

EXAMENPROGRAMMA DAN



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

Versie: laatste herziening: 24/05/2017

1. Examenprogramma voor dan-graden

1.1. Inleiding

Het examenprogramma voor de dan-graden worden bepaald door de pedagogische commissie. Vanaf de graad van vierde dan is er een akkoord nodig van de raad van bestuur. Vanaf zesde dan is het de bevoegdheid van de onderzoekscommissie van hogere graden en mits akkoord van de raad van bestuur.

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

De examens worden afgenomen door de examencommissie.

Vanaf de leeftijd van 60 jaar dient men in het nage-no-kata 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.

1.2. SHODAN - eerste dan.

Kata:

Graad met SDS-punten:

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

Graad zonder SDS-punten:

- Nage-no-kata: te-waza, koshi-waza, ashi-waza.
- Ju-no-kata: reeks 1.

Nage-waza:

Ukemi: het vallen in alle mogelijke vormen in verplaatsing:

- *Ushiro-ukemi*
- *Yoko-ukemi*
- *Zempo-kaiten*

Yakusoku-geiko: met schakels, overnames en ontwijken.

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

- | | | |
|-------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| • <i>deashi-harai</i> | • <i>ouchi-gari</i> | • <i>tsurikomi-goshi</i> |
| • <i>hiza-guruma</i> | • <i>seoi-nage</i> | • <i>okuri-ashi-harai</i> |
| • <i>sasae-tsurikomi-ashi</i> | • <i>ippon-seoi-nage</i> | • <i>tai-otoshi</i> |
| • <i>uki-goshi</i> | • <i>kosoto-gari</i> | • <i>harai-goshi</i> |
| • <i>osoto-gari</i> | • <i>kouchi-gari</i> | • <i>uchi-mata</i> |
| • <i>o-goshi</i> | • <i>koshi-guruma</i> | |

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 (*):

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| • <i>kesa-gatame</i> | • <i>ushiro-kesa-gatame</i> | • <i>kuzure-kami-shiho-gatame</i> |
| • <i>kuzure-kesa-gatame</i> | • <i>kata-gatame</i> | • <i>yoko-shiho-gatame</i> |
| • <i>makura-kesa-gatame</i> | • <i>kami-shiho-gatame</i> | • <i>tate-shiho-gatame</i> |

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-ude-gatame*
- *ude-hishigi-hiza-gatame*

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

1.3. NIDAN - tweede dan.

Kata:

Graad met SDS-punten:

- Nage-no-kata: volledig

Graad zonder SDS-punten:

- Nage-no-kata: volledig
- Ju-no-kata: reeks 1 en 2

Nage-waza:

Yakusoku-geiko: met schakels, overnames en ontwijken

Uitvoering in verplaatsing van de worpen van 1^{ste} en 2^{de} kyo, met minimum twee schakeltechnieken per worp:

- | | | |
|-------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| • <i>deashi-harai</i> | • <i>ouchi-gari</i> | • <i>tsurikomi-goshi</i> |
| • <i>hiza-guruma</i> | • <i>seoi-nage</i> | • <i>okuri-ashi-harai</i> |
| • <i>sasae-tsurikomi-ashi</i> | • <i>ippon-seoi-nage</i> | • <i>tai-otoshi</i> |
| • <i>uki-goshi</i> | • <i>kosoto-gari</i> | • <i>harai-goshi</i> |
| • <i>osoto-gari</i> | • <i>kouchi-gari</i> | • <i>uchi-mata</i> |
| • <i>o-goshi</i> | • <i>koshi-guruma</i> | |

Katame-waza:

Osaekomi-waza: de basisvorm tonen en twee bevrijdingen uit opgelegde houdgreep:

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| • <i>kesa-gatame</i> | • <i>ushiro-kesa-gatame</i> | • <i>kuzure-kami-shiho-gatame</i> |
| • <i>kuzure-kesa-gatame</i> | • <i>kata-gatame</i> | • <i>yoko-shiho-gatame</i> |
| • <i>makura-kesa-gatame</i> | • <i>kami-shiho-gatame</i> | • <i>tate-shiho-gatame</i> |

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

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| • <i>sode-guruma-jime</i> | • <i>tsukkomi-jime</i> |
| • <i>kata-te-jime</i> | • <i>sankaku-jime</i> |
| • <i>ryo-te-jime</i> | |

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*

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

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

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

1.4. SANDAN - derde dan.

Kata:

Graad met SDS-punten:

- Nage-no-kata: volledig
- Katame-no-kata: volledig

Graad zonder SDS-punten:

- Nage-no-kata: volledig
- Katame-no-kata: volledig
- 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:

- | | | |
|-------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| • <i>deashi-harai</i> | • <i>o-goshi</i> | • <i>koshi-guruma</i> |
| • <i>hiza-guruma</i> | • <i>ouchi-gari</i> | • <i>tsurikomi-goshi</i> |
| • <i>sasae-tsurikomi-ashi</i> | • <i>seoi-nage</i> | • <i>okuri-ashi-harai</i> |
| • <i>uki-goshi</i> | • <i>ippon-seoi-nage</i> | • <i>tai-otoshi</i> |
| • <i>osoto-gari</i> | • <i>kosoto-gari</i> | • <i>harai-goshi</i> |
| | • <i>kouchi-gari</i> | • <i>uchi-mata</i> |

Uitvoering in drie verschillende verplaatsingen van de worpen van het 3^{de} kyo:

- | | | |
|----------------------|-------------------------------|----------------------|
| • <i>kosoto-gake</i> | • <i>ashi-guruma</i> | • <i>tomoe-nage</i> |
| • <i>tsuri-goshi</i> | • <i>hane-goshi</i> | • <i>kata-guruma</i> |
| • <i>yoko-otoshi</i> | • <i>harai-tsurikomi-ashi</i> | |

Katame-waza:

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

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| • <i>kesa-gatame</i> | • <i>ushiro-kesa-gatame</i> | • <i>kuzure-kami-shiho-gatame</i> |
| • <i>kuzure-kesa-gatame</i> | • <i>kata-gatame</i> | • <i>yoko-shiho-gatame</i> |
| • <i>makura-kesa-gatame</i> | • <i>kami-shiho-gatame</i> | • <i>tate-shiho-gatame</i> |

Aanval en verdediging in katame-waza:

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

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

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

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

1.5. YODAN - vierde dan.

Kata:

Graad met SDS-punten:

- Nage-no-kata: volledig
- Katame-no-kata: volledig
- Kime-no-kata: volledig

Graad zonder SDS-punten:

- 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} en 3^{de} kyo, met minimum drie schakel- en drie overnametechnieken per worp:

- | | | |
|-------------------------------|---------------------------|-------------------------------|
| • <i>deashi-harai</i> | • <i>kosoto-gari</i> | • <i>kosoto-gake</i> |
| • <i>hiza-guruma,</i> | • <i>kouchi-gari</i> | • <i>tsuri-goshi</i> |
| • <i>sasae-tsurikomi-ashi</i> | • <i>koshi-guruma</i> | • <i>yoko-otoshi</i> |
| • <i>uki-goshi</i> | • <i>tsurikomi-goshi</i> | • <i>ashi-guruma</i> |
| • <i>osoto-gari</i> | • <i>okuri-ashi-harai</i> | • <i>hane-goshi</i> |
| • <i>o-goshi</i> | • <i>tai-otoshi</i> | • <i>harai-tsurikomi-ashi</i> |
| • <i>ouchi-gari</i> | • <i>harai-goshi</i> | • <i>tomoe-nage</i> |
| • <i>seoi-nage</i> | • <i>uchi-mata</i> | • <i>kata-guruma</i> |
| • <i>ippon-seoi-nage</i> | | |

Uitvoering in drie verschillende verplaatsingen van de worpen van 4^{de} kyo:

- | | | |
|------------------------|-----------------------|------------------------|
| • <i>sumi-gaeshi</i> | • <i>sukui-nage</i> | • <i>soto-makikomi</i> |
| • <i>tani-otoshi</i> | • <i>utsuri-goshi</i> | • <i>uki-otoshi</i> |
| • <i>hane-makikomi</i> | • <i>o-guruma</i> | |

Katame-waza:

Osaekomi-waza: van opgelegde houdgreep

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| • <i>kesa-gatame</i> | • <i>kami-shiho-gatame</i> | • <i>yoko-shiho-gatame</i> |
| • <i>kuzure-kesa-gatame</i> | • <i>kuzure-kami-shiho-gatame</i> | • <i>tate-shiho-gatame</i> |
| • <i>kata-gatame</i> | | |

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*
- *hadaka-jime*
- *ryo-te-jime*
- *kata-ha-jime*
- *sode-guruma-jime*
- *tsukkomi-jime*
- *kata-te-jime*
- *sankaku-jime*

Kansetsu-waza: vier uitvoeringen tonen.

- *ude-garami*
- *ude-hishigi-juji-gatame*
- *ude-hishigi-ude-gatame*
- *ude-hishigi-hiza-gatame*
- *ude-hishigi-waki-gatame*
- *ude-hishigi-hara-gatame*
- *ude-hishigi-ashi-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

1.6. 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:

- | | | |
|-------------------------------|---------------------------|-------------------------------|
| • <i>deashi-harai</i> | • <i>koshi-guruma</i> | • <i>harai-tsurikomi-ashi</i> |
| • <i>hiza-guruma,</i> | • <i>tsurikomi-goshi</i> | • <i>tomoe-nage</i> |
| • <i>sasae-tsurikomi-ashi</i> | • <i>okuri-ashi-harai</i> | • <i>kata-guruma</i> |
| • <i>uki-goshi</i> | • <i>tai-otoshi</i> | • <i>sumi-gaeshi</i> |
| • <i>osoto-gari</i> | • <i>harai-goshi</i> | • <i>tani-otoshi</i> |
| • <i>o-goshi</i> | • <i>uchi-mata</i> | • <i>hane-makikomi</i> |
| • <i>ouchi-gari</i> | • <i>kosoto-gake</i> | • <i>sukui-nage</i> |
| • <i>seoi-nage</i> | • <i>tsuri-goshi</i> | • <i>utsuri-goshi</i> |
| • <i>ippon-seoi-nage</i> | • <i>yoko-otoshi</i> | • <i>o-guruma</i> |
| • <i>kosoto-gari</i> | • <i>ashi-guruma</i> | • <i>soto-makikomi</i> |
| • <i>kouchi-gari</i> | • <i>hane-goshi</i> | • <i>uki-otoshi</i> |

Uitvoering in drie verschillende verplaatsingen van de worpen van 5^{de} kyo:

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|----------------------|
| • <i>osoto-guruma</i> | • <i>yoko-guruma</i> | • <i>sumi-otoshi</i> |
| • <i>uki-waza</i> | • <i>ura-nage</i> | • <i>yoko-gake</i> |
| • <i>yoko-wakare</i> | • <i>ushiro-goshi</i> | |

Katame-waza:

Osaekomi-waza: vijf uitvoeringen tonen uit verschillende situaties.

- *kesa-gatame*
- *kami-shiho-gatame*
- *yoko-shiho-gatame*
- *kuzure-kesa-gatame*
- *kuzure-kami-shiho-gatame*
- *tate-shiho-gatame*
- *kata-gatame*

Shime-waza: vijf uitvoeringen tonen uit verschillende situaties.

- *okuri-eri-jime*
- *sode-guruma-jime*
- *tsukkomi-jime*
- *kata-ha-jime*
- *kata-te-jime*
- *sankaku-jime*
- *hadaka-jime*
- *ryo-te-jime*

Kansetsu-waza: vijf uitvoeringen tonen uit verschillende situaties.

- *ude-garami*
- *ude-hishigi-juji-gatame*
- *ude-hishigi-ashi-gatame*
- *ude-hishigi-ude-gatame*
- *ude-hishigi-te-gatame*
- *ude-hishigi-hiza-gatame*
- *ude-hishigi-sankaku-gatame*
- *ude-hishigi-waki-gatame*

Aanval en verdediging in katame-waza: vanuit verschillende situaties vijf uitvoeringen tonen (eindigen in hougriep, 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.

1.7. 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*
- *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*
- *tawara-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

1.8. SHICHIDAN - zevende DAN.

Kata:

- Koshiki-no-kata: uitvoeren als tori.

1.9. HACHIDAN - achtste DAN.

Kata:

- Itsutsu-no-kata: uitvoeren als tori.