>Kansetsu-waza</b> Ude-garami Ude-hishigi-juji-gatame Ude-hishigi-ude-gatame</p> <p><b>Kandidaat demonstreert:</b> <i>3 armklemmen vanuit situationeel ne-waza.</i></p>	<p><b>Shime-waza</b> Kata-juji-jime Nami-juji-jime Gyaku-juji-jime Hadaka-jime Okuri-eri-jime Kataha-jime Katate-jime Sankaku-jime (4)</p> <p><b>Kandidaat demonstreert:</b> <i>3 willekeurige omstrengelingen, kandidaat is vrij in de keuze situationeel ne-waza</i></p> <p><b>Aanvullend kiest examiner:</b> <i>2 willekeurige startposities situationeel ne-waza en de kandidaat is vrij in keuze omstrengeling.</i></p> <p><b>Kansetsu-waza</b> Ude-garami Ude-hishigi-juji-gatame Ude-hishigi-ude-gatame Ude-hishigi-hiza-gatame</p> <p><b>Kandidaat demonstreert:</b> <i>2 willekeurige armklemmen, kandidaat is vrij in de keuze situationeel ne-waza.</i></p> <p><b>Aanvullend kiest examiner:</b> <i>2 willekeurige startposities situationeel ne-waza, kandidaat is vrij in keuze armklem.</i></p>	<p><b>Shime-waza</b> Kata-juji-jime Nami-juji-jime Gyaku-juji-jime Hadaka-jime Okuri-eri-jime Kataha-jime Katate-jime Morote-jime Tsukomi-jime Sankaku-jime (5)</p> <p><b>Examinator kiest:</b> <i>6 willekeurige omstrengelingen en de startpositie situationeel ne-waza.</i></p> <p><b>Kansetsu-waza</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>Examinator kiest:</b> <i>5 willekeurige armklemmen en de startpositie situationeel ne-waza.</i></p>
--	---	--