



Judo Bond Nederland
Nationale Graden Commissie Jiu- Jitsu



Eisen voor Dan-examens eerste t/m vijfde Dan Jiu- Jitsu

Versie 1.0

Ten geleide

Voor u ligt de nieuwe beschrijving van de Dan-exameneisen. In deze beschrijving zijn alle wijzigingen op samenhangende wijze weergegeven. De Dan-exameneisen hebben daarmee een geheel nieuwe opzet gekregen.

Naast algemene informatie met betrekking tot het Jiu-Jitsu en de eigenlijke exameneisen, bevat deze beschrijving ook de richtlijnen en aanwijzingen voor het examineren van de Nationale Gradencommissie Jiu-Jitsu, deze zijn op grond van het Dan- en Kyu-examenreglement bindend.

Het examen is opgedeeld in twaalf thema's. Deze thema's staan voor de verschillende onderdelen van het Jiu-Jitsu die getoetst worden om te kunnen vaststellen of een Jiu-Jitsuka aan de norm voor een bepaalde Dan-graad voldoet. Binnen deze thema's zult u uiteraard de onderwerpen terugvinden, die in het verleden ook al deel uitmaakten van een Dan-examen.

Toch zijn er een aantal thema's bijgekomen. Zo wordt het meervoudig toe kunnen passen van basistechnieken als voorkeurtechniek, apart getoetst. Het kunnen toepassen van bewegingsvormen op de grond is een apart thema geworden. Ook is een onderdeel toegevoegd waarin de Jiu-Jitsuka moet demonstreren dat hij zelf ook in staat is om aan te vallen.

Een ander belangrijk verschil is dat er nu per Dan-graad telkens een aantal basistechnieken zijn toegevoegd. Het zwaartepunt hiervan ligt bij de tweede en derde Dan.

Ook het vaststellen of een kandidaat is geslaagd, verschilt met de oude methodiek waarin het examen was verdeeld in drie blokken. De kandidaat moest geslaagd zijn voor de drie blokken om de nieuwe Dan-graad te behalen. Nu is er sprake van een beoordeling per thema.

Met deze nieuwe beschrijving wordt zowel het voorbereiden voor een Dan-examen als het examineren bij een Dan-examen eenvoudiger. We hebben dit gedaan door binnen de thema's, aan de hand van vaste toetsonderwerpen helder te omschrijven, wat een kandidaat moet kunnen demonstreren. Een kandidaat kan zich hierdoor op gestructureerde wijze voorbereiden op een Dan-examen.

Niet alle toetsonderwerpen van de verschillende thema's zullen worden getoetst. Dit gebeurt steekproefsgewijs. De wijze waarop dit gebeurt staat beschreven. Het werken met steekproeven is noodzakelijk om de tijdsduur van een examen beheersbaar te houden.

In de exameneisen is het eigen werkstuk verdwenen. Voor degenen die dat betreuren is er goed nieuws. Bij de voorbereiding voor een Dan-examen moeten veel eigen keuzes worden gemaakt waardoor de kandidaat toch veel van zichzelf kan inbrengen.

Uiteraard zal het werken met deze nieuwe eisen voor de kandidaat, de leraar en de examinatoren even wennen zijn. Wij zijn er echter van overtuigd dat na een gewenningsperiode iedereen van mening zal zijn dat dit een verbetering is ten opzichte van de oude exameneisen, doordat er een veel grotere transparantie is ontstaan. Tevens maken de nieuwe exameneisen de handhaving van de kwaliteit van het Jiu-Jitsu in Nederland eenvoudiger en beter mogelijk.

De Nationale Graden Commissie Jiu-Jitsu

Inhoudsopgave

TEN GELEIDE	3
INHOUDSOPGAVE	5
JIU-JITSU BIJ DE JUDO BOND NEDERLAND	8
WAT IS JIU-JITSU	8
DE NAAM JIU-JITSU	8
DE BEWEGINGSVORMEN VAN HET JIU-JITSU	8
WAT KUN JE MET JIU-JITSU	8
DE BEWEGINGSVORMEN VAN HET JIU-JITSU	10
DE BASISELEMENTEN	10
HOUDINGEN EN VERPLAATSINGEN, STAANDE EN OP DE GROND	10
VALTECHNIKEN	10
<i>Rollende valtechnieken: rollen</i>	10
<i>Amortiserende valtechnieken: valbreken</i>	11
GRONDTECHNIKEN (NE-WAZA)	11
<i>Houdgrepen</i>	11
<i>De vijf basisposities</i>	11
<i>Neerhaaltechnieken</i>	11
WEREN	11
BEVRIJDEN	11
ATEMI-WAZA	11
<i>Stootbewegingen</i>	12
<i>Slagbewegingen</i>	12
WURGINGEN EN DRUKPUNTEN	12
<i>Wurgingen</i>	12
<i>Drukpunten</i>	12
KLEMMEN	13
WORPEN	13
COMBINEREN	13
<i>Directe combinaties</i>	13
<i>Indirecte combinaties</i>	13
OVERNEMEN	13
MEERVOUDIGHEID EN VEELZIJDIGHEID	13
<i>Meervoudigheid</i>	13
<i>Veelzijdigheid</i>	14
DE STRUCTUUR VAN DAN-EXAMENS	15
DE THEMA'S	15
<i>Overzicht van de thema's voor een Dan-examen</i>	15
WIJZE VAN TOETSEN	15
<i>Vraagstellingsniveaus</i>	15
TOELICHTING OP DE THEMA'S EN DE BEOORDELING	17
ALGEMEEN	17
THEMA 1 KATA	17
THEMA 2 ATEMI-WAZA, UKE-WAZA	17
2a <i>Nieuw aan te leren Atemi-Waza, Uke-Waza</i>	17
2b <i>Voorgaande Atemi-Waza, Uke-Waza</i>	17
THEMA 3 MEERVOUDIGHEID	18
THEMA 4 BEWEGINGSVORMEN, STAANDE	18
4a <i>Nieuw aan te leren bewegingsvormen, staande</i>	18
4b <i>Voorgaande bewegingsvormen, staande</i>	18
THEMA 5 BEWEGINGSVORMEN, OP DE GROND	19
5a <i>Nieuw aan te leren bewegingsvormen, op de grond</i>	19

5b	Voorgaande bewegingsvormen, op de grond.....	19
THEMA 6	AANVALSCOMBINATIES	19
THEMA 7	INDIRECTE COMBINATIES	19
THEMA 8	OVERNAMES	20
THEMA 9	BIJZONDERE OPDRACHTEN	20
THEMA 10	ONGEWAPENDE AANVALSSITUATIES	20
THEMA 11	WAPENS.....	21
THEMA 12	VRIJ AANVAL/RANDORI	21
	ALGEMENE CRITERIA.....	22
EXAMINEREN.....		23
ALGEMEEN		23
Opstelling examinatoren.		23
Werkwijze voor het examen		23
Werkwijze tijdens het examen		23
Herhalen		23
Bijsturen.		23
Werkwijze na het examen		23
SOORTEN DAN-EXAMENS		23
Een volledig Dan-examen		23
Een verlicht examen		24
EEN VERKORT EXAMEN		25
RESULTAAT.....		26
HEREXAMEN		26
ADMINISTRATIE EN ARCHIVERING		26
DE EXAMENEISEN, OVERZICHT		27
THEMA 1 KATA		27
THEMA 2 ATEMI - EN UKE-WAZA.....		27
THEMA 3 MEERVOUDIGHEID		28
THEMA 4 BEWEGINGSVORMEN STAANDE		28
4a Nieuw aan te leren bewegingsvormen staande per Dan-graad		28
4b Voorgaande bewegingsvormen staande		29
THEMA 5 BEWEGINGSVORMEN OP DE GROND		30
5a Nieuw aan te leren bewegingsvormen op de grond per Dan-graad.....		30
5b Voorgaande bewegingsvormen op de grond		31
THEMA 6 AANVALSCOMBINATIES		31
THEMA 7 COMBINEREN		32
THEMA 8 OVERNEMEN (VERDEDIGEN OP JIU-JITSU-WAZA).....		32
THEMA 9 BIJZONDERE OPDRACHT		33
THEMA 10 VERDEDIGEN TEGEN ONGEWAPENDE AANVALLEN.....		34
THEMA 11 WAPENS.....		34
THEMA 12 VRIJE AANVAL/RANDORI		35
BASISAANVALLEN		36
Pakkingen		36
Omvattingen		36
Schoppen, slagen en stoten		36
Gewapende aanvallen		36
AANVALLENINDEX		37
PAKKINGEN.....		37
Toelichting		37
Arm- en handaanvallen		37
Kledingaanvallen		37
Wurgingen		37
Wurgingen op de grond		37

<i>Wurgingen tegen een wand</i>	37
OMVATTINGEN	38
<i>Toelichting</i>	38
<i>Middelaanvallen</i>	38
<i>Middelaanvallen op de grond</i>	38
<i>Hoofdaanvallen</i>	38
<i>Duikaanvallen</i>	38
SLAGEN, STOTEN EN TRAPPEN	39
<i>Toelichting</i>	39
<i>Slagen</i>	39
<i>Stoten</i>	39
<i>Trappen</i>	39
AANVALLEN MET WAPENS	39
<i>Stokslagen en stokstoten met de korte stok (Kaibo)</i>	39
<i>Stokslagen en stokstoten met de lange stok (Hanbo)</i>	39
<i>Snijden en steken met een mes (Tanto)</i>	39
<i>Bedreigingen met een mes</i>	40
<i>Bedreiging (van dichtbij) met een vuistvuurwapen (pistool, revolver)</i>	40
<i>Slag met een ketting/beweeglijk voorwerp</i>	40
<i>Contactaanval met een ketting/beweeglijk voorwerp</i>	40
EXAMENEISEN PER DAN-GRAAD	41
EERSTE DAN	41
TWEDE DAN	43
DERDE DAN	45
VIERDE DAN	47
VIJFDE DAN	49
HET EXAMEN	51
RESPECT EN DISCIPLINE	51
KLEDING EN VERZORGING	51
PROCEDURE BIJ EXAMENS	51

Jiu-Jitsu bij de Judo Bond Nederland

Wat is Jiu-Jitsu

Jiu-Jitsu is de vechtkunst of vechtsport waarbij door flexibiliteit, veelzijdigheid en aanpassingsvermogen de beoefenaar in staat wordt gesteld in uiteenlopende situaties op juiste en passende wijze te reageren. Dit wordt bereikt door een Jiu-Jitsuka (iemand die het Jiu-Jitsu beoefent) veelzijdig te trainen zodat zich een handelingenrepertoire ontwikkelt dat in overeenstemming is met zijn of haar individuele mogelijkheden. Dit geldt dan in het bijzonder voor het handelen in geweld- en conflictsituaties, maar kan ook worden toegepast in andere situaties waar weerbaarheid en assertiviteit gewenst is.

Hierin drukt zich uit dat het Jiu-Jitsu voor elke aanval een passende afweer heeft, van lichaamstaal via zachte dwang tot aan effectieve zelfverdediging met, in een escalerende situatie, de nodige hardheid. Dit opent voor een Jiu-Jitsuka steeds de mogelijkheid om binnen de door wettelijke kaders geboden grenzen, te bewegen. De Jiu-Jitsuka is in staat de hardheid van een verdediging in overeenstemming te brengen met de hardheid van de aanval zonder dat er sprake hoeft te zijn van te veel hardheid.

Jiu-Jitsu is een moderne vechtkunst en vechtsport, die in zich elementen verenigt van meerdere vechtsporten en zelfverdedigingssystemen en die deze elementen integreert en verder ontwikkelt. Jiu-Jitsu is een voortdurend veranderend systeem, het past zich aan de actuele werkelijkheid aan met betrekking tot geweldspreventie, zelfverdediging en vechtsport.

Het Jiu-Jitsu beschikt als vechtsport over verschillende wedstrijdvormen, waarbij Jiu-Jitsuka's zich met elkaar kunnen meten zonder het risico op blessures. Als wedstrijdvormen kunnen worden genoemd het Fighting-System en het Duo-System en mogelijk in de toekomst het Groundfighting.

De naam Jiu-Jitsu

De naam Jiu-Jitsu laat zich als volgt vertalen:

Jiu (Ju) = flexibel, krachtig.

Het begrip Jiu of Ju betekent snel, krachtig en flexibel zijn, zowel van geest en lichaam. Zoals een bamboestengel buigt onder de sneeuwlast zonder te breken en zich daarna weer opheft.

Jitsu = kunst, techniek, vaardigheid.

De bewegingsvormen van het Jiu-Jitsu

Jiu-Jitsu omvat een groot scala aan verschillende bewegingsvormen. Deze bewegingsvormen worden verdeeld in basisvaardigheden en basistechnieken, welke samen de basiselementen, de bouwstenen, van het Jiu-Jitsu vormen.

Basisvaardigheden zijn bijvoorbeeld: houding en verplaatsen, valtechnieken, het toepassen van drukpunten en vaardigheden op de grond zoals keren, kantelen, passeren en houdgrepen.

Basistechnieken zijn technieken die specifiek worden gedefinieerd binnen het Jiu-Jitsu, deze zijn verdeeld in: weren, bevrijden, schoppen, slagen, stoten, klemmen, worpen en verwurgingen.

Het Jiu-Jitsu heeft daarmee als vechtsport een brede basis. Om echter te voorkomen dat een beginnende Jiu-Jitsuka overvoerd wordt met een veelheid aan bewegingsvormen worden deze bewegingsvormen door deskundige leraren gedoseerd aangeboden. De dosering wordt ondersteund door de systematische opbouw van Kyu- en Dan-exameneisen.

De Judo Bond Nederland draagt zorg voor de opleiding, bijscholing en erkenning van deze deskundige leraren en het samenstellen van Kyu- en Dan-exameneisen.

Wat kun je met Jiu-Jitsu

De Jiu-Jitsu basiselementen kunnen op allerlei wijze worden toegepast, met uiteenlopende doeleinden. Jiu-Jitsu bewegingsvormen worden veelal in combinaties uitgevoerd, waarbij effectiviteit en efficiëntie met betrekking tot het toepassingsgebied de belangrijke kwaliteitscriteria zijn.

De volgende toepassingsgebieden zijn te onderscheiden:

- Het toepassen van Jiu-Jitsu bewegingsvormen tegen aanvallen van uiteenlopend karakter. De verdedigingen worden geoefend in vaste combinaties. Dit is de traditionele beoefening van het Jiu-Jitsu.
- Het toepassen van Jiu-Jitsu bewegingsvormen door zelf als aanvalser op te treden.

- Het toepassen van Jiu-Jitsu bewegingsvormen in interactieve gevechtssituaties zonder vast patroon (vrije aanval).
- Het toepassen in wedstrijd en spelvormen, met een duellerend karakter (zoals het Fighting-System of Randori-Ne-Waza).
- Het toepassen in demonstratievormen waarbij duo's tegen elkaar strijden. Het duo met de beste performance behaalt de meeste punten (zoals het Duo-System).
- Het toepassen in geperfectioneerde verdedigingsvormen, die volgens vaststaande patronen worden gedemonstreerd (Kata).
- Het toepassen van Jiu-Jitsu bewegingsvormen in Reality-Based zelfverdediging situaties.
- Het gebruik van Jiu-Jitsu bewegingsvormen in sportprestatievormen.

Niet alle toepassingsgebieden zullen bij alle scholen en verenigingen binnen de JBN worden beoefend. Wat wel of niet wordt toegepast, hangt af van het beleid van de school of vereniging waar het Jiu-Jitsu als vechtsport wordt aangeboden en van de betreffende leraar.

De vaardigheden welke nodig zijn bij deze toepassingsgebieden worden getoetst bij Dan-examens.

De bewegingsvormen van het Jiu-Jitsu

De basiselementen

Binnen het Jiu-Jitsu worden verschillende bewegingsvormen onderscheiden. Deze bewegingsvormen vormen de bouwstenen van het Jiu-Jitsu. Deze bewegingsvormen vormen tevens de uitgangspunten bij het Jiu-Jitsu leerproces. Bij het Jiu-Jitsu wordt gesproken van basiselementen (basisvaardigheden en basistechnieken). Deze basiselementen vormen, al of niet in combinaties uitgevoerd, de specifieke bewegingsvormen van het Jiu-Jitsu. Deze specifieke bewegingsvormen van het Jiu-Jitsu zijn over het algemeen niet uniek maar komen ook voor bij andere (Japans georiënteerde) vechtsporten.

De basiselementen worden als volgt ingedeeld:

- houding en verplaatsingen, staande en op de grond;
- valtechnieken;
- grondtechnieken;
- weren;
- bevrijden;
- Atemi-Waza, een verzamelbegrip voor stoten slaan en schoppen naar vitale punten;
- verwurgingen en drukpunten;
- klemmen;
- worpen.

Omdat Jiu-Jitsu van herkomst een Japanse vechtkunst is, hebben alle bewegingsvormen zowel een Nederlandse aanduiding als een Japanse aanduiding. Het gebruik van de Japanse aanduiding geeft de mogelijkheid om te communiceren en bewegingsvormen af te stemmen met Jiu-Jitsuka's van andere nationaliteiten.

Houdingen en verplaatsingen, staande en op de grond

Het doel van houding en verplaatsing is het anticiperen op een aanval en de uitvoering mogelijk maken van de andere Jiu-Jitsu bewegingsvormen. Houding en verplaatsen worden daarom meestal geoefend en toegepast in combinatie met andere Jiu-Jitsu bewegingsvormen, maar kunnen ook als afzonderlijke bewegingsvormen worden geoefend.

Bij houding betreft het in de regel een vorm van een alerte houding waarbij verschillende tactische doelen worden nagestreefd. Bij houdingen zijn er een tweetal aspecten welke bepalen hoe de houding er uit ziet:

- een fysiek aspect, het stabiel opgesteld zijn in de richting van de verwachte aanval en het snel kunnen reageren op die aanval met een stabiele verplaatsing;
- een mentaal aspect, een bepaalde uitdrukking geven doormiddel van een non-verbale communicatie.

Een houding kan intrinsiek zijn, m.a.w. de omgeving neemt niet direct waar dat er sprake is van een alerte houding. Een houding kan de-escalerend zijn (afweerhouding) of juist aanvallend, agressief (gevechtshouding), al naar gelang een situatie dit vereist.

Over het algemeen is de alerte houding het startpunt van een verdedigende actie. Dit zal vaak een verplaatsing zijn. Het Jiu-Jitsu kent veel verschillende verplaatsingsvormen. Eén ding hebben de verplaatsingsvormen gemeenschappelijk: efficiëntie en balans moet voorop staan.

Valtechnieken

Valtechnieken hebben als doel het voorkomen van letsels bij het vallen uit een worp of verlies van evenwicht. Daarnaast zorgt een goede valtechniek ook voor de Jiu-Jitsuka in de rol van Uke voor een plezierige sportbeleving. Het principe van de verschillende valtechnieken is de krachtimpuls die op het lichaam ontstaat zoveel mogelijk te verdelen over een groot maar relatief ongevoelig oppervlakte. We onderscheiden daarbij twee verschillende principes.

- rollende valtechnieken;
- amortiserende valtechnieken (valbreken).

Rollende valtechnieken: rollen

Bij rollende valtechnieken wordt de door de aanvaller overgedragen impuls in een draai-impuls omgezet. Hierdoor ontstaan een rollende beweging in een horizontale richting, die eindigt in een weer tot staan komen. Het rollen wordt door armen en benen gestuurd. Bij het rollen wordt voorkomen dat gevoelige lichaamsdelen (ellebogen, schouder, knieën) een te grote puntbelasting ondergaan.

Amortiserende valtechnieken: valbreken

De val vindt plaats in een rechte, over het algemeen verticale richting, met de zwaartekracht mee. Omzetten in een rollende beweging is niet mogelijk, doordat bij een worp de werper (Tori) degene die geworpen (Uke) wordt vast blijft houden. De kracht die optreedt bij het plotseling afremmen van de beweging tegen de grond, wordt verdeeld over een zo groot mogelijk en relatief ongevoelig oppervlak. Het vallen worden ondersteund met afslaan vlak voor het moment dat het lichaam de grond raakt. Dit is van toepassing op een zachte ondergrond (mat). Bij het afslaan wordt een deel van de kinetische energie die bij het vallen wordt opgebouwd, afgeleid.

Grondtechnieken (Ne-Waza)

Het doel van grondtechnieken is het afweren van aanvallen op en vanaf de grond en het krijgen van de controle over de aanvaller. Onder grondtechnieken vallen bewegingsvormen als keer- en kanteltechnieken, passeertechnieken, houdgrepen (Osaekomi-Waza) en het bevrijden uit houdgrepen. Naast deze bewegingsvormen worden ook klemmen (Kansetsu-Waza) en verwurgingen (Jime-Waza) toegepast op de grond.

Het gevecht op de grond kan echter ook een doel op zich zijn. Dit kan zowel in informele stoeivormen als in formele wedstrijdvormen met spelregels. Het doel hierbij is de tegenstander onder controle te brengen en tot overgave te dwingen met een klem of verwurging.

Houdgrepen

De houdgrepen vormen de basis van het gevecht op de grond. Het zijn technieken waarmee door gebruik van het eigen gewicht en het controleren van armen en eventueel benen, de tegenstander geïmmobiliseerd wordt. In competitievormen kunnen houdgrepen een doel op zich. In zelfverdediging vormen houdgrepen een controlefase in een gevecht waardoor verdere bewegingsvormen (klemmen, verwurgingen) kunnen worden toegepast. Houdgrepen in het Jiu-Jitsu worden toegepast met inachtneming van mogelijke tegenacties van Uke zoals het toepassen van drukpunten en Atemi-Waza.

De vijf basisposities

In het gevecht op de grond staan vijf basisposities centraal. Deze posities staan voor posities waarin Tori en Uke zich ten opzichte van elkaar bevinden:

- Tate-Shiho (Mounted-Position);
- Yoko-Shiho (Cross-Mount-Position);
- Shimo-Shiho (Guard-Position);
- Kami-Shiho (North-South-Position); en
- Ura-Tate-Shiho (Back-Mount-Position).

Deze posities dienen als uitgangposities om houdgrepen, klemmen en wurgingen op de grond te kunnen toepassen. Tevens zijn dit de uitgangposities voor het Ne-Waza-Jitsu-No-Kata.

Neerhaaltechnieken

Onder grondtechnieken vallen ook het neerhalen van een staande tegenstander vanaf de grond. Met deze neerhaaltechnieken wordt de tegenstander met een scharende beweging naar de grond gebracht (Basami-Hikomi-Waza). Het toepassen van een neerhaaltechniek wordt in de regel direct gevolgd door een vervolgtechniek op de grond zoals een houdgreep met klem of verwurging in een van de basisposities.

Weren

Met behulp van weringen kunnen slagen, stoten en schoppen afgeleid, omgeleid, doorgeleid en eenvoudigweg worden afgestopt, door gebruik te maken van armen en benen. Weringen kunnen passief of actief worden uitgevoerd. Bij passieve weringen wordt het lichaam door blokkering van de aanval met een arm of been beschermd. Bij actieve weringen beweegt de arm of het been met kracht in de richting van de aanval. Bij weringen wordt onderscheid gemaakt tussen weringen met de armen (Ude-Uke-Waza) en weringen met de benen (Ashi-Uke-Waza).

Bevrijden

Het doel van bevrijden is het afweren van contactaanvallen (pakkingen, omvattingen) door zich los te maken van de aanvaller. Bij bevrijdingen wordt gebruik gemaakt van hefbomen, rotatiebewegingen, stoot- of slagbewegingen en drukpunten. Bij sterkere tegenstanders wordt een bevrijding ingeleid met één of meerdere Atemi-Waza, waardoor bij de aanvaller een reactie ontstaat, waarop de bevrijding gemakkelijk is uit te voeren. Tijdens en na het bevrijdingen moet de eigen veiligheid worden geborgd.

Atemi-Waza

Atemi-Waza is een verzamelbegrip. Hieronder wordt verstaan: het treffen met slag- of stootbewegingen, uitgevoerd met het daarvoor geschikte eigen lichaamsdeel (natuurlijk wapen), van een kwetsbaar lichaamsdeel van de tegenstander. De Nederlandse taal kent eigenlijk hier geen goed verzamelwoord voor, daarom gebruiken we

hiervoor het Japanse woord Atemi-Waza. Het doel van Atemi-Waza is de tegenstander door de impact te shockkeren, te verzwakken of uit te schakelen. Bij Atemi-Waza wordt een zo groot mogelijke impuls overgedragen op een zo klein mogelijk trefvlak bij de tegenstander door een effectieve inzet van het gehele eigen lichaam.

We onderscheiden bij Atemi-Waza op grond van het motorische bewegingsprincipe:

- stootbewegingen;
- slagbewegingen.

Als natuurlijke wapens worden gebruikt:

- handen(handpalmen, vuisten, zijkanten hand);
- hoofd (voor- en achterzijde);
- ellebogen;
- voeten (wreef, hiel, bal van de voet, zijkant voet);
- knieën.

Stootbewegingen

Een stootbeweging is een rechtlijnige beweging met de grootste snelheid op het moment van treffen. Hierbij wordt zoveel mogelijk energie overgedragen op een kwetsbare plaats op het lichaam van de tegenstander. Bij een stootbewegingen wordt een optimaal gebruik gemaakt van het gehele lichaam door bijvoorbeeld het indraaien van heupen en schouders.

Slagbewegingen

Bij een slagbeweging wordt, voor het genereren van een zo groot mogelijke impact, een cirkelvormige beweging toegepast. Bij slagbewegingen worden de extremiteiten op een zodanige wijze gebogen zodat een soort zweepbeweging ontstaat waardoor de snelheid van het tref vlak op het moment van impact het grootst is.

Ter ondersteuning van de Atemi-Waza wordt met Ki-Ai gewerkt. Dit zal vooral het geval zijn bij een enkele, geconcentreerde Atemi-Waza, bijvoorbeeld als inleiding op een andere Jiu-Jitsu basistechniek. Atemi-Waza worden in de regel uitgevoerd in combinatie met verplaatsingsvormen.

Bij de exameneisen wordt de traditionele indeling van slagen (Uchi-Waza), stoten (Tsuki-Waza) en trappen (Geri-Waza) toegepast.

Wurgingen en drukpunten

Wurgingen en drukpunten vallen uiteen in twee categorieën, die gemeen hebben dat er sprake is van het uitoefenen van een geconcentreerde druk op een bepaalde kwetsbare (vitale) plaats op het lichaam van de tegenstander. Hierdoor ontstaat een reactie die varieert van een korte pijnprikkel, desoriëntatie, tot het bewusteloos raken van de tegenstander.

Wurgingen

De uitvoering van verwurgingen berust op twee principes: het blokkeren van bloedtoevoer naar de hersenen en het blokkeren van de luchtstroom naar de longen.

Bij het blokkeren van de bloedtoevoer naar de hersens door het afsluiten van beide halsslagaders wordt onmiddellijk de zuurstoftoevoer geblokkeerd en treedt bewusteloosheid zeer snel op.

Door druk op de luchtpijp wordt de luchttoevoer naar de longen onderbroken. Dit leidt niet tot directe uitschakeling, maar er ontstaat op het strottenhoofd een dusdanige druk dat dit leidt tot een pijnprikkel en benauwdheid, waardoor een tegenstander tot overgave kan worden gedwongen. Verwurgingen die worden ingezet op de luchtpijp moeten met de grootste beheersing worden uitgevoerd, omdat de luchtpijp snel beschadigd raakt door druk. Het afsluiten van de luchttoevoer leidt tot geleidelijke daling van de zuurstofspiegel in het bloed waardoor uiteindelijk ook bewusteloosheid ontstaat.

Bij de uitvoering van verwurgingen wordt de druk op de hals doormiddel van bepaalde hefboomwerkingen vergroot. We spreken dan van verwurgingstechnieken. Wurgingen kunnen worden uitgevoerd met behulp van de armen (met en zonder gebruik van kleding) en van de benen.

Drukpunten

Drukpunten hebben als doel een reactie van de aanvaller te bewerkstelligen. Drukpunten berusten op het uitvoeren van een geconcentreerde kracht op een kwetsbare plaats op het lichaam van de tegenstander. Vaak zullen dit punten zijn waar we vanuit de Westerse anatomie een concentratie van zenuwen kunnen vinden of waar zenuwen slecht beschermd zijn door spieren. We noemen deze punten dan ook wel zenuwdrukpunten.

Klemmen

Het doel van klemmen is het controleren (staande of op de grond) van een tegensander. Een klem kan ook worden gebruikt bij het naar de grond dwingen van een tegenstander. De klem kan dan op de grond worden voortgezet zodat een controle ontstaat. Bij zelfverdediging kan een klem voorbij het controlepunt worden doorgezet, zodat een beschadiging optreedt aan het betreffende gewricht waardoor de tegenstander niet meer in staat is het gevecht voort te zetten (Goshin Jitsu).

Het principe van klemmen berust op het op onnatuurlijke wijze buigen (Garami), strekken (Hishigi) of verdraaien (Gaeshi), of een combinatie hiervan, van gewrichten. Hierdoor wordt een gewricht bewegingsloos gemaakt en ontstaat een pijn prikkel, waardoor de tegenstander zal opgeven. De effectiviteit van een klem wordt bepaald door de hefboomlengte, de juiste steun en aangrijpingspunten, de vrijheidsgraad van het betreffende gewricht en de pijngevoeligheid van de tegenstander.

Het kunnen aanzetten van klemmen is alleen mogelijk als hierop weinig of geen verzet kan worden gegeven. Klemmen worden dan ook gecombineerd met inleidende Atemi-Waza.

Klemmen worden ingedeeld naar de lichaamsdelen waar de klem op wordt aangezet (anatomische indeling) en het principe van de klem: buigen (Garami), overstrekken (Hishigi) verdraaien (Gaeshi)

Worpen

Worpen hebben als doel de tegenstander naar de grond te brengen. Werptechnieken worden gebruikt om een tegenstander uit balans te brengen en, door het weghalen van steunpunten, het blokkeren van deze steunpunten of door tiltechnieken, met gebruikmaking van de zwaartekracht, de tegenstander ten val te brengen. Om een balansverstoring te kunnen uitvoeren, worden worpen vaak gecombineerd met inleidende Atemi-Waza.

Worpen worden op de klassieke manier ingedeeld in beenworpen (Ashi-Nage-Waza), heupworpen (Koshi-Nage-Waza), armworpen, waaronder ook de schouderworpen vallen (Te-Nage-Waza), en de offerworpen (Sutemi-Waza). Worpen worden met specifieke verplaatsingsvormen ondersteund.

Combineren

Bewegingsvormen, zoals we die aantreffen binnen het Jiu-Jitsu worden meestal uitgevoerd als combinaties van de hiervoor beschreven basiselementen. Een verdediging zal dan ook als regel bestaan uit een combinatie van meerdere basiselementen. Op een schop als aanval zal een reactie al snel bestaan uit een ontwijk (verplaatsing), wering en een tegenaanval in de vorm van minimaal een effectieve Atemi-Waza. Hierdoor wordt het aantal mogelijk bewegingsvormen in het Jiu-Jitsu nagenoeg onbeperkt.

Als we spreken van combineren dan maken we onderscheid in directe en indirecte combinaties.

Directe combinaties

Directe combinaties hebben een bepaald doel, bijvoorbeeld het uitschakelen, het op de grond controleren, of het staande transporteren van de tegenstander. We spreken van directe combinaties, omdat de reactie van de tegenstander geen rol speelt. Directe combinaties moeten efficiënt en doelmatig zijn.

Indirecte combinaties

Indirecte combinaties worden uitgevoerd naar aanleiding van het blokkeren van, het geven van verzet op, of het ontsnappen uit een geplande verdedigingshandeling. Bij het uitvoeren van indirecte combinatie wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt van de reactie van de tegenstander, waarbij zijn kracht en energie wordt benut.

Overnemen

Onder overnames verstaan we het verdedigen tegen een door de aanvaller uitgevoerde Jiu-Jitsu basistechniek. Het principe van de overnames berust op het overnemen van een Jiu-Jitsu techniek met een eigen Jiu-Jitsu techniek. Hierbij wordt de door de aanvaller uitgeoefende kracht of energie zoveel mogelijk benut.

Meervoudigheid en veelzijdigheid

Bij het toepassen van Jiu-Jitsu bewegingsvormen staan twee begrippen centraal: meervoudigheid en veelzijdigheid. Beide begrippen moeten bij een Dan-examen tot uitdrukking komen.

Meervoudigheid

Onder meervoudigheid wordt verstaan dat een bepaalde basistechniek wordt toegepast tegen verschillende aanvallen van uiteenlopend karakter, in combinatie met andere basisvaardigheden. De kandidaat moet zijn bewegingsvormen dusdanig aanpassen aan de specifieke aanval, dat hij in staat is om op een doeltreffende en efficiënte manier de basistechniek toe te passen, voor een door hem beoogd doel. Met meervoudigheid geeft een

kandidaat blijkt van inzicht en aanpassingsvermogen.

Veelzijdigheid

Onder veelzijdigheid wordt verstaan het kunnen toepassen van verschillende basistechnieken van uiteenlopend karakter. Met veelzijdigheid geeft de kandidaat uitdrukking aan het brede karakter van het Jiu-Jitsu.

Door het veelvuldig toepassen van zowel meervoudigheid als veelzijdigheid bij het oefenen van Jiu-Jitsu bewegingsvormen ontwikkelt zich een breed inzicht in het totale Jiu-Jitsu en leidt uiteindelijk tot het vermogen Jiu-Jitsu bewegingsvormen vrij improviserend zonder verlies aan dynamiek, in elke gevechtssituatie toe te kunnen passen.

De structuur van Dan-examens

De thema's

Het toetsen vindt plaats aan de hand van vaste thema's, bij elk thema wordt een bepaald aspect van het Jiu-Jitsu benadrukt. De te toetsen thema's liggen vast per soort Dan-examen wat wordt afgelegd. Bepaalde thema's zijn verplicht, in andere gevallen kan een keuze door de examinatoren worden gedaan uit twee thema's (keuzethema).

De beoordelingscriteria die door de examinatoren worden gehanteerd zijn beschreven in de toelichting op de thema's.

Overzicht van de thema's voor een Dan-examen.

Thema's:	
Thema 1.	Kata
Thema 2.	Atemi-Waza
Thema 3.	Meervoudigheid
Thema 4.	Bewegingsvormen staande
Thema 5.	Bewegingsvormen op de grond
Thema 6.	Aanvalscombinaties
Thema 7.	Indirect combineren
Thema 8.	Overnames (Verdedigen tegen Jiu-Jitsu -technieken)
Thema 9.	Bijzondere opdrachten
Thema 10.	Ongewapende aanvallen
Thema 11.	Wapens
Thema 12.	Vrije aanval/Randori

Wijze van toetsen.

Binnen de verschillende thema's zijn toetsonderwerpen aangegeven. Een belangrijk element bij het toetsen is het gebruik van steekproeven. Steekproeven moeten worden toegepast om de tijdsduur van een examen te beperken. Alle toetsonderwerpen binnen een thema kunnen worden gevraagd. De examiner maakt echter een keuze uit de aangegeven toetsonderwerpen. De vaardigheid binnen elk toetsonderwerp moet voldoende zijn en de gevraagde aantallen moeten volledig zijn. Een met een onvoldoende gewaardeerd toetsonderwerp hoeft dan ook geen aanleiding te zijn om nog een toetsonderwerp te vragen. Elk toetsonderwerp welke kan worden gevraagd moet volledig zijn voorbereid door de kandidaat.

Per te beoordelen thema c.q. keuzethema, moet een waardering worden vastgesteld, er moet dan ook minimaal één toetsonderwerp per thema c.q. keuzethema gedemonstreerd worden.

Volledig of steekproef

V = volledig, al wat voor het betreffende blok staat vermeld moet worden gedemonstreerd.

SP = steekproef, de examiner maakt een keuze uit de toetsonderwerpen die genoemd staan voor het betreffende blok.

Indien er een keuze moet worden gemaakt uit veel toetsonderwerpen is er een minimum steekproefgrootte vermeld. Het aantal minimaal te nemen steekproeven staat dan tussen haakjes bij de toetsingswijze aangegeven. Deze aantallen staan vermeld in de overzichten per Dan-graad

De afkorting V of SP en het niveau vormen samen de aanduiding van de manier waarop getoetst moet worden.

Vraagstellingsniveaus.

Niveau 1: de vraagstelling richt zich op de techniegroep, de examiner vraagt een techniegroep, de kandidaat is vrij in de keuzes binnen deze groep.

Niveau 2: de vraagstelling richt zich op een subgroep, de examiner vraagt een subgroep, de kandidaat is vrij in zijn keuzes binnen deze subgroep.

Niveau 3: de vraagstelling richt zich op afzonderlijke specifieke basistechnieken, de examiner vraagt een specifieke basistechniek.

Overzicht vraagstellingsniveaus bij de verschillende techniegroepen.

Niveau 1 techniekgroepen	Niveau 2 de technieksubgroepen	Niveau 3 de afzonderlijke basistechnieken.
Hodoki-Waza, bevrijdingen	Geen gedefinieerde subgroepen	Geen gedefinieerde afzonderlijke basistechnieken
Uke-Waza, weringen	Ude-Uke-Waza, weringen met de armen Ashi-Uke-Waza, weringen met de benen	Zie overzichten basistechnieken bij de verschillende Kyu- en Dan-graden
Atemi-Waza, slagen, stoten, schoppen	Tsuki-Waza, stoottechnieken Uchi-Waza, slagtechnieken Geri-Waza, schoptechnieken	Zie overzichten basistechnieken bij de verschillende Kyu- en Dan-graden
Kansetsu-Waza, klemmen	Ude-Hishigi-Waza, gestrekte armklemmen Ude-Garami-Waza, gebogen armklemmen Kote-Kansetsu-Waza, polsklemmen Yubi-Kansetsu-Waza, vingerklemmen Kubi-Kansetsu-Waza, nekklemmen Ashi-Kansetsu-Waza, voet, been en heupklemmen Kaibo-Kansetsu-Waza, klemmen met korte stok Hanbo-Kansetsu-Waza, klemmen met de lange stok	Zie overzichten basistechnieken bij de verschillende Kyu- en Dan-graden
Nage-Waza, worpen	Ashi-Nage-Waza, beenworpen Koshi-Nage-Waza, heupworpen Te-Nage-Waza, armpwerpen en schouderworpen Sutemi-Waza, offerworpen Kaibo-Nage-Waza, werpen met de korte stok Hanbo-Nage-Waza, werpen met de lange stok	Zie overzichten basistechnieken bij de verschillende Kyu- en Dan-graden.
Jime-Waza, wurgingen	Hadaka-Jime-Waza, naakte verwurgingen Eri-Jime-Waza, wurgingen m.b.v. kleding Ashi-Jime-Waza, wurgingen m.b.v. de benen Kaibo-Jime-Waza, wurgingen met de korte stok Hanbo-Jime-Waza, wurgingen met de lange stok	Zie overzichten basistechnieken bij de verschillende Kyu- en Dan-graden.

Toelichting op de thema's en de beoordeling.

Algemeen

Bij een Dan-examen wordt de kennis en vooral de vaardigheid van een Jiu-Jitsuka getoetst. Bij het doen van een examen voor een hogere Dan-graad moet telkens een grotere vaardigheid, beheersing van meer bewegingsvormen en meer inzicht in het bewegen worden getoond. Bij de lagere Dan-graden zal een kandidaat zich voornamelijk voorbereiden door het instuderen van rijtjes. Naarmate de Dan-graad waarvoor examen wordt gedaan hoger wordt, draait het steeds meer om het inzicht in het bewegen en het op natuurlijke wijze kunnen anticiperen op onverwachte situaties zonder merkbaar kwaliteitsverlies of vertraging.

Bij de toelichting op de thema's wordt nadere informatie gegeven over de wijze waarop de verschillende toetsonderwerpen moeten worden gedemonstreerd en waaraan moet worden voldaan.

Thema 1 **Kata**

Binnen dit thema worden maximaal vier Kata's gedemonstreerd. Deze Kata's moeten op een voorgeschreven wijze worden uitgevoerd. De Kata's zijn: Ebo-No-Kata, Ne-Waza- Jitsu-No-Kata, Goshin-Jitsu-No-Kata en het Kime-No-Kata. De Kata's die moeten worden gedemonstreerd, staan vermeld bij de afzonderlijke Dan-graad eisen. Het thema Kata wordt voor elke Dan-graad volledig getoetst. Per Kata wordt afzonderlijk beoordeeld en elk Kata moet afzonderlijk worden afgesloten met een voldoende.

Beoordeling vindt plaats op grond van vorm, vaardigheid en beleving.

Thema 2 **Atemi-Waza, Uke-Waza**

Binnen het thema Atemi-Waza wordt de vaardigheid en effectiviteit bij het toepassen van Atemi-Waza getoetst.

2a **Nieuw aan te leren Atemi-Waza, Uke-Waza**

Het eerste toetsonderwerp bestaat uit de voor de betreffende Dan-graad specifiek nieuw aan te leren Atemi-Waza en Uke-Waza. Binnen dit eerste toetsonderwerp vormen de afzonderlijke basistechnieken de toetsonderwerpen. Een gevraagde basistechniek moet in twee verschillende aanval- en verdedigingssituaties worden getoond.

Bij het eerste toetsonderwerp worden de gevraagde Atemi-Waza en Uke -Waza, in combinatie met al beheerste Atemi-Waza, Uke-Waza en verplaatsingen, uitgevoerd met een partner in aanval- en verdedigingssituaties, tegen aanvallen met Atemi-Waza. Atemi-Waza worden bij dit toetsonderwerp dynamisch (met snelheid en kracht) uitgevoerd maar worden op het trefvlak gestopt. Atemi-Waza worden uitgevoerd met effectieve inzet van het gehele lichaam. Bij gecombineerde Atemi-Waza moeten de afzonderlijke technieken op een logische manier met elkaar worden gecombineerd, op een zodanige wijze dat de technieken snel achter elkaar en zonder duidelijk verschil in dynamiek worden uitgevoerd.

2b **Voorgaande Atemi-Waza, Uke-Waza**

Bij het tweede toetsonderwerp worden Atemi-Waza uitgevoerd op body shields, focus pads of arm pads, die door de partner worden vastgehouden. De partner geeft op verbale wijze (noemt de technieken) en/of non-verbale wijze (door de positie en de hoek van het tref vlak te bepalen) aan, welke Atemi-Waza moet worden uitgevoerd.

Atemi-Waza, uitgevoerd op body-shields, focus pads of arm pads moeten met snelheid en kracht worden uitgevoerd, waarbij door het tref vlak heen wordt gestoten of geslagen. De snelheid is bij contactopname met het tref vlak het grootst waardoor maximale energie wordt overgedragen. Atemi-Waza wordt uitgevoerd met een effectieve inzet van het gehele lichaam. Bij gecombineerde Atemi-Waza moeten de afzonderlijke technieken op een logische manier worden gecombineerd zodat de technieken snel achterelkaar en zonder duidelijk verschil in impact worden uitgevoerd.

Het derde toetsonderwerp betreft het demonstreren van Atemi-Waza en Uke-Waza welke in voorgaande Kyu- en Dan-graden zijn aangeleerd. Welke Atemi-Waza en Uke-Waza gedemonstreerd worden is ter keuze van de kandidaat, de verdedigingen moeten echter zowel Geri-Waza, Tsuki-Waza als Uchi-Waza bevatten, elk met meerdere varianten.

De manier van uitvoering is verder hetzelfde als bij het eerste toetsonderwerp, nieuw aan te leren Atemi-Waza, Uke-Waza.

De kandidaat gaat door met het tonen van aanval- en verdedigingssituaties tot de examinerator dit onderdeel stopt.

Thema 3 Meervoudigheid

Bij het thema meervoudigheid krijgt de kandidaat de opdracht zich te verdedigen tegen verschillende aanvallen met toepassing van basistechnieken die zijn eigen voorkeur hebben (Tokui-Waza). De vier aanvallen moeten door de kandidaat voor elke meervoudig toegepaste basistechniek zelf uit elk van de vier aanvalsgroepen van de basisaanvallen worden gekozen. De uitvoeringswijze van de gekozen basistechniek moet telkens bij elke aanval hetzelfde zijn. Het verschil in bewegingskarakter van de verschillende basisaanvallen moet zo groot mogelijk is.

Bij het thema meervoudigheid zijn er drie toetsonderwerpen waarvan er door de examinerator één wordt gevraagd.

Het eerste toetsonderwerp is het meervoudig toepassen van worpen. Worpen moeten op dynamisch wijze worden uitgevoerd, dat wil zeggen met snelheid en kracht. Bij worpen moeten de elementen balansverstoring, positionering en werpactie (Kuzushi, Tsukuri en Kaké) duidelijk aanwezig zijn en op juiste en gecontroleerde wijze worden uitgevoerd. De inleiding naar een balansverstoring wordt bij voorkeur gevormd door Atemi-Waza.

Het tweede toetsonderwerp bestaat uit het meervoudig toepassen van klemmen. De klemmen worden altijd begonnen in een staande positie, van zowel Tori als Uke. Klemmen worden staande of op de grond in de eindfase uitgevoerd als controletechniek. Klemmen moeten op beheerste doch precieze wijze worden uitgevoerd. Klemmen, toegepast als controletechniek moeten altijd worden gevolgd door het opgeven van het gevecht door Uke, door aftikken (Maita).

Het derde toetsonderwerp bestaat uit het meervoudig toepassen van wurgingen. Wurgingen moeten in staande positie worden begonnen en mogen staande of op de grond worden voortgezet. Wurgingen moeten op beheerste doch precieze wijze worden uitgevoerd. Wurgingen moeten worden gevolgd door het opgeven van het gevecht door Uke, door aftikken (Maita).

Bij het meervoudig toepassen van worpen, klemmen of wurgingen moeten aanvallen op realistische wijze worden uitgevoerd. Verdedigingen moeten efficiënt en doelmatig zijn en eveneens getuigen van realiteitszin.

Aanval- en verdedigingscombinaties waarin de voorkeurtechnieken van de kandidaat zijn verwerkt, moeten worden getoond met een grote vaardigheid

Thema 4 Bewegingsvormen, staande

Bij dit thema kan zowel de vaardigheid worden getoetst waarmee de kandidaat bewegingsvormen van de betreffende Dan-graad uitvoert, als de vaardigheid van bewegingsvormen uit voorgaande Dan- en Kyu-graden.

Thema 4 is opgesplitst in twee delen.

4a Nieuw aan te leren bewegingsvormen, staande

De toetsonderwerpen bestaan uit afzonderlijke basistechnieken, die specifiek voor de betreffende Dan-graad beheerst moeten worden. De basistechnieken moeten worden gedemonstreerd in verdedigingen tegen aanvallen. Elke basistechniek is een toetsonderwerp (vraagstellingniveau 3). Een basistechniek moet in twee verschillende aanval- en verdedigingssituaties worden getoond.

Worpen moeten op dynamisch wijze worden uitgevoerd, dat wil zeggen met snelheid en kracht. Bij worpen moeten de elementen balansverstoring, positionering en werpactie (Kuzushi, Tsukuri en Kaké) duidelijk aanwezig zijn en op juiste en gecontroleerde wijze worden uitgevoerd. De inleiding naar een balansverstoring wordt bij voorkeur gevormd door een Atemi-Waza.

Bij het toepassen van klemmen moet gebruik worden gemaakt van verplaatsingen, hefbomen en inzet van het eigen gewicht, zodat een maximale druk c.q. torsie op een gewricht kan ontstaan. Klemmen moeten op beheerste doch precieze wijze worden uitgevoerd. Klemmen, toegepast als controletechniek, moeten altijd worden gevolgd door het opgeven van het gevecht door Uke door aftikken (Maita).

Wurgingen moeten efficiënt, beheerst en met precisie worden uitgevoerd. Er moet op effectieve wijze gebruik worden gemaakt van hefbomen, kleding e.d. bij het aanzetten. Wurgingen moeten worden gevolgd door het opgeven van het gevecht door Uke door aftikken (Maita).

4b Voorgaande bewegingsvormen, staande

De toetsonderwerpen bestaan uit technieksubgroepen (vraagstellingniveau 2). Binnen de technieksubgroepen moeten een aantal verschillende basistechnieken, ter keuze van de kandidaat, worden gedemonstreerd in verdedigingen tegen aanvallen naar keuze.

De aanval en verdediging situaties die voor bij dit onderwerp worden gekozen, mogen geen deel uitmaken van thema 3, meervoudigheid.

Thema 5 *Bewegingsvormen, op de grond*

Bij dit thema kan zowel vaardigheid worden getoetst waarmee de kandidaat bewegingsvormen van de betreffende Dan-graad op de grond uitvoert als de vaardigheid van bewegingsvormen uit voorgaande Kyu- en Dan-graden. Bij het demonstreren van bewegingsvormen op de grond wordt altijd geëindigd met een houdgreep, klem of verwurging door Tori.

Thema 5 is daarvoor opgesplitst in twee delen.

5a Nieuw aan te leren bewegingsvormen, op de grond

De toetsonderwerpen bestaan uit afzonderlijke basistechnieken, die specifiek voor de betreffende Dan-graad beheerst moeten worden. Elke basistechniek is een toetsonderwerp (vraagstellingsniveau 3).

De basistechnieken moeten worden toegepast in interactieve situaties op de grond. Bij het toepassen van basistechnieken op de grond dient minimaal een wissel plaats te vinden vanuit een basispositie naar een andere basispositie, er dient daarbij sprake te zijn van gedoseerd verzet. Hierbij worden zowel houdgrepen, keer-, kantel- en passeertechnieken als verplaatsingsvormen op de grond toegepast.

5b Voorgaande bewegingsvormen, op de grond

De toetsonderwerpen bestaan uit technieksubgroepen (vraagstellingsniveau 2). Binnen de technieksubgroep moeten telkens een aantal verschillende basistechnieken, naar keuze van de kandidaat, worden gedemonstreerd.

Deze basistechnieken moeten worden toegepast in interactieve situaties op de grond. Bij het toepassen van basistechnieken op de grond dient minimaal een wissel plaats te vinden vanuit een basispositie naar een andere basispositie, er dient daarbij sprake te zijn van gedoseerd verzet zodat er sprake is van een realistische interactie. Hierbij worden zowel houdgrepen, keer-, kantel- en passeertechnieken als verplaatsingsvormen op de grond toegepast.

Bij toepassing van klemmen of verwurgingen als eindtechnieken worden deze gevold door aftikken ten teken van overgave. Bij houdgrepen moet er duidelijk sprake zijn van controle en veiligheid voor Tori.

Thema 6 *Aanvalscombinaties*

Bij het thema aanvalscombinaties moeten Jiu-Jitsu bewegingsvormen worden getoond, in situaties waarin de kandidaat zelf het initiatief neemt. Uke neemt daarbij een gevechtshouding aan, weert licht af en verplaatst zich over de mat.

Bij aanvalscombinaties demonstreert de Jiu-Jitsuka dat hij in staat is om met behulp van Atemi-Waza en snelle verplaatsing de afstand naar de tegenstander op explosieve wijze te overbruggen, contact te maken en de tegenstander op vaardige wijze naar de grond te brengen en hem daar te controleren of uit te schakelen. In deze bewegingsketen moet Tori zich zo veel mogelijk beschermen tegen tegenaanvallen.

Beoordeeld wordt op effectief gebruik van techniek, timing, afstandsgevoel en dynamiek. Aanvalscombinaties moeten met grote vaardigheid, kracht en snelheid gedemonstreerd worden.

De bewegingsvormen die worden toegepast, zijn altijd een vrije keuze van de kandidaat. Er dienen echter bij meerdere aanvalscombinaties verschillende bewegingsvormen te worden toegepast. Per Dan-graad staan de elementen waar uit een aanvalscombinatie moet bestaan, voorgeschreven.

Bij de demonstratie van een aanvalscombinatie wordt deze meerdere malen herhaald.

Thema 7 *Indirecte combinaties*

Indirecte combinaties worden gedemonstreerd in aanval- en verdedigingssituaties.

Een door Tori ingezette basistechniek, welke deel uitmaakt van de bewegingsketen, wordt door Uke voorkomen door een tegenactie. Deze tegenactie kan bestaan uit blokkeren van, verzet op, of ontsnapping uit de voorgenomen basistechniek. Hierop reageert Tori direct door opnieuw basistechnieken uit te voeren waarbij gebruik wordt gemaakt van de ontstane situatie. Combinaties moeten op realistische wijze worden uitgevoerd. Bij het uitvoeren van indirecte combinaties moet Tori voldoende rekening houden met mogelijke andere acties van Uke zoals de inzet van Atemi-Waza.

Bij het demonstreren wordt eerst een aanvalscombinatie zodanig getoond dat tegenactie van Uke duidelijk is. Vervolgens wordt de indirecte combinatie op volle snelheid uitgevoerd.

De toetsonderwerpen bestaan uit de drie techniegroepen: Nage-Waza, Kansetsu-Waza en Jime-Waza. Hiermee wordt bedoeld dat de basistechniek, die door Uke wordt voorkomen, deel uit maakt van de genoemde techniegroepen.

De basistechnieken waarmee wordt gecombineerd zijn vrij te kiezen uit de techniegroepen Nage-Waza, Kansetsu-Waza of Jime-Waza. De bewegingsketen wordt telkens afgesloten met een controle of uitschakeling van Uke.

Thema 8 Overnames

Overnames zijn verdedigingen tegen aanvallen met basistechnieken. Overnames worden gedemonstreerd in situaties waarbij Uke er in slaagt in een gevechtssituatie een Jiu-Jitsu basistechniek in te zetten, uit één van de groepen Nage-Waza, Kansetsu-Waza of Jime-Waza. Deze basistechniek wordt door Tori voorkomen door ontwijken, meegaan in de beweging of door afblokken.

Direct aansluitend worden door Tori basistechnieken toegepast waarmee het initiatief van de aanval wordt overgenomen. De bewegingsketen wordt telkens beëindigd met een controle of een uitschakeling van Uke op de grond. Het verdedigen tegen basistechnieken moet op realistische wijze worden uitgevoerd.

De basistechniek waartegen door Tori wordt verdedigd, wordt door Uke met kracht en snelheid ingezet. Bij het verdedigen tegen de ingezette basistechniek houdt Tori rekening met mogelijk andere acties van Uke, zoals de inzet van Atemi-Waza.

De toetsonderwerpen bestaan uit de drie techniegroepen waarmee door Uke kan worden aangevallen: Nage-Waza, Kansetsu-Waza en Jime-Waza. Binnen deze techniegroepen kan de kandidaat de basistechnieken waarmee hij wordt aangevallen vrij kiezen. De basistechnieken waarmee hij verdedigt kunnen vrij worden gekozen.

Thema 9 Bijzondere opdrachten

Binnen thema bijzondere opdrachten zijn onderwerpen ondergebracht, die vanwege het specifieke karakter niet ondergebracht zijn bij de andere thema's. Elk onderwerp vormt een of meerdere toetsonderwerpen binnen een Dan-graad. De volgende onderwerpen zijn ondergebracht bij het thema bijzondere opdrachten.

- opbreng/transporteertechnieken;
- bevrijdingen en ontsnappingen;
- hulp aan derden;

De wijze waarop invulling moet worden gegeven door de kandidaat aan een toetsonderwerp staat per Dan-graad beschreven.

Bij opbreng/transporteertechnieken is er sprake van een uitgangspositie, welke ontstaan is vanuit een aanval- en verdedigingssituatie en van waaruit in een bewegingsketen gewerkt wordt naar een staande controletechniek. Met de staande controletechniek moet Uke door Tori verplaatst kunnen worden. De controle, uitgevoerd in de verplaatsingsfase, moet daarvoor geschikt zijn. Controles moeten gedoseerd kunnen worden uitgevoerd. In de gehele bewegingsketen. Tot en met de staande controle, moet voortdurend een duidelijke controle zijn waarbij Tori zichzelf niet in gevaar brengt.

Bij bevrijdingen en ontsnappingen demonstreert een kandidaat hoe hij zichzelf op effectieve wijze kan losmaken uit een pakking of omvatting. De wijze waarop hij dit doet is keuze van de kandidaat. Bevrijdingen worden over het algemeen uitgevoerd met inzet van inleidende Atemi-Waza. Indien geen inleidende Atemi-Waza wordt toegepast dient duidelijk te zijn waarom de bevrijding toch effectief is. Bevrijdingen kunnen worden gevolgd door een tegenaanval van Tori (escalerend) of door het nemen van afstand (de-escalerend).

Bij hulp aan derden moet voorop staan dat Tori in staat is om een fysieke aanval van een derde persoon te stoppen en de situatie onder controle te brengen. Hij mag zichzelf daarbij niet in gevaar brengen.

Thema 10 Ongewapende aanvalssituaties

Bij het thema ongewapende aanvallen, worden verdedigingen gedemonstreerd tegen verschillende aanvallen uit de groepen pakkingen, omvattingen en uit de groep slagen, stoten en schoppen. Voor de lagere Dan-graden wordt gewerkt met de basisaanvallen. Voor de hogere Dan-graden worden andere aanvallen gevraagd. Aanvallen worden uitgevoerd met vooraanvallen. De vooraanval en aanval moeten op logische wijze op elkaar aansluiten en met snelheid en kracht als aanvalscombinatie worden uitgevoerd.

Voor pakkingen en omvattingen geldt dat deze zodanig moeten worden uitgevoerd dat minimaal de intentie van de betreffende aanval duidelijk is.

Schoppen, slagen en stoten moeten zo worden uitgevoerd dat, als ze niet zouden worden ontweken of geblokkeerd, ze het doel zouden raken.

Pakkingen en omvattingen op de grond moeten worden gestart vanuit een staande situatie. Tori wordt aangevallen en naar de grond gebracht, Uke voert aansluitend of in een doorgaande beweging een pakking of omvatting uit.

Als aanvallen moeten gekozen worden uit de index, dan mogen dit geen basisaanvallen zijn. Voor derde Dan is de keuze van de aanvallen nog aan de kandidaat, voor vierde en vijfde Dan geeft de examinerator de aanvallen op.

Zowel aanvallen en verdedigingen moeten realistisch en effectief zijn. Verdedigingen worden telkens afgesloten met uitschakeling of controle.

Thema 11 Wapens

Bij het thema wapens zijn er verschillende toetsonderwerpen die per Dan-graad verschillen. Voor de lagere Dan-graden gaat het vooral om het verdedigen met ontwapening en controle over, of uitschakeling van de tegenstander. Voor de hogere Dan-graden valt onder dit thema ook het zelf doelmatig inzetten van een stok bij verdedigingen.

Bij het verdedigen tegen wapens moet Tori, door toepassing van geschikte verplaatsingen, weringen en Atemi-Waza het wapen (wapenhand) onder controle brengen. Verdere basistechnieken worden gebruikt om Uke te ontwapenen, te controleren of uit te schakelen. Er moet zijn geborgd dat Uke niet nog een keer het wapen kan gebruiken. Ontwapening vindt plaats op een door Uke te bepalen moment in de bewegingsketen.

Bij aanvallen met wapens moet de intentie van de aanval duidelijk zijn. Zonder een verdediging van Tori zou de aanval raak zijn.

Bij eindcontroles mag het wapen worden toegepast. Daar waar dit expliciet gevraagd wordt, moet eindcontrole met het wapen worden toegepast. Een mes mag als controlemiddel worden ingezet. Bewegingen waarmee uitschakeling met een mes gesuggereerd wordt, zijn niet toegestaan.

Bij verdedigingen tegen wapens moet rekening gehouden worden met de lengte (het bereik) van het wapen. Bij langere wapens wordt vanuit een grotere afstand aangevallen. Bij verdedigingen moet dan sprake zijn van een snelle overbrugging van de afstand door een passende verplaatsing.

Bij toepassing van de stok als wapen neemt Tori Uke de stok af om deze zelf in te zetten tegen verschillende aanvallen. De stok wordt dan toegepast als verlengstuk van het lichaam om met grotere effectiviteit weringen, slagen en stoten, klemmen, wurgingen en worpen uit te kunnen voeren. Hierbij moet de nodige voorzichtigheid worden geboden, omdat door de versterkende werking van de stok bij uitvoering van Atemi-Waza, klemmen en wurgingen extra gevaar voor letsel aanwezig is.

Thema 12 Vrij aanval/Randori

Bij het thema Vrije aanval/Randori wordt getoetst hoe de kandidaat zich gedraagt in realistische zelfverdedigingssituaties. Hij moet zich verdedigen allerlei aanvallen door een of twee tegenstanders, gewapend of ongewapend.

Het thema bestaat uit verschillende toetsonderwerpen. Van de toetsonderwerpen die betrekking hebben op één aanvaller, zal minimaal één toetsonderwerp worden gevraagd. De toetsonderwerpen die betrekking hebben op meerdere aanvallers, zullen altijd worden gevraagd.

Aanvallen moeten zo realistisch mogelijk met inzet van kracht en snelheid worden uitgevoerd. Bij twee aanvallers mag niet worden gewacht maar moet, zodra een mogelijkheid zich voordoet, de volgende aanval worden uitgevoerd. Al naar gelang de positie van Uke t.o.v. Tori worden aanvallen van voren, van achteren of van opzij uitgevoerd. Ook als Tori op de grond ligt wordt aangevallen.

Als naar het oordeel van de examinerator beide aanvallers voldoende buiten gevecht zijn gesteld door uitschakeling of controle, kan deze de aanvalshandelingen stoppen en desgewenst een volgende aanvalsserie starten. De examencommissie kan desgewenst aan de aanvallers aanvullende opdrachten geven

Beoordeeld worden: succesvolle afweer van aanvallen, overzicht, tactiek, zinvol verplaatsen en effectiviteit van de toegepaste bewegingsvormen. Aanvallen met onvoldoend realisme leidt tot een onvoldoende beoordeling voor dit thema (keuzethema).

Algemene criteria

Naast de technische criteria, zoals deze zijn genoemd bij de toelichting op de thema's zijn de volgende algemene criteria van toepassing bij elk thema:

- De kandidaat moet beschikken over redelijke (lagere Dan-graden) tot goede (hogere Dan-graden) kennis van de nomenclatuur en dient blijk te geven op de hoogte te zijn van eisen en de structuur van een Dan-examen.
- Daar waar sprake is van keuze van de kandidaat mag een grotere vaardigheid worden verwacht, omdat deze toetsonderwerpen goed en gericht kunnen worden voorbereid.
- Bij het demonstreren van bewegingsvormen wordt een hogere kwaliteit (vaardigheid) verwacht bij een hogere Dan-graad.
- Bij het demonstreren van toetsonderwerpen bij de verschillende thema's moet de kandidaat, daar waar het gaat om vrije keuzes, zoveel mogelijk variatie hebben aangebracht, zowel in de keuzes van de toegepaste basisvaardigheden als in de keuzes van de aanvallen. Dit geldt per thema en ook voor de thema's onderling. De kandidaat moet hiermee zijn veelzijdigheid aantonen.
- Bij het demonstreren van verdedigingen moeten de (directe) combinaties doelmatig en efficiënt zijn. Onnodige combinaties moeten worden vermeden en de gedemonstreerde bewegingsketens moeten getuigen van realiteitszin.
- Aanvallen moeten met kracht en snelheid worden uitgevoerd. Indien dit naar het oordeel van de examinatoren niet het geval is moet hier op worden gewezen. Als aanvallen consistent met te weinig realiteit worden uitgevoerd moet dit resulteren in een onvoldoende voor de kandidaat.
- De kandidaat moet blijk geven van respect voor zijn partner, de examinatoren en het Jiu-Jitsu.

Examineren.

Algemeen

Opstelling examinatoren.

Examens worden afgenomen door drie examinatoren die geheel onafhankelijk van elkaar en van derden per te toetsen thema een beoordeling geven. Bij het examineren moet de rust en onafhankelijkheid van examinatoren geborgd zijn. De ruimte achter de examinatoren moet tijdens een examen vrij zijn van andere personen over een afstand van 2,5 m en de tussenruimte tussen de examinatoren moet minimaal 1,5 m bedragen.

Werkwijze voor het examen

Per examen wordt een tafelvoorzitter gekozen. De tafelvoorzitter ziet er op toe dat het examen correct verloopt en binnen de daarvoor door de voorzitter van de DGCJJ c.q. NGCJJ vastgesteld tijd blijft. De tafelvoorzitter vergewist zich er van dat elke examinerator beschikt over de nodige beoordelingsformulieren en informatie. In onderling overleg wordt vastgesteld wie de vraagstelling zal gaan doen. De voorzitter van de DGCCJJ c.q. NGCJJ kan, als hij dat wenst, voor een examen van te voren de rollen vaststellen.

Werkwijze tijdens het examen

De vraagstelling bij examens moet in overeenstemming zijn met de exameneisen van de betreffende Dan-graad. Er moet daarbij worden gewerkt met de teksten zoals deze bij de beschrijving van de verschillende toetsonderwerpen is gebruikt zodat het voor de kandidaat duidelijk is om welke toetsonderwerp het gaat. Per toetsonderwerp wordt door elke examinerator de beoordeling vastgesteld en vastgelegd op het beoordelingsformulier. Aan de hand van het resultaat van de toetsonderwerpen wordt het eindresultaat van een thema vastgesteld. Bij het toekennen van onvoldoende motiveert de examinerator de beoordeling.

Herhalen

Een examinerator kan vragen om een herhaling van gedemonstreerde vaardigheden als hij daar een aanleiding toe ziet. Ook kan de kandidaat zelf verzoeken of hij getoonde vaardigheden nog een keer mag demonstreren. Het herhalen mag alleen dienen om een juist beeld te krijgen van de vaardigheden van de kandidaat. De tafelvoorzitter moet er op toezien dat het herhalen van gedemonstreerde vaardigheden zoveel mogelijk beperkt blijft om te voorkomen dat de totale examenduur te lang wordt.

Bijsturen.

Indien, naar het oordeel van de examinatoren, aanvallen met onvoldoende realiteit (kracht, snelheid en afstand) worden uitgevoerd moet de aanvaller (Uke) hierop worden aangesproken. Ook de verdediger (Tori) kan worden aangesproken als zijn verdedigingen onvoldoende kracht, snelheid en realiteitszin vertonen. Dit aanspreken moet gedurende het examen, echter tot hooguit enkele malen worden beperkt.

Werkwijze na het examen

Na afloop van een examen verzamelt de tafelvoorzitter de formulieren en verwerkt de resultaten van de afzonderlijke examinatoren op een verzamelformulier. Elke examinerator tekent dit verzamelformulier voor akkoord. Vervolgens wordt het verzamelformulier met de beoordelingsformulieren ingeleverd bij de secretaris van de DGCJJ c.q. NGCJJ.

Indien een kandidaat gezakt is wordt dit door de voorzitter van de DGCJJ meegedeeld. Door de betreffende examencommissie wordt, indien dit gewenst wordt een toelichting gegeven aan de kandidaat.

Soorten Dan-examens

De vraagstelling is afhankelijk van het soort examen wat wordt afgenomen. Er worden drie verschillende soorten Dan-examens onderscheiden, namelijk:

- een volledig Dan-examen;
- een verlicht Dan-examen; en
- een verkort Dan-examen.

Het aantal en de keuze van de thema's zijn voor de verschillende verschillend. Het dient voor het examen voor elke examinerator duidelijk aangegeven zijn om welke soort Dan-examen het gaat.

Een volledig Dan-examen

Bij de voorbereiding voor een volledig Dan-examen moeten alle thema's door de kandidaat worden beheerst voor het niveau waarop examen wordt gedaan. Niet elk thema wordt echter gevraagd. Een aantal thema's maakt altijd deel uit van een examen. Bij een aantal andere thema's is er een keuzemogelijkheid (keuzethema) welke door de examinerator wordt bepaald.

Thema's:		
Thema 1.	Kata	Elk examen
Thema 2.	Atemi-Waza.	Elk examen
Thema 3.	Meervoudigheid	Elk examen
Thema 4a	Nieuw aan te leren bewegingsvormen staande	Elk examen
Thema 5a	Nieuw aan te leren bewegingsvormen op de grond	Elk examen
Thema 4b	Voorgaande bewegingsvormen staande	Keuzethema, de examencommissie maakt een keuze uit één van deze thema's
Thema 5b	Voorgaande bewegingsvormen op de grond	
Thema 6.	Aanvalcombinaties	Elke examen
Thema 7.	Indirect combineren	Keuzethema, de examencommissie maakt een keuze uit één van deze thema's
Thema 8.	Overnames (Verdedigen tegen Jiu-Jitsu -technieken).	
Thema 9.	Bijzondere opdrachten.	Elk examen
Thema 10.	Ongewapende aanvallen	Keuzethema, de examencommissie maakt een keuze uit één van deze thema's
Thema 11.	Wapens	
Thema 12.	Vrije aanval/Randori	Elk examen

Bij de thema's 4 en 5 bepaald de examinerator, op grond van de resultaten van de deeltthema's respectievelijk van 4a en 4b en van 5a en 5b een eindresultaat per thema.

Een verlicht examen

Op grond van wedstrijdresultaten

Van een verlicht examen kan sprake zijn als de kandidaat wedstrijdresultaten heeft behaald. Op grond van deze wedstrijdresultaten worden punten toegekend. Voor het Fighting-System en Duo-System geldt dat als een kandidaat 100 punten heeft gehaald er sprake is van een verlicht examen. Bij een verlicht examen worden niet alle thema's gevraagd en de kandidaat is van te voren op de hoogte welke thema's niet gevraagd zullen worden.

De te behalen puntenaantallen voor het Fighting-System en Duo-System zijn als volgt:

Resultaat	WK duo	WK fighting	WG duo	WG fighting	EK duo	EK fighting	NK duo	NK fighting	DK duo	DK fighting
eerste	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	100	100	30	30
tweede	50	50	50	50	50	40	40	40	15	15
derde	25	25	25	25	25	25	25	25	10	10

Op grond van deelname aan kampioenschappen op districtsniveau

Naast punten welke behaald worden op grond van wedstrijdresultaten, kunnen ook door deelname aan kampioenschappen op districtsniveau punten worden behaald.

- Voor elke gespeelde partij Duo-System: 5 punten
- Voor elke gespeelde partij Fighting-System: 5 punten

Kampioenschappen op districtsniveau, die hiervoor in aanmerking worden nader vastgesteld door de Nationale Wedstrijd Organisatorische Commissie Jiu-Jitsu.

Wedstrijdresultaten en gespeelde partijen dienen door de organisatie van de betreffende kampioenschappen worden geregistreerd en gearhiveerd zodat deze naderhand opvraagbaar zijn. Daarnaast dient de kandidaat er zelf voor te zorgen dat eventuele wedstrijdresultaten evenals het aantal gespeelde partijen Duo-System, Fighting-System, of Kata-wedstrijden gespecificeerd, in de budo-pas worden aangetekend door de organisatie en worden voorzien van een waarmerk.

De kandidaat dient bij zijn examenaanvraag het aantal behaalde punten gespecificeerd (kampioenschap/datum/gewichtsklasse/soort wedstrijden) te vermelden.

Een verlicht examen wordt toegekend nadat 100 punten zijn behaald. De punten moeten zijn behaald in de periode tussen twee examens, waarbij alleen de punten tellen welke behaald zijn in een tijdvak, twee jaar terugerekend

vanaf de datum van het examen.

Verlicht examen bij het behalen van 100 punten in Duo-System:

Thema':		
Thema 1.	Kata	Elk examen
Thema 2.	Atemi-Waza.	Elk examen
Thema 3.	Meervoudigheid	Elk examen
Thema 4a	Nieuw aan te leren bewegingsvormen staande	Elk examen
Thema 5a	Nieuw aan te leren bewegingsvormen op de grond	Elk examen
Thema 4b	Voorgaande bewegingsvormen staande	Keuzethema, de examencommissie maakt een keuze uit één van deze thema's
Thema 5b	Voorgaande bewegingsvormen op de grond	
Thema 6.	Aanvalcombinaties.	Elke examen
Thema 7.	Indirect combineren	Keuzethema vervalt
Thema 8.	Overnames (Verdedigen tegen Jiu-Jitsu -technieken).	
Thema 9.	Bijzondere opdrachten.	Elk examen
Thema 10.	Ongewapende aanvallen	Keuzethema vervalt
Thema 11.	Wapens	
Thema 12.	Vrije aanval/Randori	Elk examen

Bij de thema's 4 en 5 bepaald de examinerator, op grond van de resultaten van de deelthema's respectievelijk van 4a en 4b en van 5a en 5b een eindresultaat per thema.

Verlicht examen bij het behalen van 100 punten in Fighting-System:

Thema':		
Thema 1.	Kata	Elk examen
Thema 2.	Atemi-Waza.	Elk examen
Thema 3.	Meervoudigheid	Elk examen
Thema 4a	Nieuw aan te leren bewegingsvormen staande	Elk examen
Thema 5a	Nieuw aan te leren bewegingsvormen op de grond	Elk examen
Thema 4b.	Voorgaande bewegingsvormen staande	Keuzethema, de examencommissie maakt een keuze uit één van deze thema's
Thema 5b.	Voorgaande bewegingsvormen op de grond	
Thema 6.	Aanvalcombinaties (Sen-No-Sen).	Thema vervalt
Thema 7.	Indirect combineren	Keuzethema, vervalt
Thema 8.	Overnames (Verdedigen tegen Jiu-Jitsu -technieken).	
Thema 9.	Bijzondere opdrachten.	Elk examen
Thema 10.	Ongewapende aanvallen	Keuzethema, de examencommissie maakt een keuze uit één van deze thema's
Thema 11.	Wapens	
Thema 12.	Vrije aanval/Randori	Thema vervalt

Verlicht examen op grond van het behalen van resultaten in Kata-toernooien.

Indien de kandidaat een eerste plaats heeft behaald bij een Nationaal Kata toernooi krijgt hij vrijstelling voor het Kata waar hij die eerste plaats mee heeft behaalt. Voorwaarden hierbij zijn:

- Het betreffende toernooi dient als Nationaal Kata-toernooi te zijn aangemerkt door de NWOCJJ.
- Het resultaat moet zijn behaald in de periode tussen twee examens, waarbij alleen de punten tellen welke behaald zijn in een tijdvak, twee jaar teruggerekend vanaf de datum van het examen.
- De poule waarin het resultaat is behaald moet een minimale grootte hebben van 4 duo's.
- Hij heeft dit resultaat in de rol van Tori behaald.

Een verkort examen

Een verkort examen is een examens waarbij minder thema's worden getoetst als bij een volledig examen. De keuze van de te toetsen thema's wordt echter door de betreffende examencommissie bepaald.

Op grond van andere Jiu-Jitsu activiteiten buiten eigen school of vereniging kunnen ook punten worden behaald. Deze punten kunnen worden behaald door deelname aan stages m.b.t. Jiu-Jitsu. De stages moeten betrekking hebben op de thema's van de Dan-examens.

Per training stage worden minimaal 5 punten toegekend. Voor elke 10 behaalde punten wordt het aantal te toetsen

thema met één verminderd met een maximum van drie. De examiner bepaald tijdens het examen welke thema's komen te vervallen. Thema 1 (Kata) en Thema 12 (Randori, vrije aanval) worden altijd getoetst.

Punten kunnen alleen worden behaald door het deelnemen aan, door de NGCJJ (nationaal) of DGCJJ (regionaal) hiervoor goedgekeurde stages.

Een DGCJJ kan in bijzonder gevallen voor het volgen van een stage meerdere punten toekennen, echter niet meer dan 15. Hierbij kan worden gedacht aan een stage over meerdere dagen met meerdere thema's.

De organiserende instantie dient een verzoek te richten aan de DGCJJ voor het toekennen van punten. De uitspraak van een DGCJJ is bindend.

Resultaat

De kandidaat is geslaagd als alle getoetste thema's met een voldoende zijn afgesloten. Een kandidaat is voor een examen gezakt als hij voor een of meerdere thema's met een onvoldoende of slecht is beoordeeld.

Herexamen

Bij een herexamen moet de kandidaat de met een onvoldoende of slecht beoordeelde thema's opnieuw demonstreren. De examinatoren zijn bij het herexamen binnen een thema weer vrij in keuze van de toetsonderwerpen.

Als er sprake was van een onvoldoend of slecht beoordeeld keuzethema, dan kan de examiner opnieuw een keuze maken uit de twee betreffende thema's en de onderliggende toetsonderwerpen.

Administratie en archivering

Bij examens moet worden geprotocolleerd d.m.v. standaardformulieren zoals deze zijn vastgesteld door de NGCJJ. Bij toetsonderwerpen welke zijn afgesloten met een onvoldoende of slecht moet tevens de reden hiervan worden vastgelegd.

De resultaten moeten door de zorg van de NGCJJ c.q. betreffende DGCJJ digitaal worden verwerkt. Hierbij moeten de volgende gegevens per examen worden vastgelegd.

- Naam kandidaat
- Naam voordragende leraar
- District waar het examen heeft plaatsgevonden
- De examinatoren
- De getoetste thema's en het resultaat hiervan per examiner en het eindresultaat per thema.
- Bij thema's waarvoor de kandidaat is afgewezen: het motief van afwijzing.
- Het eindresultaat van het examen.

Resultaten van examens worden als "hard copy" gearhiveerd en minimaal 20 jaar bewaart door de Judo Bond Nederland.

De exameneisen, overzicht

Thema 1 Kata

Dan-graad	Omschrijving
1e	Demonstreer het Ebo-No-Kata.
2e	Demonstreer het Ne-Waza-Jitsu-No-Kata.
3e	Demonstreer het Ebo-No-Kata, Ne-Waza-Jitsu-No-Kata.
4e	Demonstreer het Ebo-No-Kata, Ne-Waza-Jitsu-No-Kata, Goshin-Jitsu-No-Kata.
5e	Demonstreer het Ebo-No-Kata, Ne-Waza-Jitsu-No-Kata, Goshin-Jitsu-No-Kata, Kime-No-Kata.

Thema 2 Atemi - en Uke-Waza

2a Nieuw aan te leren Atemi-Waza, Uke-Waza

Toetsonderwerp	Dan-graad				
	1e	2e	3e	4e	5e
Demonstreer voor de Dan-graad specifiek aangeleerde Atemi-Waza en Uke -Waza in aanvalssituaties in combinatie met andere basistechnieken en basisvaardigheden					
Mae-Atama-Ate (voorwaartse kopstoot)	X				
Ushiro-Atama-Ate (achterwaartse kopstoot)	X				
Otoshi-Uke (vallend blok)	X				
Empi-Uke (elleboogwering)	X				
Tetsui-Uchi (hamervuistslag)		X			
Ura-Mawashi-Geri (omgekeerde cirkeltrap)		X			
Mae-Tobi-Geri (gesprongen voorwaartse trap)		X			
Nagashi-Tsuki (ontwijkende stoot)			x		
Ushiro-Ura-Mawashi-Geri (achterwaartse omgekeerde cirkeltrap)			x		
Acht basis mesaanvallen (Tanto-Waza),				x	x
Acht basis stokaanvallen met de Kaibo (Kaibo-Atemi-Waza)				x	x
Acht basis stokaanvallen met de Hanbo (Hanbo-Atemi-Waza)				x	x

2b Voorgaande Atemi-Waza, Uke-Waza

Toetsonderwerp	Dan-graad				
	1e	2e	3e	4e	5e
Demonstreer Atemi-Waza, tot en met de betreffende Dan-graad, in enkelvoudige en meervoudige combinaties met behulp van body shields, focus pads, arm pads e.d.	X	X	X	X	X
Demonstreer Atemi-Waza en Uke-Waza uit voorgaande graduaties in aanvalssituaties in combinatie met andere basistechnieken en basisvaardigheden.	X	X	X	X	X

Thema 3 Meervoudigheid

Demonstreer verschillende Nage-Waza (worpen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Nage-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk worden toegepast tegen minimaal vier aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.					
Dan-graad:	1e	2e	3e	4e	5e
Aantallen verschillende Nage-Waza (worpen)	2	3	4	4	4
Demonstreer verschillende Kansetsu-Waza (klemmen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Kansetsu-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk worden toegepast tegen minimaal vier aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.					
Dan-graad:	1e	2e	3e	4e	5e
Aantallen verschillende Kansetsu-Waza (klemmen),	2	3	4	4	4
Demonstreer verschillende Jime-Waza (wurgingen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Jime-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk toegepast worden tegen minimaal vier aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.					
Dan-graad:	1e	2e	3e	4e	5e
Aantallen verschillende Jime-Waza (wurgingen)	1	2	2	3	3

Thema 4 Bewegingsvormen staande.

4a Nieuw aan te leren bewegingsvormen staande per Dan-graad.

Demonstreer voor de specifieke Dan-graad aangeleerde basistechnieken tegen aanvallen naar keuze in combinatie met andere basistechnieken en basisvaardigheden.	Dan-graad				
Toetsonderwerpen	1e	2e	3e	4e	5e
Uchi-Mata (binnendijworp)	X				
Tobi-Kani-Basami (gesprongen schaar)	X				
Kata-Guruma (schouderwiel)	X				
Ko-Uchi-Makikomi (meevallende klein van binnen weghaken)	X				
Maki-Tomoe (meerrollende buikworp).	X				
Mae-Kata-Ashi-Dori (been pakken van voren)	X				
Hiza-Guruma (kniewiel)		X			
Sode-Tsuri-Komi-Goshi (omhooggetrokken heupworp aan de mouw)		X			
Morote-Kubi-Nage (voorwaartse nekworp)		X			
Ushiro-Kubi-Nage (achterwaartse nekworp)		X			
Ushiro-Kata-Ashi-Dori (been pakken van achteren)		X			
Uchi-Kata-Ashi-Dori (been pakken van binnen)		X			
Mae-Sukui-Nage (scheppen van voren)		X			
Yoko-Sukui-Nage (scheppen van opzij)		X			
Ushiro-Sukui-Nage (scheppen van achteren)		X			
Morote-Ude-Juji Seoi-Nage (schouderworp met twee armen voor gekruist)		X			
Age-Seoi-Otoshi (liftende schouderworp)		X			
Yoko-Tomoe-Nage (Zijwaartse-buikworp)		X			
Ude-Hishigi-Ude-Gatame (gestrekte armklem met de arm)		X			
Soto-Ude-Garami (schoudertorsie buitenzijde)		X			
Kubi-Ude-Garami (schoudertorsie via de nek)		X			
Gyaku-Kote-Mawashi (omgekeerde gedraaide polsklem)		X			
Kuzure-Kote-Hineri (horizontale verdraaiing)		X			
Ura-Tekubi-Gaeshi (omgekeerde polsdraai)		X			
Tsuki-Kote-Gaeshi (stotende buitenwaartse polsklem)		X			
Yubi-Kansetsu-Waza (vingerklemmen, 2 variaties)		X			

Ushiro-Ura-Ashi-Barai (gedraaide achterwaartse beenveeg)			x		
Hane-Goshi (vleugelheupworp)			X		
Kubi-Irimi-Nage (ingaaende worp)			X		
Kaiten-Nage (wentelworp)			X		
Soto-Kata-Seoi-Nage (schouderworp aan een zijde, buitenkant)			X		
Mae-Taware-Gaeshi (rijstbaalworp, voorzijde)			X		
Ushiro-Taware-Gaeshi (rijstbaalworp, achterzijde)			X		
Ude-Hishigi-Ude-Morote-Juji-Gatame (twee armen gekruist vlechten)			X		
Gyaku-Juji-Age-Ude-Garami (heffen op de rug)			X		
Gyaku-Soto-Ude-Garami (omgekeerde voor de borst gevlochten schoudertorsie)			X		
Ushiro-O-Uchi-Gari (achterwaartse beencirkelhaak)				X	
Utsuri-Goshi (wisselheupworp)				X	
Kiri-Otoshi (klievende worp)				X	
Ude-Klme-Nage (armklemworp)				X	
Hiji-Otoshi (elleboogworp)				X	
Ashi-Seoi-Nage (schouderworp via knieholte)				X	
Yoko-Wakare (zijwaartse split)				X	
Uki-Otoshi (vlottende worp)					X
Yoko-Otoshi (zijwaartse offerworp)					X
Ura-Nage (achterwaartse worp)					X

4b Voorgaande bewegingsvormen staande

Demonstreer per techniekgroep verschillende basistechnieken uit voorgaande Kyu-en Dan-graden aangeleerde basistechnieken in aanvalssituaties in combinatie met andere basistechnieken en basisvaardigheden.	Dan-graad				
Toetsonderwerpen	1e	2e	3e	4e	5e
Ashi-Nage-Waza (beenworpen)	4	2	3	4	5
Koshi-Nage-Waza (heupworpen)	4	2	3	4	5
Te-Nage-Waza (arm en schouderworpen)	4	2	3	4	5
Sutemi-Waza (offerworpen)	4	2	3	4	5
Ude-Hishigi-Waza (armoverstrekkings)	4	2	3	4	5
Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen (schoudertorsies)).	4	2	3	4	5
Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen).	4	2	3	4	5
Yubi-Kansetsu-Waza (vingerklemmen, diverse variaties).	1	2	2	2	2
Kubi-Kansetsu-Waza	1	2	2	2	2
Hadaka-Jime-Waza (wurgingen zonder gebruik van kleding).	2	2	3	2	3
Eri-Jime-Waza (wurgingen met gebruik van kleding).				2	3

Thema 5 *Bewegingsvormen op de grond*

5a Nieuw aan te leren bewegingsvormen op de grond per Dan-graad

Demonstreer basistechnieken op de grond in interactieve situaties. De basistechnieken moeten worden gedemonstreerd in combinatie met bewegingsvormen op de grond, keer-, kantel- en passeertechnieken. Bij het demonstreren van vaardigheden op de grond wordt eveneens gebruik gemaakt de basisposities.	Dan-graad				
Toetsonderwerpen	1e	2e	3e	4e	5e
Kata-Te-Jime (enkelzijdig geduwde verwurging)	X				
Kata-Juji-Jime (enkelzijdig gekruiste verwurging)	X				
Kata-Ashi-Jime (wreef of onderbeen verwurging)	X				
Ashi-Sankaku-Jime (driehoeksverwurging met de benen)	X				
Ude-Hihigi-Ashi-Gatame (gestrekte armklem met het been)		x			
Kubi-Hishigi (gestrekte nekklem)		X			
Hiza-Hishigi-Yoko-Juji-Gatame (gestekte knieklem gekruist)		X			
Ashi-Kubi-Hishigi (voetstrekklem)		X			
Koshi-Gaeshi (heupdraaiklem)		X			
Tsukomi-Jime (duwende handverwurging)		X			
Gyaku-Kata-Ha-Jime (omgekeerde insteekverwurging)		X			
Ashi-Juji-Jime (gekruste verwurging met de benen)		X			
Ushiro-Sankaku-Ashi-Jime (driehoeksverwurging met de benen van achteren)		X			
Te-Osae-Hiza-Basami (hand-knie-enkelschaar)		X			
Ude-Morote-Juji-Gatame			X		
Gyaku-Ude-Juji-Age-Garami			X		
Seoi-Ashi-Ude-Garami			X		
Tate-Morote-Te-Kubi-Osae-Gaeshi (dubbele gestrekte polsbugklem van boven)			X		
Mae-Morote-Te-Kubi-Osae-Gaeshi (dubbele gestrekte polsbugklem van voren)			X		
Ashi-Kubi-Hishigi (gestrekte nekklem via het been)			X		
Morote-Jime (verwurging met twee armen)			X		
Tate-Hadaka-Jime (naakte verwurging van boven)			X		
Ashi-Ude-Hiza-Garami (gebogen armklem met het been)			X		
Koshi-Garami (gebogen heupklem)			x		
Okuri-Eri-Jime (slippende kraag verwurging)				x	
Do-Jime (nierschaar)				x	
Ohten-Jime					x

5b Voorgaande bewegingsvormen op de grond

Demonstreer bewegingsvormen en basistechnieken uit voorgaande Kyu-en Dan-graden in interactieve situaties, in verschillende posities op de grond met toepassing van bewegingsvormen op de grond, keer-, kantel- en passeertechnieken. Per subgroep dienen vaardigheden in/vanuit verschillende situaties worden gedemonstreerd (posities). Bij het demonstreren van vaardigheden op de grond moet tevens gebruik gemaakt de basisposities	Dan-graad				
Toetsonderwerpen	1e	2e	3e	4e	5e
Basami-Hikomi-Waza (neerhaaltechnieken vanaf de grond), aanvaller valt aan vanuit verschillende staande positie aan).	5	6	6	6	6
Osaekomi-Waza (houdgrepen vanuit verschillende posities)	5	5	5	5	5
Bevrijden uit Osaekomi-Waza (bevrijden uit houdgrepen)	5	5	5	5	5
Ude-Hishigi-Waza (armoverstrekkingen)	2	2	3	5	5
Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen (schoudertorsies))	2	2	3	5	5
Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen)	2	2	3	3	3
Yubi-Kansetsu-Waza	2	2	3	3	3
Kubi-Kansetsu-Waza	2	2	3	4	5
Ashi-Kansetsu-Waza (been/voetklemmen)	2	2	3	4	5
Koshi-Kansetsu-Waza (heupklemmen)					
Hadaka-Jime-Waza (verwurgingen zonder gebruik kleding)	2	2	3	2	3
Eri-Jime-Waza(verwurgingen met gebruik kleding)				2	3
Ashi-Jime-Waza (verwurging met de benen)	-	2	3	4	5

Thema 6 Aanvalscombinaties

Val een zich paraat bewegende (verplaatsende) tegenstander aan en kom tot een controle of uitschakeling zoals hieronder beschreven.	
Dan-graad	Toetsonderwerpen
1e	Een (1) aanvalscombinatie, uitgevoerd met slag-, stoot-, trap-combinatie, gevolgd door naar de grond brengen d.m.v. worp of klem, afronding met uitschakeltechniek.
2e	Twee (2) aanvalscombinaties, uitgevoerd met slag-, stoot-, trap-combinatie, gevolgd door naar de grond brengen d.m.v. worp of klem, afronding met controle op de grond. De aanvalscombinaties moeten met verschillende technieken en aanvalspatronen worden uitgevoerd.
3e	Drie (3) aanvalscombinaties, uitgevoerd met slag-, stoot-, trap-combinatie, gevolgd door naar de grond brengen d.m.v. worp of klem, afronding met controle op de grond. De aanvalscombinaties moeten met verschillende technieken en aanvalspatronen worden uitgevoerd.
4e	Vier (4) aanvalscombinaties, uitgevoerd met slag-, stoot-, trap-combinatie, gevolgd door naar de grond brengen d.m.v. worp of klem, afronding met controle op de grond. De aanvalscombinaties moeten met verschillende technieken en aanvalspatronen worden uitgevoerd.
5e	Vier (4) aanvalscombinaties, uitgevoerd met slag-, stoot-, trap-combinatie, gevolgd door naar de grond brengen d.m.v. worp of klem, afronding met controle op de grond. De aanvalscombinaties moeten met verschillende technieken en aanvalspatronen worden uitgevoerd.

Thema 7 Combineren

Reageer op het mislukken door blokkering, verzet of ontsnapping van de tegenstander uit een uitgevoerde Jiu-Jitsu basistechniek met een worp, klem of wurg. Maak daarbij zoveel mogelijk gebruik van de hierbij ontstane interactie (rol van Uke is van grote betekenis i.v.m. effectieve weerstand).	Dan-graad				
Toetsonderwerpen	1e	2e	3e	4e	5
Na het mislukken van een Nage-Waza, verschillende basistechnieken, vrije keuze	5	5			
Na het mislukken van een Kansetsu-Waza, verschillende basistechnieken, vrije keuze	4	5			
Na het mislukken van een Jime-Waza, vrije keuze	1	1			
Na het mislukken van een Nage-Waza, verschillende basistechnieken uit verschillende technieksubgroepen			5	6	7
Na het mislukken van een Kansetsu-Waza (klemmen), verschillende basistechnieken uit verschillende technieksubgroepen.			5	6	7
Na het mislukken van een Jime-Waza (wurgingen), verschillende basistechnieken uit verschillende technieksubgroepen			2	3	3

Thema 8 Overnemen (Verdedigen op Jiu-Jitsu-Waza)

Verdedig tegen verschillende, door de tegenstander uitgevoerde worpen, klemmen of wurgingen, door toepassing van worp, klem of wurg. Maak daarbij zoveel mogelijk gebruik van de hierbij ontstane interactie (rol van Uke van grote betekenis i.v.m. effectieve weerstand).	Dan-graad				
Toetsonderwerpen	1e	2e	3e	4e	5
Tegen een aanval met Nage-Waza (worpen), vrije keuze, echter verschillende	2	3			
Tegen een aanval met Kansetsu-Waza (klemmen), vrije keuze, echter verschillende basistechnieken	2	3			
Tegen een aanval met Jime-Waza (wurgingen), vrije keuze, echter verschillende basistechnieken	2	3			
Tegen een aanval met Nage-Waza (werptechnieken), vrije keuze, echter de werptechnieken moet en zoveel mogelijk uit verschillende technieksubgroepen worden gekozen.			3	4	5
Tegen een aanval met Kansetsu-Waza (klemmen), vrije keuze, echter de klemmen moeten zoveel mogelijk uit verschillende technieksubgroepen worden geselecteerd (klemtechnieken)			3	4	5
Tegen een aanval met Jime-Waza (wurgingen), vrije keuze, echter de wurgingen moeten zo veel mogelijk uit verschillende technieksubgroepen worden geselecteerd			2	3	3

Thema 9 *Bijzondere opdracht*

Dan graad	Toetsonderwerpen
1e	Demonstreer opbreng/transporteertechniek technieken, drie (3) maal vanuit een staande positie in combinatie met een verdediging, een (1) maal vanuit buikligging van de tegenstander na worp en een (1) maal vanuit een zittende positie van de partner.
	Demonstreer bevrijdingen/ontsnappingsen m.b.v. Atemi-Waza (schop-, slag- en stoottechnieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen voor, opzij en van achteren.
2e	Demonstreer verschillende opbreng/transporteertechniek technieken, drie (3) maal vanuit een staande positie in combinatie met een verdediging, een (1) vanuit buikligging van de tegenstander na worp en een (1) maal vanuit een zittende positie van de partner.
	Demonstreert bevrijdingen m.b.v. Atemi-Waza (schop-, slag- en stoottechnieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen voor, opzij en van achteren.
	Demonstreer bevrijdingen/ontsnappingsen m.b.v. Atemi-Waza (schop-, slag- en stoottechnieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen op de grond.
3e	Demonstreer verschillende opbreng/transporteertechniek technieken, drie (3) maal vanuit een staande positie in combinatie met een verdediging, twee (2) maal vanuit buikligging van de tegenstander na worp en twee(2) maal vanuit een zittende positie van de partner.
	Demonstreer bevrijdingen/ontsnappingsen m.b.v. Atemi-Waza (schop-, slag- en stoottechnieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen voor, opzij en van achteren door twee aanvallers
	Demonstreer bevrijdingen/ontsnappingsen m.b.v. Atemi-Waza (schop-, slag- en stoottechnieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen op de grond.
4e	Demonstreer verschillende opbreng/transporteertechniek technieken, Vier (4) maal vanuit een staande positie in combinatie met een verdediging, twee (2) maal vanuit buikligging van de tegenstander na worp en twee(2) maal vanuit een zittende positie van de partner.
	Demonstreer bevrijdingen/ontsnappingsen m.b.v. Atemi-Waza (schop-, slag- en stoottechnieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen voor, opzij en van achteren door twee aanvallers
	Demonstreert bevrijdingen/ontsnappingsen m.b.v. Atemi-Waza (schop-, slag- en stoottechnieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen op de grond.
	Biedt hulp aan aangevallen derden, vijf situaties staande. De situatie wordt daarbij gecontroleerd, de veiligheid van de derde en de eigen veiligheid wordt daarbij geborgd.
5e	Demonstreer verschillende opbreng/transporteertechniek technieken, Vier (4) maal vanuit een staande positie in combinatie met een verdediging, twee (2) vanuit buikligging van de tegenstander na worp en twee(2) maal vanuit een zittende positie van de partner.
	Demonstreert bevrijdingen/ontsnappingsen m.b.v. Atemi-Waza (schop-, slag- en stoottechnieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen voor, opzij en van achteren met twee partners.
	Demonstreert bevrijdingen/ontsnappingsen m.b.v. Atemi-Waza (schop-, slag- en stoottechnieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen op de grond.
	Biedt hulp aan aangevallen derden, vijf situaties staande en vijf situaties op de grond. De situatie wordt daarbij gecontroleerd, de veiligheid van de derde en de eigen veiligheid wordt daarbij geborgd.

Thema 10 Verdedigen tegen ongewapende aanvallen

Dan-graad	Toetsonderwerpen
1e	Verdedigen tegen pakkingen, staande, de 6 basisaanvallen met vooraanval
	Omvattingen staande, de 7 basisaanvallen met vooraanval
	Slagen, stoten en schoppen, de 6 basisaanvallen met vooraanval
2e	Verdedigen tegen pakkingen, staande, de 6 basisaanvallen met vooraanval
	Omvattingen staande, de 7 basisaanvallen met vooraanval
	Slagen, stoten en schoppen, de 6 basisaanvallen met vooraanval
3e	Pakkingen staande, 5 andere aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze kandidaat
	Omvattingen staande: 5 andere aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze kandidaat
	Slagen, stoten en schoppen, 5 andere aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze kandidaat
4e	Pakkingen staande, 5 andere aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator
	Pakkingen en omvattingen op de grond, 5 andere aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator
	Omvattingen, 5 andere aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator
	Slagen, stoten en schoppen, 5 andere aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator
5e	Pakkingen staande, 5 andere aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator
	Pakkingen en omvattingen op de grond, 5 aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator
	Omvattingen, 5 andere aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator
	Slagen, stoten en schoppen, 5 andere aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator

Thema 11 Wapens

Dan-graad	Toetsonderwerpen
1e	Verdedigen tegen de 6 gewapende basisaanvallen met vooraanval.
	Verdedigen tegen 5 verschillende stokaanvallen (Kaibo), de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.
	Verdedigen tegen 5 verschillende mesaanvallen: de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.
2e	Verdedigen tegen de 6 gewapende basisaanvallen met vooraanval.
	Verdedigen tegen 8 verschillende stokaanvallen (Kaibo), de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.
	Verdedigen tegen 8 verschillende mesaanvallen: de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.
3e	Verdedigen tegen de 8 verschillende basis-stokaanvallen (Kaibo), bij de verdediging wordt de tegenstander ontwapend en gecontroleerd, eindcontrole vindt plaats d.m.v. de stok. Bij verdedigingen toepassen: Kaibo-Ebi-Jime-Waza (geschaarde wurging met de stok) Kaibo-Ebi-Ude-Kansetsu-Waza (geschaarde klem op de arm) Kaibo-Ebi-Ashi-Kansetsu-Waza (geschaarde klemmen op het been)
	Verdedigen tegen bedreiging met een mes, 4 richtingen/situaties, de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.
	Verdedigen tegen bedreiging met een vuistvuurwapen, 3 richtingen/situaties, de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.
4e	Verdedigen tegen 5 tweehandige basis-stokaanvallen met de Hanbo (lange stok, circa 1,10 m), de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld met behulp van de stok. Bij verdedigingen toepassen: Hanbo-Atemi-Waza (stoten, slagen met de stok) Hanbo-Nage-Waza (werpen met gebruik van de stok) Hanbo-Kansetsu-Waza (klemmen met gebruik van de stok) Hanbo-Jime-Waza (wurgingen met behulp van de stok)
	Verdedigen met de korte stok tegen 5 stuks opgegeven staande basisaanvallen uit de index. Bij verdedigingen toepassen: Kaibo-Atemi-Waza Kaibo-Ebi-Jime-Waza (geschaarde wurgingen met de stok) Kaibo-Ebi-Ude-Kansetsu-Waza (geschaarde klemmen op de arm)

	Kaibo-Ebi-Ashi-Kansetsu-Waza (geschaarde klemmen op het been)
	Verdedigen tegen de 6 gewapende kernaanvallen met vooraanval, de vooraanval wordt met het wapen uitgevoerd
	Verdedigen tegen aanvallen met een touw of ketting, twee (2) wurgingen en drie (3) slagbewegingen.
5e	Verdedigingen met de lange stok tegen naar keuze 5 stuks opgegeven basisaanvallen uit de index Bij verdedigingen toepassen: Hanbo-Atemi-Waza (stoten, slagen met de stok) Hanbo-Nage-Waza (werpen met gebruik van de stok) Hanbo-Kansetsu-Waza (klemmen met gebruik van de stok) Hanbo-Jime-Waza (wurgingen met behulp van de stok)
	Verdedigen met de korte stok tegen 5 stuks opgegeven staande basisaanvallen uit de index. Bij verdedigingen toepassen: Kaibo-Ebi-Jime-Waza (geschaarde wurging met de stok) Kaibo-Ebi-Ude-Kansetsu-Waza (geschaarde klem op de arm) Kaibo-Ebi-Ashi-Kansetsu-Waza (geschaarde klem op het been)
	Verdedigen tegen bedreiging met een vuistvuurwapen, 4 richtingen/situaties, de aanval wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.
	Verdedigen tegen aanvallen met een touw of ketting (keuze kandidaat), twee (2) wurgingen en drie (3) slagbewegingen, het touw of de ketting moet worden gebruikt voor eindcontrole.

Thema 12 Vrije aanval/Randori

Dan- graad	Toetsonderwerp
1e	Vrije aanval: een (1) tegenstander ongewapend
	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met mes
	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met stok
	Vrije aanval met sturing: twee (2) tegenstanders ongewapend.
2e	Vrije aanval: een (1) tegenstander ongewapend
	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met mes
	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met stok
	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders ongewapend
	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders gewapend met mes of stok
3e	Vrije aanval: een (1) tegenstander ongewapend
	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met mes
	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met stok
	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders ongewapend
	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders gewapend met mes en/of stok
4e	Vrije aanval: een (1) tegenstander ongewapend
	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met mes
	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met stok
	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders ongewapend
	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders gewapend met mes en/of stok
5e	Vrije aanval: een (1) tegenstander ongewapend
	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met mes
	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met stok
	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders ongewapend
	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders gewapend met mes en/of stok

Basisaanvallen

De basisaanvallen zijn de aanvallen die kunnen worden toegepast bij het Duo-System. Bij de Dan-examens moet, kan bij toepassing van basisaanvallen, een vooraanval worden toegepast. Voor de thema's 10 (ongewapende aanvallen) en 11 (wapens) is het toepassen van vooraanvallen verplicht. Bij Dan-examens moeten alle basisaanvallen worden toegepast, zoals hieronder aangegeven.

Daar waar sprake is van het toepassen van de kernaanvallen in de groepen pakkingen en omvattingen, moeten deze aanvallen duidelijk herkenbaar zijn. Slagen, stoten en schoppen moeten zodanig worden uitgevoerd dat effectief geraakt zou zijn als niet ontweken en/of geweerd zou zijn. Hetzelfde geldt voor aanvallen met mes of stok.

Pakkingen

1. pols/onderarm gepakt met twee handen;
2. revers gepakt met één hand;
3. wurging van voren;
4. wurging van achteren;
5. wurging van opzij;
6. kleding gepakt op de schouder.

Omvattingen

1. middelaanval van voren, onder de armen;
2. middelaanval van voren over de armen;
3. middelaanval van achteren, onder de armen;
4. middelaanval van achteren over de armen;
5. hoofdaanval naast;
6. hoofdaanval van voren;
7. hoofdaanval van achteren.

Schoppen, slagen en stoten

1. rechte vuiststoot naar het hoofd;
2. rechte vuiststoot naar de buik;
3. opstoot naar de kin;
4. hoekstoot naar het hoofd;
5. voorwaartse schop;
6. horizontale ronde voorwaartse schop.

Gewapende aanvallen

1. messteek van boven;
2. rechte messteek (buikhoogte);
3. messteek (mes pinkzijde) van opzij naar het lichaam;
4. messteek (mes pinkzijde) diagonaal neerwaarts naar het lichaam;
5. stokslag (Kaibo), recht van boven naar het hoofd;
6. stokslag (Kaibo), vanaf de buitenkant naar de slaap of zijkant hoofd.

Aanvallenindex

Pakkingen

Toelichting

De pakkingen zijn enkelvoudig beschreven. Ze kunnen echter zowel enkel als in combinatie met andere aanvallen worden uitgevoerd. Hierbij kan sprake zijn van een aanvalscombinatie of een vooraanval (pre-attack).

Bij een aanvalscombinatie zal bijvoorbeeld de pakking worden gebruikt om de aangevallene te fixeren, terwijl met de andere arm geslagen of gestoten wordt. Bij een pre-attack is er sprake van het maken van een opening om door te kunnen gaan naar de pakking.

Bij het aanleren van verdedigingen kunnen de aanvallen eerst statisch (zonder krachtoefening) worden uitgevoerd. Het doel van de training moet echter zijn het verdedigen tegen dynamische aanvallen, in combinaties. Bij dynamische situaties ontstaan varianten met gebogen en gestrekte armen.

Verdedigingen tegen pakkingen kunnen op verschillende momenten in de aanval worden ingezet. Er kan worden verdedigd tegen de poging, op het moment van vastpakken en als er al wordt geduwd of getrokken.

Arm- en handaanvallen

- vingers gepakt;
- volle hand gepakt;
- beide polsen gepakt, duimen onder;
- beide polsen gepakt, duimen boven;
- beide polsen gepakt gekruist, duimen onder;
- beide polsen gepakt, gekruist, duimen boven;
- onderarm gepakt met twee handen, hand omhoog;
- onderarm gepakt met twee handen, hand naar beneden;
- onderarm gepakt met twee handen, hand omhoog, gesloten;
- onderarm gepakt met twee handen, hand naar beneden, gesloten;
- onderarm gepakt met twee handen, arm horizontaal;
- beide polsen van achteren gepakt;
- beide polsen van achteren gepakt, polsen gekruist;
- twee aanvallers, elk een pols enkel;
- twee aanvallers, elk een pols, dubbel;
- rugligging, aanvaller er overheen (Tate-Shiho), twee polsen tegen de grond geduwd;
- buikligging, aanvaller er overheen (Ura-Tate-Shiho), twee polsen tegen de grond geduwd; en
- tegen een wand, armen omhoog tegen de wand geduwd.

Kledingaanvallen

- van voren hoogte borst (revers);
- van voren hoogte buik;
- van opzij op de schouder;
- van achteren in de kraag; en
- mouw, hoogte bovenarm.

Wurgingen

- wurging van voren met een hand;
- wurging van voren met twee handen;
- wurging van opzij; en
- wurging van achteren.

Wurgingen op de grond

- wurging, rugligging, aanvaller tussen de benen (Shimo-Shiho);
- wurging, rugligging, aanvaller naast geknield (Yoko-Shiho);
- wurging, rugligging, aanvaller er overheen (Tate-Shiho);
- wurging, rugligging, aanvaller boven het hoofd geknield (Kami-Shiho);
- wurging, buikligging, aanvaller er overheen (Ura-Tate-Shiho);
- nierschaar van voren (aanvaller in Shimo-Shiho); en
- nierschaar van achteren (aanvaller zit achter de verdediger).

Wurgingen tegen een wand

- wurging, van achteren geduwd; en

- wurging, van voren geduwd

Omvattingen

Toelichting

Een voltooide omvatting wordt gekenmerkt door de armen die om de aangevallene heen zijn geslagen, waarbij de beide armen gesloten zijn en er druk wordt uitgeoefend. Deze druk kan als doel hebben het naar de grond brengen of tillen en kan uitmonden in bijvoorbeeld een nekklem. Bij een voltooide omvatting is er minder ruimte voor een verdediging als bij een pakking en daarbij zal dan ook vaak gecombineerd moeten worden met toepassing van Kyusho-Waza (drukpunten) of Atemi-Waza (schoppen slagen, stoten).

De omvattingen zijn enkelvoudig beschreven. Ze kunnen zowel enkel als in combinatie met andere aanvallen worden uitgevoerd. Hierbij kan sprake zijn van een aanvalscombinatie of een vooraanval (pre-attack).

Een aanvalscombinatie zal minder vaak voorkomen, omdat voor de vervolgaanval de aanvaller eerst een arm moet loslaten. Bij een pre-attack is er sprake van het maken van een opening om door te kunnen gaan naar de omvatting.

Bij het aanleren van verdedigingen kunnen de aanvallen eerst statisch (zonder krachtoefening) worden uitgevoerd. Het doel van de training moet echter zijn het verdedigen tegen dynamische aanvallen, in combinaties. Bij dynamische situaties ontstaan varianten met gebogen en gestrekte armen.

Verdedigingen tegen pakkingen kunnen op verschillende momenten in de aanval worden ingezet. Er kan worden verdedigd tegen de poging, op het moment van omvatten en als er al wordt geduwd, getrokken of getild wordt.

Middelaanvallen

- middelaanval van voren onder de armen;
- middelaanval van voren over de armen;
- middelaanval van achteren onder de armen;
- middelaanval van achteren over de armen;
- middelaanval van voren onder de armen, getild;
- middelaanval van voren over de armen, getild;
- middelaanval van achteren onder de armen, getild;
- middelaanval van achteren over de armen, getild; en
- voorover getrokken, om het middel gepakt.

Middelaanvallen op de grond

- middelaanval van achteren, onder de armen; en
- middelaanval van achteren, over de armen.

Hoofdaanvallen

- hoofdaanval van opzij;
- hoofdaanval van achteren; en
- hoofdaanval van opzij.

Hoofdaanvallen op de grond

- hoofdaanval van opzij (Yoko-Shiho);
- hoofdaanval van achteren, Tori op de buik (Ura-Tate-Shiho);
- hoofdaanval van voren, Tori op de rug (Tate-Shiho).

Specifieke hoofdaanvallen

- enkele okselnekgreep; en
- dubbele okselnekgreep (dubbele Nelson).

Duikaanvallen

- poging scheppen van voren, een been vast;
- poging scheppen van voren, beide benen vast;
- poging scheppen van achteren, beide benen vast;
- duikaanval van voren naar de benen met aanloop.

Slagen, stoten en trappen

Toelichting

Aanvallen met slagen, stoten of trappen zullen vaak uitgevoerd worden in combinaties. In deze gecombineerde aanval zal de verdediger de controle moeten zien te krijgen over de aanval, om zijn verdediging te kunnen uitvoeren. In de index zijn de afzonderlijke aanvalsmogelijkheden met slagen, stoten en schoppen beschreven. Bij het aanleren van verdedigingen zal aanvankelijk getraind worden met enkelvoudige aanvallen, later zullen aanvallen op realistische wijze, in combinaties uitgevoerd moeten worden.

De aanvallen met slagen, stoten en schoppen komen in grote lijnen overeen met de Atemi-Waza zoals deze worden genoemd bij de basistechnieken. Voor de vraagstelling bij examens worden de belangrijkste genoemd.

Slagen

- slag van boven;
- slag van buiten;
- slag schuin van boven;
- 'boeren hoek'.

Stoten

- rechte stoot vanaf de schouder (jab, right cross);
- rechte stoot vanaf de heup (als Jun/Choku-Tsuki);
- opstoot naar de kin;
- stoot naar de buik;
- hoek.

Trappen

- opwaartse trap;
- voorwaartse trap;
- horizontale draaiende trap;
- zijwaartse trap;
- achterwaartse trap;
- voorwaartse knie trap.

Aanvallen met wapens

Stokslagen en stokstoten met de korte stok (Kaibo)

- van buiten hoog naar het hoofd (1);
- van binnen hoog naar het hoofd (2);
- van buiten midden (3);
- van binnen midden (4);
- stokstoot (5);
- stokslag van boven (6);
- stokslag van buiten naar de benen (7);
- stokslag van binnen naar de benen (8).

Stokslagen en stokstoten met de lange stok (Hanbo)

- van buiten hoog naar het hoofd (1);
- van binnen hoog naar het hoofd (2);
- van buiten midden (3);
- van binnen midden (4);
- stokstoot (5);
- stokslag van boven (6);
- stokslag van buiten naar de benen (7);
- stokslag van binnen naar de benen (8).

Snijden en steken met een mes (Tanto)

- messnede van buiten hoog naar de hals (1);
- messnede van binnen hoog naar de hals (2);
- messnede van buiten midden (3);
- messnede van binnen midden (4);
- rechte messteek naar de buik (5);

- rechte messteek naar de keel (6);
- messteek van onderen (7);
- messteek van buiten hoog naar de hals (1);
- messteek van binnen hoog naar de hals (2);
- messteek van buiten midden (3);
- messteek van binnen midden (4);
- messteek van boven (5);
- messnede naar de keel vanuit dolkhouding (6).

Bedreigingen met een mes

- aan de hals, van voren;
- aan de hals van achteren;
- aan de hals van opzij;
- borsthoogte van voren;
- borsthoogte van achteren;
- borsthoogte van opzij;
- buikhoogte van voren;
- buikhoogte van achteren;
- buikhoogte van opzij.

Bedreiging (van dichtbij) met een vuistvuurwapen (pistool, revolver)

- tegen het hoofd, van voren;
- tegen het hoofd van achteren;
- tegen het hoofd van opzij;
- tegen de borst van voren;
- in de zij;
- hoog tegen de rug;
- tegen de buik van voren;
- laag tegen de rug.

Slag met een ketting/beweeglijk voorwerp

- van boven;
- schuin van boven naar hals/hoofd van buiten;
- schuin van boven naar hals/hoofd van binnen;
- horizontaal naar het lichaam van buiten;
- horizontaal naar het lichaam van binnen;
- naar de benen van buiten;
- naar de benen van binnen;
- kruislings (slaan in een acht beweging).

Contactaanval met een ketting/beweeglijk voorwerp

- om het lichaam;
- wurging van voren;
- wurging van achteren.

Exameneisen per Dan-graad

Eerste Dan

Thema 1, Kata				
Demonstreer het Ebo-No-Kata				
Thema 2 Atemi-Waza, Uke-Waza, 2a. nieuw aan te leren Atemi-Waza, Uke-Waza				
1	Tsuki-Waza	Mae-Atama-Ate (voorwaartse kopstoot)		SP3
2		Ushiro-Atama-Ate (achterwaartse kopstoot)		
3	Ude-Uke-Waza	Otoshi-Uke (vallend blok)		SP3
4		Empi-Uke (elleboogwering)		
Thema 2 Atemi-Waza, Uke-Waza, 2a. Voorgaande Atemi-Waza, Uke-Waza				
1	Demonstreer Atemi-Waza, tot en met de betreffende Dan-graad, in enkelvoudige en meervoudige combinaties met behulp van body shield, focus pads, arm pads e.d.			SP1
2	Demonstreer met Uke-Waza tot en met de betreffende Dan-graad in combinatie met verplaatsen en counter met Atemi-combinaties in goede balans en houding op drie afstanden (Ma-Ai, half Ma-Ai en Clinch).			
Thema 3 Meervoudigheid				
1	Nage-Waza	Demonstreer 2 stuks Nage-Waza (worpen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Nage-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk worden toegepast tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.		SP1
2	Kansetsu-Waza	Demonstreer 2 stuks Kansetsu-Waza (klemmen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Kansetsu-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk worden toegepast tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.		
3	Jime-Waza	Demonstreer 1 stuks Jime-Waza (wurgingen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Jime-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk toegepast worden tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.		
Thema 4. Bewegingsvormen staande, 4a. nieuw aan te leren				
1	Ashi-Nage-Waza	Ko-Uchi-Makikomi (meevallende klein van binnen weghaken)		SP3 (2)
2	Koshi-Nage-Waza	Uchi-Mata (binnendijworp)		
3	Te-Nage-Waza	Kata-Guruma (schouderwiel)		
4		Mae-Kata-Ashi-Dori (been pakken van voren)		
5	Sutemi-Waza	Maki-Tomoe (meerrollende buikworp)		
6		Tobi-Kani-Basami (gesprongen schaar)		
Thema 4 Bewegingsvormen staande, 4b. voorgaande graduaties				
1	Nage-Waza	Ashi-Nage-Waza (beenworpen)	4 verschillende worpen	SP2
2		Koshi-Nage-Waza (heupworpen)	4 verschillende worpen	
3		Te-Nage-Waza (arm- en schouderworpen)	4 verschillende worpen	
4		Sutemi-Waza (offerworpen)	4 verschillende worpen	
1	Kansetsu-Waza	Ude-Hishigi-Waza (armoverstrekkings)	4 verschillende klemmen	SP2 (2)
2		Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen (schoudertorsies))	4 verschillende klemmen	
3		Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen)	4 verschillende klemmen	
4		Yubi-Kansetsu-Waza (vingerklemmen, diverse variaties)	1 stuks klem	
5		Kubi-Kansetsu-Waza	1 stuks klem	
6	Jime-Waza	Hadaka-Jime-Waza (wurgingen zonder gebruik van kleding)	2 verschillende wurgingen.	
		Eri-Jime-Waza.(wurgingen met gebruik van kleding)		
Thema 5 Bewegingsvormen op de grond, 5a. nieuw aan te leren				
1	Jime-Waza	Kata-Te-Jime (enkelzijdig geduwde verwurging)		SP3
2		Kata-Juji-Jime (enkelzijdig gekruiste verwurging)		
3		Kata-Ashi-Jime (wreef of onderbeen verwurging)		
4		Ashi-Sankaku-Jime (driehoeksverwurging met de benen)		
Thema 5 Bewegingsvormen op de grond, 5b. voorgaande graduaties				
1	Algemeen	Basami-Hikomi-Waza	Vanuit 5 posities	SP1
2		Osaekomi-Waza (houdgrepen)	Vanuit 5 posities	
3		Bevrijden uit Osaekomi-Waza (bevrijden uit houdgrepen)	Uit 5 posities	
1	Kansetsu-Waza	Ude-Hishigi-Waza (armoverstrekkings)	2 posities	SP2 (2)
2		Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen)	2 posities	
3		Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen)	2 posities	
4		Yubi-Kansetsu-Waza	2 posities	
5		Kubi-Kansetsu-Waza	2 posities	
6		Ashi-Kansetsu-Waza (knie, voet en heupklemmen)	2 posities	
7	Jime-Waza	Hadaka-Jime-Waza (verwurgingen zonder kleding)	2 posities	
		Eri-Jime-Waza(verwurgingen met kleding)		

Thema 6 Aanvalcombinaties			
1	Een (1) aanvalcombinatie, uitgevoerd met slag, stoot trap combinatie, gevolgd door naar de grond brengen d.m.v. worp of klem, afronding met uitschakeltechniek.	V	
Thema 7 Combineren			
1	Nage-Waza	Vrije keuze, uit 5 verschillende worpen	SP1
2	Kansetsu-Waza	Vrije-keuze, uit 4 verschillende klemmen	
3	Jime-Waza	Vrije keuze, 1 wurging	
Thema 8 Overnemen (Verdedigen op Jiu-Jitsu-Waza)			
1	Nage-Waza	Vrije keuze, tegen 2 verschillende worpen	SP1
2	Kansetsu-Waza	Vrije keuze, tegen 2 verschillende klemmen	
3	Jime-Waza	Vrije keuze, tegen 2 verschillende wurgingen	
Thema 9 Bijzondere opdracht			
1	Opbreng/transporteertechniek, drie (3) maal vanuit een staande positie in combinatie met een verdediging, een (1) vanuit buikligging van de partner na worp en een (1) maal vanuit een zittende positie van de partner.		SP
2	Bevrijdingen m.b.v. Atemi-Waza (schop-, slag- en stoottechnieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen voor, opzij en van achteren.		
Thema 10 Verdedigen tegen ongewapende aanvallen			
1	Verdedigen tegen pakkingen staande tegen de 6 basisaanvallen met vooraanval		SP
2	Verdedigen tegen omvattingen staande tegen de 7 basisaanvallen met vooraanval		
3	Verdedigen tegen schoppen, slagen stoten tegen de 6 basisaanvallen met vooraanval		
Thema 11 Wapens			
1	Verdedigen tegen de 6 gewapende basisaanvallen met vooraanval.		SP
2	Verdedigen tegen 5 verschillende stokaanvallen uit de index (Kaibo), de aanvaller wordt onwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld		
3	Verdedigen tegen 5 verschillende mesaanvallen uit de index, de aanvaller wordt onwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.		
Thema 12 Vrije aanval/Randori			
1	Vrije aanval: een (1) tegenstander ongewapend		SP
2	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met mes		
3	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met stok		
4	Vrije aanval met sturing: twee (2) tegenstanders ongewapend.		V

Tweede Dan

Thema 1, Kata				
Demonstreer het Ne-Waza-Jitsu-No-Kata				
Thema 2 Atemi-Waza, Uke-Waza, 2a. Nieuw aan te leren Atemi-Waza, Uke-Waza				
1	Uchi-Waza	Tetsui-Uchi (hamervuistslag)		SP3
2	Geri-Waza	Ura-Mawashi-Geri (omgekeerde cirkeltrap)		
3		Mae-Tobi-Geri (gesprongen voorwaartse trap)		
Thema 2 Atemi-Waza, Uke-Waza, 2a. Voorgaande Atemi-Waza, Uke-Waza				
1	Demonstreer Atemi-Waza, tot en met de betreffende Dan-graad, in enkelvoudige en meervoudige combinaties met behulp van body shield, focus pads, arm pads e.d.			SP1
2	Demonstreer met Uke-Waza tot en met de betreffende Dan-graad in combinatie met verplaatsen en counter met Atemi-Waza combinaties in goede balans en houding op drie afstanden (Ma-Ai, half Ma-Ai en Clinch).			
Thema 3,Meervoudigheid				
1	Nage-Waza	Demonstreer 3 stuks Nage-Waza (worpen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Nage-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk worden toegepast tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.		SP1
2	Kansetsu-Waza	Demonstreer 3 stuks Kansetsu-Waza (klemmen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Kansetsu-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk worden toegepast tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.		
3	Jime-Waza	Demonstreer 2 stuks Jime-Waza (wurgingen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Jime-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk toegepast worden tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.		
Thema 4, Bewegingsvormen staande, 4a. nieuw aan te leren bewegingsvormen staande				
1	Ashi-Nage-Waza	Hiza-Guruma (kniewiel)		SP3 (3)
2	Koshi-Nage-Waza	Sode-Tsuri-Komi-Goshi (omhooggetrokken heupworp aan de mouw)		
3	Te-Nage-Waza	Morote-Kubi-Nage (voorwaartse nekcorp)		
4		Ushiro-Kubi-Nage (achterwaartse nekcorp)		
5		Ushiro-Kata-Ashi-Dori (been pakken van achteren)		
6		Uchi-Kata-Ashi-Dori (been pakken van binnen)		
7		Mae-Sukui-Nage (scheppen van voren)		
8		Yoko-Sukui-Nage (scheppen van opzij)		
9		Ushiro-Sukui-Nage (scheppen van achteren)		
10		Morote-Ude-Juji Seoi-Nage (schouderworp met twee armen voor gekruist)		
11		Age-Seoi-Otoshi (liftende schouderworp)		
12	Sutemi-Waza	Yoko-Tomoe-Nage (zijwaartse buikworp)		
1	Ude-Hishigi-Waza	Ude-Hishigi-Ude-Gatame (gestrekte armklem met de arm)		SP3 (2)
2	Ude-Garami-Waza	Soto-Ude-Garami (schouder torsie buitenzijde)		
3		Kubi-Ude-Garami (schouder torsie via de nek)		
4		Kote-Kansetsu-Waza	Gyaku-Kote-Mawashi (omgekeerde gedraaide polsklem)	
5	Kuzure-Kote-Hineri (horizontale verdraaiing)			
6	Ura-Tekubi-Gaeshi (omgekeerde pols draai)			
7	Tsuki-Kote-Gaeshi (stotende buitenwaartse polsklem)			
8	Yubi-Kansetsu-Waza	Yubi-Kansetsu-Waza (vingerklemmen, 2 variaties)		
Thema 4, Bewegingsvormen staande, 4b. voorgaande bewegingsvormen staande				
1	Nage-Waza	Ashi-Nage-Waza (beenworpen)	2 verschillende worpen	SP2 (3)
2		Koshi-Nage-Waza (heupworpen)	2 verschillende worpen	
3		Te-Nage-Waza (arm en schouderworpen)	2 verschillende worpen	
4		Sutemi-Waza (offerworpen)	2 verschillende worpen	
5	Kansetsu-Waza	Ude-Hishigi-Waza (armoverstrekingen)	2 verschillende klemmen	
6		Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen (schouder torsies)).	2 verschillende klemmen	
7		Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen).	2 verschillende klemmen	
8		Yubi-Kansetsu -Waza (vingerklemmen, diverse variaties).	2 verschillende klemmen	
9		Kubi-Kansetsu-Waza (nekklemmen)	2 verschillende klemmen	
10	Jime-Waza	Hadaka-Jime-Waza (wurgingen zonder gebruik van kleding).	2 verschillende wurgingen	
		Eri-Jime-Waza (wurgingen met gebruik van kleding).		

Thema 5. Bewegingsvormen op de grond, 5a. nieuw aan te leren bewegingsvormen op de grond				
1	Ude-Kansetsu-Waza	Ude-Hishigi-Ashi-Gatame (gestrekte armklem met het been)		SP3 (3)
2	Kubi-Kansetsu-Waza	Kubi-Hishigi (gestrekte nekklem)		
3	Ashi-Kansetsu-Waza	Hiza-Hishigi-Yoko-Juji-Gatame (gestekte knieklem gekruist)		
4		Ashi-Kubi-Hishigi (voetstrekking)		
5		Koshi-Gaeshi (heupdraaiklem)		
6		Te-Osae-Hiza-Basami (knieduw enkelruk).		
7	Eri-Jime-Waza	Tsukomi-Jime (duwende handverwuring).		
8		Gyaku-Kata-Ha-Jime (omgekeerde insteekverwuring)		
9	Ashi-Jime-Waza	Ashi-Juji-Jime (gekruste verwuring met de benen)		
10		Ushiro-Sankaku-Ashi-Jime ((driehoeksverwuring met de benen van achteren)		
Thema 5. Bewegingsvormen op de grond, 5b. voorgaande bewegingsvormen op de grond				
1	Algemeen	Basami-Hikomi-Waza	Vanuit 5 posities	SP
2		Osaekomi-Waza (houdgrepen)	Vanuit 5 posities	
3		Bevrijden uit Osaekomi-Waza (bevrijden uit houdgrepen)	Uit 5 posities	
1	Kansetsu-Waza	Ude-Hishigi-Waza (armoverstrekkingen)	2 posities	SP2 (2)
2		Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen)	2 posities	
3		Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen)	2 posities	
4		Yubi-Kansetsu-Waza (vingerklemmen)	2 posities	
5		Kubi-Kansetsu-Waza (nekklemmen)	2 posities	
6		Ashi-Kansetsu-Waza (knie, voet en heupklemmen)	2 posities	
8	Jime-Waza	Hadaka-Jime-Waza (verwuringen zonder kleding)	2 posities	
9		Eri-Jime-Waza(verwuringen met kleding)	2 posities	
10		Ashi-Jime-Waza (verwuringen m.b.v. de benen))	2 posities	
Thema 6. Aanvalscombinaties				
1	Twee (2) aanvalscombinaties, uitgevoerd met slag, stoot trap combinatie, gevolgd door naar de grond brengen d.m.v. worp of klem, afronding met controle op de grond. De aanvalscombinaties moeten met verschillende technieken en aanvalspatronen worden uitgevoerd.			V
Thema 7. Combineren				
1	Nage-Waza	Vrije keuze, uit 5 verschillende worpen		SP1
2	Kansetsu-Waza	Vrije-keuze, uit 5 verschillende klemmen		
3	Jime-Waza	Vrije keuze, 1 wurging		
Thema 8. Overnemen (Verdedigen op Jiu-Jitsu-Waza)				
1	Nage-Waza	Vrije keuze, tegen 3 verschillende worpen		SP1
2	Kansetsu-Waza	Vrije keuze, tegen 3 verschillende klemmen		
3	Jime-Waza	Vrije keuze, tegen 3 verschillende wurgingen		
Thema 9. Bijzondere opdracht				
1	Demonstreer verschillende opbreng/transporteertechniek, drie (3) maal vanuit een staande positie in combinatie met een verdediging, een (1) vanuit buikligging van de tegenstander na worp en een (1) maal vanuit een zittende positie van de partner.			SP
2	Demonstreert bevrijdingen m.b.v. Atemi-Waza (schop-, slag- en stoottechnieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen voor, opzij en van achteren.			
3	Demonstreer bevrijdingen/ontsnappingsen m.b.v. Atemi-Waza (schop-, slag- en stoottechnieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen op de grond.			
Thema 10. Verdedigen tegen ongewapende aanvallen				
1	Verdedigen tegen pakkingen staande tegen de 6 basisaanvallen met vooraanval			SP
2	Verdedigen tegen omvattingen staande tegen de 7 basisaanvallen met vooraanval			
3	Verdedigen tegen schoppen, slagen stoten tegen de 6 basisaanvallen met vooraanval			
Thema 11. Wapens				
1	Verdedigen tegen de 6 gewapende basisaanvallen met vooraanval.			SP
2	Verdedigen tegen 8 verschillende stokaanvallen uit de index (Kaibo), de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.			
3	Verdedigen tegen 8 verschillende mesaanvallen uit de index, de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.			
Thema 12. Vrije aanval/ Randori				
1	Vrije aanval: een (1) tegenstander ongewapend			SP
2	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met mes			
3	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met stok			
4	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders ongewapend			V
5	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders gewapend met mes of stok			

Derde Dan

Thema 1 Kata				
Demonstreer het Ebo-No-Kata en het Ne-Waza-Jitsu-No-Kata				
Thema 2 Atemi-Waza, Uke-Waza, 2a. Nieuw aan te leren Atemi-Waza, Uke-Waza				
1	Tsuki-Waza	Nagashi-Tsuki		SP3
2	Geri-Waza	Ushiro-Ura-Mawashi-Geri (achterwaartse omgekeerde cirkeltrap)		
Thema 2 Atemi-Waza, Uke-Waza, 2a. Voorgaande Atemi-Waza, Uke-Waza				
1	Demonstreer Atemi-Waza, tot en met de betreffende Dan-graad, in enkelvoudige en meervoudige combinaties met behulp van body shield, focus pads, arm pads e.d.			SP1
2	Demonstreer met Uke-Waza tot en met de betreffende Dan-graad in combinatie met verplaatsen en counter met Atemi-Waza combinaties in goede balans en houding op drie afstanden (Ma-Ai, half Ma-Ai en Clinch).			
Thema 3 Meervoudigheid				
1	Nage-Waza	Demonstreer 4 stuks Nage-Waza (worpen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Nage-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk worden toegepast tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.		SP3
2	Kansetsu-Waza	Demonstreer 4 stuks Kansetsu-Waza (klemmen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Kansetsu-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk worden toegepast tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.		
3	Jime-Waza	Demonstreer 2 stuks Jime-Waza (wurgingen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Jime-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk toegepast worden tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.		
Thema 4 Bewegingsvormen staande, 4a. nieuw aan te leren bewegingsvormen staande				
1	Ashi-Nage-Waza	Ushiro-Ura-Ashi-Barai (gedraaide achterwaartse beenveeg)		SP3 (2)
2	Koshi-Nage-Waza	Hane-Goshi (vleugelheupworp)		
3	Te-Nage-Waza	Kubi-Irimi-Nage (ingaande worp)		
4		Kaiten-Nage (wentelworp)		
5		Soto-Kata-Seoi-Nage (schouderworp aan een zijde, buitenkant)		
6	Sutemi-Waza	Mae-Taware-Gaeshi (rijstbaalworp, voorzijde)		
7		Ushiro-Taware-Gaeshi (rijstbaalworp, achterzijde)		
1	Ude-Hishigi-Waza	Ude-Hishigi-Ude-Morote-Juji-Gatame (twee armen gekruist vlechten)		SP3
2	Ude-Garami-Waza	Gyaku-Juji-Age-Ude-Garami (heffen op de rug)		
3		Gyaku-Soto-Ude-Garami (omgekeerde voor de borst gevlochten schoudertorsie)		
Thema 4 Bewegingsvormen staande, 4b. bewegingsvormen voorgaande graduaties staande				
1	Nage-Waza	Ashi-Nage-Waza (beenworpen)	3 verschillende worpen	SP2 (2)
2		Koshi-Nage-Waza (heupworpen)	3 verschillende worpen	
3		Te-Nage-Waza (arm en schouderworpen)	3 verschillende worpen	
4		Sutemi-Waza (offerworpen)	3 verschillende worpen	
5	Kansetsu-Waza	Ude-Hishigi-Waza (armoverstrekkingen)	3 verschillende klemmen	
6		Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen (schoudertorsies)).	3 verschillende klemmen	
7		Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen).	3 verschillende klemmen	
8		Yubi-Kansetsu-Waza (vingerklemmen, diverse variaties).	2 verschillende klemmen	
9		Kubi-Kansetsu-Waza (nekklemmen)	2 verschillende klemmen	
10	Jime-Waza	Hadaka-Jime-Waza (wurgingen zonder gebruik van kleding).	3 verschillende	
		Eri-Jime-Waza (wurgingen met gebruik van kleding).	wurgingen	
Thema 5 Bewegingsvormen op de grond, 5a. nieuw aan te leren bewegingsvormen op de grond				
1	Ude-Hishigi-Waza	Ude-Morote-Juji-Gatame		SP3 (2)
2	Ude-Garami-Waza	Gyaku-Ude-Juji-Age-Garami		
3		Seoi-Ashi-Ude-Garami		
4	Kote-Kansetsu-Waza	Tate-Morote-Te-Kubi-Osae-Gaeshi (dubbele gestrekte polsbugklem van boven)		
5		Mae-Morote-Te-Kubi-Osae-Gaeshi (dubbele gestrekte polsbugklem van voren)		
6	Kubi-Kansetsu-Waza	Ashi-Kubi-Hishigi (gestekte nekklem via het been)		
7	Jime-Waza	Morote-Jime (verwuring met twee armen)		
8		Tate-Hadaka-Jime (naakte verwuring van boven)		
9	Ashi-Kansetsu-Waza	Ashi-Ude-Hiza-Garami (gebogen armklem met het been)		
10		Koshi-Garami (gebogen heupklem)		

Thema 5 Bewegingsvormen op de grond, 5b. bewegingsvormen voorgaande graduaties op de grond				
1	Algemeen	Basami-Hikomi-Waza (neerhaaltechnieken)	Vanuit 5 posities	SP
2		Osaekomi-Waza (houdgrepen)	Vanuit 5 posities	
3		Bevrijden uit Osaekomi-Waza (bevrijden uit houdgrepen)	Uit 5 posities	
1	Kansetsu-Waza	Ude-Hishigi-Waza (armoverstrekkingen)	3 posities	DP2 (2)
2		Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen)	3 posities	
3		Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen)	3 posities	
4		Yubi-Kansetsu-Waza	3 posities	
5		Kubi-Kansetsu-Waza	3 posities	
6		Ashi-Kansetsu-Waza (voet, knie en heupklemmen)	3 posities	
8	Jime-Waza	Hadaka-Jime-Waza (verwurgingen zonder kleding)	3 posities	
		Eri-Jime-Waza(verwurgingen met kleding)		
9		Ashi-Jime-Waza (verwurging met de benen)	3 posities	
Thema 6 Aanvalscombinaties				
1	Drie (3) aanvalscombinaties, uitgevoerd met slag-, stoot-, trap-combinatie, gevolgd door naar de grond brengen d.m.v. worp of klem, afronding met controle op de grond. De aanvalscombinaties moeten met verschillende technieken en aanvalspatronen worden uitgevoerd.			V
Thema 7 Combineren				
1	Nage-Waza	Vrije keuze, uit 5 verschillende worpen, uit verschillende technieksubgroepen	SP1	
2	Kansetsu-Waza	Vrije-keuze, uit 5 verschillende klemmen, uit verschillende technieksubgroepen		
3	Jime-Waza	Vrije keuze, uit 2 wurgingen uit verschillende technieksubgroepen		
Thema 8 Overnemen (Verdedigen op Jiu-Jitsu-Waza)				
1	Nage-Waza	Vrije keuze, tegen 3 verschillende worpen, uit verschillende technieksubgroepen	SP1	
2	Kansetsu-Waza	Vrije keuze, tegen 3 verschillende klemmen, uit verschillende technieksubgroepen		
3	Jime-Waza	Vrije keuze, tegen 2 verschillende wurgingen, uit verschillende technieksubgroepen		
Thema 9 Bijzondere opdracht				
1	Demonstreer verschillende opbreng/transporteertechniek technieken, drie (3) maal vanuit een staande positie in combinatie met een verdediging, twee (2) vanuit buikligging van de tegenstander na worp en twee(2) maal vanuit een zittende positie van de partner.			SP
2	Demonstreer bevrijdingen/ontsnappingen m.b.v. Atemi-Waza (schop-, slag- en stoottechnieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen voor, opzij en van achteren door twee aanvallers			
3	Demonstreer bevrijdingen/ontsnappingen m.b.v. Atemi-Waza (schop-, slag- en stoottechnieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen op de grond.			
Thema 10 Verdedigen tegen ongewapende aanvallen.				
1	Pakkingen staande, 5 aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze kandidaat			SP
2	Omvattingen staande: 5 aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze kandidaat			
3	Slagen, stoten en schoppen, 5 aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze kandidaat			
Thema 11 Wapens				
1	Verdedigen tegen de 8 verschillende basis-stokaanvallen (Kaibo), bij de verdediging wordt de tegenstander ontwapend en gecontroleerd, eindcontrole vindt plaats d.m.v. de stok. Bij verdedigingen toepassen: Kaibo-Ebi-Jime-Waza (geschaarde wurging met de stok). Kaibo-Ebi-Ude-Kansetsu-Waza (geschaarde klem op de arm). Kaibo-Ebi-Ashi-Kansetsu-Waza (geschaarde klemmen op het been).			SP
2	Verdedigen tegen bedreiging met een mes, 4 richtingen/situaties naar keuze, de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld			
3	Verdedigen tegen bedreiging met een vuistvuurwapen, 3 richtingen/situaties naar keuze, de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld			
Thema 12 Vrije aanval/Randori				
1	Vrije aanval: een (1) tegenstander ongewapend			SP
2	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met mes			
3	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met stok			
4	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders ongewapend			V
5	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders gewapend met mes en/of stok			

Vierde Dan

Thema 1 Kata				
Demonstreer het Ebo-No-Kata, Ne-Waza-Jitsu-No-Kata, Goshin-Jitsu-No-Kata				
Thema 2 Atemi-Waza, Uke-Waza, 2a. Nieuw aan te leren Atemi-Waza, Uke-Waza				
1	Tanto-Waza	Acht standaard basisaanvallen		SP
2	Kaibo-Waza	Atemi-Waza met de Kaibo, 8 stuks slagen en stoten		
3	Hanbo-Waza	Atemi-Waza met de Hanbo, 8 stuks slagen en stoten (tweehandig)		
Thema 2 Atemi-Waza, Uke-Waza, 2a. Voorgaande Atemi-Waza, Uke-Waza				
1	Demonstreer Atemi-Waza, tot en met de betreffende Dan-graad, in enkelvoudige en meervoudige combinaties met behulp van body shield, focus pads, arm pads e.d.			SP1
2	Demonstreer met Uke-Waza tot en met de betreffende Dan-graad in combinatie met verplaatsen en counter met Atemi-combinaties in goede balans en houding op drie afstanden (Ma-Ai, half Ma-Ai en Clinch).			
Thema 3 Meervoudigheid				
1	Nage-Waza	Demonstreer 4 stuks Nage-Waza (worpen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Nage-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk worden toegepast tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.		SP
2	Kansetsu-Waza	Demonstreer 4 stuks Kansetsu-Waza (klemmen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Kansetsu-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk worden toegepast tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.		
3	Jime-Waza	Demonstreer 3 stuks Jime-Waza (wurgingen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Jime-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk toegepast worden tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.		
Thema 4 Bewegingsvormen staande, 4a. nieuw aan te leren bewegingsvormen staande				
1	Ashi-Nage-Waza	Ushiro-O-Uchi-Gari (achterwaartse beencirkelhaak)		SP3 (2)
2	Koshi-Nage-Waza	Utsuri-Goshi (wisselheupworp)		
3	Te-Nage-Waza	Kiri-Otoshi (klievende worp)		
4		Ude-Kime-Nage (armklemworp)		
5		Hiji-Otoshi (elleboogworp)		
6		Ashi-Seoi-Nage (schouderworp via knieholte)		
7	Sutemi-Waza	Yoko-Wakare (zijwaartse split)		
Thema 4 Bewegingsvormen staande, 4b. voorgaande bewegingsvormen staande				
1	Nage-Waza	Ashi-Nage-Waza (beenworpen)	4 verschillende worpen	SP2 (3)
2		Koshi-Nage-Waza (heupworpen)	4 verschillende worpen	
3		Te-Nage-Waza (arm en schouderworpen)	4 verschillende worpen	
4		Sutemi-Waza (offerworpen)	4 verschillende worpen	
5	Kansetsu-Waza	Ude-Hishigi-Waza (armoverstrekkings)	4 verschillende klemmen	
6		Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen (schouder torsies)).	4 verschillende klemmen	
8		Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen).	4 verschillende klemmen	
9		Yubi-Kansetsu-Waza (vingerklemmen, diverse variaties).	2 verschillende klemmen	
10	Jime-Waza	Kubi-Kansetsu-Waza (nekklemmen)	2 verschillende klemmen	
11		Hadaka-Jime-Waza (wurgingen zonder gebruik van kleding).	2 verschillende wurgingen	
12		Eri-Jime-Waza.(wurgingen met gebruik van kleding).	2 verschillende wurgingen	
Thema 5 Bewegingsvormen op de grond, 5a. nieuw aan te leren bewegingsvormen op de grond				
1	Eri-Jime-Waza	Okuri-Eri-Jime (Slippende kraag verwurging)		V
2	Do-Jime-Waza	Do-Jime (nierschaar)		
Thema 5 Bewegingsvormen op de grond, 5b. voorgaande bewegingsvormen op de grond				
1	Algemeen	Basami-Hikomi-Waza	Vanuit 5 posities	SP
2		Osaekomi-Waza (houdgrepen)	Vanuit 5 posities	
3		Bevrijden uit Osaekomi-Waza (bevrijden uit houdgrepen)	Uit 5 posities	
1	Kansetsu-Waza	Ude-Hishigi-Waza (armoverstrekkings)	5 posities	SP2
2		Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen)	5 posities	
3		Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen)	3 posities	
4		Yubi-Kansetsu-Waza (vingerklemmen)	3 posities	
5		Kubi-Kansetsu-Waza (nekklemmen)	4 posities	
6		Ashi-Kansetsu-Waza (voet-, knie- en heupklemmen)	4 posities	
1	Jime-Waza	Hadaka-Jime-Waza (verwurgingen zonder kleding)	2 posities	SP2
2		Eri-Jime-Waza(verwurgingen met kleding)	2 posities	
3		Ashi-Jime-Waza (wurgingen met de benen)	4 posities	

Thema 6 Aanvalscombinaties			
1	Vier (4) aanvalscombinaties, uitgevoerd met slag, stoot trap combinatie, gevolgd door naar de grond brengen d.m.v. worp of klem, afronding met controle op de grond. De aanvalscombinaties moeten met verschillende technieken en aanvalspatronen worden uitgevoerd.		V
Thema 7 Combineren			
1	Nage-Waza	Vrije keuze, uit 6 verschillende worpen uit verschillende technieksubgroepen	SP1
2	Kansetsu-Waza	Vrije-keuze, uit 6 verschillende klemmen uit verschillende technieksubgroepen	
3	Jime-Waza	Vrije keuze, uit 3 wurgingen uit verschillende technieksubgroepen	
Thema 8 Overnemen (Verdedigen op Jiu-Jitsu-Waza)			
1	Nage-Waza	Vrije keuze, tegen 4 verschillende worpen uit verschillende technieksubgroepen	SP1
2	Kansetsu-Waza	Vrije keuze, tegen 4 verschillende klemmen uit verschillende technieksubgroepen	
3	Jime-Waza	Vrije keuze, tegen 3 verschillende wurgingen uit verschillende technieksubgroepen	
Thema 9 Bijzondere opdracht			
1	Demonstreer verschillende opbreng/transporteertechnieken, Vier (4) maal vanuit een staande positie in combinatie met een verdediging, twee (2) vanuit buikligging van de tegenstander na worp en twee(2) maal vanuit een zittende positie van de partner.		SP
2	Demonstreer bevrijdingen/ontsnappingsen m.b.v. Atemi-Waza (schoop-, slag- en stoottechnieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen voor, opzij en van achteren door twee aanvallers		
3	Demonstreer bevrijdingen/ontsnappingsen m.b.v. Atemi-Waza (schoop-, slag- en stoottechnieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen op de grond.		
4	Biedt hulp aan aangevallen derden, vijf situaties staande. De situatie wordt daarbij gecontroleerd, de veiligheid van de derde en de eigen veiligheid wordt daarbij geborgd.		V
Thema 10 Verdedigen tegen ongewapende aanvallen			
1	Pakkingen staande, 5 aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator		SP
2	Pakkingen en omvattingen op de grond, 5 aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator		
3	Omvattingen, 5 aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator		
4	Slagen, stoten en schoppen, 5 aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator		
Thema 11 Wapens			
1	Verdedigen tegen 5 tweehandige basis-stokaanvallen met de Hanbo (lange stok, circa 1,10 m), de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld met behulp van de stok. Bij verdedigingen toepassen: Hanbo-Atemi-Waza (stoten, slagen met de stok) Hanbo-Nage-Waza (werpen met gebruik van de stok) Hanbo-Kansetsu-Waza (klemmen met gebruik van de stok) Hanbo-Jime-Waza.(wurgen met behulp van de stok)		SP(2)
2	Verdedigen met de korte stok tegen 5 stuks opgegeven staande basisaanvallen uit de index. Bij verdedigingen toepassen: Kaibo-Atemi-Waza Kaibo-Ebi-Jime-Waza (geschaarde wurgingen met de stok). Kaibo-Ebi-Ude-Kansetsu-Waza (geschaarde klemmen op de arm) Kaibo-Ebi-Ashi-Kansetsu-Waza (geschaarde klemmen op het been)		
3	Verdedigen tegen de 6 gewapende basisaanvallen met vooraanval, de vooraanval wordt met het wapen uitgevoerd		
4	Verdedigen tegen aanvallen met een touw of ketting, twee (2) wurgingen en drie (3) slagbewegingen, uit de index.		
Thema 12 Vrije aanval/Randori			
1	Vrije aanval: een (1) tegenstander ongewapend		SP
2	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met mes		
3	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met stok		
4	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders ongewapend		V
5	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders gewapend met mes en/of stok		

Vijfde Dan

Thema 1 Kata				
Demonstreer het Ebo-No-Kata, Ne-Waza-Jitsu-No-Kata, Goshin-Jitsu-No-Kata en het Klme-No-Kata				
Thema 2 Atemi-Waza, Uke-Waza, 2a. Nieuw aan te leren Atemi-Waza, Uke-Waza				
1	Tanto-Waza	Acht standaard basisaanvallen	SP2	
2	Kaibo-Waza	Atemi-Waza met de Kaibo, 8 stuks slagen en stoten		
3	Hanbo-Waza	Atemi-Waza met de Hanbo, 8 stuks slagen en stoten (tweehandig)		
Thema 2 Atemi-Waza, Uke-Waza, 2b. Voorgaande Atemi-Waza, Uke-Waza				
1	Demonstreer Atemi-Waza, tot en met de betreffende Dan-graad, in enkelvoudige en meervoudige combinaties met behulp van body shield, Focus pads, arm pads e.d.		SP1	
2	Demonstreer met Uke-Waza tot en met de betreffende Dan-graad in combinatie met verplaatsen en counter met Atemi-combinaties in goede balans en houding op drie afstanden (Ma-Ai, half Ma-Ai en Clinch).			
Thema 3 Meervoudigheid				
1	Nage-Waza	Demonstreer 4 stuks Nage-Waza (worpen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Nage-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk worden toegepast tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.	SP	
2	Kansetsu-Waza	Demonstreer 4 stuks Kansetsu-Waza (klemmen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Kansetsu-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk worden toegepast tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.		
3	Jime-Waza	Demonstreer 3 stuks Jime-Waza (wurgingen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Jime-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk toegepast worden tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.		
Thema 4 Bewegingsvormen staande, 4a. nieuw aan te leren bewegingsvormen				
3	Te-Nage-Waza	Uki-Otoshi (vlottende worp)	SP	
4	Sutemi-Waza	Ura-Nage (achterwaartse offerworp)		
5		Yoko-Otoshi (zijwaartse offerworp)		
Thema 4 Bewegingsvormen staande, 4b. voorgaande bewegingsvormen staande				
1	Nage-Waza	Ashi-Nage-Waza (beenworpen)	5 verschillende worpen	SP2 (3)
2		Koshi-Nage-Waza (heupworpen)	5 verschillende worpen	
3		Te-Nage-Waza (arm en schouderworpen)	5 verschillende worpen	
4		Sutemi-Waza (offerworpen)	5 verschillende worpen	
5	Kansetsu-Waza	Ude-Hishigi-Waza (arm overstrekkings)	5 verschillende klemmen	
6		Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen (schoudertorsies)).	5 verschillende klemmen	
8		Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen).	5 verschillende klemmen	
9		Yubi-Kansetsu-Waza (vingerklemmen, diverse variaties).	2 verschillende klemmen	
10		Kubi-Kansetsu-Waza. (nekklemmen)	2 verschillende klemmen	
11	Jime-Waza	Hadaka-Jime-Waza (wurgingen zonder gebruik van kleding).	3 verschillende wurgingen	
12		Eri-Jime-Waza.(wurgingen met gebruik van kleding).	3 verschillende wurgingen	
Thema 5 Bewegingsvormen op de grond, 5a. nieuw aan te leren bewegingsvormen op de grond				
1	Eri-Jime-Waza	Ohten-Jime	V	
Thema 5 bewegingsvormen op de grond, 5b. voorgaande bewegingsvormen op de grond				
1	Algemeen	Basami-Hikomi-Waza	Vanuit 5osities	SP
2		Osaekomi-Waza (houdgrepen)	Vanuit 5 posities	
3		Bevrijden uit Osaekomi-Waza (bevrijden uit houdgrepen)	Uit 5 posities	
1	Kansetsu-Waza	Ude-Hishigi-Waza (armoverstrekkings)	5 posities	SP2 (2)
2		Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen)	5 posities	
3		Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen)	3 posities	
4		Yubi-Kansetsu-Waza (vingerklemmen)	3 posities	
5		Kubi-Kansetsu-Waza (nekklemmen)	5 posities	
6		Ashi-Kansetsu-Waza (been/voetklemmen)	5 posities	
7		Koshi-Kansetsu-Waza (heupklemmen)		
1	Jime-Waza	Hadaka-Jime-Waza (verwurgingen zonder kleding).	3 posities	SP2
2		Eri-Jime-Waza(verwurgingen met kleding).	3 posities	
3		Ashi-Jime-Waza (wurgingen met de benen.	5 posities	
Thema 6 Aanvalscombinaties				
1	Vier (4) aanvalscombinaties, uitgevoerd met slag, stoot trap combinatie, gevolgd door naar de grond brengen d.m.v. worp of klem, afronding met controle op de grond. De aanvalscombinaties moeten met verschillende technieken en aanvalspatronen worden uitgevoerd.			V

Thema 7 Combineren			
1	Nage-Waza	Vrije keuze, uit 7 verschillende worpen uit verschillende technieksubgroepen	SP1
2	Kansetsu-Waza	Vrije keuze, uit 7 verschillende klemmen uit verschillende technieksubgroepen	
3	Jime-Waza	Vrije keuze, uit 3 wurgingen uit verschillende technieksubgroepen	
Thema 8 Overnemen (Verdedigen op Jiu-Jitsu-Waza)			
1	Nage-Waza	Vrije keuze, tegen 5 verschillende worpen uit verschillende technieksubgroepen	SP1
2	Kansetsu-Waza	Vrije keuze, tegen 5 verschillende klemmen uit verschillende technieksubgroepen	
3	Jime-Waza	Vrije keuze, tegen 3 verschillende wurgingen uit verschillende technieksubgroepen	
Thema 9 Bijzondere opdracht			
1	Demonstreer verschillende opbreng/transporteertechniek technieken, Vier (4) maal vanuit een staande positie in combinatie met een verdediging, twee (2) vanuit buikligging van de tegenstander na worp en twee(2) maal vanuit een zittende positie van de partner.		SP
2	Demonstreert bevrijdingen/ontsnappingen m.b.v. Atemi-Waza (schop-, slag- en stoottechnieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen voor, opzij en van achteren met twee partners.		
3	Demonstreert bevrijdingen/ontsnappingen m.b.v. Atemi-Waza (schop-, slag- en stoottechnieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen op de grond.		
4	Biedt hulp aan aangevallen derden, vijf situaties staande en vijf situaties op de grond. De situatie wordt daarbij gecontroleerd, de veiligheid van de derde en de eigen veiligheid wordt daarbij geborgd.		V
Thema 10 Verdedigen tegen ongewapende aanvallen			
1	Pakkingen staande, 5 andere aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator		SP
2	Pakkingen en omvattingen op de grond, 5 andere aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator		
3	Omvattingen, 5 andere aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator		
4	Slagen, stoten en schoppen, 5 andere aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator		
Thema 11 Wapens			
1	Verdedigingen met de lange stok tegen naar keuze 5 stuks opgegeven basisaanvallen uit de index Bij verdedigingen toepassen: Hanbo-Atemi-Waza (stoten, slagen met de stok) Hanbo-Nage-Waza (werpen met gebruik van de stok) Hanbo-Kansetsu-Waza (klemmen met gebruik van de stok) Hanbo-Jime-Waza.(wurgten met behulp van de stok)		SP (2)
2	Verdedigen met de korte stok tegen 5 stuks opgegeven staande basisaanvallen uit de index. Bij verdedigingen toepassen: Kaibo-Ebi-Jime-Waza (geschaarde wurging met de stok). Kaibo-Ebi-Ude-Kansetsu-Waza (geschaarde klem op de arm) Kaibo-Ebi-Ashi-Kansetsu-Waza (geschaarde klem op het been)		
3	Verdedigen tegen bedreiging met een vuistvuurwapen, 4 richtingen/situaties, de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.		
4	Verdedigen tegen aanvallen met een touw of ketting (keuze kandidaat), twee (2) wurgingen en drie (3) slagbewegingen, het touw of de ketting moet worden gebruikt voor eindcontrole.		
Thema 12 Vrije aanval/Randori			
1	Vrije aanval: een (1) tegenstander ongewapend		SP
2	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met mes		
3	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met stok		
4	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders ongewapend		V
5	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders gewapend met mes en/of stok		

Het examen

Respect en discipline

Wederzijds respect, discipline en hoffelijkheid vormen de basis van de omgangsvormen bij de beoefening van het Jiu-Jitsu. Deze omgangsvormen worden door de etiquette binnen het Jiu-Jitsu gesymboliseerd. Deze omgangsvormen zijn echter niet alleen een uiterlijke vorm, maar weerspiegelen ook een innerlijke houding en daarmee uiteindelijk een weg naar innerlijke rust en evenwicht.

Het gedrag in de Dojo moet voortdurend een wederzijds respect uitdrukken. De sfeer is rustig en geconcentreerd. Het consequent toepassen van etiquette brengt rust in een les en bevordert de noodzakelijke discipline. Ook op momenten waarop de Jiu-Jitsuka's geen concrete uitdrukking geven aan de etiquette blijft respect en hoffelijkheid in de omgang met elkaar, van belang.

Respect en discipline zijn voorwaarden om veilig met elkaar te kunnen werken. Immers een eerste voorwaarde voor een blessurevrije uitvoering van Jiu-Jitsu technieken is de zorg voor het welzijn van de partner. Hierbij moet een Jiu-Jitsuka in staat zijn om te begrijpen wat het effect van zijn handelen is op zijn trainingspartner. Bij het beoefenen van Jiu-Jitsu moet respect en discipline dan ook altijd tot uitdrukking komen.

Het tonen van respect en discipline maakt deel uit van de eindbeoordeling bij een Dan-examen. Een examen waar respect en discipline duidelijk ontbreekt, kan door de examinatoren in overleg met de voorzitter worden afgebroken. De kandidaat is dan gezakt voor zijn examen.

Kleding en verzorging

De examinatoren gaan gekleed in een witte Jiu-Jitsu-Gi. Het dragen van witte sokken en een wit T-shirt zonder opdruk onder de Jiu-Jitsu-Gi is kan onder bepaalde omstandigheden worden toegestaan. De kandidaten en hun partners dragen eveneens een witte Jiu-Jitsu-Gi. Meisjes en vrouwen dragen een wit T-shirt onder de Jiu-Jitsu-Gi. De examinatoren, de kandidaten en hun partners zorgen voor schone kleding en een goede persoonlijke verzorging.

Procedure bij examens

1. Bij aanvang van het examen stelt de voorzitter (van de NGCJJ, respectievelijk DGCJJ) de kandidaten en hun partners op in een enkele frontrij. De examinatoren stellen zich tegenover de kandidaten en hun partners, eveneens in een enkele frontrij op.
2. De voorzitter heet de aanwezigen en eventuele bijzondere gasten welkom en stelt de examinatoren voor. Hierna wordt staande gegroet (Ritsu-Rei).
3. De examinatoren gaan naar hun tafels, de kandidaten en hun partners gaan aan de kant. Vervolgens worden de eerste kandidaten opgeroepen.
4. Een examen verloopt in een rustige, respectvolle sfeer tussen examinatoren, kandidaten en partners.
5. Na afloop stellen kandidaten, partners, examinatoren zich weer op in twee frontrijen.
6. De geslaagde kandidaten worden één voor één door de voorzitter naar voren geroepen. Het diploma met de band wordt uitgereikt. De geslaagde kandidaten ondertekenen hun diploma. Hiervoor wordt van tevoren een tafeltje met een stoel opgesteld. Na ondertekening van het diploma gaan de geslaagden staan in een frontrij dwars op de andere frontrijen, links van de examinatoren, de hoogste gegradueerde staat links.
7. Nadat alle diploma's zijn uitgereikt, krijgen de examinatoren de kans om de kandidaten te feliciteren.
8. Vervolgens wordt staande gegroet (Ritsu-Rei), waarmee het formele deel van het examen is afgesloten.