



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

Versie 1.1

Ten geleide bij versie 1.0

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

Ten geleide bij versie 1.1.

Op grond van ervaringen welke zijn opgedaan met de versie 1 van de exameneisen zijn een aantal wijzigingen doorgevoerd. Hierbij zijn in de thema's inhoudelijk een paar kleine aanpassingen gedaan.

- De opbouw bij het thema meervoudigheid is gewijzigd zodat de examenbelasting bij elk examen hetzelfde blijft. De examiner heeft nu de mogelijkheid om bij dit thema te vragen op technieksubgroep niveau (niveau 2).
- Daarnaast is de rubriek voorgaand bewegingsvormen bij de thema's 4 en 5 bij de eerste, tweede en derde Dan vervallen. Bij de vierde en vijfde Dan zijn ze gehandhaafd.
- Het algemene deel van het thema "grondwerk" heeft eveneens een aanpassing gehad.
- Nieuwe technieken behoeven niet meer in twee verschillende verdedigingen te worden gedemonstreerd. Wel moet een nieuwe techniek tweemaal worden gedemonstreerd.

Om het doen van een gedeeld examen (zie reglement) op gestructureerde wijze mogelijk te maken zijn de twaalf thema's verdeeld over drie blokken. De inhoud van de thema's is ongewijzigd gebleven, met uitzondering van de hiervoor genoemde aanpassingen.

Naast bovenstaande aanpassingen zijn delen van de exameneisen op advies van de reglementsc commissie verplaatst naar andere documenten. Het eerste hoofdstuk "Het Jiu-Jitsu bij de Judobond Nederland" is verplaatst naar een apart hoofdstuk op de JBN site, "Over Jiu-Jitsu". De beschrijving van de verschillende soorten examens zijn verplaatst naar het examenreglement welke eveneens is aangepast. Dit houdt in dat naast de exameneisen ook het reglement moet worden geraadpleegd.

De Nationale Graden Commissie Jiu-Jitsu

Inhoudsopgave

TEN GELEIDE	3
TEN GELEIDE BIJ VERSIE 1.1.....	4
INHOUDSOPGAVE.....	5
DE BEWEGINGSVORMEN VAN HET JIU-JITSU	8
DE BASISELEMENTEN	8
HOUDINGEN EN VERPLAATSINGEN, STAANDE EN OP DE GROND	8
VALTECHNIKEN	8
<i>Rollende valtechnieken: rollen</i>	8
<i>Amortiserende valtechnieken: valbreken</i>	9
WEREN.....	9
BEVRIJDEN.....	9
ATEMI-WAZA	9
<i>Stootbewegingen</i>	9
<i>Slagbewegingen</i>	9
WURGINGEN EN DRUKPUNTEN	9
<i>Wurgingen</i>	10
DRUKPUNTEN	10
KLEMMEN	10
WORPEN.....	10
GRONDTECHNIKEN (NE-WAZA)	10
<i>De vijf basisposities</i>	11
<i>Houdgrepen</i>	11
<i>Neerhaaltechnieken</i>	11
COMBINATIES	11
<i>Directe combinaties</i>	11
<i>Indirecte combinaties</i>	11
OVERNAMES.....	11
MEERVOUDIGHEID EN VEELZIJDIGHEID	11
<i>Meervoudigheid</i>	11
<i>Veelzijdigheid</i>	11
DE INDELING VAN DAN-EXAMENS.....	13
DE THEMA'S	13
<i>Overzicht van de thema's voor een Dan-examen</i>	13
TOETSEN MET STEEKPROEVEN.....	13
<i>Vraagstellingsniveaus</i>	13
<i>Overzicht vraagstellingsniveaus bij de verschillende techniegroepen</i>	14
TOELICHTING OP DE THEMA'S EN DE BEOORDELING.....	15
ALGEMEEN	15
THEMA 1 KATA	15
THEMA 2 ATEMI-WAZA, UKE-WAZA	15
THEMA 3 MEERVOUDIGHEID	16
THEMA 4 BEWEGINGSVORMEN STAANDE	16
THEMA 5 BEWEGINGSVORMEN OP DE GROND.....	17
THEMA 6 AANVALSCOMBINATIES	18
THEMA 7 COMBINATIES (INDIRECTE COMBINATIES).....	18
THEMA 8 OVERNAMES (VERDEDIGEN TEGEN JIU-JITSU -TECHNIKEN)	18
THEMA 9 BIJZONDERE OPDRACHTEN	19
THEMA 10 ONGEWAPENDE AANVALLEN	19
THEMA 11 WAPENS.....	20
THEMA 12 VRIJE AANVAL/RANDORI.....	20
DE ROL VAN UKE	20
ALGEMENE CRITERIA.....	20

HET EXAMEN	22
RESPECT EN DISCIPLINE	22
ETIQUETTE BIJ EXAMENS.....	22
BASISAANVALLEN.....	23
<i>Basisaanvalgroep pakkingen.....</i>	<i>23</i>
<i>Basisaanvalgroep omvattingen.....</i>	<i>23</i>
<i>Basisaanvalgroep schoppen, slagen en stoten.....</i>	<i>23</i>
<i>Basisaanvalgroep gewapende aanvallen.....</i>	<i>23</i>
AANVALLENINDEX.....	24
PAKKINGEN.....	24
<i>Toelichting.....</i>	<i>24</i>
<i>Arm- en handaanvallen.....</i>	<i>24</i>
<i>Kledingaanvallen.....</i>	<i>24</i>
<i>Wurgingen.....</i>	<i>24</i>
<i>Wurgingen op de grond.....</i>	<i>24</i>
<i>Wurgingen tegen een wand.....</i>	<i>24</i>
OMVATTINGEN.....	25
<i>Toelichting.....</i>	<i>25</i>
<i>Middelaanvallen.....</i>	<i>25</i>
<i>Middelaanvallen op de grond.....</i>	<i>25</i>
<i>Hoofdaanvallen staande.....</i>	<i>25</i>
<i>Storm en duikaanvallen.....</i>	<i>25</i>
SLAGEN, STOTEN EN TRAPPEN.....	25
<i>Toelichting.....</i>	<i>25</i>
<i>Slagen.....</i>	<i>26</i>
<i>Stoten.....</i>	<i>26</i>
<i>Trappen.....</i>	<i>26</i>
AANVALLEN MET WAPENS.....	26
<i>Stokslagen en stokstoten met de korte stok (Kaibo).....</i>	<i>26</i>
<i>Stokslagen en stokstoten met de lange stok (Hanbo, circa 1,10 m).....</i>	<i>26</i>
<i>Snijden en steken met een mes (Tanto).....</i>	<i>26</i>
<i>Bedreigingen met een mes.....</i>	<i>27</i>
<i>Bedreiging (van dichtbij) met een vuistvuurwapen (pistool, revolver).....</i>	<i>27</i>
<i>Slag met een ketting/beweeglijk voorwerp.....</i>	<i>27</i>
<i>Contactaanval met een ketting/beweeglijk voorwerp.....</i>	<i>27</i>
EXAMENEISEN PER DAN-GRAAD.	28
EERSTE DAN	29
TWEEDE DAN.....	31
DERDE DAN.....	34
VIERDE DAN	37
VIJFDE DAN	41

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 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;
- weringen;
- bevrijdingen;
- Atemi-Waza, een verzamelbegrip voor stoten slaan en schoppen naar vitale punten;
- verwurgingen en drukpunten;
- klemmen;
- worpen.
- grondtechnieken;

De verschillende weringen, Atemi-Waza, wurgingen, klemmen en worpen zijn binnen het Jiu-Jitsu gedefinieerd en nader aangeduid als basistechnieken. Deze basistechnieken worden bij successievelijke Kyu- en Dan-graden uitgebreid en verbeterd.

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 en houdt de relatie in stand met de Japanse achtergrond.

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 (afweershouding) 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.

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 hefboomen, 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 shockeren, 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, vingers);
- 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

Bij wurgingen en drukpunten is 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 pijn prikkel, 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 hevige pijn prikkel 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 tegenstander. 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 (bijvoorbeeld 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.

Worpen

Worpen hebben als doel de tegenstander naar de grond te brengen. Werpstechnieken worden gebruikt om een tegenstander uit balans te brengen en, door het weghalen van steunpunten, het blokkeren van deze steunpunten of door tilstechnieken, 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), armpworpen, waaronder ook de schouderworpen vallen (Te-Nage-Waza), en de offerworpen (Sutemi-Waza). Worpen worden met specifieke verplaatsingsvormen ondersteund.

Grondtechnieken (Ne-Waza)

Het doel van grondtechnieken is het verdedigen tegen aanvallen op en vanaf de grond en het krijgen van de controle over de aanvaller of in staat zijn hem uit te schakelen. Onder grondtechnieken vallen bewegingsvormen als keer- en kantelstechnieken, passeerstechnieken, houdgrepen (Osaekomi-Waza) en het bevrijden uit houdgrepen. In zelfverdedigingssituaties worden ook drukpunten en Atemi-Waza toegepast. Naast deze bewegingsvormen worden ook klemmen (Kansetsu-Waza) en wurgingen (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.

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 uitgangsposities om bewegingsvormen op de grond te kunnen toepassen. Tevens zijn dit de uitgangsposities voor de aanvallen op de grond in het Ne-Waza-Jitsu-No-Kata.

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.

Neerhaaltechnieken

Onder grondtechnieken vallen ook het neerhalen van een staande tegenstander vanaf de grond welke vanuit een staande positie aanvalt (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.

Combinaties

Bewegingsvormen, zoals we die aantreffen binnen het Jiu-Jitsu worden meestal uitgevoerd als combinaties van hiervoor beschreven basiselementen, een bewegingsketen. Op een schop als aanval zal een reactie al snel bestaan uit een ontwijking (verplaatsing), wering en een tegenaanval in de vorm van minimaal één 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.

Overnames

Onder overnames verstaan we het verdedigen tegen een door de aanvalleur 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 aanvalleur 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 blijk 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 indeling van Dan-examens

De thema's

Het toetsen van inzicht en vaardigheid 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 voor elk Dan-examen vast.

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

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

Blok	Thema's:	Omschrijving
A	Thema 1	Kata
B	Thema 2.	Atemi-Waza, Uke Waza
	Thema 3.	Meervoudigheid
	Thema 4.	Bewegingsvormen staande
	Thema 5.	Bewegingsvormen op de grond
	Thema 6.	Aanvalscombinaties
C	Thema 7.	Combinaties (Indirecte combinaties)
	Thema 8.	Overnames (verdedigen tegen Jiu-Jitsu -technieken)
	Thema 9.	Bijzondere opdrachten
	Thema 10.	Ongewapende aanvallen
	Thema 11.	Wapens
	Thema 12.	Vrije aanval/Randori

Toetsen met steekproeven.

Binnen de thema's zijn toetsonderwerpen aangegeven. Deze toetsonderwerpen vormen de basis bij zowel voorbereiding van, als toetsing tijdens een examen. De toetsonderwerpen vormen als het ware de opdrachten die een examiner aan een examen kandidaat geeft. Een belangrijk element bij het toetsen is het gebruik van steekproeven. Steekproeven moeten worden toegepast om de tijdsduur van een examen te beperken maar moeten zodanig worden toegepast dat een representatief beeld ontstaat van de competenties van een examenkandidaat. Alle toetsonderwerpen binnen een thema kunnen worden gevraagd. De examiner moet echter binnen een thema, een keuze maken uit de aangegeven toetsonderwerpen zoals is aangegeven bij de afzonderlijke Dan exameneisen.

De opgegeven aantallen bewegingsvormen per toetsonderwerp moeten volledig gedemonstreerd worden. Elk toetsonderwerp dat kan worden gevraagd moet goed zijn voorbereid door de kandidaat. Per te beoordelen thema c.q. keuzethema, moet een waardering worden vastgesteld op grond van de getoetste toetsonderwerpen.

Toetsingswijze: Volledig of steekproef.

De exameneisen zijn in tabelvorm opgesteld. In de achterste kolom staat de nodige informatie om op juiste manier de vraagstelling te kunnen doen. Hierbij wordt gewerkt met een codering met een combinatie van letters en cijfers. V = volledig, alle toetsonderwerpen in het ingekaderde blok moeten altijd worden gedemonstreerd.

SP = steekproef, de examiner maakt een keuze uit de toetsonderwerpen die genoemd zijn in het betreffende ingekaderde blok.

Als er een keuze moet worden gemaakt uit meerdere toetsonderwerpen is er een minimum steekproefgrootte vermeld. Het aantal minimaal te vragen toetsonderwerpen staat dan tussen haakjes bij de toetsingswijze aangegeven. De aanduiding (2) in bijvoorbeeld SP3(2) betekent dat de examiner 2 steekproeven kiest per ingekaderde blok toetsonderwerpen.

Vraagstellingsniveaus.

Naast het aantal steekproeven is, daar waar de vraagstelling zich richt op te tonen basistechnieken van Uke, ook de wijze van vraagstelling vastgelegd. Een vraagstelling kan zich richten op techniekgroepen (bijvoorbeeld worpen, klemmen), op technieksubgroepen (bijvoorbeeld heupworpen, beenworpen) of op afzonderlijke basistechnieken.

Niveau 1: de vraagstelling richt zich op de techniekgroep.

Niveau 2: de vraagstelling richt zich op een technieksubgroep.

Niveau 3: de vraagstelling richt zich op afzonderlijke specifieke basistechnieken.

Overzicht vraagstellingsniveaus bij de verschillende techniegroepen.

Niveau 1 techniegroepen	Niveau 2 de techniegsubgroepen	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	Zie overzichten basistechnieken bij de verschillende Kyu- en Dan-graden
	Kaibo-Kansetsu-Waza, klemmen met korte stok Hanbo-Kansetsu-Waza, klemmen met de lange stok	
Nage-Waza, worpen	Ashi-Nage-Waza, beenworpen Koshi-Nage-Waza, heupworpen Te-Nage-Waza, armworpen en schouderworpen Sutemi-Waza, offerworpen	Zie overzichten basistechnieken bij de verschillende Kyu- en Dan-graden.
	Kaibo-Nage-Waza, werpen met de korte stok Hanbo-Nage-Waza, werpen met de lange stok	
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	Zie overzichten basistechnieken bij de verschillende Kyu- en Dan-graden.
	Kaibo-Jime-Waza, wurgingen met de korte stok Hanbo-Jime-Waza, wurgingen met de lange stok	

Om aan te geven op welk niveau de vraagstelling moet worden gedaan, wordt aan SP (steekproef) het getal 1, 2 of 3 toegevoegd waarmee het vraagstellingsniveau wordt aangeduid. In bijvoorbeeld de aanduiding SP3(2) geeft het getal 3 het vraagstellingsniveau aan.

- Een aanduiding SP1 betekent een steekproef op niveau 1. De vraagstelling richt zich op een van de techniegroepen. De kandidaat maakt zelf de keuze wat hij wil demonstreren binnen de gevraagde techniegroep. De examiner bepaalt de techniegroep.
- Een aanduiding SP2 betekent een steekproef op niveau 2. De vraagstelling richt zich op een techniegsubgroep. De kandidaat maakt zelf de keuze wat hij wil demonstreren binnen de gevraagde techniegsubgroep. De examiner bepaalt de techniegsubgroep.
- Een aanduiding SP3 betekent een steekproef op niveau 3. De vraagstelling richt zich op afzonderlijke basistechnieken. De examiner bepaalt de te demonstreren basistechniek.

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-graden 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-graden 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-graden eisen. Kata is ondergebracht in blok A.

Beoordeling vindt plaats op grond van vorm, vaardigheid en beleving. Bij beoordeling van de vorm ligt de nadruk op de functionele aspecten van de vorm. De vaardigheid waarmee de verschillende bewegingsvormen moet worden getoond moet blijken geven van dynamiek en goede timing waarbij bewegingen vloeiend in elkaar overlopen. In een Kata wisselen krachtige en explosieve handelingen, vloeiende bewegingen en rustmomenten elkaar af. De kandidaat geeft blijken van een juiste uitvoering van de verschillende bewegingsvormen, waarbij de details van de verschillende handelingen niet meer gestuurd worden vanuit een bewust gedachtenpatroon maar door een bepaalde mate van automatisme. Dit uiteraard met inachtneming van het niveau van de kandidaat.

Thema 2 Atemi-Waza, Uke-Waza

Binnen het thema Atemi-Waza wordt de vaardigheid en effectiviteit bij het toepassen van Atemi-Waza getoetst. Het thema bestaat uit een algemeen deel met twee algemene toetsonderwerpen.

Demonstreren Atemi Waza op een schopkussen

Bij het eerste algemene toetsonderwerp worden Atemi-Waza uitgevoerd op body shields, die door de partner wordt vastgehouden. De partner geeft op verbale wijze (noemt de technieken) en/of non-verbale wijze (door de positie en de hoek van het trefvlak te bepalen) aan, welke Atemi-Waza moeten worden uitgevoerd. De kandidaat gaat door met het tonen van Atemi-Waza tot de examiner dit onderdeel stopt.

Atemi-Waza, uitgevoerd op body-shields, moeten met snelheid en kracht worden uitgevoerd, waarbij door het trefvlak heen wordt gestoten of geslagen. De snelheid is bij contactopname met het trefvlak 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 achter elkaar en zonder duidelijk verschil in impact worden uitgevoerd.

Demonstreren van verdedigingen met behulp van Uke-Waza, verplaatsingsvormen en Atemi Waza

Het tweede algemene toetsonderwerp betreft het demonstreren van Atemi-Waza en Uke-Waza welke in de 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 kandidaat gaat door met het tonen van aanval- en verdedigingssituaties tot de examiner dit onderdeel stopt.

Demonstreren van nieuw aan te leren Uke Waza en Atemi Waza

De overige toetsonderwerpen bestaan uit de voor de betreffende Dan-graden nieuw aan te leren Atemi-Waza en Uke-Waza. Een gevraagde basistechniek moet telkens tweemaal worden getoond in een aanval- en verdedigingscombinatie. Dit kan met dezelfde aanval zijn. Hierbij 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. Elke basistechniek is een toetsonderwerp (vraagstellingniveau 3).

Atemi-Waza, uitgevoerd op een partner, worden 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. Bij de uitvoering van Atemi-Waza en Uke Waza moet rekening worden gehouden met de afstand. De afstand en de techniek zijn op elkaar afgestemd, waarbij deze techniek explosief wordt uitgevoerd en tijdig wordt gestopt.

Thema 3 Meervoudigheid

Bij meervoudigheid wordt één bepaalde basistechniek toegepast in de verdediging tegen meerdere verschillende aanvallen.

Bij de toetsing van het thema meervoudigheid verdedigt de kandidaat zich per toetsonderwerp met dezelfde basistechniek tegen vier verschillende aanvallen. Voor de aanvallen kiest de kandidaat uit elke serie basisaanvallen een aanval. Met inachtneming van de bij de toetsonderwerpen genoemde technieksubgroepen kan hij de basistechnieken kiezen uit alle basistechnieken die bij voorgaande en de betreffende Dan-graad aan de orde zijn geweest. De gekozen basistechniek wordt geacht een voorkeurstechneik (Tokui Waza) van de kandidaat te zijn, die hij met aanzienlijke tot grote vaardigheid kan uitvoeren.

De uitvoeringswijze van de gekozen basistechniek moet telkens bij elke aanval hetzelfde zijn. Het verschil in bewegingskarakter van de verschillende gekozen basisaanvallen moet echter groot mogelijk zijn, zodat Tori demonstreert dat hij in staat is om vanuit geheel verschillende situaties zijn voorkeurstechneik uit te voeren.

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.

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).

Wurgingen worden staande of op de grond in de eindfase uitgevoerd als controletechniek. Wurgingen moeten op beheerste doch precieze wijze worden uitgevoerd. Wurgingen moeten worden gevolgd door het opgeven van het gevecht door Uke, door aftikken (Maita).

Aanval- en verdedigingscombinaties waarin de voorkeurstechneiken van de kandidaat zijn verwerkt, moeten worden getoond met een aanzienlijke vaardigheid. Zowel aanval als verdediging worden op realistische wijze uitgevoerd waarbij de bewegingsketen efficiënt is en de verdediging effectief wordt uitgevoerd.

Thema 4 Bewegingsvormen staande

Nieuwe aan te leren basistechnieken.

De toetsonderwerpen bestaan uit afzonderlijke basistechnieken, die specifiek voor de betreffende Dan-graad beheerst moeten worden. De hier te demonstreren basistechnieken komen uit de techniegroepen worpen, klemmen en wurgingen. Een gevraagde basistechniek moet telkens tweemaal worden getoond in een aanval- en verdedigingscombinatie. Dit kan met dezelfde aanval zijn. Elke basistechniek is een toetsonderwerp (vraagstellingniveau 3).

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).

Bij demonstratie van klemmen en verwurgingen zoals deze zijn genoemd bij de verschillende Dan-graadeisen moeten staande worden aangevangen en worden afgerond of kunnen worden voortgezet op de grond en daar worden afgerond.

Verschillende basistechnieken, eigen keuze

Voor de vierde en vijfde Dan is zijn er toetsonderwerp toegevoegd. De kandidaat moet per technieksubgroep een aantal verschillende basistechnieken kunnen demonstreren. Zowel de aanval als de keuze van de basistechniek wordt door de kandidaat gedaan met in acht name van de aantallen. De kandidaat kiest deze basistechnieken uit de voorgaande examenstof. Beoordeeld wordt de breedheid van de kandidaat in het demonstreren van verschillende basistechnieken.

Thema 5 Bewegingsvormen op de grond

Thema 5 bevat een drietal algemene toetsonderwerpen waarbij de algemene vaardigheid getoetst wordt waarmee de kandidaat bewegingsvormen op de grond uitvoert. De eerste twee hebben betrekking op het uitvoeren van verdedigingen vanaf de grond tegen verschillende aanvallen, de derde bestaat uit een grondgevecht.

Verdedigen vanaf de grond tegen staande aanvallen met Hikomi-Waza.

Het eerste algemene toetsonderwerp heeft betrekking op verdedigingssituaties waarbij Tori naar de grond wordt gebracht en op de grond wordt aangevallen met een schop, slag of stoot. Bij verdedigingen wordt de schop, slag of stoot voorkomen of geblokt en wordt Uke naar de grond gebracht met een scharend beweging of een klem op de benen (Hikomi Gaeshi). Op de grond wordt Uke gecontroleerd of uitgeschakeld (klem, wurging of Atemi-Waza). Bij de aanvallen wordt gebruik gemaakt van de vijf verschillende aanvalsrichtingen van waaruit Uke kan aanvallen. Aan het eind van elke verdediging maakt Tori zich controlerend los van Uke en neemt afstand.

Verdedigen tegen pakkingen en omvattingen op de grond.

Bij het tweede algemene toetsonderwerp bevindt Tori zich al op de grond en de aanvallen kunnen bestaan uit pakkingen of omvattingen op de grond. De vijf basisposities op de grond bepalen hierbij weer de verschillende aanvalsrichtingen. Tori verdedigt en schakelt Uke uit of controleert hem. Aan het eind van elke verdediging maakt Tori zich controlerend los van Uke en neemt afstand.

Grondgevecht (Randori op de grond).

Het derde algemene toetsonderwerp heeft betrekking op het gevecht op de grond waarbij Tori op interactieve wijze laat zien dat hij in een grondgevecht Uke onder controle kan brengen en tot overgave kan dwingen en zelf in staat is om uit controles op de grond te ontsnappen. Hij demonstreert dit in een grondgevecht welke als volgt wordt uitgevoerd:

Tori wordt eerst met een techniek naar de grond gebracht waarna Uke probeert hem te controleren. Tori bevrijdt zich en controleert op zijn beurt Uke, ook Uke ontsnapt weer. Bij de deze controles kunnen zowel houdgrepen (Osaekomi-Waza), klemmen (Kansetsu-Waza), verwurgingen (Jime-Waza) en een combinatie hiervan worden toegepast. Hierbij kunnen zowel Atemi-Waza, Kyushu-Waza (drukpunten), keren, kantelen en passeren worden toegepast. Daar waar een klem of wurging leidt tot opgave, begint het gevecht op de grond opnieuw met inachtneming van een gecontroleerde afronding. Daar waar dit niet mogelijk is wordt de klem of wurging losgelaten en het gevecht in de betreffende positie voortgezet.

In het gevecht op de grond moeten de vijf basisposities op de grond zijn verwerkt, voor zowel Uke als Tori.

Nieuwe aan te leren basistechnieken.

De overige toetsonderwerpen bestaan uit afzonderlijke basistechnieken, die specifiek voor de betreffende Dan-graad beheerst moeten worden. Elke nieuwe techniek wordt tweemaal gedemonstreerd. Deze moeten in interactieve situaties op de grond worden gedemonstreerd, hetzij als onderdeel van een verdediging op of vanaf de grond, hetzij in een grondgevecht. Dit kan dezelfde situatie zijn. De demonstratie eindigt telkens met opgave van Uke (Maita). Elke basistechniek is een toetsonderwerp (vraagstellingsniveau 3).

Verschillende basistechnieken, eigen keuze.

Voor de vierde en vijfde Dan zijn er extra toets thema's toegevoegd. De kandidaat moet per technieksubgroep een aantal verschillende basistechnieken naar eigen keuze kunnen demonstreren. Deze basistechnieken kunnen worden ontleend aan alle basistechnieken op de grond, zowel uit de Kyu-graden als uit de Dan-graden. De basistechnieken moeten in verschillende posities op de grond (basisposities) kunnen worden uitgevoerd. Zowel de positie op de grond als de basistechniek wordt door de kandidaat bepaald met in acht name van de genoemde aantallen. Ook hier geldt dat deze basistechnieken moeten worden gedemonstreerd in interactieve situaties op de grond (in verdedigingen of grondgevecht). Beoordeeld wordt de breedheid van de kandidaat in het demonstreren van verschillende basistechnieken.

Afronding van de toetsonderwerpen.

Bij de afronding van verdedigingen of gevechtssituaties bij de toetsonderwerpen van thema 5 moet Tori zich op veilige en gecontroleerde wijze van Uke losmaken en afstand nemen. Hierbij moet het voor Uke niet mogelijk zijn om direct weer een tegenaanval uit te voeren.

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 duidelijk dreigende houding aan waaruit blijkt dat een aanval direct op handen is. Tori kiest daarbij voor een directe aanval (Sen-No-Sen).

Bij aanvalscombinaties demonstreert de Jiu-Jitsuka dat hij in staat is om met behulp van Atemi-Waza en snelle verplaatsing de afstand naar de aanvaller op explosieve wijze te overbruggen, contact te maken en de aanvaller 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, daarbij moet Tori zo weinig mogelijk ruimte laten voor een tegenaanval. 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 waaruit een aanvalscombinatie moet bestaan, voorgeschreven.

Bij de demonstratie van aanvalscombinaties wordt deze enkele malen herhaald.

Thema 7 Combinaties (indirecte combinaties)

Combinaties worden gedemonstreerd als 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 verdediging getoond waarbij de tegenactie van Uke duidelijk wordt gedemonstreerd. Vervolgens wordt de indirecte combinatie op volle snelheid uitgevoerd en wordt op realistische wijze geanticipeerd op de tegenactie van Uke.

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 uitmaakt van de genoemde techniegroepen.

De basistechnieken waarmee wordt gecombineerd mogen vrij worden gekozen uit de techniegroepen Nage-Waza, Kansetsu-Waza of Jime-Waza en hoeft niet te komen uit de groep van de oorspronkelijk ingezette basistechniek. Bij het anticiperen op de tegenactie van Uke kan gebruik worden gemaakt van Atemi-Waza.

De bewegingsketen wordt telkens afgesloten met een controle of uitschakeling van Uke.

Thema 8 Overnames (verdedigen tegen Jiu-Jitsu -technieken)

Overnames zijn verdedigingen tegen aanvallen met basistechnieken. Overnames worden gedemonstreerd in aanval- en verdedigingssituaties.

Een door Uke ingezette basistechniek, welke deel uitmaakt van een bewegingsketen, wordt door Tori voorkomen door afblokken, ontwijken of bevrijden. Tori neemt vervolgens het initiatief over door zelf basistechnieken toe te passen.

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

De door Uke ingezette basistechniek kan deel uitmaken van een verdediging van Uke tegen een aanval van Tori of van een door Uke ingezette aanvalscombinatie. Bij de toetsing van het thema overnames wordt echter uitgegaan van een aanval van Tori.

Bij het demonstreren wordt eerst de door Uke als verdediging ingezette basistechniek volledig uitgevoerd waarna de uitvoering met de verdediging van Tori volgt.

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 uit de groepen Nage-Waza, Kansetsu-Waza of Jime-Waza. en hoeft niet uit dezelfde groep te komen als waarmee wordt aangevallen.

De bewegingsketen wordt telkens beëindigd met een controle of een uitschakeling van Uke.

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.

Opbreng/transporteertechnieken

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.

Bevrijdingen en ontsnappingen

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 de 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).

Hulp aan derden.

Bij hulp aan derden geeft Tori hulp aan een derde persoon welke wordt aangevallen. 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 aanvallen

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 examinator 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 Tori 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 Vrije aanval/Randori

Bij het thema Vrije aanval/Randori wordt getoetst hoe de kandidaat zich gedraagt in realistische zelfverdedigingssituaties. Hij moet zich verdedigen tegen 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, moet minimaal één toetsonderwerp worden gevraagd. Indien er meerdere toetsonderwerpen met meerdere aanvallers zijn, wordt hiervan minimaal één gekozen.

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 examinerende 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 onvoldoende realisme kan tot een onvoldoende beoordeling voor dit thema leiden.

De rol van Uke

Voor het doen van een goed examen is Uke, en de manier waarop hij aanvalt, gebruik maakt van situaties om opnieuw aan te vallen en zijn reacties op effectieve acties van Tori van essentieel belang.

Bij het aanvallen moet op realistische wijze worden aangevallen. Bij voorkeur wordt aangevallen met aanvalscombinaties. Bij overnames en combinatie moet Uke zorgen voor een juiste interactie, waarbij ook weer het realisme voorop staat. Uke moet op gepaste wijze reageren op een op juiste wijze uitgevoerd Atemi-Waza (explosief echter beheerst, op de juiste plek, met inachtneming van de afstand, zie ook thema 2).

Een Uke welke zijn taak niet op juiste wijze uitvoert kan er de oorzaak van zijn dat Tori wordt afgewezen. Een goed acterende Uke is dan ook een verantwoording van Tori.

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 en partners tonen zich respectvol jegens elkaar, de examinatoren en het Jiu-Jitsu.
- 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.
- Bij het demonstreren van bewegingsvormen wordt een grotere vaardigheid verwacht bij een examen voor een hogere Dan-graad.
- Bij het demonstreren van verdedigingen moeten de (directe) combinaties efficiënt en effectief zijn. Onnodige combinaties moeten worden vermeden en de gedemonstreerde bewegingsketens moeten getuigen van realiteitszin.
- De door de partners uitgevoerde aanvalsacties en verzet-acties (bij indirecte combinaties) moeten op realistische wijze worden uitgevoerd. Indien dit naar het oordeel van de examinatoren niet het geval is wordt hier op gewezen. Als aanvalsacties of verzet-acties voortdurend met te weinig realiteit worden uitgevoerd kan dit resulteren in een onvoldoende voor de kandidaat.
- Uke dient zijn rol op juiste wijze te spelen.

Algemene criteria kunnen worden toegepast bij afrondingen.

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 uitgedrukt. Deze omgangsvormen zijn echter niet alleen een uiterlijke vorm, maar weerspiegelen ook een 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.

Etiquette 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 worden de nieuwe banden omgeknoopt
8. Vervolgens wordt staande gegroet (Ritsu-Rei), waarmee het formele deel van het examen is afgesloten.

Basisaanvallen

De basisaanvallen zijn de aanvallen die worden toegepast bij het Duo-System, de basisaanvallen vormen een selectie uit de aanvallen welke zijn beschreven in de aanvallenindex. Bij de Dan-examens moet bij toepassing van basisaanvallen bij de betreffende toetsonderwerpen bij de thema's 10 (ongewapende aanvallen) en 11 (wapens), een vooraanval worden toegepast.

Basistaanvallen mogen zowel links als recht worden uitgevoerd, ook de voetenstand is vrij.

Daar waar sprake is van het toepassen van de basisaanvallen 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.

De basisaanvallen zijn ingedeeld in vier basisaanvalgroepen.

Basisaanvalgroep 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.

Basisaanvalgroep 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.

Basisaanvalgroep schoppen, slagen en stoten

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

Basisaanvalgroep 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 krachttuioefening) worden uitgevoerd. Het doel van de training moet echter zijn het verdedigen tegen dynamische aanvallen (met kracht en snelheid), op deze wijze moeten aanvallen ook worden toegepast bij examens.

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 aanmerkelijk 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.
- voorover getrokken, om het middel gepakt op de grond.

Hoofdaanvallen staande

- 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.

Storm en duikaanvallen

- stormaanval van voren, opzij.
- duikaanval van voren, opzij of van achteren, naar de benen of het middel.

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;
- van binnen hoog naar het hoofd;
- van buiten midden;
- van binnen midden;
- stokstoot;
- stokslag van boven;
- stokslag van buiten naar de benen;
- stokslag van binnen naar de benen.

Stokslagen en stokstoten met de lange stok (Hanbo, circa 1,10 m)

- van buiten hoog naar het hoofd;
- van binnen hoog naar het hoofd;
- van buiten midden;
- van binnen midden;
- stokslag van boven;
- stokslag van buiten naar de benen;
- stokslag van binnen naar de benen.
- stokstoot;

Snijden en steken met een mes (Tanto)

- messnede van buiten hoog naar de hals;
- messnede van binnen hoog naar de hals;
- messnede van buiten midden;
- messnede van binnen midden;
- rechte messteek naar de buik;
- rechte messteek naar de keel;
- messnede naar de keel vanuit dolkhouding.
- messteek van buiten hoog naar de hals;

- messteek van binnen hoog naar de hals;
- messteek van buiten midden;
- messteek van binnen midden;
- messteek van boven;
- messteek van onderen;
- achterwaartse messteek.

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.

De eerste kolom geeft aan in welk blok zich het thema bevindt, In de tweede kolom staat het nummer van het toetsonderwerp vermeld. Deze toetsonderwerpen worden afzonderlijk gevraagd en moeten ook afzonderlijk door de kandidaat zijn voorbereid.

Lees ook het hoofdstuk “**Toelichting op de thema’s en de beoordeling**” voor meer informatie over uitvoeringswijze en criteria zoals die gelden voor de afzonderlijke thema’s en toetsonderwerpen.

Eerste Dan

A	Thema 1, Kata.				
	1	Demonstreer het Ebo-No-Kata	V		
B	Thema 2 Atemi-Waza, Uke-Waza.				
	Algemeen.				
	1	Demonstreer Atemi-Waza, op een door de partner vastgehouden body-shield.	Er worden slagen, stoten en schoppen gedemonstreerd. De Atemi-Waza worden met een zo groot mogelijke impact op de body-shield uitgevoerd.	SP (1)	
	2	Demonstreer verdedigingen met Uke-Waza, verplaatsingen en Atemi-Waza tegen verschillende aanvallen.	Bij de verdedigingen past de kandidaat Atemi-Waza toe in effectieve combinaties. Hierbij worden slagen, stoten en schoppen toegepast. Atemi-Waza worden op het trefvlak gestopt.		
	Nieuwe Atemi-Waza en Uke-Waza.				
	1	Tsuki-Waza	Mae-Atama-Tsuki (voorwaartse kopstoot)	De voor deze Dan-graad nieuw aan te leren basistechnieken moeten worden gedemonstreerd in verdedigingen. Elke basistechniek wordt tweemaal gedemonstreerd.	SP3 (2)
	2		Uchiro-Atama-Tsuki (achterwaartse kopstoot)		
	3	Ude-Uke-Waza	Otoshi-Uke (vallend blok)		
	4		Empi-Uke (elleboogwering)		
	Thema 3 Meervoudigheid.				
	1	Nage-Waza Voorwaartse worp	Demonstreer een voorwaartse worp meervoudig.	De door de kandidaat gekozen basistechnieken uit de door de examiner gekozen groepen moeten telkens worden toegepast in verdedigingen tegen vier (4) verschillende basisaanvallen, gekozen uit de vier (4) verschillende basisaanvalsgroepen, uit elke groep één.	SP2 (2)
	2	Nage-Waza Achterwaartse worp	Demonstreer een achterwaartse worp meervoudig.		
	3	Ude-Hishigi-Waza	Demonstreer een gestrekte armklem meervoudig.		
	4	Ude-Garami-Waza	Demonstreer een gebogen armklem meervoudig.		
	5	Jime-Waza	Demonstreer een wurging meervoudig.		
	Thema 4. Bewegingsvormen staande (nieuw aan te leren basistechnieken).				
	1	Koshi-Nage-Waza	Uchi-Mata (binnendijworp)	De voor deze Dan-graad nieuw aan te leren basistechnieken moeten worden gedemonstreerd in verdedigingen. Elke basistechniek wordt tweemaal gedemonstreerd.	SP3 (2)
	2	Te-Nage-Waza	Kata-Guruma (schouderwiel)		
	3		Mae-Kata-Ashi-Dori (been pakken van voren)		
	4	Sutemi-Waza	Ko-Uchi-Makikomi (klein van binnen meerrollen)		
	5		Maki-Tomoe (meerrollende buikworp)		
	6		Tobi-Kani-Basami (gesprongen schaar)		
	Thema 5 Bewegingsvormen op de grond.				
Algemeen					
1	Demonstreer verdedigen vanaf de grond tegen staande aanvallen met Hikomi-Waza	Er moet vanaf de grond worden verdedigd tegen aanvallen vanuit vijf (5) verschillende aanvalsrichtingen.	SP (1)		
2	Demonstreer verdedigen tegen pakkingen, omvattingen en Atemi-Waza op de grond	Er moet worden verdedigd tegen aanvallen vanuit vijf (5) verschillende basisposities op de grond.			
3	Voer een grondgevecht uit (Randori op de grond). Demonstreer daarbij houdgrepen, klemmen, verwurgingen in de vijf basisposities.	Uke brengt Tori naar de grond waarna het grondgevecht begint.			
Nieuw aan te leren basistechnieken op de grond					
1	Jime-Waza	Kata-Te-Jime (enkelzijdig geduwde verwurging)	De voor deze Dan-graad nieuw aan te leren basistechnieken moeten worden gedemonstreerd in verdedigingen op de grond of in een Randori op de grond. Elke basistechniek wordt tweemaal gedemonstreerd.	SP3 (2)	
2		Kata-Juji-Jime (enkelzijdig gekruiste verwurging)			
3		Kata-Ashi-Jime (wreef of onderbeen verwurging)			
4		Ashi-Sankaku-Jime (driehoekverwurging met de benen).			
Thema 6 Aanvalscombinaties .					
	Demonstreer één (1) aanvalscombinatie, uitgevoerd met slag, stoot of trap combinatie, gevolgd door het naar de grond brengen d.m.v. een worp of klem, afronding met uitschakeltechniek.	De aanvalscombinatie wordt meerdere malen gedemonstreerd.	V		

C	Thema 7 Combinaties (indirecte combinaties).				
	1	Nage-Waza	Demonstreer combinaties op vijf (5) verschillende worpen, vrije keuze.	Uke valt aan, Tori verdedigt, Uke verhindert de uitvoering van de basistechniek, Tori voert een indirecte combinatie uit. De manier van verandering (bv. ontwijken, blokkeren) moet duidelijk zijn.	SP1 (1)
	2	Kansetsu-Waza	Demonstreer combinaties op vier (4) verschillende klemmen, vrije keuze.		
3	Jime-Waza	Demonstreer combinaties op één (1) wurging, vrije keuze.			
Thema 8. Overnames (verdedigen tegen Jiu Jitsu-technieken).					
1	Nage-Waza	Verdedig tegen twee (2) verschillende worpen, vrije keuze	Tori valt aan, Uke verdedigt met een basistechniek. Tori verhindert de uitvoering van deze basistechniek met een overname.	SP1 (1)	
2	Kansetsu-Waza	Verdedig tegen twee (2) verschillende klemmen, vrije keuze			
3	Jime-Waza	Verdedigen tegen één (1) wurging, vrije keuze			
Thema 9 . Bijzondere opdrachten.					
1	Demonstreer opbreng/transporteertechnieken, drie (3) maal vanuit een staande positie in combinatie met een verdediging, één (1) vanuit buikligging van de tegenstander na worp en één (1) maal vanuit een zittende positie van de tegenstander.			SP (1)	
2	Demonstreer bevrijdingen 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.				
Thema 10. Ongewapende aanvallen.					
1	Verdedig tegen de 6 pakkingen van de basisaanvallen met vooraanval.			SP (1)	
2	Verdedig tegen de 7 omvattingen van de basisaanvallen met vooraanval.				
3	Verdedig tegen de 6 stoten en trappen van de basisaanvallen met vooraanval.				
Thema 11. Wapens.					
1	Verdedig tegen de zes (6) gewapende aanvallen van de basisaanvallen met vooraanval.			SP (1)	
2	Verdedig tegen vijf (5) verschillende stokaanvallen met de korte stok (Kaibo) uit de aanvallenindex, de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.				
3	Verdedig tegen vijf (5) verschillende mesaanvallen uit de aanvallenindex, de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.				
Thema 12. Vrije aanval/Randori.					
1	Verdedig tegen één (1) vrij aanvallende, ongewapende aanvaller.			SP (1)	
2	Verdedig tegen één (1) vrij aanvallende, aanvaller gewapend met mes.				
3	Verdedig tegen één (1) vrij aanvallende, aanvaller gewapend met stok.				
1	Verdedig tegen twee (2) vrij aanvallende, ongewapende aanvallers.			V	

Tweede Dan

A	Thema 1. Kata.				
	1	Demonstreer het Ne-Waza-Jitsu-No-Kata	V		
B	Thema 2. Atemi-Waza, Uke-Waza.				
	Algemeen.				
	1	Demonstreer Atemi-Waza, op een door de partner vastgehouden body-shield.	Er worden zowel slagen, stoten als schoppen gedemonstreerd. De Atemi-Waza worden met een zo groot mogelijke impact op de body-shield uitgevoerd.	SP (1)	
	2	Demonstreer verdedigingen met Uke-Waza, verplaatsingen en Atemi-Waza tegen verschillende aanvallen.	Bij de verdedigingen past de kandidaat Atemi-Waza toe in effectieve combinaties. Hierbij worden zowel slagen, stoten en schoppen toegepast. Atemi-Waza worden op het trefvlak gestopt.		
	Nieuwe Atemi-Waza en Uke Waza.				
	1	Uchi-Waza	Tetsui-Uchi (hamervuistslag)	De voor deze Dan-graad nieuw aan te leren basistechnieken moeten worden gedemonstreerd in verdedigingen. Elke basistechniek wordt tweemaal gedemonstreerd.	SP3 (1)
	2	Geru-Waza	Ura-Mawashi-Geri (omgekeerde cirkeltrap)		
	3		Mae-Tobi-Geri (gesprongen voorwaartse trap)		
	Thema 3. Meervoudigheid.				
	1	Koshi-Nage-Waza	Demonsteer een heupworp meervoudig	De door de kandidaat gekozen basistechnieken uit de door de examiner gekozen technieksubgroepen moeten telkens worden toegepast in verdedigingen tegen vier (4) verschillende basisaanvallen, gekozen uit de vier (4) verschillende basisaanvalgroepen, uit elke groep één.	SP2 (2)
	2	Ashi-Nage Waza	Demonsteer een beenworp meervoudig		
	3	Te-Nage-Waza	Demonsteer een arm- of schouderworp meervoudig		
4	Ude-Hishigi-Waza	Demonsteer een gestrekte armklem meervoudig			
5	Ude-Garami-Waza	Demonsteer een gebogen armklem meervoudig			
6	Kote-Kansetsu-Waza	Demonsteer een polsklem meervoudig.			
7	Hadaka-Jime-Waza	Demonsteer een naakte verwurging meervoudig			
8	Eri-Jime-Waza	Demonsteer een kledingwurging meervoudig			
Thema 4. Bewegingsvormen staande (nieuw aan te leren basistechnieken).					
1	Ashi-Nage-Waza	Hiza-Guruma (kniewiel)	De voor deze Dan-graad nieuw aan te leren basistechnieken moeten worden gedemonstreerd in verdedigingen. Elke basistechniek wordt tweemaal gedemonstreerd.	SP3 (3)	
2	Koshi-Nage-Waza	Sode-Tsuri-Komi-Goshi (omhooggetrokken heupworp aan de mouw)			
3	Te-Nage-Waza	Morote-Kubi-Nage (voorwaartse nekworp)			
4		Uchiro-Kubi-Nage (achterwaartse nekworp)			
5		Uchiro-Kata-Ashi-Dori (been pakken van achteren)			
6		Uchi-Kata-Ashi-Dori (been pakken van binnen)			
7		Mae-Sukai-Nage (scheppen van voren)			
8	Yoko-Sukai-Nage (scheppen van opzij)				

9		Uchiro-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)	De voor deze Dan-graad nieuw aan te leren basistechnieken moeten worden gedemonstreerd in verdedigingen. Elke basistechniek wordt tweemaal gedemonstreerd.	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 5. Bewegingsvormen op de grond.				
Algemeen				
1	Demonstreer verdedigen vanaf de grond tegen staande aanvallen met Hikomi-Waza		Er moet vanaf de grond worden verdedigd tegen aanvallen vanuit vijf (5) verschillende aanvalsrichtingen.	SP (1)
2	Demonstreer verdedigen tegen pakkingen, omvattingen en Atemi-Waza op de grond		Er moet worden verdedigd tegen aanvallen vanuit vijf (5) verschillende posities op de grond.	
3	Voer een grondgevecht uit (Randori op de grond). Demonstreer daarbij houdgrepen, klemmen, verwurgingen in de vijf basisposities.		Uke brengt Tori naar de grond waarna het grondgevecht begint.	
Nieuw aan te leren basistechnieken op de grond				
1	Ude-Kansetsu-Waza	Ude-Hishigi-Ashi-Gatame (gestrekte armklem met het been).	De voor deze Dan-graad nieuw aan te leren basistechnieken moeten worden gedemonstreerd in verdedigingen op de grond of in een Randori op de grond. Elke nieuwe basistechniek wordt tweemaal gedemonstreerd.	SP3 (3)
2	Kubi-Kansetsu-Waza	Kubi-Hishigi (gestrekte nekklem).		
3	Ashi-Kansetsu-Waza	Yoko-Hiza-Garami-Ashi Gatame (zijwaartse gebogen knieklem met het been).		
4		Koshi-Gaeshi (heupdraaiklem).		
5		Te-Osae-Hiza-Basami (knieduw enkelruk).		
6	Eri-Jime-Waza	Tsukomi-Jime (duwende handverwuring).		
7		Gyaku-Kata-Ha-Jime (omgekeerde insteekverwuring).		
8	Ashi-Jime-Waza	Ashi-Juji-Jime (gekruiste verwuring met de benen).		
9		Ushiro-Sankaku-Ashi-Jime (driehoeksverwuring met de benen van achteren).		

Thema 6. Aanvalscombinaties.					
	Demonstreer twee (2) verschillende aanvalscombinaties, uitgevoerd met slag, stoot trap combinaties, gevolgd door het naar de grond brengen d.m.v. een worp of klem, afronding met controle op de grond. De twee aanvalscombinaties moeten met verschillende technieken en aanvalspatronen worden uitgevoerd.	Elke aanvalscombinatie wordt meerdere malen gedemonstreerd.	V		
C	Thema 7. Combinaties (indirecte combinaties).				
	1	Nage-Waza	Demonstreer combinaties op vijf (5) verschillende worpen, keuze kandidaat.	Uke valt aan, Tori verdedigt, Uke verhindert de uitvoering van de basistechniek, Tori voert een indirecte combinatie uit. De manier van verhindering (bv. ontwijken, blokkeren) moet duidelijk zijn.	SP1 (1)
	2	Kansetsu-Waza	Demonstreer combinaties op vijf (5) verschillende klemmen, keuze kandidaat.		
	3	Jime-Waza	Demonstreer combinaties op twee (2) verschillende wurgingen, keuze kandidaat.		
	Thema 8. Overnames (verdedigen tegen Jiu Jitsu-technieken).				
	1	Nage-Waza	Verdedig tegen drie (3) verschillende worpen, keuze kandidaat.	Tori valt aan, Uke verdedigt met een basistechniek. Tori verhindert de uitvoering van deze basistechniek met een overname.	SP1 (1)
	2	Kansetsu-Waza	Verdedig, tegen drie (3) verschillende klemmen, keuze kandidaat.		
	3	Jime-Waza	Verdedig tegen twee (2) verschillende wurgingen, keuze kandidaat.		
	Thema 9. Bijzondere opdrachten.				
	1	Demonstreer verschillende opbreng/transporteertechnieken, drie (3) maal vanuit een staande positie in combinatie met een verdediging, één (1) vanuit buikligging van de tegenstander na worp en één (1) maal vanuit een zittende positie van de tegenstander.			SP (1)
	2	Demonstreer 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. Ongewapende aanvallen.				
	1	Verdedig tegen de zes (6) pakkingen van de basisaanvallen met vooraanval.			SP (1)
	2	Verdedig tegen de zeven (7) omvattingen van de basisaanvallen met vooraanval.			
	3	Verdedig tegen de zes (6) stoten en trappen van de basisaanvallen met vooraanval.			
	Thema 11. Wapens.				
	1	Verdedig tegen de zes (6) gewapende aanvallen van de basisaanvallen met vooraanval.			SP (1)
	2	Verdedig tegen acht (8) verschillende stokaanvallen met de korte stok (Kaibo), uit de aanvallenindex (keuze kandidaat), de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.			
	3	Verdedig tegen acht (8) verschillende mesaanvallen uit de aanvallenindex (keuze kandidaat), de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.			
	Thema 12. Vrije aanval/ Randori.				
	1	Verdedig tegen één (1) vrij aanvallende, ongewapende aanvaller.			SP (1)
	2	Verdedig tegen één (1) vrij aanvallende, aanvaller gewapend met mes.			
3	Verdedig tegen één (1) vrij aanvallende, aanvaller gewapend met stok.				
1	Verdedig tegen twee (2) vrij aanvallende, ongewapende aanvallers.			SP (1)	
2	Verdedig tegen twee (2) vrij aanvallende aanvallers, gewapend met mes of stok.				

Derde Dan

A	Thema 1 Kata.				
	1	Demonstreer het Ebo-No-Kata	V		
2	Demonstreer het Ne-Waza-Jitsu-No-Kata				
B	Thema 2 Atemi-Waza, Uke-Waza.				
	Algemeen.				
	1	Demonstreer Atemi-Waza, op een door de partner vastgehouden body-shield.	Er worden zowel slagen, stoten als schoppen gedemonstreerd. De Atemi-Waza worden met een zo groot mogelijke impact op de body-shield uitgevoerd.	SP (1)	
	2	Demonstreer verdedigingen met Uke-Waza, verplaatsingen en Atemi-Waza tegen verschillende aanvallen.	Bij de verdedigingen past de kandidaat Atemi-Waza toe in effectieve combinaties. Hierbij worden zowel slagen, stoten en schoppen toegepast. Atemi-Waza worden op het trefvlak gestopt.		
	Nieuwe Atemi-Waza, Uke Waza.				
	1	Tsuki-Waza	Nagashi-Tsuki	De voor deze Dan-graad nieuw aan te leren basistechnieken moeten worden gedemonstreerd in verdedigingen. Elke basistechniek wordt tweemaal gedemonstreerd.	SP1 (1)
	2	Geri-Waza	Uchiro-Ura-Mawashi-Geri (achterwaartse omgekeerde cirkeltrap).		
	Thema 3 Meervoudigheid.				
	1	Koshi-Nage -Waza	Demonsteer een heupworp meervoudig.	De door de kandidaat gekozen basistechnieken uit de door de examiner gekozen technieksubgroepen moeten telkens worden toegepast in verdedigingen tegen vier (4) verschillende basisaanvallen, gekozen uit de vier (4) verschillende basisaanvalsgroepen, uit elke groep één.	SP2 (2)
	2	Ashi-Nage-Waza	Demonstreer een beenworp meervoudig.		
	3	Te-Nage-Waza	Demonstreer een arm- of schouderworp meervoudig.		
	4	Sutemi-Waza	Demonstreer een offerworp meervoudig.		
	5	Ude-Hishigi-Waza	Demonstreer een gestrekte armklem meervoudig.		
	6	Ude-Garami-Waza	Demonstreer een gebogen armklem meervoudig.		
	7	Kote-Kansetsu-Waza	Demonstreer polsklem meervoudig.		
8	Kansetsu-Waza	Demonstreer een zelf uitgekozen klem meervoudig. De klem mag geen arm (schouder)- of polsklem zijn.			
9	Hadaka-Jime-Waza	Demonstreer een naakte verwurging meervoudig.			
10	Eri-Jime-Waza	Demonstreer een kledingverwuring meervoudig.			
Thema 4 Bewegingsvormen staande (nieuw aan te leren basistechnieken).					
1	Ashi-Nage-Waza	Ushiro-Ura-Ashi-Barai (gedraaide achterwaartse beenveeg).	De voor deze Dan-graad nieuw aan te leren basistechnieken moeten worden gedemonstreerd in verdedigingen. Elke basistechniek wordt tweemaal gedemonstreerd.	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).	De voor deze Dan-graad nieuw aan te leren basistechnieken moeten worden gedemonstreerd in verdedigingen. Elke basistechniek wordt tweemaal gedemonstreerd.	SP3 (1)	
2	Ude-Garami-Waza	Gyaku-Juji-Age-Ude-Garami (heffen op de rug).			
3		Gyaku-Soto-Ude-Garami (omgekeerde voor de borst gevlochten schouder torsie).			

Thema 5 Bewegingsvormen op de grond.					
Algemeen.					
1	Demonstreer verdedigen vanaf de grond tegen staande aanvallen met Hikomi-Waza	Er moet vanaf de grond worden verdedigd tegen aanvallen vanuit vijf (5) verschillende aanvalsrichtingen.	SP (1)		
2	Demonstreer verdedigen tegen pakkingen, omvattingen en Atemi-Waza op de grond	Er moet worden verdedigd tegen aanvallen vanuit vijf (5) verschillende posities op de grond.			
3	Voer een grondgevecht uit (Randori op de grond). Demonstreer daarbij houdgrepen, klemmen, verwurgingen in de vijf basisposities.	Uke brengt Tori naar de grond waarna het grondgevecht begint.			
Nieuw aan te leren basistechnieken op de grond.					
1	Ude-Hishigi-Waza	Ude-Morote-Juji-Gatame	De voor deze Dan-graad nieuw aan te leren basistechnieken moeten worden gedemonstreerd in verdedigingen op de grond of in een Randori op de grond. Elke basistechniek wordt tweemaal gedemonstreerd.	SP3 (2)	
2	Ude-Garami-Waza	Gyaku-Ude-Juji-Age-Garami			
3		Seoi-Ashi-Ude-Garami			
4	Kote-Kansetsu-Waza	Tate-Morote-Te-Kubi-Garami (dubbele gestrekte polsbuigklem van boven)			
5		Mae-Morote-Te-Kubi-Garami (dubbele gestrekte polsbuigklem van voren)			
6	Kubi-Kansetsu-Waza	Kubi-Hishigi-Ashi-Gatame (gestrekte nekklem met het been).			
7		Kubi Hishigi-Osae-Gatame (gestrekte nekklem van boven met de handen).			
8	Jime-Waza	Morote-Jime (verwurging met twee armen)			
9		Tate-Hadaka-Jime (naakte verwurging van boven)			
10	Ashi-Kansetsu-Waza	Hiza-Hishigi-Te-Gatame (gestrekte knieklem met de hand)			
11		Koshi-Garami (gebogen heupklem)			
Thema 6. Aanvalscombinaties.					
Demonstreer drie (3) verschillende aanvalscombinaties, uitgevoerd met slag-, stoot-, trap-combinatie, gevolgd door het naar de grond brengen d.m.v. een worp of klem, afronding met controle op de grond. De aanvalscombinaties moeten met verschillende technieken en aanvalspatronen worden uitgevoerd.		Eke aanvalscombinatie wordt meerdere malen gedemonstreerd.	V		
C	Thema 7. Combinaties (indirecte combinaties).				
	1	Nage-Waza	Demonstreer combinaties op vijf (5) verschillende worpen, keuze kandidaat.	Uke valt aan, Tori verdedigt, Uke verhindert de uitvoering van de basistechniek, Tori voert een indirecte combinatie uit. De manier van verhindering (bv. ontwijken, blokkeren) moet duidelijk zijn.	SP1 (1)
	2	Kansetsu-Waza	Demonstreer combinaties op vijf (5) verschillende klemmen, keuze kandidaat.		
	3	Jime-Waza	Demonstreer combinaties op twee (2) verschillende wurgingen, keuze kandidaat.		
	Thema 8. Overnames (verdedigen tegen Jiu Jitsu-technieken).				
	1	Nage-Waza	Verdedig tegen drie (3) verschillende worpen, keuze kandidaat	Tori valt aan, Uke verdedigt met een basistechniek. Tori verhindert de uitvoering van deze basistechniek met een overname.	SP1 (1)
	2	Kansetsu-Waza	Verdedig tegen drie (3) verschillende klemmen, keuze kandidaat		
	3	Jime-Waza	Verdedig tegen twee (2) verschillende wurgingen, keuze kandidaat		
	Thema 9. Bijzondere opdrachten.				
	1	Demonstreer verschillende opbreng/transporteertechnieken, 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 tegenstander.		SP (1)	
	2	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 tegenstanders.			
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 vanuit verschillende posities.				

Thema 10. Ongewapende aanvallen.			
1	Verdedig tegen pakkingen staande, vijf (5) aanvallen uit de aanvallenindex, keuze kandidaat	De door de kandidaat gekozen aanvallen uit de aanvallenindex mogen geen deel uitmaken van de basisaanvallen	SP (1)
2	Verdedig tegen omvattingen staande: vijf (5) aanvallen uit de aanvallenindex, met vooraanval, keuze kandidaat		
3	Verdedig tegen slagen, stoten en schoppen, vijf (5) aanvallen uit de aanvallenindex, met vooraanval, keuze kandidaat		
Thema 11. Wapens.			
1	Verdedig tegen de acht (8) stokaanvallen met de Kaibo uit de aanvallenindex, bij de verdediging wordt de aanvaller 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 (1)
2	Verdedig tegen bedreiging met een mes, vier (4) richtingen/situaties uit de aanvallenindex (keuze kandidaat), de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.		
3	Verdedig tegen bedreiging met een vuistvuurwapen, drie (3) richtingen/situaties uit de aanvallenindex (keuze kandidaat), de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.		
1	Verdedig tegen 8 verschillende mesaanvallen uit de aanvallenindex (keuze kandidaat), de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.		V
Thema 12. Vrije aanval/Randori.			
1	Verdedig tegen één (1) vrij aanvallende, ongewapende aanvaller.		SP (1)
2	Verdedig tegen één (1) vrij aanvallende, aanvaller gewapend met mes.		
3	Verdedig tegen één (1) vrij aanvallende, aanvaller gewapend met stok.		
1	Verdedig tegen twee (2) vrij aanvallende, ongewapende aanvallers.		SP (1)
2	Verdedig tegen twee (2) vrij aanvallende aanvallers, gewapend met mes of stok.		

Vierde Dan

A	Thema 1. Kata.				
	1	Demonstreer het Ebo-No-Kata.		V	
	2	Demonstreer het Ne-Waza-Jitsu-No-Kata.			
	3	Demonstreer het Goshin-Jitsu-No-Kata.			
B	Thema 2. Atemi-Waza, Uke-Waza.				
	Algemeen				
	1	Demonstreer Atemi-Waza, op een door de partner vastgehouden body-shield.	Er worden zowel slagen, stoten als schoppen gedemonstreerd. De Atemi-Waza worden met een zo groot mogelijke impact op de body-shield uitgevoerd.	SP (1)	
	2	Demonstreer verdedigingen met Uke-Waza, verplaatsingen en Atemi-Waza tegen verschillende aanvallen.	Bij de verdedigingen past de kandidaat Atemi-Waza toe in effectieve combinaties. Hierbij worden zowel slagen, stoten en schoppen toegepast. Atemi-Waza worden op het trefvlak gestopt.		
	Nieuwe bewegingsvormen met wapens				
	1	Tanto-Waza	Toon acht (8) verschillende mesaanvallen met zowel snij- en steekbewegingen.	De aanvallen worden gedemonstreerd in een solo-vorm.	SP (1)
	2	Kaibo-Waza	Demonstreer Atemi-Waza met de Kaibo, acht (8) stuks slagen en stoten.		
	3	Hanbo-Waza	Demonstreer Atemi-Waza met de Hanbo, acht (8) stuks slagen en stoten (tweehandig).		
	Thema 3. Meervoudigheid.				
	1	Koshi-Nage -Waza	Demonsteer een heupworp meervoudig.	De door de kandidaat gekozen basistechnieken uit de door de examiner gekozen technieksubgroepen moeten telkens worden toegepast in verdedigingen tegen vier (4) verschillende basisaanvallen, gekozen uit de vier (4) verschillende basisaanvalgroepen, uit elke groep één.	SP2 (3)
	2	Ashi-Nage-Waza	Demonstreer een beenworp meervoudig.		
	3	Te-Nage-Waza	Demonstreer een arm- of schouderworp meervoudig.		
	4	Sutemi-Waza	Demonstreer een offerworp meervoudig.		
	5	Ude-Hishigi-Waza	Demonstreer een gestrekte armklem meervoudig.		
	6	Ude-Garami-Waza	Demonstreer een gebogen armklem meervoudig.		
7	Kote-Kansetsu-Waza	Demonstreer polsklem meervoudig.			
8	Kansetsu-Waza	Demonstreer een zelf uitgekozen klem meervoudig. De klem mag geen arm (schouder)- of polsklem zijn.			
9	Hadaka-Jime-Waza	Demonstreer een naakte verwurging meervoudig.			
10	Eri-Jime-Waza	Demonstreer een kledingverwurging meervoudig.			
Thema 4. Bewegingsvormen staande (nieuw aan te leren basistechnieken).					
1	Ashi-Nage-Waza	Uchiro-O-Uchi-Gari (achterwaartse beencirkelhaak)	De voor deze Dan-graad nieuw aan te leren basistechnieken moeten worden gedemonstreerd in verdedigingen. Elke basistechniek wordt tweemaal gedemonstreerd.	SP3 (3)	
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)			

Basistechnieken staande vrije keuze van de kandidaat				
1	Ashi-Nage-Waza	Demonstreer vier (4) verschillende beenworpen.	De kandidaat kiest de basistechnieken en de aanval waarbij de basistechniek gedemonstreerd wordt. De examinator bepaalt de technieksubgroepen. De basistechnieken kunnen worden gekozen uit alle reeds beheerste basistechnieken.	SP 2 (2)
2	Koshi-Nage-Waza	Demonstreer vier (4) verschillende heupworpen		
3	Te-Nage-Waza	Demonstreer vier (4) verschillende arm- of schouderworpen.		
4	Sutemi-Waza	Demonstreer vier (4) verschillende offerworpen		
5	Ude-Hishigi-Waza	Demonstreer vier (4) verschillende gestrekte armklemmen		
6	Ude-Garami-Waza	Demonstreer vier (4) verschillende gebogen armklemmen.		
7	Kote-Kansetsu-Waza	Demonstreer vier (4) verschillende polsklemmen.		
8	Yubi-Kansetsu-Waza	Demonstreer twee (2) verschillende vingerklemmen.		
9	Kubi-Kansetsu-Waza	Demonstreer twee (2) verschillende nekklemmen.		
10	Hadaka-Jime-Waza	Demonstreer twee(2) verschillende naakte verwurgingen.		
11	Eri-Jime-Waza.	Demonstreer twee (2) verschillende kledingverwurgingen.		
Thema 5. Bewegingsvormen op de grond.				
Algemeen				
1	Demonstreer verdedigen vanaf de grond tegen staande aanvallen met Hikomi-Waza	Er moet vanaf de grond worden verdedigd tegen aanvallen vanuit vijf (5) verschillende aanvalsrichtingen.	SP (1)	
2	Demonstreer verdedigen tegen pakkingen, omvattingen en Atemi-Waza op de grond	Er moet worden verdedigd tegen aanvallen vanuit vijf (5) verschillende posities op de grond.		
3	Voer een grondgevecht uit (Randori op de grond). Demonstreer daarbij houdgrepen, klemmen, verwurgingen in de vijf basisposities.	Uke brengt Tori naar de grond waarna het grondgevecht begint.		
Nieuw aan te leren basistechnieken op de grond.				
1	Eri-Jime-Waza	Okuri-Eri-Jime (Slippende kraag verwurging)	De voor deze Dan-graad nieuw aan te leren basistechnieken moeten worden gedemonstreerd in verdedigingen op de grond of in een Randori op de grond. Elke techniek wordt tweemaal gedemonstreerd.	V
2	Do-Jime-Waza	Do-Jime (nierschaar)		
Basistechnieken op de grond vrije keuze van de kandidaat.				
1	Ude-Hishigi-Waza	Demonstreer gestrekte armklemmen vanuit drie (3) posities.	De kandidaat kiest de basistechniek en de situatie waarin hij deze techniek demonstreert. Dit kan zowel in een verdediging op de grond als in een Randori op de grond. De basistechnieken worden door de kandidaat gekozen uit alle reeds aangeleerde basistechnieken. De examinator bepaalt de te demonstreren technieksubgroepen.	SP2 (2)
2	Ude-Garami-Waza	Demonstreer gebogen armklemmen vanuit drie (3) posities.		
3	Kote-Kansetsu-Waza	Demonstreer polsklemmen vanuit twee (2) posities.		
4	Yubi-Kansetsu-Waza	Demonstreer vingerklemmen vanuit twee (2) posities.		
5	Kubi-Kansetsu-Waza	Demonstreer nekklemmen vanuit drie (3) posities.		
6	Ashi-Kansetsu-Waza, Koshi-Kansetsu-Waza	Demonstreer voet-, knie en heupklemmen vanuit drie (3) posities.		
7	Hadaka-Jime-Waza	Demonstreer naakte verwurgingen vanuit twee (2) posities.		
8	Eri-Jime-Waza	Demonstreer kledingverwurgingen vanuit twee (2) posities.		
9	Ashi-Jime-Waza	Demonstreer verwurgingen m.b.v. de benen vanuit drie (3) posities.		
Thema 6. Aanvalcombinaties.				
Demonstreer vier (4) aanvalcombinaties, uitgevoerd met slag, stoot trap combinaties, gevolgd door het naar de grond brengen d.m.v. een worp of klem, afronding met controle op de grond. De aanvalcombinaties moeten met verschillende technieken en aanvalpatronen worden uitgevoerd.		Eke aanvalcombinatie wordt meerdere malen gedemonstreerd.	V	

C	Thema 7. Combinaties (indirecte combinaties).				
	1	Nage-Waza	Combineer op zes (6) verschillende worpen, keuze kandidaat.	Uke valt aan, Tori verdedigt, Uke verhindert de uitvoering van de basistechniek, Tori voert een indirecte combinatie uit. De manier van verandering (bv. ontwijken, blokkeren) moet duidelijk zijn.	SP1 (1)
	2	Kansetsu-Waza	Combineer op zes (6) verschillende klemmen, keuze kandidaat.		
	3	Jime-Waza	Combineer op drie (3) verschillende wurgingen, keuze kandidaat.		
	Thema 8. Overnames (verdedigen tegen Jiu Jitsu-technieken).				
	1	Nage-Waza	Verdedig tegen vier (4) verschillende worpen, keuze kandidaat.	Tori valt aan, Uke verdedigt met een basistechniek. Tori verhindert de uitvoering van deze basistechniek met een overname.	SP1 (1)
	2	Kansetsu-Waza	Verdedig tegen vier (4) verschillende klemmen, keuze kandidaat.		
	3	Jime-Waza	Verdedig tegen drie (3) verschillende wurgingen, keuze kandidaat.		
	Thema 9. Bijzondere opdrachten.				
	1	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
	2	Demonstreer verschillende opbreng/transporeertechnieken. 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 tegenstander.			SP (1)
	3	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 tegenstanders.			
	4	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. Ongewapende aanvallen.				
	1	Verdedig tegen pakkingen staande, vijf (5) aanvallen uit de aanvallenindex, met vooraanval, keuze examinerator.		De door de examinerator uit te kiezen aanvallen uit de aanvallenindex maken geen deel uit van de basisaanvallen.	SP (1)
2	Verdedig tegen pakkingen en omvattingen op de grond, vijf (5) aanvallen uit de aanvallenindex, met vooraanval, keuze examinerator.				
3	Verdedig tegen omvattingen, vijf (5) aanvallen uit de aanvallenindex, met vooraanval, keuze examinerator.				
4	Verdedig tegen slagen, stoten en schoppen, vijf (5) aanvallen uit de aanvallenindex, met vooraanval, keuze examinerator.				
Thema 11. Wapens.					
1	Verdedig tegen vijf (5) tweehandige stokaanvallen met de lange stok, circa 1,10 m (Hanbo) uit de aanvallenindex, 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).			SP (1)	
2	Verdedig met de korte stok (Kaibo) tegen vijf (5) stuks door de examinerator op te geven basisaanvallen. Bij verdedigingen toepassen: Kaibo-Atemi-Waza (stoten, slagen met de stok), 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	Verdedig tegen aanvallen met een touw of ketting, twee (2) wurgingen en drie (3) slagbewegingen, uit de aanvallenindex, keuze van de kandidaat.				
1	Verdedig tegen zes (6) gewapende aanvallen van de basisaanvallen met vooraanval, de vooraanval wordt ook met het wapen uitgevoerd.			SP (1)	
2	Verdedig tegen acht (8) verschillende stokaanvallen met de Kaibo uit de aanvallenindex, bij de verdediging wordt de aanvaller 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).				
3	Verdedig tegen bedreiging met een mes, vier (4) richtingen/situaties uit de aanvallenindex naar keuze van de kandidaat, de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.				
4	Verdedig tegen bedreiging met een vuistwapen, drie (3) richtingen/situaties uit de aanvallenindex naar keuze van de kandidaat, de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.				

Thema 12. Vrije aanval/Randori		
1	Verdedig tegen één (1) vrij aanvallende, ongewapende aanvaller.	SP (1)
2	Verdedig tegen één (1) vrij aanvallende, aanvaller gewapend met mes	
3	Verdedig tegen één (1) vrij aanvallende, aanvaller gewapend met stok	
1	Verdedig tegen twee (2) vrij aanvallende, ongewapende aanvallers.	SP (1)
2	Verdedig tegen twee (2) vrij aanvallende aanvallers, gewapend met mes of stok	

Vijfde Dan

A	Thema 1 Kata			
	1	Demonstreer het Ebo-No-Kata,	V	
	2	Demonstreer het Ne-Waza-Jitsu-No-Kata		
	3	Demonstreer het Goshin-Jitsu-No-Kata		
	4	Demonstreer het Kime-No-Kata		
B	Thema 2 Atemi-Waza, Uke-Waza			
	Algemeen			
	1	Demonstreer Atemi-Waza, op een door de partner vastgehouden body-shield.	Er worden slagen, stoten en schoppen gedemonstreerd. De Atemi-Waza worden met een zo groot mogelijke impact op de body-shield uitgevoerd.	SP (1)
	2	Demonstreer verdedigingen met Uke-Waza, verplaatsingen en Atemi-Waza tegen verschillende aanvallen.	Bij de verdedigingen past de kandidaat Atemi-Waza toe in effectieve combinaties. Hierbij worden slagen, stoten en schoppen toegepast. Atemi-Waza worden op het trefvlak gestopt.	
	Nieuwe bewegingsvormen met wapens			
	1	Tanto-Waza	Toon acht (8) verschillende mesaanvallen met zowel snij- en steekbewegingen.	De aanvallen worden gedemonstreerd in een solo-vorm. SP2 (1)
	2	Kaibo-Waza	Demonstreer Atemi-Waza met de Kaibo, acht (8) stuks slagen en stoten.	
	3	Hanbo-Waza	Demonstreer Atemi-Waza met de Hanbo, acht (8) stuks slagen en stoten (tweehandig).	
	Thema 3 Meervoudigheid			
	1	Koshi-Nage -Waza	Demonsteer een heupworp meervoudig.	De door de kandidaat gekozen basistechnieken uit de door de examiner gekozen technieksubgroepen moeten telkens worden toegepast in verdedigingen tegen vier (4) verschillende basisaanvallen, gekozen uit de vier (4) verschillende basisaanvalgroepen, uit elke groep één. SP2 (3)
	2	Ashi-Nage-Waza	Demonstreer een beenworp meervoudig.	
	3	Te-Nage-Waza	Demonstreer een arm- of schouderworp meervoudig.	
	4	Sutemi-Waza	Demonstreer een offerworp meervoudig.	
	5	Ude-Hishigi-Waza	Demonstreer een gestrekte armklem meervoudig.	
	6	Ude-Garami-Waza	Demonstreer een gebogen armklem meervoudig.	
7	Kote-Kansetsu-Waza	Demonstreer polsklem meervoudig.		
8	Kansetsu-Waza	Demonstreer een zelf uitgekozen klem meervoudig. De klem mag geen arm (schouder)- of polsklem zijn.		
9	Hadaka-Jime-Waza	Demonstreer een naakte verwurging meervoudig.		
10	Eri-Jime-Waza	Demonstreer een kledingverwurging meervoudig.		
Thema 4 Bewegingsvormen staande (nieuw aan te leren basistechnieken)				
Nieuwe basistechnieken staande				
1	Te-Nage-Waza	Uki-Otoshi (vlottende worp)	De voor deze Dan-graad nieuw aan te leren technieken moeten worden gedemonstreerd in verdedigingen. Elke techniek wordt tweemaal gedemonstreerd. SP3 (2)	
2	Sutemi-Waza	Ura-Nage (achterwaartse offerworp)		
3		Yoko-Otoshi (zijwaartse offerworp)		

Basistechnieken staande vrije keuze van de kandidaat				
1	Ashi-Nage-Waza	Demonstreer vijf (5) verschillende beenworpen.	De kandidaat kiest de basistechnieken en de aanval waarbij de basistechniek gedemonstreerd wordt. De examinator bepaalt de technieksubgroepen. De basistechnieken kunnen worden gekozen uit alle reeds beheerste basistechnieken.	SP2 (2)
2	Koshi-Nage-Waza	Demonstreer vijf (5) verschillende heupworpen.		
3	Te-Nage-Waza	Demonstreer vijf (5) verschillende arm- of schouderworpen.		
4	Sutemi-Waza	Demonstreer vijf (5) verschillende offerworpen		
5	Ude-Hishigi-Waza	Demonstreer vijf (5) verschillende gestrekte armklemmen.		
6	Ude-Garami-Waza	Demonstreer vijf (5) verschillende gebogen armklemmen of schouderklemmen.		
7	Kote-Kansetsu-Waza	Demonstreer vijf (5) verschillende polsklemmen.		
8	Yubi-Kansetsu-Waza	Demonstreer twee (2) verschillende vingerklemmen.		
9	Kubi-Kansetsu-Waza.	Demonstreer twee (2) verschillende nekklemmen.		
10	Hadaka-Jime-Waza.	Demonstreer drie (3) verschillende naakte verwurgingen.		
11	Eri-Jime-Waza.	Demonstreer drie (3) verschillende kledingverwurgingen.		
Thema 5 Bewegingsvormen op de grond				
Algemeen				
1	Demonstreer verdedigen vanaf de grond tegen staande aanvallen met Hikomi-Waza.	Er moet vanaf de grond worden verdedigd tegen aanvallen vanuit vijf (5) verschillende aanvalsrichtingen.	SP (1)	
2	Demonstreer verdedigen tegen pakkingen, omvattingen en Atemi-Waza op de grond.	Er moet worden verdedigd tegen aanvallen vanuit vijf (5) verschillende posities op de grond.		
3	Voer een grondgevecht uit (Randori op de grond). Demonstreer daarbij houdgrepen, klemmen, verwurgingen in de vijf basisposities.	Uke brengt Tori naar de grond waarna het grondgevecht begint.		
Nieuw aan te leren basistechnieken op de grond				
1	Eri-Jime-Waza	Ohten-Jime	De voor deze Dan-graad nieuw aan te leren techniek moeten worden gedemonstreerd in verdedigingen op de grond of in een Randori op de grond en wordt twee maal gedemonstreerd.	V
2	Do-Jime-Waza	Do-Jime		
Basistechnieken op de grond vrije keuze van de kandidaat				
1	Ude-Hishigi-Waza	Demonstreer gestrekte armklemmen vanuit vier (4) posities.	De kandidaat kiest de basistechniek en de situatie waarin hij deze techniek demonstreert. Dit kan zowel in een verdediging op de grond als in een Randori op de grond. De basistechnieken worden door de kandidaat gekozen uit alle reeds aangeleerde basistechnieken. De examinator bepaalt de te demonstreren technieksubgroepen.	SP2 (2)
2	Ude-Garami-Waza	Demonstreer gebogen armklemmen vanuit vier (4) posities.		
3	Kote-Kansetsu-Waza	Demonstreer polsklemmen vanuit drie (3) posities.		
4	Yubi-Kansetsu-Waza	Demonstreer vingerklemmen vanuit drie (3) posities.		
5	Kubi-Kansetsu-Waza	Demonstreer nekklemmen vanuit vier (4) posities.		
6	Ashi-Kansetsu-Waza	Demonstreer beenklemmen en/of heupklemmen vanuit vier (4) posities.		
7	Koshi-Kansetsu-Waza			
8	Hadaka-Jime-Waza	Demonstreer naakte verwurgingen vanuit drie (3) posities.		
9	Eri-Jime-Waza.	Demonstreer kledingverwurgingen vanuit drie (3) posities.		
10	Ashi-Jime-Waza.	Demonstreer verwurging m.b.v. de benen vanuit vier (4) posities.		

Thema 6. Aanvalcombinaties				
	Demonstreer vier (4) verschillende aanvalcombinaties, uitgevoerd met slag, stoot trap combinaties, gevolgd door het naar de grond brengen d.m.v. een worp of klem, afronding met controle op de grond. De aanvalcombinaties moeten met verschillende technieken en aanvalpatronen worden uitgevoerd.		Eke aanvalcombinatie wordt meerdere malen gedemonstreerd.	V
C Thema 7 Combinaties (indirecte combinaties)				
1	Nage-Waza	Combineer op zeven (7) verschillende worpen, keuze kandidaat.	Uke valt aan, Tori verdedigt, Uke verhindert de uitvoering van de basistechniek, Tori voert een indirecte combinatie uit. De manier van verhindering (bv. ontwijken, blokkeren) moet duidelijk zijn.	SP (1)
2	Kansetsu-Waza	Combineer op zeven (7) verschillende klemmen, keuze kandidaat.		
3	Jime-Waza	Combineer op vier (4) verschillende wurgingen, keuze kandidaat.		
Thema 8. Overnames (verdedigen tegen Jiu Jitsu-technieken)				
1	Nage-Waza	Verdedig tegen vijf (5) verschillende worpen, keuze kandidaat	Tori valt aan, Uke verdedigt met een basistechniek. Tori verhindert de uitvoering van deze basistechniek met een overname.	SP (1)
2	Kansetsu-Waza	Verdedig tegen vijf(5) verschillende klemmen, keuze kandidaat		
3	Jime-Waza	Verdedig tegen drie (3) verschillende wurgingen, keuze kandidaat		
Thema 9. Bijzondere opdrachten				
1	Biedt hulp aan aangevallen derden, vijf (5) situaties staande en vijf (5) situaties op de grond. De situatie wordt daarbij gecontroleerd, de veiligheid van de derde en de eigen veiligheid wordt daarbij geborgd.			V
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 of klem en twee(2) maal vanuit een zittende positie van de tegenstander.			SP (1)
2	Demonstreer bevrijdingen/ontsnappings m.b.v. Atemi-Waza (schop-, slag- en stoottechnieken), Kyushu-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen voor, opzij en van achteren met twee tegenstanders.			
3	Demonstreer bevrijdingen/ontsnappings m.b.v. Atemi-Waza (schop-, slag- en stoottechnieken), Kyushu-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen op de grond.			
Thema 10. Ongewapende aanvallen				
1	Verdedig tegen pakkingen staande: vijf (5) aanvallen uit de aanvallenindex, met vooraanval, keuze examinator.		De door de examinator uit te kiezen aanvallen uit de aanvallenindex maken geen deel uit van de basisaanvallen	SP (1)
2	Verdedig tegen pakkingen en omvattingen op de grond: vijf (5) aanvallen uit de aanvallenindex, met vooraanval, keuze examinator.			
3	Verdedig tegen omvattingen: vijf (5) andere aanvallen uit de aanvallenindex, met vooraanval, keuze examinator.			
4	Verdedig tegen slagen, stoten en schoppen: vijf (5) aanvallen uit de aanvallenindex, met vooraanval, keuze examinator.			
Thema 11. Wapens				
1	Verdedig met de lange stok tegen vijf (5) door de examinator op te geven aanvallen uit de basisaanvallen. 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).			V
1	Verdedig tegen bedreiging met een mes, uit vier (4) richtingen/situaties uit de aanvallenindex naar keuze van de kandidaat, de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.			SP (1)
2	Verdedig tegen bedreiging met een vuistwapen, uit drie (3) richtingen/situaties uit de aanvallenindex, naar keuze van de kandidaat, de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.			
3	Verdedig tegen vijf (5) tweehandige basis-stokaanvallen met de Hanbo (lange stok, circa 1,10 m) uit de aanvallenindex, keuze kandidaat, 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).			
4	Verdedig met de korte stok tegen vijf (5) door de examinator op te geven basisaanvallen. Bij verdedigingen toepassen: Kaibo-Atemi-Waza (stoten, slagen met de stok), 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).	
5	Verdedigen tegen aanvallen met een touw of ketting, twee (2) wurgingen en drie (3) slagbewegingen, uit de aanvallenindex, keuze kandidaat. Het touw of de ketting moet worden gebruikt voor eindcontrole.	
Thema 12. Vrije aanval/Randori		
1	Verdedig tegen één (1) vrij aanvallende, ongewapende aanvaller:	SP (1)
2	Verdedig tegen één (1) vrij aanvallende, aanvaller gewapend met mes	
3	Verdedig tegen één (1) vrij aanvallende, aanvaller gewapend met stok	
1	Verdedig tegen twee (2) vrij aanvallende, ongewapende aanvallers.	SP (1)
2	Verdedig tegen twee (2) vrij aanvallende aanvallers, gewapend met mes of stok	