



EXAMENCOMMISSIE
C.J.J.F.
JUDO

05 maart 2011

EXAMEN COMMISSIE

Examenregelingen

Art.1.

Aantal leden :

- De examencommissie bestaat uit minimaal 3 personen en dient te bestaan uit de hoogst beschikbare gegradueerde Dan graden van de C.J.J.F.

Art.2.

BENOEMING/VERKIEZING.

- De leden van de examencommissie Judo worden door het bestuur benoemd.
- De examinatoren moeten zich neutraal opstellen.

Art.3.

TAKEN.

Het toetsen van de vaardigheid van de kandidaten die deelnemen aan de DAN graden examens en of zij voldoen aan de door de examencommissie gestelde eisen.

Art.4.

BEVOEGDHEDEN.

- De examencommissie is bevoegd tot:
- Het beoordelen van de examenkandidaten voor alle DAN graden en deze te laten slagen, zakken of een herexamen aan te bieden.

Art.5.

Om zijn of haar taak behoorlijk te kunnen uitoefenen moet elk lid van de examencommissie minimaal de graad hebben waarvoor een eventuele kandidaat examen wil afleggen.

Art.6.

DE EXAMENCOMMISSIE IS ALLEEN VERANTWOORDING VERSCHULDIGD AAN HET BESTUUR VAN DE C.J.J.F.

Art.7.

EXAMEN EISEN DAN GRADEN JUDO.

1^{ste} DAN: TOELATINGSEIS:

- Minimale leeftijd 16 jaar, met dien verstande dat men in het jaar dat men 16 jaar wordt examen gedaan kan afleggen.
- Minimaal 1 jaar lid C.J.J.F.
- 1 jaar 1e kyu.

VAARDIGHEIDSEISEN:

* zie examenprogramma

2^{de} DAN: TOELATINGSEIS:

- Minimale leeftijd 18 jaar.
- Tussentijd 1e naar 2e Dan : 2 jaar.

VAARDIGHEIDSEISEN:

* zie examenprogramma

3^{de} DAN: TOELATINGSEIS:

- Minimale leeftijd 21 jaar.
- Tussentijd 2e naar 3e Dan : 2 jaar.

VAARDIGHEIDSEIS:

* zie examen programma

4^{de} DAN: TOELATINGSEIS:

- * Minimale leeftijd 25 jaar.
 - Tussentijd 3e naar 4e Dan : 3 jaar.
- VAARDIGHEIDSEIS:**
- * zie examenprogramma

5^{de} DAN: TOELATINGSEIS:

- * Minimale leeftijd 30 jaar.
 - Tussentijd 4e naar 5e Dan : 4 jaar.
- VAARDIGHEIDSEIS:**
- * zie examenprogramma

6^{de} DAN en hoger

- * op voorstel van de Technische Commissie

Art.8.

Wedstrijdjudoka's kunnen via de "wedstrijden" en door middel van de wedstrijdkaart een hogere Dan graad bekomen, en dit tot 3^{de} Dan. De judoka dient dan aan een minimum wedstrijdpunten te voldoen op verschillende toernooien. Deze toernooien en punten worden vastgelegd door de Technische Commissie.

De toelatingseisen zijn als volgt:

- 1^{ste} DAN:**
- minimum aantal punten : 150 op minimum 15 toernooien
 - vrije oefening Tachi-waza (10 worpen naar keuze + overname en combinatie)
 - één serie van Nage no kata (bepaald door de examen commissie tijdens het examen)
- 2^{de} DAN :**
- minimum aantal punten : 200 op minimum 20 toernooien
 - vrije oefening Ne-waza (osae komi waza)
 - twee series Nage no kata (bepaald door de examencommissie tijdens het examen)
 - één serie van Katame no kata (bepaald door de examencommissie tijdens het examen)
- 3^{de} DAN :**
- minimum aantal punten : 250 op minimum 25 toernooien
 - vrije oefening Ne-waza (shime waza en kansetsu waza)
 - één serie van Gonosen no kata (bepaald door de examen commissie tijdens het examen)
 - drie series Nage no kata (bepaald door de examencommissie tijdens het examen)
 - één serie van Katame no kata (bepaald door de examencommissie tijdens het examen)

Bij deelname aan andere toernooien dan CJFF dient men de officiële uitslag te bezorgen bij de TC.

Art. 9.

Hogere dan graden worden door het hoofdbestuur, op voorstel van de Technische Commissie, verleend op grond van verdienste. Deze uitreiking(en) vind(en) plaats tijdens de Dan graden examens.

Art.10.

Partnerkeuze is vrij.

Bij het examen voor 1ste, 2de en 3de Dan moet de kandidaat zowel als Tori en Uke kunnen fungeren.

Art.11.

In de dojo waar het examen wordt gehouden zijn aanwezig:

- * De kandidaat/date met partner.
- * 3 examinatoren.
- * De instructeur van de kandidaat

Art.12.

GEDRAGSREGELS VOOR DE KANDIDATEN.

- a. De kandidaat draagt er zorg voor dat twee weken voor datum van het examen het examenformulier en het examengeld in het bezit is van de secretaris van de examencommissie.
- b. De kandidaat draagt er zorg voor correct gekleed te zijn. Bij Judo is een witte judogi verplicht. Dit is voor zowel voor de kandidaat en partner.
- c. Indien de kandidaat verhinderd is wegens ziekte of andere dringende redenen, en niet kan deelnemen aan het examen, is hij / zij verplicht daarvan, onder opgaaf van redenen, zo spoedig mogelijk de examencommissie hiervan op de hoogte te stellen.

Art.13.

GEDRAGSREGELS EXAMINATOREN.

De examinatoren dragen er zorg voor dat:

- a. De vraagstelling en opdrachten overeenkomen met de richtlijnen van de exameneisen.
- b. Dat de gegeven waardering(en) zorgvuldig wordt ingevuld, zodat duidelijk is op welke gronden de waardering is vastgesteld

Art.14.

GEDRAGSREGELS VOOR DE VOORZITTER VAN DE EXAMENCOMMISSIE.

- a. De voorzitter van de examencommissie is verantwoordelijk voor het totale verloop van het examen en leidt de vergaderingen van de examencommissie.
- b. Na het vaststellen van de cijfers en de uitslag van het examen, tekent de voorzitter de diploma's en de cijferlijsten.
- c. De voorzitter maakt de uitslag(en) bekend aan de kandidaten en reikt de diploma's uit aan de geslaagden
- d. De voorzitter zorgt er voor dat de kandidaten die een onvoldoende hebben behaald en hierdoor niet in het bezit zijn gekomen van het diploma voor een Dan-graad, een toelichting op hun waarderingcijfer krijgen en/of de kandidaat in aanmerking komt voor een herexamen.

Art.15.

GEDRAGSREGELS VOOR DE SECRETARIS VAN DE EXAMENCOMMISSIE.

- a. De secretaris van de examencommissie verzorgt alle administratieve handelingen, zoals het invullen van de eindcijferlijsten en de verzamelstaat. Hij draagt er zorg voor dat de examinatoren en de voorzitter van de examencommissie een kopie van deze verzamellijsten ontvangen.
- b. Hij tekent de diploma's en zorgt ervoor dat alle andere die daarvoor in aanmerking komen, de diploma's ondertekenen.
- c. Hij zorgt voor al het materiaal, de nodige diploma's en gordels.
- d. Hij handelt ook de financiële zaken af met betrekking tot het inschrijven / examengeld.
- e. De secretaris wordt aangeduid door de leden van de examencommissie.

Art.16.

FRAUDE.

- a. Gevallen van fraude worden besproken in de examencommissie.
- b. Bij fraude wordt de kandidaat in het beginsel uitgesloten.
- c. Indien er na afloop van het examen een geval van fraude wordt geconstateerd dan wordt het diploma:
 - niet uitgereikt.
 - ongeldig verklaart en teruggevorderd.
- d. Bij geval van fraude wordt de kandidaat voor latere examens uitgesloten.

Art.17.

BEOORDELING en UITSLAG.

- a. Het waarderingcijfer wordt bepaald door drie examinatoren.
- b. Zij bepalen ieder afzonderlijk een waarderingnorm. De aan de kandidaat toegekende waardering wordt verkregen door het gemiddelde van de waarderingen van de afzonderlijke examinatoren.
- c. O.l.v.de secretaris van de examencommissie wordt het gemiddelde bepaald.
- d. Indien er eventueel een afwijking van het bovenstaande zou zijn dan dient er eerst overleg van de examinatoren plaats te vinden.
- e. Indien dit overleg niet tot een resultaat leidt, dan wordt het eindcijfer door de voorzitter vastgesteld, na alle partijen gehoord te hebben.
- f. De vaststelling van de uitslag van de eindwaardering geschiedt naar de volgende norm:
 - a. De kandidaat is geslaagd als de verplichte KATA oefeningen door het gemiddelde waarderingcijfer van de examinatoren met GOED wordt gehonoreerd.
 - b. De kandidaat is geslaagd als de verplichte en de vrije oefeningen met het gemiddelde waarderingcijfer van de examinatoren met VOLDOENDE wordt gehonoreerd.
 - c. De kandidaat wordt toegelaten tot een herexamen indien het gemiddelde waarderingcijfer van de examinatoren van een van de onderdelen, hetzij de verplichte of de vrije oefeningen, een onvoldoende is.
 - d. Het eventuele herexamen wordt binnen de zes maanden na het examen gehouden.
 - e. Indien de kandidaat, zowel voor de verplichte als de vrije oefeningen, een ONVOLDOENDE haalt is de kandidaat AFGewezen.

Art.18.

Indien tijdens het examen blijkt dat de kandidaat zeer slecht voorbereid aan het examen deelneemt en er een gevaar kan bestaan op een blessure, zowel bij de kandidaat als partner, kan de examencommissie besluiten de deelname aan het examen stop te zetten.

Art.19.

- a. Bij alle verschillen die zich e.v. voordoen tijdens het examen en niet voornoemd zijn in het bovenstaande dienen in samenspraak met de examencommissie en examinatoren worden behandeld.
- b. Indien er geen oplossing geboden kan worden beslist de voorzitter van de examencommissie, na alle partijen gehoord te hebben.

Art.20.**BIJZONDERE GEVALLEN**

Bij bijzondere gevallen kan men, om medische en of andere redenen, vragen om een “aangepast” examen af te leggen. Hiervoor dient men schriftelijk een aanvraag te doen bij de EC, deze dient vergezeld te zijn van een doktersattest. Na beoordeling door de EC zal deze een aangepast examenprogramma opstellen.

Art.21.**ALGEMENE BEOORDELINGSRICHTLIJNEN VOOR DE EXAMENCOMMISSIE EN EXAMINATOREN.**

De examinatoren moeten de kandidaten beoordelen op:

- * HET NIVEAU VAN DE TECHNISCHE UITVOERING.
- * VOLDOENDE REACTIE OP ACTIE.
- * VOLDOENDE CONTROLE OP GREPEN.
- * VOLDOENDE BALANSVERSTORING.
- * CONTROLE VAN TORI NA ACTIE OVER UKE.
- * VLOT VERLOOP VAN EN NAAR COMBINATIES EN OVERNAMES.

Art.22.**WAARDERINGSNORM.**

Er zijn drie waarderingsnormen te geven door de examinator:

Voornamelijk:

- * G voor Goed.
- * V voor VOLDOENDE.
- * O voor ONVOLDOENDE.

Het gemiddelde waarderingscijfer -norm telt.

Wachttijden examens

<u>1^{ste} DAN</u>	minimum leeftijd 16 jaar, 1 jaar lid van C.J.J.F., 1 jaar 1 ^{ste} kyu
<u>1^{ste} DAN + 40 jaar</u>	minimum leeftijd 40 jaar
<u>2^{de} DAN</u>	minimum leeftijd 18 jaar, 2 jaar na 1 ^{ste} Dan
<u>2^{de} DAN + 40 jaar</u>	minimum leeftijd 40 jaar, 2 jaar na 1 ^{ste} Dan
<u>3^{de} DAN</u>	minimum leeftijd 21 jaar, 2 jaar na 2 ^{de} Dan
<u>3^{de} DAN + 45 jaar</u>	minimum leeftijd 45 jaar, 3 jaar na 2 ^{de} Dan
<u>4^{de} DAN</u>	minimum leeftijd 25 jaar, 3 jaar na 3 ^{de} Dan
<u>4^{de} DAN + 45 jaar</u>	minimum leeftijd 45 jaar, 3 jaar na 3 ^{de} Dan
<u>5^{de} DAN</u>	minimum leeftijd 30 jaar, 4 jaar na 4 ^{de} Dan
<u>5^{de} DAN + 45 jaar</u>	minimum leeftijd 45 jaar, 4 jaar na 1 ^{ste} Dan
<u>6^{de} DAN + hoger</u>	op voorstel van de Technische Commissie

EXAMEN PROGRAMMA

1^{ste} DAN

1. NAGE NO KATA

De eerste drie reeksen : TE WAZA
KOSHI WAZA
ASHI WAZA

De jury kan bijkomend MA SUTEMI WAZA en / of YOKO SUTEMI WAZA opleggen.

2. UKEMI'S

3. TACHI WAZA (rechtstaande technieken)

Uitvoeren van de 1^{ste} en 2^{de} kio van de gokio

1^{ste} kio

de ashi barai (2^{de} beenworp)
hiza guruma (3^{de} beenworp)
sasae tsuri komi ashi (11^{de} beenworp)
uki goshi (1^{ste} heupworp)
o soto gari (1^{ste} beenworp)
o goshi (11^{de} heupworp)
o uchi gari (5de beenworp)
seoi nage (2de schouderworp)

2^{de} kio

ko soto gari (10^{de} beenworp)
ko uchi gari (6^{de} beenworp)
koshi guruma (4^{de} heupworp)
tsuri komi goshi (8^{ste} heupworp)
okuri ashi barai (7^{de} beenworp)
tai otoshi (1^{ste} armworp)
harai goshi (5de heupworp)
uchi mata (10de heupworp)

4. NE WAZA (grondtechnieken)

a. osae komi waza (houdgrepen)

- hon gesa gatame (1^{ste} houdgreep) - kuzure gesa gatame (10^{de} houdgreep)
- kata gatame (2^{de} houdgreep) - ushiro gesa gatame (5^{de} houdgreep)
- makura gesa gatame (12de houdgreep) - yoko shiho gatame (6de houdgreep)
- kuzure yoko shiho gatame (16de houdgreep) - kami shiho gatame (3de houdgreep)
- kuzure kami shiho gatame (4de houdgreep) - tate shiho gatame (9de houdgreep)
- kuzure tate shiho gatame (17de houdgreep)

b. shime waza (wurgingen)

- nami juji jime (3^{de} wurging) - gyaku juji jime (2^{de} wurging)
- kata juji jime (1^{ste} wurging) - hadaka jime (7^{de} wurging)
- okuri eri jime (5^{de} wurging) - kata ha jime (6^{de} wurging)
- kata te jime (15^{de} wurging) - ashi gatame jime (12^{de} wurging)
- moro te jime (10 wurging)

c. kansetsu waza (armklemmen)

- ude gatame (3^{de} armklem 1^{ste} serie) - ude garami (2^{de} armklem 1^{ste} serie)
- juji gatame (1^{ste} armklem 1^{ste} serie) - hiza gatame (4^{de} armklem 1^{ste} serie)
- waki gatame - hara gatame (12 armklem 4^{de} serie)

d. allerlei

- uke op de rug : 2 manieren van inkomen
- tori op de rug : 2 manieren van verdedigen
- 3 kanteltechnieken

EXAMEN PROGRAMMA

1^{ste} DAN + 40 jaar

1. NAGE NO KATA

De eerste drie reeksen : TE WAZA
KOSHI WAZA
ASHI WAZA

De jury kan bijkomend MA SUTEMI WAZA en / of YOKO SUTEMI WAZA opleggen.

2. TACHI WAZA (rechtstaande technieken)

Uitvoeren van de 1^{ste} en 2^{de} kio van de gokio

1^{ste} kio

de ashi barai (2^{de} beenworp)
hiza guruma (3^{de} beenworp)
sasae tsuri komi ashi (11^{de} beenworp)
uki goshi (1^{ste} heupworp)
o soto gari (1^{ste} beenworp)
o goshi (11^{de} heupworp)
o uchi gari (5de beenworp)
seoi nage (2de schouderworp)

2^{de} kio

ko soto gari (10^{de} beenworp)
ko uchi gari (6^{de} beenworp)
koshi guruma (4^{de} heupworp)
tsuri komi goshi (8^{ste} heupworp)
okuri ashi barai (7^{de} beenworp)
tai otoshi (1^{ste} armworp)
harai goshi (5de heupworp)
uchi mata (10de heupworp)

3. NE WAZA

a. osae komi waza (houdgrepen)

- hon gesa gatame (1^{ste} houdgreep) - kuzure gesa gatame (10^{de} houdgreep)
- kata gatame (2^{de} houdgreep) - ushiro gesa gatame (5^{de} houdgreep)
- makura gesa gatame (12de houdgreep) - yoko shiho gatame (6de houdgreep)
- kuzure yoko shiho gatame (16de houdgreep) - kami shiho gatame (3de houdgreep)
- kuzure kami shiho gatame (4de houdgreep) - tate shiho gatame (9de houdgreep)
- kuzure tate shiho gatame (17de houdgreep)

b. shime waza (wurgingen)

- nami juji jime (3^{de} wurging) - gyaku juji jime (2^{de} wurging)
- kata juji jime (1^{ste} wurging) - hadaka jime (7^{de} wurging)
- okuri eri jime (5^{de} wurging) - kata ha jime (6^{de} wurging)
- kata te jime (15^{de} wurging) - ashi gatame jime (12^{de} wurging)
- moro te jime (10 wurging)

c. kansetsu waza (armklemmen)

- ude gatame (3^{de} armklem 1^{ste} serie) - ude garami (2^{de} armklem 1^{ste} serie)
- juji gatame (1^{ste} armklem 1^{ste} serie) - hiza gatame (4^{de} armklem 1^{ste} serie)
- waki gatame - hara gatame (12 armklem 4^{de} serie)

d. allerlei

- uke op de rug : 2 manieren van inkomen
- tori op de rug : 2 manieren van verdedigen
- 3 kanteltechnieken

De kandidaat heeft de keuze uit 1 + 3 ofwel 2 + 3

EXAMEN PROGRAMMA

1^{ste} DAN met wedstrijdkaart

1. **minimum aantal punten : 150 op minimum 15 verschillende toernooien**
2. **TACHI WAZA (rechtstaande technieken)**
 - vrije oefening : 10 worpen naar keuze + overname en combinatie
3. **NAGE NO KATA**
 - één serie bepaald door de examencommissie tijdens de examens

Bij deelname aan andere toernooien dan CJJF dient men de officiële uitslag te bezorgen bij de TC.

柔
道

2^{de} DAN
nidan

EXAMEN PROGRAMMA

2^{de} DAN

1. NAGE NO KATA

2. KATAME NO KATA

4. TACHI WAZA (rechtstaande technieken)

Uitvoeren van de 1^{ste} en 2^{de} kio van de gokio, met 2 combinaties en 2 overnames

1^{ste} kio

de ashi barai	(2 ^{de} beenworp)
hiza guruma	(3 ^{de} beenworp)
sasae tsuri komi ashi	(11 ^{de} beenworp)
uki goshi	(1 ^{ste} heupworp)
o soto gari	(1 ^{ste} beenworp)
o goshi	(11 ^{de} heupworp)
o uchi gari	(5de beenworp)
seoi nage	(2de schouderworp)

2^{de} kio

ko soto gari	(10 ^{de} beenworp)
ko uchi gari	(6 ^{de} beenworp)
koshi guruma	(4 ^{de} heupworp)
tsuri komi goshi	(8 ^{ste} heupworp)
okuri ashi barai	(7 ^{de} beenworp)
tai otoshi	(1 ^{ste} armworp)
harai goshi	(5de heupworp)
uchi mata	(10de heupworp)

5. NE WAZA (grondtechnieken)

a. osae komi waza (houdgrepen)

- hon gesa gatame (1 ^{ste} houdgreep)	- kuzure gesa gatame (10 ^{de} houdgreep)
- kata gatame (2 ^{de} houdgreep)	- ushiro gesa gatame (5 ^{de} houdgreep)
- makura gesa gatame (12de houdgreep)	- yoko shiho gatame (6de houdgreep)
- kuzure yoko shiho gatame (16de houdgreep)	- kami shiho gatame (3de houdgreep)
- kuzure kami shiho gatame (4de houdgreep)	- tate shiho gatame (9de houdgreep)
- kuzure tate shiho gatame (17de houdgreep)	

b. shime waza (wurgingen)

- nami juji jime (3 ^{de} wurging)	- gyaku juji jime (2 ^{de} wurging)
- kata juji jime (1 ^{ste} wurging)	- hadaka jime (7 ^{de} wurging)
- okuri eri jime (5 ^{de} wurging)	- kata ha jime (6 ^{de} wurging)
- kata te jime (15 ^{de} wurging)	- ashi gatame jime (12 ^{de} wurging)
- moro te jime (10 wurging)	

c. kansetsu waza (armklemmen)

- ude gatame (3 ^{de} armklem 1 ^{ste} serie)	- ude garami (2 ^{de} armklem 1 ^{ste} serie)
- juji gatame (1 ^{ste} armklem 1 ^{ste} serie)	- hiza gatame (4 ^{de} armklem 1 ^{ste} serie)
- waki gatame	- hara gatame (12 armklem 4 ^{de} serie)

d. allerlei

- uke op de rug : 2 manieren van inkomen
- tori op de rug : 2 manieren van verdedigen
- 5 kanteltechnieken

EXAMEN PROGRAMMA

2^{de} DAN + 40 jaar

1. NAGE NO KATA

Twee series bepaald door de examencommissie tijdens de examens

2. TACHI WAZA (rechtstaande technieken)

Uitvoeren van de 1^{ste}, 2^{de} en 3^{de} kio van de gokio

1^{ste} kio

de ashi barai (2^{de} beenworp)
hiza guruma (3^{de} beenworp)
sasae tsuri komi ashi (11^{de} beenworp)
uki goshi (1^{ste} heupworp)
o soto gari (1^{ste} beenworp)
o goshi (11^{de} heupworp)
o uchi gari (5^{de} beenworp)
seoi nage (2^{de} schouderworp)

2^{de} kio

ko soto gari (10^{de} beenworp)
ko uchi gari (6^{de} beenworp)
koshi guruma (4^{de} heupworp)
tsuri komi goshi (8^{ste} heupworp)
okuri ashi barai (7^{de} beenworp)
tai otoshi (1^{ste} armworp)
harai goshi (5^{de} heupworp)
uchi mata (10^{de} heupworp)

3^{de} kio

ko soto gake (4^{de} beenworp)
tsuri goshi (3^{de} heupworp)
yoko otoshi (10^{de} offerworp)
ashi guruma (15^{de} beenworp)
hane goshi (6^{de} heupworp)
harai tsuri komi ashi (12^{de} beenworp)
tomoe nage (1^{ste} offerworp)
kata guruma (3^{de} schouderworp)

3. NE WAZA

a. osae komi waza (houdgrepen)

- hon gesa gatame (1^{ste} houdgreep) - kuzure gesa gatame (10^{de} houdgreep)
- kata gatame (2^{de} houdgreep) - ushiro gesa gatame (5^{de} houdgreep)
- makura gesa gatame (12^{de} houdgreep) - yoko shiho gatame (6^{de} houdgreep)
- kuzure yoko shiho gatame (16^{de} houdgreep) - kami shiho gatame (3^{de} houdgreep)
- kuzure kami shiho gatame (4^{de} houdgreep) - tate shiho gatame (9^{de} houdgreep)
- kuzure tate shiho gatame (17^{de} houdgreep)

b. shime waza (wurgingen) + 2 variaties

- nami juji jime (3^{de} wurging) - gyaku juji jime (2^{de} wurging)
- kata juji jime (1^{ste} wurging) - hadaka jime (7^{de} wurging)
- okuri eri jime (5^{de} wurging) - kata ha jime (6^{de} wurging)
- kata te jime (15^{de} wurging) - ashi gatame jime (12^{de} wurging)
- moro te jime (10 wurging)

c. kansetsu waza (armklemmen) + 2 variaties

- ude gatame (3^{de} armklem 1^{ste} serie) - ude garami (2^{de} armklem 1^{ste} serie)
- juji gatame (1^{ste} armklem 1^{ste} serie) - hiza gatame (4^{de} armklem 1^{ste} serie)
- waki gatame - hara gatame (12 armklem 4^{de} serie)

d. allerlei

- uke op de rug : 2 manieren van inkomen
- tori op de rug : 2 manieren van verdedigen
- 5 kanteltechnieken

EXAMEN PROGRAMMA

2^{de} DAN met wedstrijdkaart

1. **minimum aantal punten : 200 op minimum 20 verschillende toernooien**
2. **NE WAZA (grondtechnieken)**
 - vrije oefening : osae komi waza (houdgrepen)
3. **NAGE NO KATA**
 - twee series bepaald door de examencommissie tijdens de examens
4. **KATAME NO KATA**
 - één serie bepaald door de examencommissie tijdens de examens

Bij deelname aan andere toernooien dan CJJF dient men de officiële uitslag te bezorgen bij de TC.



柔
道

3^{de} DAN
sandan

EXAMEN PROGRAMMA

3^{de} DAN

1. GONOSSEN NO KATA

2. NAGE NO KATA : één serie bepaald door de EC tijdens het examen

3. KATAME NO KATA : één serie bepaald door de EC tijdens het examen

4. TACHI WAZA (rechtstaande technieken)

Uitvoeren van de 1^{ste} en 2^{de} kio van de gokio met 2 combinaties en 2 overnames
Uitvoeren van de 3^{de} kio van de gokio

1^{ste} kio

de ashi barai (2^{de} beenworp)
hiza guruma (3^{de} beenworp)
sasae tsuri komi ashi (11^{de} beenworp)
uki goshi (1^{ste} heupworp)
o soto gari (1^{ste} beenworp)
o goshi (11^{de} heupworp)
o uchi gari (5^{de} beenworp)
seoi nage (2^{de} schouderworp)

2^{de} kio

ko soto gari (10^{de} beenworp)
ko uchi gari (6^{de} beenworp)
koshi guruma (4^{de} heupworp)
tsuri komi goshi (8^{ste} heupworp)
okuri ashi barai (7^{de} beenworp)
tai otoshi (1^{ste} armworp)
harai goshi (5^{de} heupworp)
uchi mata (10^{de} heupworp)

3^{de} kio

ko soto gake (4^{de} beenworp)
tsuri goshi (3^{de} heupworp)
yoko otoshi (10^{de} offerworp)
ashi guruma (15^{de} beenworp)
hane goshi (6^{de} heupworp)
harai tsuri komi ashi (12^{de} beenworp)
tomoe nage (1^{ste} offerworp)
kata guruma (3^{de} schouderworp)

5. NE WAZA

a. osae komi waza (houdgrepen)

- hon gesa gatame (1 ^{ste} houdgreep)	- kuzure gesa gatame (10 ^{de} houdgreep)
- kata gatame (2 ^{de} houdgreep)	- ushiro gesa gatame (5 ^{de} houdgreep)
- makura gesa gatame (12 ^{de} houdgreep)	- yoko shiho gatame (6 ^{de} houdgreep)
- kuzure yoko shiho gatame (16 ^{de} houdgreep)	- kami shiho gatame (3 ^{de} houdgreep)
- kuzure kami shiho gatame (4 ^{de} houdgreep)	- tate shiho gatame (9 ^{de} houdgreep)
- kuzure tate shiho gatame (17 ^{de} houdgreep)	

b. shime waza (wurgingen) + 3 variaties

- nami juji jime (3 ^{de} wurging)	- gyaku juji jime (2 ^{de} wurging)
- kata juji jime (1 ^{ste} wurging)	- hadaka jime (7 ^{de} wurging)
- okuri eri jime (5 ^{de} wurging)	- kata ha jime (6 ^{de} wurging)
- kata te jime (15 ^{de} wurging)	- ashi gatame jime (12 ^{de} wurging)
- moro te jime (10 wurging)	

c. kansetsu waza (armklemmen) + 3 variaties

- ude gatame (3 ^{de} armklem 1 ^{ste} serie)	- ude garami (2 ^{de} armklem 1 ^{ste} serie)
- juji gatame (1 ^{ste} armklem 1 ^{ste} serie)	- hiza gatame (4 ^{de} armklem 1 ^{ste} serie)
- waki gatame	- hara gatame (12 armklem 4 ^{de} serie)

d. allerlei

- uke op de rug : 3 manieren van inkomen
- tori op de rug : 3 manieren van verdedigen
- 7 kanteltechnieken

EXAMEN PROGRAMMA

3^{de} DAN + 45 jaar

1. KATAME NO KATA

2. TACHI WAZA (rechtstaande technieken)

Uitvoeren van de 3^{de} kio van de gokio

3^{de} kio

ko soto gake (4^{de} beenworp)

tsuri goshi (3^{de} heupworp)

yoko otoshi (10^{de} offerworp)

ashi guruma (15^{de} beenworp)

hane goshi (6^{de} heupworp)

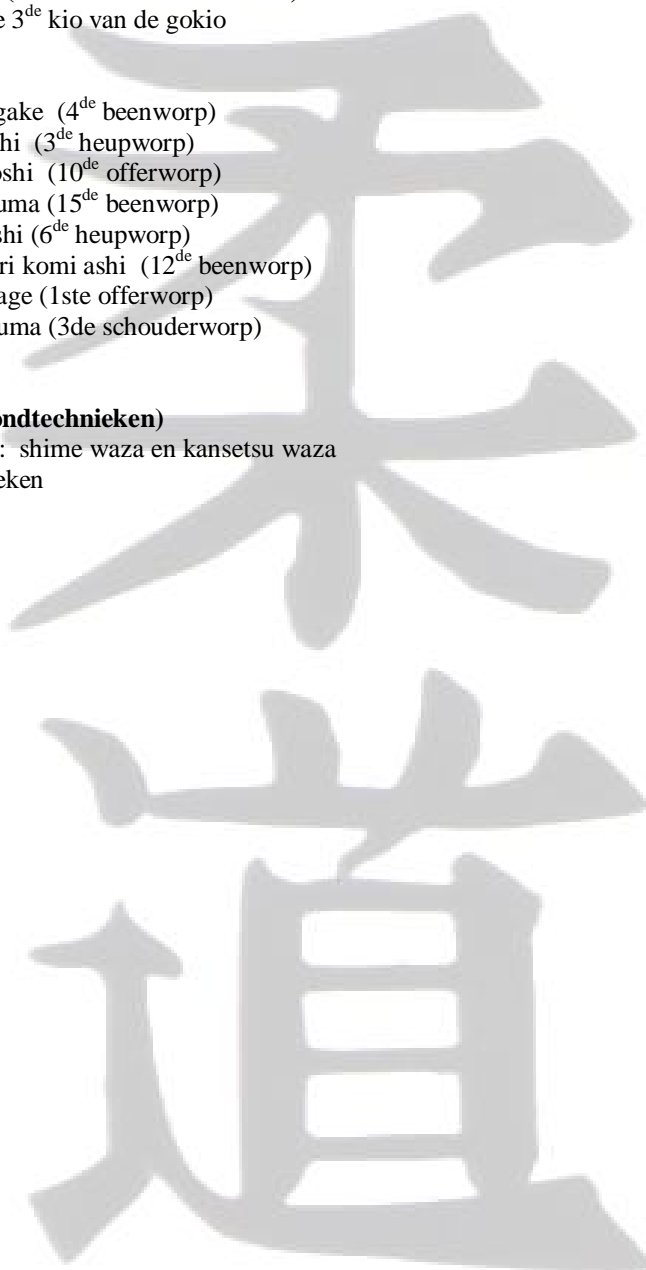
harai tsuri komi ashi (12^{de} beenworp)

tomoe nage (1ste offerworp)

kata guruma (3de schouderworp)

3. NE WAZA (grondtechnieken)

- vrije oefening : shime waza en kansetsu waza
- 5 kanteltechnieken



EXAMEN PROGRAMMA

3^{de} DAN met wedstrijdkaart

1. **minimum aantal punten : 250 op minimum 25 verschillende toernooien**
2. **NE WAZA (grondtechnieken)**
- vrije oefening : shime waza en kansetsu waza
3. **NAGE NO KATA**
- drie series bepaald door de examencommissie tijdens de examens
4. **KATAME NO KATA**
- één serie bepaald door de examencommissie tijdens de examens
5. **GONOSSEN NO KATA**
- één serie bepaald door de examencommissie tijdens de examens

Bij deelname aan andere toernooien dan CJJF dient men de officiële uitslag te bezorgen bij de TC.

柔
道

4^{de} DAN
yodan

EXAMEN PROGRAMMA

4^{de} DAN

1. KIME NO KATA

2. NAGE NO KATA : één serie bepaald door de EC tijdens het examen

3. KATAME NO KATA : één serie bepaald door de EC tijdens het examen

4. GONOSSEN NO KATA : één serie bepaald door de EC tijdens het examen

5. TACHI WAZA (rechtstaande technieken)

Uitvoeren van de 1^{ste} en 2^{de} kio van de gokio met 2 combinaties en 2 overnames

Uitvoeren van de 3^{de} en 4^{de} kio van de gokio

<u>1^{ste} kio</u>		<u>2^{de} kio</u>	
de ashi barai	(2 ^{de} beenworp)	ko soto gari	(10 ^{de} beenworp)
hiza guruma	(3 ^{de} beenworp)	ko uchi gari	(6 ^{de} beenworp)
sasae tsuri komi ashi	(11 ^{de} beenworp)	koshi guruma	(4 ^{de} heupworp)
uki goshi	(1 ^{ste} heupworp)	tsuri komi goshi	(8 ^{ste} heupworp)
o soto gari	(1 ^{ste} beenworp)	okuri ashi barai	(7 ^{de} beenworp)
o goshi	(11 ^{de} heupworp)	tai otoshi	(1 ^{ste} armworp)
o uchi gari	(5 ^{de} beenworp)	harai goshi	(5 ^{de} heupworp)
seoi nage	(2 ^{de} schouderworp)	uchi mata	(10 ^{de} heupworp)

3^{de} kio

ko soto gake (4^{de} beenworp)
tsuri goshi (3^{de} heupworp)
yoko otoshi (10^{de} offerworp)
ashi guruma (15^{de} beenworp)
hane goshi (6^{de} heupworp)
harai tsuri komi ashi (12^{de} beenworp)
tomoe nage (1^{ste} offerworp)
kata guruma (3^{de} schouderworp)

4^{de} kio

sumi gaeshi (7^{de} offerworp)
tani otoshi (6^{de} offerworp)
hane maki komi (11^{de} offerworp)
sukui nage (4^{de} armworp)
utsuri goshi (9^{de} heupworp)
o guruma (13^{de} heupworp)
soto maki komi
uki otoshi (2^{de} armworp)

6. NE WAZA (grondtechnieken)

a. osae komi waza (houdgrepen)

- hon gesa gatame (1 ^{ste} houdgreep)	- kuzure gesa gatame (10 ^{de} houdgreep)
- kata gatame (2 ^{de} houdgreep)	- ushiro gesa gatame (5 ^{de} houdgreep)
- makura gesa gatame (12 ^{de} houdgreep)	- yoko shiho gatame (6 ^{de} houdgreep)
- kuzure yoko shiho gatame (16 ^{de} houdgreep)	- kami shiho gatame (3 ^{de} houdgreep)
- kuzure kami shiho gatame (4 ^{de} houdgreep)	- tate shiho gatame (9 ^{de} houdgreep)
- kuzure tate shiho gatame (17 ^{de} houdgreep)	

b. shime waza (wurgingen) + 2 variaties

- nami juji jime (3 ^{de} wurging)	- gyaku juji jime (2 ^{de} wurging)
- kata juji jime (1 ^{ste} wurging)	- hadaka jime (7 ^{de} wurging)
- okuri eri jime (5 ^{de} wurging)	- kata ha jime (6 ^{de} wurging)
- kata te jime (15 ^{de} wurging)	- ashi gatame jime (12 ^{de} wurging)
- moro te jime (10 wurging)	

c. kansetsu waza (armklemmen) + 2 variaties

- ude gatame (3 ^{de} armklem 1 ^{ste} serie)	- ude garami (2 ^{de} armklem 1 ^{ste} serie)
- juji gatame (1 ^{ste} armklem 1 ^{ste} serie)	- hiza gatame (4 ^{de} armklem 1 ^{ste} serie)
- waki gatame	- hara gatame (12 armklem 4 ^{de} serie)

d. allerlei

- uke op de rug : 4 manieren van inkomen
- tori op de rug : 4 manieren van verdedigen
- 7 kanteltechnieken
- 3 combinaties : osae komi waza (houdgrepen)– shime waza (wurgingen)
- 3 combinaties : osae komi waza (houdgrepen)– kansetsu waza (armklemmen)

EXAMEN PROGRAMMA

4^{de} DAN + 45 jaar

1. KIME NO KATA

2. TACHI WAZA (rechtstaande technieken)

Uitvoeren van de 4^{de} kio van de gokio

4^{de} kio

sumi gaeshi (7^{de} offerworp)

tani otoshi (6^{de} offerworp)

hane maki komi (11^{de} offerworp)

sukui nage (4^{de} armworp)

utsuri goshi (9^{de} heupworp)

o guruma (13^{de} heupworp)

soto maki komi (4de offerworp)

uki otoshi (2de armworp)

3. NE WAZA (grondtechnieken)

- uke op de rug : 4 manieren van inkomen

- tori op de rug : 4 manieren van verdedigen

- 7 kanteltechnieken

- vrije oefening : shime waza en kansetsu waza

柔
道

5^{de} DAN
godan

EXAMEN PROGRAMMA

5^{de} DAN

1. NAGE NO KATA , KATAME NO KATA, GONOSSEN NO KATA, KIME NO KATA

2. TACHI WAZA (rechtstaande technieken)

Uitvoeren van de 1^{ste}, 2^{de}, 3^{de}, 4^{de} en 5^{de} kio van de gokio

<u>1^{ste} kio</u>		<u>2^{de} kio</u>	
de ashi barai	(2 ^{de} beenworp)	ko soto gari	(10 ^{de} beenworp)
hiza guruma	(3 ^{de} beenworp)	ko uchi gari	(6 ^{de} beenworp)
sasae tsuri komi ashi	(11 ^{de} beenworp)	koshi guruma	(4 ^{de} heupworp)
uki goshi	(1 ^{ste} heupworp)	tsuri komi goshi	(8 ^{ste} heupworp)
o soto gari	(1 ^{ste} beenworp)	okuri ashi barai	(7 ^{de} beenworp)
o goshi	(11 ^{de} heupworp)	tai otoshi	(1 ^{ste} armworp)
o uchi gari	(5 ^{de} beenworp)	harai goshi	(5 ^{de} heupworp)
seoi nage	(2 ^{de} schouderworp)	uchi mata	(10 ^{de} heupworp)

3^{de} kio

ko soto gake (4^{de} beenworp)
tsuri goshi (3^{de} heupworp)
yoko otoshi (10^{de} offerworp)
ashi guruma (15^{de} beenworp)
hane goshi (6^{de} heupworp)
harai tsuri komi ashi (12^{de} beenworp)
tomoe nage (1^{ste} offerworp)
kata guruma (3^{de} schouderworp)

4^{de} kio

sumi gaeshi (7^{de} offerworp)
tani otoshi (6^{de} offerworp)
hane maki komi (11^{de} offerworp)
sukui nage (4^{de} armworp)
utsuri goshi (9^{de} heupworp)
o guruma (13^{de} heupworp)
soto maki komi (4^{de} offerworp)
uki otoshi (2^{de} armworp)

5^{de} kio

o soto guruma (8^{ste} beenworp)
uki waza (8^{ste} offerworp)
yoko wakare (14^{de} offerworp)
yoko guruma (13^{de} offerworp)
ushiro goshi (7^{de} heupworp)
ura nage (12^{de} offerworp)
sumi otoshi (6^{de} armworp)
yoko gake (5^{de} offerworp)

3. NE WAZA

a. osae komi waza (houdgrepen)

- hon gesa gatame (1 ^{ste} houdgreep)	- kuzure gesa gatame (10 ^{de} houdgreep)
- kata gatame (2 ^{de} houdgreep)	- ushiro gesa gatame (5 ^{de} houdgreep)
- makura gesa gatame (12 ^{de} houdgreep)	- yoko shiho gatame (6 ^{de} houdgreep)
- kuzure yoko shiho gatame (16 ^{de} houdgreep)	- kami shiho gatame (3 ^{de} houdgreep)
- kuzure kami shiho gatame (4 ^{de} houdgreep)	- tate shiho gatame (9 ^{de} houdgreep)
- kuzure tate shiho gatame (17 ^{de} houdgreep)	

b. shime waza (wurgingen) + 2 variaties

- nami juji jime (3 ^{de} wurging)	- gyaku juji jime (2 ^{de} wurging)
- kata juji jime (1 ^{ste} wurging)	- hadaka jime (7 ^{de} wurging)
- okuri eri jime (5 ^{de} wurging)	- kata ha jime (6 ^{de} wurging)
- kata te jime (15 ^{de} wurging)	- ashi gatame jime (12 ^{de} wurging)
- moro te jime (10 wurging)	

c. kansetsu waza (armklemmen) + 2 variaties

- ude gatame (3 ^{de} armklem 1 ^{ste} serie)	- ude garami (2 ^{de} armklem 1 ^{ste} serie)
- juji gatame (1 ^{ste} armklem 1 ^{ste} serie)	- hiza gatame (4 ^{de} armklem 1 ^{ste} serie)
- waki gatame	- hara gatame (12 armklem 4 ^{de} serie)

d. allerlei

- uke op de rug : 5 manieren van inkomen
- tori op de rug : 5 manieren van verdedigen
- 10 kanteltechnieken
- 5 combinaties : osae komi waza – shime waza
- 5 combinaties : osae komi waza – kansetsu waza

EXAMEN PROGRAMMA

5^{de} DAN + 45 jaar

1. TACHI WAZA (rechtstaande technieken)

Uitvoeren van de 4^{de} en 5^{de} kio van de gokio

4^{de} kio

sumi gaeshi (7^{de} offerworp)
tani otoshi (6^{de} offerworp)
hane maki komi (11^{de} offerworp)
sukui nage (4^{de} armworp)
utsuri goshi (9^{de} heupworp)
o guruma (13^{de} heupworp)
soto maki komi
uki otoshi (2de armworp)

5^{de} kio

o soto guruma (8ste beenworp)
uki waza (8ste offerworp)
yoko wakare (14de offerworp)
yoko guruma (13de offerworp)
ushiro goshi (7de heupworp)
ura nage (12de offerworp)
sumi otoshi (6de armworp)
yoko gake (5de offerworp)

2. NE WAZA

a. osae komi waza (houdgrepen)

- hon gesa gatame (1 ^{ste} houdgreep)	- kuzure gesa gatame (10 ^{de} houdgreep)
- kata gatame (2 ^{de} houdgreep)	- ushiro gesa gatame (5 ^{de} houdgreep)
- makura gesa gatame (12de houdgreep)	- yoko shiho gatame (6de houdgreep)
- kuzure yoko shiho gatame (16de houdgreep)	- kami shiho gatame (3de houdgreep)
- kuzure kami shiho gatame (4de houdgreep)	- tate shiho gatame (9de houdgreep)
- kuzure tate shiho gatame (17de houdgreep)	

b. shime waza (wurgingen) + 2 variaties

- nami juji jime (3 ^{de} wurging)	- gyaku juji jime (2 ^{de} wurging)
- kata juji jime (1 ^{ste} wurging)	- hadaka jime (7 ^{de} wurging)
- okuri eri jime (5 ^{de} wurging)	- kata ha jime (6 ^{de} wurging)
- kata te jime (15 ^{de} wurging)	- ashi gatame jime (12 ^{de} wurging)
- moro te jime (10 wurging)	

c. kansetsu waza (armklemmen) + 2 variaties

- ude gatame (3 ^{de} armklem 1 ^{ste} serie)	- ude garami (2 ^{de} armklem 1 ^{ste} serie)
- juji gatame (1 ^{ste} armklem 1 ^{ste} serie)	- hiza gatame (4 ^{de} armklem 1 ^{ste} serie)
- waki gatame	- hara gatame (12 armklem 4 ^{de} serie)

d. allerlei

- uke op de rug : 5 manieren van inkomen
- tori op de rug : 5 manieren van verdedigen
- 10 kanteltechnieken
- 5 combinaties : osae komi waza – shime waza
- 5 combinaties : osae komi waza – kansetsu waza



**6^{de} DAN
en hoger**

**Op voorstel van de
Technische Commissie**

De kandidaat zal zelf een programma opstellen en zal deze demonstreren tijdens de jaarlijkse training voor zwarte gordels 40 +, waar hij de gehele training zal verzorgen.

Het voorstel tot 6^{de} Dan of hoger, door de Technische Commissie, heeft een geldigheid van 1 jaar.

