

Bijlage 1

**Vaardigheidseisen
Dan examens**

CF

Vaardigheidseisen Dan examens

Onderdeel Kata:

Kata's	1 ^e Dan	2 ^e Dan	3 ^e Dan	4 ^e Dan	5 ^e Dan
E-bo-no-Kata	X	X	X	X	X
Ne-Waza-Jitsu-Kata		X	X	X	X
Goshin-Jitsu-Kata				X	X
Kime-No-Kata					X

Voor de uitvoering van de Kata's, zie bijlage 1

Onderdeel Techniek:

Bevrijdingstechnieken	Hodoki-Waza	1 ^e Dan	2 ^e Dan	3 ^e Dan	4 ^e Dan	5 ^e Dan
1. Met rotatie bewegingen		X	X	X	X	X
2. Met hefboombewegingen		X	X	X	X	X
3. Met slagen, stoten, schoppen naar kwetsbare punten	Atemi-Waza	X	X	X	X	X
4. Met drukuitoefening op kwetsbare punten	Tsubo	X	X	X	X	X

Weringen	Uke-Waza	1 ^e Dan	2 ^e Dan	3 ^e Dan	4 ^e Dan	5 ^e Dan
Weringen met onderarm/hand						
1. Wering naar boven	Age-Uke	X	X	X	X	X
2. Lage wering	Gedan-Barai	X	X	X	X	X
3. Wering van buiten naar binnen	Soto-Uke	X	X	X	X	X
4. Wering van binnen naar buiten	Uchi-Uke	X	X	X	X	X
5. Wigvormige onderarmwering hoog	Kakiwake-uke-jodan	X	X	X	X	X
6. Wigvormige onderarmwering laag	Kakiwake-uke-gedan	X	X	X	X	X
7. Gekruiste onderarmwering hoog	Juji-uke-jodan	X	X	X	X	X
8. Gekruiste onderarmwering laag	Juji-uke-gedan	X	X	X	X	X
9. Handpalmwering	Te-nagashi-uke	X	X	X	X	X
10. Slotende wering met de handpalm	Teisho-uke	X	X	X	X	X
Weringen met het been						
1. Blok met onderbeen	Nami-uke					
2. Blok met voet	Ashi-uke					

Slagen, Stoten en Schoppen	Atemi-waza	1 ^e Dan	2 ^e Dan	3 ^e Dan	4 ^e Dan	5 ^e Dan
Slagen						
Uchi-waza						
1. Open handkantslag	Shuto-uchi, Haito-uchi	X	X	X	X	X
2. Backhandslag	Uraken-uchi	X	X	X	X	X
3. Elleboogslag	Empi-uchi	X	X	X	X	X
Stoten						
Tsuki-waza						
1. Rechte stoot	Oi-tsuki, Gyaku-tsuki	X	X	X	X	X
2. Opstoot	Tsuki-age	X	X	X	X	X
3. Handpalmstoot	Teisho-tsuki	X	X	X	X	X
4. Stoot met de vingers	Nukite-tsuki	X	X	X	X	X
5. Hoekstoot	Kagi-tsuki	X	X	X	X	X
Schopstechnieken						
1. Kniestoot	Hiza-geri	X	X	X	X	X
2. Opwaartse schop	Kin-geri	X	X	X	X	X

CULTURELE JUDO EN JIU-JITSU FEDERATIE

3. Voorwaartse schop	Mae-geri	X	X	X	X	X
4. Zijwaartse schop	Yoko-geri	X	X	X	X	X
5. Voorwaartse cirkelschop	Mawashi-geri	X	X	X	X	X
6. Achterwaartse schop	Uchiro-geri	X	X	X	X	X
7. Achterwaartse cirkelschop	Uchiro-mawashi-geri	X	X	X	X	X
8. Gesprongen borsttrap	Mae-tobi-geri		X	X	X	X

Klemtechnieken	Kansetsu-waza	1 ^e Dan	2 ^e Dan	3 ^e Dan	4 ^e Dan	5 ^e Dan
Vinger en duimklemmen	Yubi-kansetsu-waza	3	4	6	7	8
Gestreckte klemmen op elleboog	Ude-hishigi-waza	8	9	10	12	14
1. Met de hand	Ude-Osae	X	X	X	X	X
2. Via onderarm	Kanuki-gatame	X	X	X	X	X
3. Via nek of schouder	Kata-gatame	X	X	X	X	X
4. Via oksel	Waki-gatame	X	X	X	X	X
5. Via lies	Juji-Gatame	X	X	X	X	X
6. Via knie	Hiza-Gatame	X	X	X	X	X
7. Via borst	Mune-Gatame	X	X	X	X	X
8. Via buik	Hara-Gatame	X	X	X	X	X
Gebogen klemmen op schouder	Ude-garami-waza	6	7	7	10	12
1. Neerwaarts, mesklem, schoudertorsie	Ude-garami	X	X	X	X	X
2. Gekruiste schouderklem op de rug	Juji-ude-garami	X	X	X	X	X
3. Opwaarts, geduwd	Ude-Garami	X	X	X	X	X
Klemmen op pols	Kote-kansetsu-waza					
1. Buitenwaartse polsklem	Kote-gaeshi	3	4	5	5	5
2. Binnenwaartse polsklem	Kote-mawashi	3	4	5	5	6
3. Opstuwende polsklem	Kote-hineri	3	4	4	4	4
4. Polsbuigklem	Kuzure-kote-gaeshi	2	3	4	4	4
Nekklemmen	Kubi-kansetsu-waza					
1. Haar, kindraai	Atama-ogo	3	3	4	4	5
2. Kaakbeenruk met onderarm		2	2	3	4	5
3. Gevlochten nekklem van achteren			1	1	2	3
Beenklemmen	Ashi-kansetsu-waza					
1. Gestreckte knieklem	Hiza-hishigi	2	2	3	4	6
2. Gebogen knieklem	Hiza-garami	2	2	2	3	4
3. Voetdraai, strekklem	Ashi-kujuki	1	2	2	4	5
4. Heupklem naar binnen en buiten	Ashi-garami		1	2	3	4

Werptechnieken	Nage-waza	1 ^e Dan	2 ^e Dan	3 ^e Dan	4 ^e Dan	5 ^e Dan
Beenworpen	Ashi-nage-waza					
1. Grote buitenwaartse maai	O-soto-gari	5	6	6	7	8
2. Grote binnenwaartse maai	O-uchi-gari	2	3	3	4	4
3. Kleine binnenwaartse maai	Ko-uchi-gari	2	3	3	4	4
4. Buitenwaartse beenhaak	Ko-soto-gake	1	1	2	2	3
5. Voetveeg	De-ashi-barai	2	3	3	3	3
6. Kniewiel	Hiza-guruma	1	1	2	2	2
Heupworpen	Koshi-nage-waza					
1. Grote heupworp	O-goshi	3	5	7	8	9

CULTURELE JUDO EN JIU-JITSU FEDERATIE

2. Nekheupworp	Kube-nage	2	4	6	7	8
3. Zwiependende heupworp	Harai-goshi	2	3	3	4	5
4. Binnendijworp	Uchi-mata			1	2	3
5. Vleugelheupworp	Hane-goshi			1	1	1
6. Achterwaartse heupworp	Ushiro-goshi			1	2	3
Schouderworpen	Kata-nage-waza					
1. Schouderworp	Seoi-nage	4	6	6	7	8
2. Geknieelde schouderworp	Seoi-otoshi	1	1	2	3	4
3. Schouderwiel	Kata-guruma		1	2	3	4
4. Schouderworp met hand op de knie	Seoi-age			2	3	4
Armworpen	Te-nage-waza					
1. Kniedruk-enkelruk	Kata-ashi-dori	1	2	3	4	5
2. Achterwaartse armworp	Kiri-otoshi	1	2	3	4	5
3. Zwaardworp	Shiho-nage	3	4	5	6	7
4. Twee benen armworp van voren	Ryu-ashi-dori	1	2	3	4	5
5. Twee benen armworp van achteren	Ushiro-ryu-ashi-dori	1	2	3	4	5
6. Grote lichaamsworp	Tai-otoshi	1	1	2	3	4
7. Lepelworp	Sukui-nage		1	2	3	4
8. Armwiel	Te-guruma		1	2	2	3
Offerworpen						
1. Hoekworp	Sumi-gaeshi	1	2	3	4	5
2. Inschroevende offerworp	Soto-makikomi	2	2	2	3	4
3. Zijwaartse wielworp	Yoko-guruma	1	3	4	5	6
4. Buikworp	Tomoe-nage	2	3	4	5	6
5. Gesprongen schaar	Tobi-kani-basami	1	2	3	4	5
6. Achterwaartse offerworp	Tani-otoshi	1	1	2	3	4
7. Zijwaartse buikworp	Yoko-tomoe	1	1	3	5	6
8. Zijdellings werpen	Yoko-wakare		1	1	2	3
9. Rijstbaalworp	Taware-gaeshi			1	1	1
Schaartechniek vanaf de grond						
1. Grondschaar	Kani-basami	1	1	2	3	4
2. Knietrap-enkelruk	Kani-ashi-hishigi	1	1	2	3	3
3. Knieschaar	Hiza-basami	1	1	2	3	3

Verwurgingen	Jime-waza	1 ^e Dan	2 ^e Dan	3 ^e Dan	4 ^e Dan	5 ^e Dan
Naakte Verwurgingen	Hadaka-jime-waza	3	3	4	4	5
Kledingverwurgingen						
1. Insteek verwurging	Kata-ha-jime	1	2	3	4	4
2. Glijdende verwurging	Okuru-eri-jime	1	3	3	4	4
3. Duwende verwurging	Tsukomi-jime		1	1	1	1
4. Handverwurging	Katate-jime		1	1	1	1
Geschaarde verwurging met benen						
1. Nierschaar	Do-jime	1	1	2	2	2
2. Driehoeksverwurging	Sankaku-jime		1	1	2	3
3. Nekschaar	Kata-ashi-jime		1	1	1	1

Combinaties en Overnames	1 ^e Dan	2 ^e Dan	3 ^e Dan	4 ^e Dan	5 ^e Dan
Directe combinaties					
Naar controle op de grond					
1. In rugligging, toepassing klemmen, verwurgingen en Jiu-Jitsu houdgrepen	X	X	X	X	X
2. In buikligging, toepassing klemmen, verwurgingen	X	X	X	X	X

CULTURELE JUDO EN JIU-JITSU FEDERATIE

en Jiu-Jitsu houdgrepen					
Naar controle staande, transporteren					
1. Direct als verdediging, toepassen klemmen	3	4	4	4	5
2. Uke vanuit rugligging, toepassen klemmen	1	1	1	1	1
3. Uke vanuit buikligging, toepassen klemmen	1	2	3	4	5
Indirecte combinaties					
Reageren op verzet of ontsnapping staande					
1. Vanuit een worp	5	6	7	8	10
2. Vanuit een klem	5	6	7	8	10
Reageren op verzet of ontsnapping op de grond					
1. Met toepassing van positiewisselingen, klemmen, verwurgingen, Jiu-Jitsu houdgrepen	X	X	X	X	X
Overnames					
Overnames op klemmen, worpen en verwurgingen		5	6	8	10
1. Overnames op klemmen		X	X	X	X
2. Overnames op worpen		X	X	X	X
3. Overnames op wurgingen		X	X	X	X

Gebruik wapens: stok	1 ^e Dan	2 ^e Dan	3 ^e Dan	4 ^e Dan	5 ^e Dan
Verdedigen met korte stok (Kaibo) met toepassing van:			5	8	10
1. Bevrijdingen, stok gepakt, pols gepakt			X	X	X
2. Slagen/stoten			X	X	X
3. Klemtechnieken			X	X	X
4. Verwurgingen			X	X	X
Verdedigen met lange stok (Hanbo) met toepassing van :			5	8	10
1. Bevrijdingen, stok gepakt, pols gepakt			X	X	X
2. Slagen/stoten			X	X	X
3. Klemtechnieken			X	X	X
4. Verwurgingen			X	X	X

Eigen werkstuk	1 ^e Dan	2 ^e Dan	3 ^e Dan	4 ^e Dan	5 ^e Dan
			X		
3 ^e Dan: 20 verdedigingen, vrije volgorde tegen 5 pakkingen en omvattingen, 5 stoten en schoppen, 5 aanvallen met wapens en 5 grondaanvallen.				X	
4 ^e Dan: 25 verdedigingen, vrije volgorde tegen 7 pakkingen en omvattingen, 6 stoten en schoppen, 6 aanvallen met wapens en 6 grondaanvallen.					X
5 ^e Dan: 30 verdedigingen, vrije volgorde tegen 8 pakkingen en omvattingen, 8 stoten en schoppen, 7 aanvallen met wapens en 7 grondaanvallen.					X

Onderdeel Toepassingen:

Pakkingen	1 ^e Dan	2 ^e Dan	3 ^e Dan	4 ^e Dan	5 ^e Dan
Hand- en polsaanvallen					
1. Staande van voren	X	X	X	X	X
2. Op de grond in buik- en rugligging			X	X	X
Wurgingen					
1. Staande, van voren, van opzij, van achteren	X	X	X	X	X
2. Poging tot wurging op de grond, diverse richtingen	X	X	X	X	X
3. Op de grond, naast, bovenop, tussen de benen, boven het hoofd, van achteren geknield (5 posities)	X	X	X	X	X

CULTURELE JUDO EN JIU-JITSU FEDERATIE

4. Tegen de muur, van voren, van opzij, van achteren	X	X	X	X	X
Kledingaanvallen					
1. Kledingaanvallen rondom	X	X	X	X	X
Haargrepen					
1. Van voren, van achteren	X	X	X	X	X

Omvattingen	1 ^e Dan	2 ^e Dan	3 ^e Dan	4 ^e Dan	5 ^e Dan
Hoofdaanvallen					
1. Van voren, van achteren, van opzij	X	X	X	X	X
2. Op de grond, naast en van achteren			X	X	X
Middelaanvallen					
1. Staande rondom	X	X	X	X	X
2. Staande, getild van voren, getild van achteren	X	X	X	X	X
3. Op de grond			X	X	X
Duikaanvallen					
1. Van voren	X	X	X	X	X
2. Van achteren			X	X	X
Stormaanvallen					
1. Van voren			X	X	X
Okselnekgrepen (Nelson)					
1. Enkel			X	X	X
2. Dubbel			X	X	X

Slagen, Stoten, Schoppen	1 ^e Dan	2 ^e Dan	3 ^e Dan	4 ^e Dan	5 ^e Dan
Slagen					
1. Van boven, van buiten, van binnen	X	X	X	X	X
Stoten					
1. Rechte stoot	X	X	X	X	X
2. Opstoot en hoek	X	X	X	X	X
Schoppen					
1. Voorwaartse schop	X	X	X	X	X
2. Cirkelschop	X	X	X	X	X
3. Zijwaartse schop	X	X	X	X	X
4. Voorwaartse of neerwaartse schop, tori op de grond (vijf posities grondaanvallen)		X	X	X	X

Wapens	1 ^e Dan	2 ^e Dan	3 ^e Dan	4 ^e Dan	5 ^e Dan
Stokaanvallen					
1. Korte stok van boven, van buiten, van binnen	X	X	X	X	X
2. Lange stok, met een of twee handen, van boven, van buiten, van binnen, stokstoot	X	X	X	X	X
Mesaanvallen					
1. Van boven, van binnen, van buiten, van onderen, rechte messteken.	X	X	X	X	X
Ketting (touw)aanvallen					
1. Slagen van buiten, binnen en van boven	X	X	X	X	X
2. Wurgingen met touw			X	X	X

Hulp aan derden	1 ^e Dan	2 ^e Dan	3 ^e Dan	4 ^e Dan	5 ^e Dan
1. Ontzetten van een bedreigde uit een pakking				2	3
2. Ontzetten van een bedreigde uit een losse aanval				2	3
1. Ontzetten van een bedreigde uit een grondaanval				2	3

CULTURELE JUDO EN JIU-JITSU FEDERATIE

1. Ontzetten van een bedreigde uit een gewapende aanval, wapen afnemen, toepassen				2	3
---	--	--	--	---	---

Vrij gevecht	1 ^e Dan	2 ^e Dan	3 ^e Dan	4 ^e Dan	5 ^e Dan
1. Twee aanvallers, ongewapend, 1 minuut	X	X	X	X	X
2. Twee aanvallers, gewapend 1 minuut			X	X	X
3. Een aanvaller, gewapend met lange stok en korte stok, stok afnemen en toepassen			X	X	X

NB het vrij gevecht bestaat uit directe, niet voorbereide handelingen.

