



EXAMEN PROGRAMMA

Het 1e dan examen is verdeeld in 3 onderdelen. Voor alle 3 de onderdelen dient men een voldoende te behalen om te kunnen slagen voor het examen.

- Kata (Bij 100 wedstrijdpunten vrijstelling van kata)
- Nage-waza
- Katame-waza

Voor 1e dan dient de kandidaat de Japanse nomenclatuur zoals gebruikt in deze vaardigheidseisen redelijk te beheersen.

KATA

De kandidaat moet één kata demonstreren en maakt hierbij een keuze uit:

- Nage-no-kata (de eerste 3 series)
- Katame-no-kata

NAGE-WAZA

Yaku-soku-geiko. Het nage-waza start met het demonstreren van zelf te kiezen werptechnieken die de kandidaat vanuit een natuurlijke bewegingsvorm in diverse richtingen uitvoert. (ca 10 stuks)

Deze technieken dienen voor 1e dan uitgevoerd te worden in 1 willekeurige richting of richtingsverandering. Sutemi-waza en hikikomi-waza mogen in één richting worden uitgevoerd.

Uit iedere werkgroep (ashi-waza, koshi-waza, te-waza, sutemi-waza) wordt een beperkt aantal technieken gevraagd. Welke techniek wordt gevraagd wordt willekeurig bepaald door de examinerator. Het aantal te vragen technieken is tussen haakjes in het overzicht aangegeven. De examinerator kan vragen om werptechnieken zowel links als rechts te demonstreren.

Combinaties worden uitgevoerd naar aanleiding van het blokkeren van, het geven van verzet op, of het ontsnappen uit een geplande werktechniek. De geplande werktechniek moet zo reëel mogelijk worden uitgevoerd. Dat wil zeggen dat er een duidelijke aanleiding c.q. balansverstoring moet plaatsvinden waarop gereageerd moet worden.

Hieronder de nage-waza technieken welke men voor 1^e dan dient te beheersen:

Te-waza (2)

Ippon-seoi-nage
Morote-seoi-nage
Tai-otoshi
Kata-guruma

Koshi-waza (4)

Uki-goshi
O-goshi
Koshi-guruma
Tsurikomi-goshi
Harai-goshi
Tsurigoshi
Ushiro-goshi

Ashi-waza (6)

De-ashi-barai
Hiza-guruma
Sasae-tsuri-komi-ashi
O-soto-gari
O-uchi-gari
Ko-uchi-gari
Okuri-ashi-barai
Uchi-mata

Sutemi-waza (1 ma/1 yo)

Tomoe-nage
Sumi-gaeshi
Yoko-tomoe-nage
Tani-otoshi



Renkaku-waza

3 combinaties naar keuze.

Gaeshi-waza

3 overnames naar keuze

Hikikomi-waza

3 hikikomi technieken naar keuze

KATAME-WAZA

Yaku-soku-geiko. Het katame-waza start met het demonstreren van zelf te kiezen grondtechnieken die de kandidaat vanuit een natuurlijke bewegingsvorm uitvoert. (ca 10 stuks)

Het katame-waza moet vanuit één van de basissituaties in beweging worden uitgevoerd.

Er moet worden gevarieerd in basissituaties. Uke dient hierbij een actieve en realistische rol te spelen. Indien er geen of te weinig variatie plaatsvindt van de beginsituatie situationeel ne-waza mag de examiner aanvullend vragen een oplossing te laten zien vanuit een of meerdere door de examiner aan te wijzen situaties. Bij het katame-waza is het situationeel ne-waza leidend. Elke gedemonstreerde techniek wordt ingeleid door 1 van de 6 volgende basis situaties:

- Vanuit nage-waza
- Uke rugligging (passeren)
- Uke bokzit
- Uke buikligging
- Tori bokzit
- Tori rugligging

Hieronder de katame-waza technieken welke men voor 1^e dan dient te beheersen:

Osaekomi-waza

Kesa-gatame	(Een variatie op elke van hiernaast genoemde technieken)
Yoko-shiho-gatame	(Kandidaat demonstreert 2 willekeurige houdgrepen uit situationeel ne-waza)
Tate-shiho-gatame	(Examinator kiest 3 houdgrepen, kandidaat is vrij in situationeel ne-waza)
Kami-shiho-gatame	(Examinator kiest 1 bevrijding uit 2 basishoudgrepen)

Shime-waza

Kata-juji-jime	(Kandidaat demonstreert 3 omstrengelingen vanuit situationeel ne-waza)
Nami-juji-jime	(Examinator kiest 2 omstrengelingen, kandidaat is vrij in situationeel ne-waza)
Gyaku-juji-jime	
Hadaka-jime	
Okuri-eri-jime	
Kataha-jime	
Sankaku-jime (3x)	

Kansetsu-waza

Ude-garami	(Kandidaat demonstreert 3 armklemmen vanuit situationeel ne-waza)
Ude-hishigi-juji-gatame	
Ude-hishigi-ude-gatame	