



# Examen Reglement Dan Graden (G-Judo)

JUDO EXAMEN REGLEMENTEN VOOR G-JUDO  
CJJF BUDO

## INHOUDSOPGAVE

Artikel 1 – Voorwaarden .....	3
Artikel 2 – Registratie .....	3
Artikel 3 – KYU Graden - 5 <sup>e</sup> tot en met 1 <sup>e</sup> KYU .....	3
Artikel 4 – Dan Graden – 1 <sup>e</sup> tot en met 2 <sup>e</sup> Dan, niveau 1 .....	3
Artikel 5 – Examen Commissie .....	4
Artikel 6 – Taakomschrijving Examen Commissie .....	4
Artikel 7 – Aanvraag Dan Examen .....	4
Artikel 8 – Afname Examens .....	5
Artikel 9 – Het Examen .....	5
Artikel 10 – Gedragsregels voor de kandidaten.....	6
Artikel 11 – Gedragsregels voor de examinatoren .....	6
Artikel 12 – De Voorzitter van de Examencommissie .....	6
Artikel 13 – Examinator Licentie CJJF .....	6
Artikel 14 – Examinatoren in opleiding.....	7
Artikel 15 – Partners bij een examen .....	7
Artikel 16 – Vastleggen examen op foto, film en/of video .....	7
Artikel 17 – Beoordeling .....	7
Artikel 18 – Herexamen .....	8
Artikel 19 – Waarderingsnormen.....	8
Artikel 20 – Beoordelingsrichtlijnen voor de examinatoren .....	9
Artikel 21 – Fraude .....	9
Artikel 22 – Wachtijden examens .....	10
Bijlagen - Examen Programma .....	10
Examen Programma 6 <sup>e</sup> – 5 <sup>e</sup> Kyu (wit - geel) .....	10
Examen Programma 5 <sup>e</sup> – 4 <sup>e</sup> Kyu (geel - oranje) .....	11
Examen Programma 4 <sup>e</sup> – 3 <sup>e</sup> Kyu (oranje - groen) .....	12
Examen Programma 3 <sup>e</sup> – 2 <sup>e</sup> Kyu (groen - blauw).....	13
Examen Programma 2 <sup>e</sup> – 1 <sup>e</sup> Kyu (blauw - bruin) .....	14
Examen Programma 1 <sup>e</sup> Dan – Niveau 1 .....	15
Examen Programma 2 <sup>e</sup> Dan – Niveau 1 .....	16
Niveau indeling G -Judo.....	17



## ARTIKEL 1 – VOORWAARDEN

1. Dan- en Kyu -graden Judo worden slechts door de CJJF erkend indien zij op de volgens dit reglement voorgeschreven wijze zijn verkregen. Kyu - en Dangraden welke verkregen zijn middels andere (rijks)erkende organisaties dienen door het hoofdbestuur van de CJJF geaccordeerd te worden. Alleen bij de CJJF geregistreerde Dan- en Kyu -graden zijn officiële CJJF-bondsgraduaties;
2. Om in aanmerking te komen voor een geregistreerde Dan- of Kyu -graad dient men lid te zijn van de CJJF;
3. Er mogen geen medische bezwaren bestaan tegen deelname aan een examen zoals bedoeld in dit reglement. Deelname aan de examens gebeurt op verantwoording van de kandidaat;
4. Om deel te kunnen nemen aan een examen voor 1e Dan dient de kandidaat voorafgaand aan het examen minstens één jaar lid van de CJJF te zijn;
5. In bijzondere gevallen beslist het hoofdbestuur van de CJJF.

## ARTIKEL 2 – REGISTRATIE

1. Alle op de voorgeschreven wijze behaalde Dan-graden worden door de CJJF geregistreerd;
2. Een hogere Dan-graad kan uitsluitend worden verleend indien de vorige bij CJJF staat geregistreerd.

## ARTIKEL 3 – KYU GRADEN - 5<sup>E</sup> TOT EN MET 1<sup>E</sup> KYU

1. De 5<sup>e</sup> Kyu (gele gordel) tot en met 1<sup>e</sup> Kyu (bruine gordel) kunnen, al dan niet, na een examen worden verleend door een CJJF leerkracht;
2. De vaardigheidseisen voor de 6<sup>e</sup> tot en met de 1<sup>e</sup> Kyu worden bepaald door de CJJF-leerkracht. De leerkracht heeft bij voorkeur een lesprogramma wat aansluit op de CJJF-vaardigheidseisen 1<sup>e</sup> tot en met 6<sup>e</sup> Dan Judo;
3. De Kyu -graden worden door de leerkracht vastgelegd in het CJJF -paspoort.

## ARTIKEL 4 – DAN GRADEN – 1<sup>E</sup> TOT EN MET 2<sup>E</sup> DAN, NIVEAU 1

1. Voor het behalen van de 1<sup>e</sup> tot en met de 2<sup>e</sup> Dan, niveau 1 dient een examen te worden afgelegd, in overeenstemming met de vaardigheidseisen;
2. Voor het deelnemen aan een examen van 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> Dan, niveau 1 is goedkeuring vereist van het hoofdbestuur van de CJJF en/of de Examen Commissie G-Judo van de CJJF;
3. Bij elk examen dient de kandidaat het CJJF-paspoort in te leveren. Tevens wordt gecontroleerd of de kandidaat de jaarcontributie van de CJJF heeft betaald;
4. Bij elk examen dienen de kandidaat en diens partner(s) gekleed te gaan in een schone Judo-Gi. Deze dient wit van kleur te zijn;
5. Er worden eenmaal per jaar Dan-examens afgenomen.



## ARTIKEL 5 – EXAMEN COMMISSIE

1. Het hoofdbestuur van de CJJF benoemt de Examen Commissie (EC) en deze Examen Commissie valt organisatorisch onder het hoofdbestuur;
2. Leden van de Examen Commissie zijn bij voorkeur (rijks)erkende leraren met een gedegen vaardigheid in Budo in het algemeen en G-Judo in het bijzonder. Leden van de Examen Commissie dienen minimum 4de Dan Judo of hoger te zijn;
3. Leden van de Examen Commissie moeten lid zijn van de CJJF en bovendien in het bezit zijn van een geldige Examinator Licentie. Het hoofdbestuur kan tevens een persoon aanstellen wiens uitsluitende taak het is om de secretariaat- en administratieve werkzaamheden voor de betreffende commissie te verrichten. Deze persoon maakt geen deel uit van de Examen Commissie en heeft daarin geen stemrecht.

## ARTIKEL 6 – TAAKOMSCHRIJVING EXAMEN COMMISSIE

1. De taken van de CJJF Examen Commissie bestaan uit:
  - a. Het organiseren en leiden van de Dangraad examens voor 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> Dan, niveau 1;
  - b. Het organiseren en/of leiden van Judo stages en/of trainingen;
  - c. Het bevorderen van de kwaliteit van het examineren;
  - d. Het organiseren van minimaal één normeringsbijeenkomst per jaar;
  - e. Het herzien van de Vaardigheidseisen 1<sup>e</sup> t/m 2<sup>e</sup> Dan Judo, niveau 1, en het voorstellen van de eventuele wijzigingen aan het hoofdbestuur van de CJJF;
  - f. Het zorgdragen voor reglementering examinatorlicenties en de daarvoor noodzakelijke organisatie en uitvoering van examinatoren en leraren (bij)scholingen;
  - g. Het verlenen van examinatorlicenties en het registreren van de geldige licenties;
  - h. Het geven van advies aan het hoofdbestuur CJJF betreffende graduaties en promoties;
  - i. Alle aangelegenheden binnen de CJJF die betrekking hebben op Judo sporttechnisch gebied;
2. De data, tijden en locaties van het Dan-examen worden vastgesteld door het hoofdbestuur van de CJJF;
3. Minstens éénmaal per jaar vindt er overleg plaats tussen de Examen Commissie en het hoofdbestuur van de CJJF.

## ARTIKEL 7 – AANVRAAG DAN EXAMEN

1. Om te kunnen deelnemen aan een Dan-examen, dient de kandidaat het aanvraagformulier Dan-graad Examen Judo (in bijlage) in te vullen en mede laten ondertekenen door een, door de CJJF, erkende leerkracht welke minimaal één Dan-graad hoger heeft dan waar examen voor wordt aangevraagd;
2. Het Aanvraagformulier Dan-graad Examen Judo dient te worden opgestuurd naar de Secretaris van de CJJF, met een kopie aan de Penningmeester van de CJJF. Het Secretariaat van de CJJF stuurt de aanvraag door naar de Examen Commissie Judo;



3. Het bedrag dat men voor een Dan-examen is verschuldigd wordt door het hoofdbestuur van de CJJF vastgesteld;
4. Een aanvraag wordt pas in behandeling genomen na ontvangst van het aanvraagformulier Dangraad Examen Judo, de nodige bescheiden, evenals het examengeld;
5. De op het aanvraagformulier vermelde gegevens worden gecontroleerd aan de hand van het CJJF Dangraad-register. Indien de aanvraag niet aan de gestelde eisen voldoet zal het formulier teruggezonden worden naar de kandidaat;
6. Wanneer de kandidaat aan de toelatingseisen voldoet krijgt hij toestemming om deel te nemen aan het examen. Deze toestemming wordt schriftelijk verleend en heeft een geldigheidsduur van drie jaar, ingaande op de dagtekening vermeld op de schriftelijk verleende toestemming;
7. Indien de kandidaat gedurende de geldigheidsduur van drie jaar niet slaagt voor alle onderdelen van het Dan-examen dan komen de reeds behaalde resultaten te vervallen en moet de kandidaat opnieuw het examen aanvragen zoals vermeld in lid 1 t/m 6. Indien bij herexamen of eventueel tweede herexamen de geldigheidsduur van het bewijs van deelname is verstreken op de dag van het eerstvolgende examen, dan is het de kandidaat toegestaan aan dit examen deel te nemen;
8. De CJJF Examen Commissie kan, in samenspraak met het bestuur CJJF, de in lid 7 genoemde termijn verlengen. De kandidaat dient hiervoor een met redenen omkleed schriftelijk verzoek in te dienen.

## ARTIKEL 8 – AFNAME EXAMENS

1. Een examen wordt afgenomen door een examencommissie bestaande uit minimaal drie (3) examinatoren met ervaring in G-Judo;
2. De CJJF Examen Commissie kan examinatoren aantrekken voor het afnemen van examens wanneer het aantal of niveau van de kandidaten daartoe aanleiding geeft;
3. De examinatoren zijn, bij voorkeur, (rijks)erkende leraren met een gedegen vaardigheid in Budo in het algemeen en G-Judo in het bijzonder. Examinatoren zijn in het bezit van een geldige CJJF Examinator Licentie CJJF, met minimaal 4<sup>e</sup> Dan;
4. Examinatoren mogen geen leerlingen of voorgedragen kandidaten examineren.

## ARTIKEL 9 – HET EXAMEN

1. Het examen is **niet openbaar**;
2. In de Dojo waar het examen wordt gehouden zijn enkel toegelaten:
  - De kandidaat/date met partner;
  - 3 examinatoren;
  - De leraar van de kandidaat;
  - De voorzitter CJJF en/of zijn vertegenwoordiger;
  - Leden van de examencommissie zijn eveneens toegelaten;
3. Indien een kandidaat wil dat er een extra persoon (trainer/leraar) aanwezig zal zijn tijdens zijn examen dient hij dit, duidelijk gemotiveerd en schriftelijk, aan te vragen aan de examencommissie, die na beoordeling zal beslissen om deze persoon al dan niet toe te laten op het examen. Ook rekening houdend met de ruimte waarin het examen zal plaatsvinden.



## ARTIKEL 10 – GEDRAGSREGELS VOOR DE KANDIDATEN

1. De kandidaat draagt er zorg voor om correct gekleed te zijn. Een witte judogi is verplicht. Dit is voor zowel de kandidaat en zijn partner;
2. De kandidaat draagt er zorg voor dat één maand voor datum van het examen het examenformulier en het examengeld in het bezit is van de secretaris en penningmeester van de CJJF;
3. Indien de kandidaat verhinderd is wegens ziekte of andere dringende redenen, en niet kan deelnemen aan het examen, is hij/ zij verplicht daarvan, onder opgave van redenen, zo spoedig mogelijk de examencommissie hiervan op de hoogte te stellen.

## ARTIKEL 11 – GEDRAGSREGELS VOOR DE EXAMINATOREN

De examinatoren dragen er zorg voor dat:

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

## ARTIKEL 12 – DE VOORZITTER VAN DE EXAMENCOMMISSIE

1. De voorzitter van de examencommissie is verantwoordelijk voor het totale verloop van het examen en leidt de vergaderingen van de examencommissie;
2. Na het vaststellen van de cijfers en de uitslag van het examen, tekent de voorzitter, samen met de voorzitter CJJF of zijn vertegenwoordiger, de diploma's en de cijferlijsten;
3. De voorzitter maakt de uitslag(en) bekend aan de kandidaten en reikt de diploma's uit aan de geslaagden;
4. De voorzitter zorgt ervoor dat de kandidaten die een onvoldoende hebben behaald en hierdoor niet in het bezit zijn gekomen van het diploma voor een Dangraad, een toelichting op hun waarderingcijfer krijgen en/of de kandidaat in aanmerking komt voor een herexamen;
5. De voorzitter van CJJF of zijn vertegenwoordiger, maakt enkel deel uit van de examencommissie op de dag van het examen, zonder bevoegdheid op het inhoudelijk deel van het examen.

## ARTIKEL 13 – EXAMINATOR LICENTIE CJJF

1. Examinatorlicentie worden verleend door de CJJF Examen Commissie;
2. Om in het bezit te blijven van een geldige licentie dient een examinator minimaal eenmaal per jaar een normering bijeenkomst bij te wonen. Indien hier niet aan wordt voldaan verloopt de licentie op 31 december van het jaar waarin deze bijeenkomst moest zijn bijgewoond;
3. CJJF leraren of daaraan gelijkgestelde (zie artikel 9, lid 3), welke niet (meer) in het bezit zijn van een examinatorlicentie, kunnen op de volgende wijze (weer in het bezit komen van een licentie);
  - a. Door het bijwonen van minimaal één normeringsbijeenkomst;



- b. Door het tweemaal (zonder stemrecht) bijzitten bij een Dangraad-examen;
4. Licentiehouders, die als examinator hebben gefungeerd bij een Dan-examen Judo in het jaar dat de licentie verliep, zijn het eerste jaar na het verlopen van de licentie vrijgesteld van het onder b vermelde. Nadat aan deze eisen is voldaan dient dit schriftelijk te worden bevestigd door de voorzitter van de CJJF Examen Commissie.

#### ARTIKEL 14 – EXAMINATOREN IN OPLEIDING

Examinatoren in opleiding kunnen, mits naleving van bepaalde voorwaarden, aanwezig zijn op het examen.

- A. Ze mogen enkel aanwezig zijn tijdens het examen indien er geen kandidaten zijn van hun eigen vereniging die examen afleggen;
- B. Ze dienen minimum de graad te hebben van de graad waarvoor de kandidaat examen doet;
- C. Hun beoordeling kan geen enkel invloed hebben op de examenresultaten, hun beoordeling kan enkel gebruikt worden voor hun eigen evaluatie binnen de Examencommissie;
- D. Hun aanwezigheid kan enkel mits toestemming van het bestuur van de CJJF.

#### ARTIKEL 15 – PARTNERS BIJ EEN EXAMEN

Per examen mag de kandidaat 1 Judoka als partner laten fungeren. Indien deze partner zelf ook examen doet dan dient dit te worden vermeld op het aanvraagformulier Dan-examen of op het aanmeldingsformulier voor het herexamen.

De keuze in examenpartner is vrij.

#### ARTIKEL 16 – VASTLEGGEN EXAMEN OP FOTO, FILM EN/OF VIDEO

1. Het vastleggen van een examen op foto, film of video mag uitsluitend geschieden na goedkeuring door de voorzitter van CJJF Examen Commissie of zijn plaatsvervanger, en na toestemming van de betreffende kandidaat;
2. Er mag (mogen) geen flitslicht of extra lampen gebruikt worden;
3. Een examencommissie mag op geen enkele manier last ondervinden van of worden afgeleid door het lid 1 bedoelde activiteiten. Indien dit naar mening van de betreffende examencommissie toch het geval is, heeft de voorzitter van CJJF Examen Commissie of zijn plaatsvervanger, het recht de toestemming in te trekken.

#### ARTIKEL 17 – BEOORDELING

1. De examinator dient gebruik te maken van de volgende cijfers:

G	Goed
V	Voldoende
O	Onvoldoende

2. Elke examinator geeft onafhankelijk en zonder overleg met andere examinatoren per onderdeel of groep onderdelen een norm. Na afloop van het examen van de betreffende kandidaat worden de resultaten verzameld;



3. Een kandidaat is voor examen geslaagd wanneer hij voor alle onderdelen of groepen onderdelen is geslaagd. Voor de onderdelen of groepen onderdelen waarvoor de kandidaat is afgewezen mag hij een herexamen doen, met inachtneming van het gestelde in artikel 18;
4. Indien een of meerdere examinatoren de norm O hebben gegeven, is de kandidaat voor het betreffende onderdeel of groep onderdelen afgewezen. In alle andere gevallen is de kandidaat geslaagd. Indien een examiner een onderdeel of groep onderdelen als onvoldoende beoordeelt dan dient hij dit in korte bewoordingen te onderbouwen op het beoordelingsformulier Dan-examen Judo.

## ARTIKEL 18 – HEREXAMEN

1. Indien een kandidaat voor de eerste maal wordt afgewezen heeft hij recht op een herexamen. Indien een kandidaat bij dit herexamen opnieuw wordt afgewezen, dan hij voor het desbetreffende Dan-examen definitief gezakt en vervallen alle daarvoor behaalde resultaten en moet een nieuw examen worden aangevraagd zoals omschreven in artikel 7, lid 1 tot en met 6;
2. Voor een herexamen dient een kandidaat zich schriftelijk aanmelden. De aanmelding dient minstens vier weken voor examendatum zijn ontvangen op het in artikel 8, lid 2 bedoelde adres. Het herexamen wordt binnen 6 maanden na het examen gehouden;
3. Het hoofdbestuur CJJF bepaald het bedrag dat voor het herexamen dient te worden betaald. Het hoofdbestuur bepaalt tevens op welke wijze de betaling van het bedrag moet plaatsvinden.

## ARTIKEL 19 – WAARDERINGSNORMEN

1. De waarderingsnorm wordt bepaald door drie examinatoren;
2. Zij bepalen ieder afzonderlijk een waarderingsnorm. De aan de kandidaat toegekende waardering wordt verkregen door het gemiddelde van de waarderingsnormen van de afzonderlijke examinatoren;
3. Onder leiding van de secretaris van de examencommissie wordt het gemiddelde bepaald;
4. Indien er eventueel een afwijking van het bovenstaande zou zijn dan dient er eerst overleg van de examinatoren plaats te vinden. Indien dit overleg niet tot een resultaat leidt, dan wordt de eindnorm door de voorzitter vastgesteld, na alle partijen gehoord te hebben;
5. De vaststelling van de uitslag van de eindwaardering geschied naar de volgende norm:
  - a. De kandidaat is geslaagd als de verplichte KATA-examen door de gemiddelde waarderingsnorm met GOED wordt gehonoreerd;
  - b. De kandidaat is geslaagd als de verplichte en vrije oefeningen met de gemiddelde waarderingsnorm met VOLDOENDE wordt gehonoreerd;
  - c. De kandidaat wordt toegelaten tot een herexamen indien het gemiddelde waarderingsnorm van een van de onderdelen, hetzij verplichte of 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 heeft behaald is de kandidaat AFGEWEEZEN;
6. Na het examen zal de examencommissie duidelijkheid geven aan de deelnemers aangaande het gedane examen (transparantie).

## ARTIKEL 20 – BEOORDELINGSRICHTLIJNEN VOOR DE EXAMINATOREN

De examinatoren moeten de kandidaten beoordelen op:

- Het niveau van de G-Judoka (niveau 1,2,3,....)
- Het niveau van de technische uitvoering;
- Voldoende reactie op de actie;
- Voldoende controle op de grepen;
- Voldoende balans verstoring;
- Controle van Tori na actie van Uke;
- Vlot verloop van en naar combinaties en overnames.

## ARTIKEL 21 – FRAUDE

1. Gevallen van fraude worden besproken in de examencommissie;
2. Bij fraude wordt de kandidaat in het beginsel uitgesloten;
3. Indien er na afloop van het examen een geval van fraude wordt geconstateerd dan wordt het diploma:
  - a. Niet uitgereikt;
  - b. Ongeldig verklaart en teruggevorderd;
4. Bij geval van fraude wordt de kandidaat voor latere examens uitgesloten.



## ARTIKEL 22 – WACHTTIJDEN EXAMENS

1. Voor het behalen van Dan-graden gelden de volgende wacht- en leeftijden:

Dangraad	Wachtijd	Minimum Lid van CJJF	Minimum Leeftijd	Examen
1 <sup>e</sup> Dan SHODAN	1 jaar na behalen 1 <sup>e</sup> Kyu	1 jaar	15 jaar	Ja
2 <sup>e</sup> Dan NIDAN	2 jaar na behalen 1 <sup>e</sup> Dan	2 jaar	18 jaar	Ja

**Tabel 1 - Wachttijden 1e t/m 4e Dan (regulier)**

2. Ter bepaling geldt de leeftijd welke de kandidaat heeft op 31 december van het lopende jaar.

## BIJLAGEN - EXAMEN PROGRAMMA

### Examen Programma 6<sup>e</sup> – 5<sup>e</sup> Kyu (wit - geel)

#### 1<sup>E</sup> STIP

Gordel knopen  
 Groeten recht + geknield  
 Kumikata – Rechts + Links  
 Ukemi's:           Achterwaarts, Zijwaarts, koprol (zenpo-kaiten)

#### 2<sup>E</sup> STIP

Ukemi's  
 O Goshi  
 Hon Gesa Gatame

#### 3<sup>E</sup> STIP

Ukemi's  
 Uki Goshi  
 Kuzure Gesa Gatame

#### GEEL

Gordel knopen  
 Groeten recht + geknield  
 Kumikata – Rechts + Links  
 O Goshi  
 Yoko Shiho Gatame



Examen Programma 5<sup>e</sup> – 4<sup>e</sup> Kyu (geel - oranje)

---

1<sup>E</sup> STIP

Ukemi's  
Evenwicht verstoren van Uke  
Geknield + rechtstaand  
O Uchi Gari  
Kuzure Yoko Shiho Gatame

---

2<sup>E</sup> STIP

Ukemi's  
Ko Uchi Gari  
Kami Shiho Gatame

---

3<sup>E</sup> STIP

Ukemi's  
Ko Soto Gari  
Kuzure Kami Shiho Gatame

---

4<sup>E</sup> STIP

Ukemi's  
Koshi Guruma  
Makura Gesa Gatame

---

ORANJE

Ukemi's  
Groeten  
Kumikata's  
Evenwicht verstoren van Uke  
Geknield + rechtstaand  
Sasae Tsuru Komi Ashi  
Tate Shiho Gatame + Bevrijding  
Randori + Ne waza



Examen Programma 4<sup>e</sup> – 3<sup>e</sup> Kyu (oranje - groen)

---

1<sup>E</sup> STIP

Ukemi's  
Hiza Guruma  
Kuzure Tate Shiho Gatame

---

2<sup>E</sup> STIP

Ukemi's  
De Ashi Barai  
Kata Gatame

Combinatie:     O soto gari – Hon Gesa Gatame

---

3<sup>E</sup> STIP

Ukemi's  
Sasae Tsuru Komi Ashi  
Ushiro Gesa Gatame + Bevrijding

---

4<sup>E</sup> STIP

Ukemi's  
Tai Otoshi  
Yoko Shiho Gatame

---

GROEN

Ukemi's  
Groeten  
Kumikata's  
Harai Goshi  
Grondcontrole techniek door Uke te controleren met borst en rond te draaien met verschillende technieken

Combinatie:     O Soto Gari – O Uchi Gari

Randori tegen 2 verschillende partners, gele gordel, 2 punten in 3 minuten



## Examen Programma 3<sup>e</sup> – 2<sup>e</sup> Kyu (groen - blauw)

### 1<sup>E</sup> STIP

Ukemi's  
Morote Seoi Nage  
Hon Gesa Gatame

Combinatie: Ko Uchi Gari – O Uchi Gari

### 2<sup>E</sup> STIP

Ukemi's  
Ippon Seoi Nage  
Kuzure Gesa Gatame

Omkeertechniek: Tori neemt Uke bij de verste elleboog en Uke in buiklig knieholte en draait hem naar zich toe.

### 3<sup>E</sup> STIP

Ukemi's  
Eri Seoi Nage  
Yoko Shiho Gatame

Overname: De Ashi Barai – O Soto Gari

### 4<sup>E</sup> STIP

Ukemi's  
Tsuru Komi Goshi

Overname: Hon Gesa Gatame – Kuzure Gesa Gatame

Omkeertechniek: Tori voor Uke op L knie tussen R hand en Uke in lage bankhouding: hoofd van Uke, L van Tori aan de gordel op de rug van Uke R hand van Tori langs voor onder de L arm van Uke liften en tezelfdertijd wisselen van knie en kwartslag draaien, de L hand lost de gordel en neemt al draaiend de R arm van Uke mee.

### BLAUW

Ukemi's  
Groeten  
Kumikata's  
Okuri Ashi Barai

Combinatie: Tai Otoshi – O Uchi Gari  
Ko Uchi Gari – Ippon Seoi Nage

Randori tegen 3 verschillende partners, 1 gele gordel, 2 oranje gordels, 3 punten in 3 minuten



## Examen Programma 2<sup>e</sup> – 1<sup>e</sup> Kyu (blauw - bruin)

### 1<sup>E</sup> STIP

Ukemi's  
Ashi Guruma

Combinatie: Hon Gesa Gatame – Kata Gatame  
Omkeertechniek: Uke in hoge bankhouding. Tori staat achter Uke en grijpt hem met beide handen vast, R arm onder de buik en R been steekt Tori ver onder de buik door, Tori rolt naar L op de rug, Uke rolt over Tori heen en komt op zijn rug terecht, Tori controleert Uke met Kata Gatame

### 2<sup>E</sup> STIP

Ukemi's  
Uki Otoshi  
Kuzure Yoko Shiho Gatame + Bevrijding  
Randori

### 3<sup>E</sup> STIP

Ukemi's  
Uchi Mata

Combinatie: O Uchi Gari – Uchi Mata  
Ne Waza<sup>1</sup>: Hiza Gatame  
Waki Gatame

### 4<sup>E</sup> STIP

Ukemi's  
Ko Soto Gake  
Tate Shiho Gatame + Bevrijding

Omkeertechniek: Uke knielt tussen de benen van Tori, met de L arm en L been blokkeert Tori de R kant van Uke, met de hulp van R arm en R been draait Tori Uke op zijn rug.

*Let op: Geen contact verliezen en controleren met Kuzure Gesa Gatame*

### BRUIN

Ukemi's  
Groeten  
Kumikata's  
Harai Tsuru Komi Ashi  
Tomoe Nage<sup>1</sup>  
Tate Shiho Gatame

Combinatie: Yoko Shiho Gatame – Kuzure Gesa Gatame  
Kami Shiho Gatame – Hon Gesa Gatame

Kennis van KATA<sup>1</sup>  
Randori tegen 2 oranje gordels en 2 groene gordels, 4 punten in 5 minuten

<sup>1</sup> Alleen voor Judoka's van niveau 1



## Examen Programma 1<sup>e</sup> Dan – Niveau 1

### DEEL 1 – BASIS

Ukemi's  
Kumikata's  
Shizentai  
Jigotai  
Tai Sabaki  
Evenwicht verbreken: Rechtstaand 8 richtingen

### DEEL 2 – HOUDGREPEN

Hon Gesa Gatame  
Ushiro Gesa Gatame  
Makura Gesa Gatame  
Yoko Shiho Gatame  
Tate Shiho Gatame  
Kami Shiho Gatame

### DEEL 3 - BEVRIJDING

Yoko Shiho Gatame  
Kuzure Gesa Gatame  
Makura Gesa Gatame

### DEEL 4 – VERWURGINGEN

Nami Juji Jime  
Hadaka Juji Jime  
Okuri Eri Jime

### DEEL 5 – ARMKLEMMEN

Ude Gatame  
Juji Gatame  
Hiza Gatame

### DEEL 6 – INKOMEN GRONDWERK

Uke op de rug: 2 manieren  
Omkeertechnieken:  
Uke in verschillende posities (5 manieren)

### DEEL 7 – NAGE WAZA

O Soto Gari  
Hiza Guruma  
O Goshi  
Koshi Guruma  
O Uchi Gari  
Tsuru Komi Goshi  
Tai Otoshi  
Ashi Guruma  
Tani Otoshi  
Tomoe Nage

#### Combinaties:

Hiza Guruma – O Soto Gari  
O Uchi Gari – Ippon Seoi Nage  
O Uchi Gari – Harai Goshi

#### Overnames:

O Soto Gari – O Soto Gari  
O Goshi – Koshi Guruma  
Ko Uchi Gari – Sasae Tsuru Komi Ashi

### DEEL 8 – NAGE NO KATA

Een reeks van het Nage No Kata  
Koshi Waza of Ashi Waza  
(keuze gemaakt door de judoka)

**DE 8 DELEN ZIJN OPGEMAAKT VOOR JUDOKA'S VAN NIVEAU 1**

**INDIEN HET EXAMEN WORDT AFGENOMEN VOOR NIVEAU 2 OF 3 ZAL DE EXAMENCOMMISSIE G-JUDO, IN OVERLEG MET DE TRAINERS VAN DEZE LAGERE NIVEAUS, DE BLOKKEN AANPASSEN/VERMINDEREN**



## Examen Programma 2<sup>e</sup> Dan – Niveau 1

### DEEL 1 – BASIS

Ukemi's  
Kumikata's  
Shizentai  
Jigotai  
Tai Sabaki  
Evenwicht verbreken: Rechtstaand 8 richtingen

### DEEL 2 – HOUDGREPEN

Hon Gesa Gatame  
Ushiro Gesa Gatame  
Kata Gatame  
Makura Gesa Gatame  
Yoko Shiho Gatame  
Kuzure Yoko Shiho Gatame  
Tate Shiho Gatame  
Kuzure Tate Shiho Gatame  
Kami Shiho Gatame  
Kuzure Kami Shiho Gatame

### DEEL 3 - BEVRIJDING

Hon Gesa Gatame  
Kata Gatame  
Yoko Shiho Gatame  
Kuzure Gesa Gatame  
Makura Gesa Gatame  
Kami Shiho Gatame

### DEEL 4 – VERWURGINGEN

Nami Juji Jime  
Gyaku Juji Jime  
Kata Juji Jime  
Hadaka Juji Jime  
Okuri Eri Jime  
Kata Ha Jime

### DEEL 5 – ARMKLEMMEN

Ude Gatame  
Ude Garami  
Juji Gatame  
Hiza Gatame  
Waki Gatame

### DEEL 6 – INKOMEN GRONDWERK

Uke op de rug: 3 manieren  
Omkeertechnieken:  
Uke in verschillende posities (6 manieren)

### DEEL 7 – NAGE WAZA

O Soto Gari  
Uki Goshi  
Ko Soto Gari  
Hiza Guruma  
O Goshi  
Koshi Guruma  
O Uchi Gari  
Tsuru Komi Goshi  
Tai Otoshi  
Ashi Guruma  
Yoko Otoshi  
Tomoe Nage

#### Combinaties:

Hiza Guruma – O Soto Gari  
O Uchi Gari – Ippon Seoi Nage  
O Uchi Gari – Tsuru Komi Goshi

#### Overnames:

O Soto Gari – O Soto Gari  
O Goshi – Koshi Guruma  
Ko Uchi Gari – O Uchi Gari

### DEEL 8 – NAGE NO KATA

Een reeks van het Nage No Kata  
Koshi Waza of Ashi Waza  
(keuze gemaakt door de judoka)

**DE 8 DELEN ZIJN OPGEMAAKT VOOR  
JUDOKA'S VAN NIVEAU 1**

**INDIEN HET EXAMEN WORDT AFGENOMEN  
VOOR NIVEAU 2 OF 3 ZAL DE  
EXAMENCOMMISSIE G-JUDO, IN OVERLEG  
MET DE TRAINERS VAN DEZE LAGERE NIVEAUS,  
DE BLOKKEN AANPASSEN/VERMINDEREN**





## NIVEAU INDELING G - JUDO

### **NIVEAU 1**

Hieronder worden de judoka's ingedeeld, die zowel wat trainen als wedstrijd betreft op recreatie niveau kunnen meedoen met reguliere judoka's. Deze judoka's hebben een uitstekend technisch repertoire en wedstrijdinzicht, waarbij het vermogen om eigen handelingen te sturen normaal ontwikkeld is.

De judoka's begrijpen oorzaak en gevolg van eigen handelen en zullen gestraft worden bij overtreding van de regels van de G-competitie.

### **NIVEAU 2**

Judoka's van categorie 2 kunnen trainen en Randori meedraaien met reguliere judoka's. Deze judoka's hebben een behoorlijk technisch repertoire en competitie inzicht waarbij het vermogen om eigen handelen te sturen goed ontwikkeld is.

De judoka's begrijpen oorzaak en gevolg van eigen handelen en zullen gestraft worden bij overtreding van de regels van de G-competitie.

### **NIVEAU 3**

Deze categorie omvat de judoka's die speels kunnen meetrainen met valide judoka's, maar aangewezen zijn op de speciale competitie. Deze judoka's begrijpen de bedoeling en de regels van de G-competitie en hebben een redelijk technisch repertoire en enigszins wedstrijd inzicht waarbij inzicht in eigen handelen of vermogen om eigen handelen te sturen tot de mogelijkheden behoort.

### **NIVEAU 4**

Judoka's die tot deze categorie behoren, kunnen meedoen aan zowel aangepaste trainingen als competitie, maar moeten hierbij wel begeleid worden. Deze judoka's begrijpen de basisregels en bedoeling van de G-competitie en hebben enig inzicht in eigen handelen of redelijk vermogen om eigen handelen te sturen.

Gezien het lage judovermogen van de judoka's zullen zij simpele basistechnieken gebruiken tijdens de competitie.

### **NIVEAU 5**

Tot deze categorie behoren de judoka's die veel extra begeleiding nodig hebben, zowel op de trainingen als gedurende de competitie, en soms de bedoeling en de regels niet helemaal begrijpen of dit fysiek (nog) niet helemaal aankunnen. Deze judoka heeft weinig inzicht in eigen handelen of weinig vermogen om eigen handelen te sturen en heeft bijna geen wedstrijdinzicht.

Gezien het lage judovermogen zal de judoka de uiterste basistechnieken gebruiken tijdens de competitie.

### **BEPERKINGEN VAN DE JUDOKA**

AUD : auditief

V : verstandelijk

L : lichamelijk

MZH : motorisch zintuiglijk lichamelijk

MV : meervoudig

VI : visueel