



Judo Bond Nederland

Nationale Graden Commissie Jiu- Jitsu



Technische eisen Dan- examens Jiu-Jitsu

Versie 30-9-2011 (definitief)

Ten geleide

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.

Het gehele examen is opgedeeld in twaalf thema's. Deze thema's staan voor de verschillende onderdelen van het Jiu-Jitsu die getoetst zullen 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 bij gekomen. Zo wordt het meervoudig toe kunnen passen van basistechnieken als voorkeurtechniek apart getoetst. Het kunnen toepassen van bewegingsvormen op de grond heeft meer nadruk gekregen. Ook is een onderdeel toegevoegd waarin de Jiu-Jitsuka moet demonstreren dat hij zelf ook in staat is om aan te vallen.

Een belangrijk verschil is ook 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 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, omdat bij de voorbereiding veel eigen keuzes kunnen worden gemaakt waardoor de kandidaat, binnen de kaders van de Dan-exameneisen, 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.

Inhoudsopgave

TEN GELEIDE	2
INHOUDSOPGAVE.....	3
JIU-JITSU BIJ DE JUDO BOND NEDERLAND	6
WAT IS JIU-JITSU	6
DE NAAM JIU-JITSU	6
DE BEWEGINGSVORMEN VAN HET JIU-JITSU	6
WAT KUN JE MET JIU-JITSU	6
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>	8
GRONDTECHNIKEN (NE-WAZA)	9
WEREN.....	9
BEVRIJDEN.....	9
ATEMI-WAZA	9
<i>Stootbewegingen</i>	9
<i>Slagbewegingen</i>	9
VERWURGINGEN EN DRUKPUNTEN	10
<i>Verwurgingen.....</i>	10
<i>Drukpunten.....</i>	10
KLEMMEN	10
WORPEN.....	10
COMBINEREN.....	11
<i>Directe combinaties.....</i>	11
<i>Indirecte combinaties</i>	11
OVERNEMEN.....	11
BIJ HET TOEPASSEN VAN JIU-JITSU BEWEGINGSVORMEN BIJ EEN DAN-EXAMEN.....	11
<i>Meervoudigheid</i>	11
<i>Veelzijdigheid</i>	11
DAN-EXAMENS	12
ALGEMEEN	12
<i>Overzicht van een Dan-examen.....</i>	12
WIJZE VAN TOETSEN	12
<i>Algemeen.....</i>	12
<i>Steekproeven.....</i>	12
<i>Indeling basistechnieken en vraagstellingniveaus</i>	13
<i>Algemene toetsingscriteria</i>	13
TOELICHTING OP DE THEMA'S	14
<i>Thema 1 Kata.....</i>	14
<i>Thema 2 Atemi-Waza</i>	14
<i>Thema 3 Meervoudigheid.....</i>	14
<i>Thema 4 Bewegingsvormen, staande.....</i>	14
<i>Thema 5 Bewegingsvormen, op de grond</i>	14
<i>Thema 6 Aanvalcombinaties: Sen-No-Sen.....</i>	14
<i>Thema 7 Indirecte combinaties.....</i>	15
<i>Thema 8 Overnames.....</i>	15

<i>Thema 9</i>	<i>Bijzondere opdracht</i>	15
<i>Thema 10</i>	<i>Ongewapende aanvalssituaties</i>	15
<i>Thema 11</i>	<i>Wapens</i>	15
<i>Thema 12</i>	<i>Vrij aanval/Randori</i>	15
BEORDELIJNGSWIJZE		16
BECIJFERING		16
RESULTAAT		16
HEREXAMEN		16
VASTLEGGING		16
DE EXAMENEISEN, OVERZICHT		17
THEMA 1	KATA	17
THEMA 2	ATEMI - EN UKE-WAZA	17
THEMA 3	MEERVOUDIGHEID	18
THEMA 4	BEWEGINGSVORMEN STAANDE	18
4a	<i>Nieuw aan te leren bewegingsvormen staande per Dan-graad</i>	18
4b	<i>Voorgaande bewegingsvormen staande</i>	19
THEMA 5	BEWEGINGSVORMEN OP DE GROND	20
5a	<i>Nieuw aan te leren bewegingsvormen op de grond per Dan-graad</i>	20
5b	<i>Voorgaande bewegingsvormen op de grond</i>	21
THEMA 6	AANVALSCOMBINATIES	21
THEMA 7	COMBINEREN	22
THEMA 8	OVERNEMEN (VERDEDIGEN OP JIU-JITSU-WAZA)	22
THEMA 9	BIJZONDERE OPDRACHT	23
THEMA 10	VERDEDIGEN TEGEN ONGEWAPENDE AANVALLEN	24
THEMA 11	WAPENS	24
THEMA 12	VRIJE AANVAL/RANDORI	25
KERNAANVALLEN		26
<i>Pakkingen</i>		26
<i>Omvattingen</i>		26
<i>Schoppen, slagen en stoten</i>		26
<i>Gewapende aanvallen</i>		26
AANVALLENINDEX		26
PAKKINGEN		26
<i>Toelichting</i>		26
<i>Arm- en handaanvallen</i>		27
<i>Kledingaanvallen</i>		27
<i>Wurgingen</i>		27
<i>Wurgingen op de grond</i>		27
<i>Wurgingen tegen een wand</i>		27
OMVATTINGEN		27
<i>Toelichting</i>		27
<i>Middelaanvallen</i>		28
<i>Middelaanvallen op de grond</i>		28
<i>Hoofdaanvallen</i>		28
<i>Duikaanvallen</i>		28
SLAGEN, STOTEN EN TRAPPEN		28
<i>Toelichting</i>		28
<i>Slagen</i>		28
<i>Stoten</i>		29
<i>Trappen</i>		29
AANVALLEN MET WAPENS		29
<i>Stokslagen en stokstoten met de korte stok (Kaibo)</i>		29
<i>Stokslagen en stokstoten met de lange stok (Hanbo)</i>		29

<i>Snijden en steken met een mes (Tanto).....</i>	29
<i>Bedreigingen met een mes.....</i>	29
<i>Bedreiging (van dichtbij) met een vuistvuurwapen (pistool, revolver).....</i>	30
<i>Slag met een ketting/beweeglijk voorwerp.....</i>	30
<i>Contactaanval met een ketting/beweeglijk voorwerp</i>	30
EXAMENEISEN PER DAN-GRAAD	31
EERSTE DAN	31
TWEEDE DAN.....	33
DERDE DAN	35
VIERDE DAN	37
VIJFDE DAN	39
HET EXAMEN	41
RESPECT EN DISCIPLINE	41
KLEDING EN VERZORGING	41
PROCEDURE (GLOBAAL).....	41

Jiu-Jitsu bij de Judo Bond Nederland

Wat is Jiu-Jitsu

Jiu-Jitsu is de vechtkunst of vechtsport waarbij door flexibiliteit, veelzijdigheid en aanpassingsvermogen de beoefenaar in staat wordt gesteld in uiteenlopende situaties op juiste en passende wijze te reageren. Dit wordt bereikt door een Jiu-Jitsuka (iemand die het Jiu-Jitsu beoefent) veelzijdig te trainen zodat zich een handelingenrepertoire ontwikkelt dat in overeenstemming is met zijn of haar individuele mogelijkheden. Dit geldt dan in het bijzonder voor het handelen in geweld- en conflictsituaties, maar kan ook worden toegepast in andere situaties waar weerbaarheid en assertiviteit gewenst is.

Hierin drukt zich uit dat het Jiu-Jitsu voor elke aanval een passende afweer heeft, van lichaamstaal via zachte dwang tot aan effectieve zelfverdediging met, in een escalerende situatie, de nodige hardheid. Dit opent voor een Jiu-Jitsuka steeds de mogelijkheid om binnen de door wettelijke kaders geboden grenzen, te bewegen. De Jiu-Jitsuka is in staat de hardheid van een verdediging in overeenstemming te brengen met de hardheid van de aanval zonder dat er sprake hoeft te zijn van te veel hardheid.

Jiu-Jitsu is een moderne vechtkunst en vechtsport, die in zich elementen verenigt van meerdere vechtsporten en zelfverdedigingssystemen en die deze elementen integreert en verder ontwikkelt. Jiu-Jitsu is een voortdurend veranderend systeem, het past zich aan de actuele werkelijkheid aan met betrekking tot geweldspreventie, zelfverdediging en vechtsport.

Het Jiu-Jitsu beschikt als vechtsport over verschillende wedstrijdvormen, zodat Jiu-Jitsuka's zich met elkaar kunnen meten zonder het risico op blessures. Als wedstrijdvormen kunnen worden genoemd het Fighting-System en het Duo-System.

De naam Jiu-Jitsu

De naam Jiu-Jitsu laat zich als volgt vertalen:

Jiu (Ju) = zacht, flexibel, meegevend.

Onder het begrip Jiu wordt niet zwakheid verstaan, maar veel meer een flexibiliteit van geest en lichaam. Zoals een bamboestengel buigt onder de sneeuwlast zonder te breken en zich daarna weer opheft. Het begrip Jiu houdt ook kracht en snelheid in.

Jitsu = kunst, techniek, vaardigheid.

De bewegingsvormen van het Jiu-Jitsu

Jiu-Jitsu omvat een groot scala aan verschillende bewegingsvormen. Deze bewegingsvormen worden verdeeld in basisvaardigheden en basistechnieken, welke samen de basiselementen, de bouwstenen, van het Jiu-Jitsu vormen.

Basisvaardigheden zijn bijvoorbeeld: houding en verplaatsen, valtechnieken, het toepassen van drukpunten en vaardigheden op de grond zoals keren, kantelen, passeren en houdgrepen.

Basistechnieken zijn technieken die specifiek worden gedefinieerd binnen het Jiu-Jitsu, hieronder vallen: weren, bevrijden, schoppen, slagen, stoten, klemmen, worpen en verwurgingen.

Het Jiu-Jitsu heeft daarmee als vechtsport een brede basis. Om echter te voorkomen dat een beginnende Jiu-Jitsuka overvoerd wordt met een veelheid aan bewegingsvormen worden deze bewegingsvormen door deskundige leraren gedoseerd aangeboden. De dosering wordt ondersteund door de systematische opbouw van Kyu- en Dan-exameneisen.

De Judo Bond Nederland draagt zorg voor de opleiding en bijscholing alsmede erkenning van deze deskundige leraren en het samenstellen van Kyu- en Dan-exameneisen.

Wat kun je met Jiu-Jitsu

De Jiu-Jitsu basiselementen kunnen op allerlei wijze worden toegepast, met uiteenlopende doeleinden. Jiu-Jitsu bewegingsvormen worden veelal in combinaties uitgevoerd, waarbij effectiviteit en efficiëntie met betrekking tot het toepassingsgebied de belangrijke kwaliteitscriteria zijn.

De volgende toepassingsgebieden zijn te onderscheiden:

- Het toepassen van Jiu-Jitsu bewegingsvormen tegen aanvallen van uiteenlopend karakter. De verdedigingen worden geoefend in vaste combinaties. Dit is de traditionele beoefening van het Jiu-Jitsu.
- Het toepassen van Jiu-Jitsu bewegingsvormen door zelf als aanvalser op te treden (Sen-No-Sen);

- Het toepassen van Jiu-Jitsu bewegingsvormen in interactieve gevechtssituaties zonder vast patroon (vrije aanval).
- Het toepassen in wedstrijd en spelvormen, met een duellerend karakter (zoals het Fighting-System of Randori-Ne-Waza).
- Het toepassen in demonstratievormen waarbij duo's tegen elkaar strijden. Het duo met de beste performance behaalt de meeste punten (zoals het Duo-System).
- Het toepassen in geperfectioneerde verdedigingsvormen, die volgens vaststaande patronen worden gedemonstreerd (Kata).
- Het toepassen van Jiu-Jitsu bewegingsvormen in Reality-Based zelfverdedigingsituaties.
- Het gebruik van Jiu-Jitsu bewegingsvormen in sportprestatievormen.

Niet alle toepassingsgebieden zullen bij alle scholen en verenigingen binnen de JBN worden beoefend. Wat wel of niet wordt toegepast, hangt af van het beleid van de school of vereniging waar het Jiu-Jitsu als vechtsport wordt aangeboden en van de betreffende leraar.

De vaardigheden welke nodig zijn bij deze toepassingsgebieden worden getoetst bij Dan-examens.

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 specifieke 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;
- grondtechnieken;
- weren
- bevrijden
- Atemi-Waza: verzamelbegrip voor stoten slaan en schoppen naar vitale punten;
- verwurgingen en drukpunten;
- klemmen;
- worpen.

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.

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: stabiel opgesteld zijn in de richting van de verwachte aanval en het snel kunnen reageren op die aanval;
- 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 aan alerte houding. Een houding kan de-escalierend zijn (afweershouding) of juist aanvallend, agressief (gevechtshouding), al naar gelang een situatie dit vereist.

Over het algemeen is de houding het startpunt van een verdedigende actie. Dit zal vaak een verplaatsing zijn. We kennen bij het Jiu-Jitsu 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 de werper (Tori) bijvoorbeeld 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.

Grondtechnieken (Ne-Waza)

Het doel van grondtechnieken is het afweren van aanvallen op en vanaf de grond en het verkrijgen van de controle over de aanvaller. Onder grondtechnieken vallen bewegingsvormen als keer en kanteltechnieken, passeertechneken, houdgrepen (Osaekomi-Waza) en het bevrijden uit houdgrepen. Naast de specifieke bewegingsvormen op de grond kunnen ook klemmen (Kansetsu-Waza) en verwurgingen (Jime-Waza) worden toegepast op de grond.

In het gevecht op de grond staan vijf basisposities centraal: Mounted-Position (Tate-Shiho), Guard-Position (Shimo-Shiho), (Tate-Shiho), Back-Mount-Position (Ura-Tate-Shiho), Cross-Mount-Position (Yoko-Shiho) en North-South-Position (Kami-Shiho). Deze posities dienen als uitgangsposities om bewegingsvormen op de grond toe te passen.

Onder grondtechnieken vallen ook neerhaaltechnieken vanaf de grond (Basami-Hikomi-Waza). Deze technieken hebben als doel om met een scharende beweging een staande tegenstander vanuit één van de basisposities, naar de grond te brengen. Neerhaaltechnieken waarbij zowel Uke en Tori beide beginnen in staande positie, worden Hikomi-Waza genoemd. Het toepassen van een neerhaaltechniek wordt in de regel direct gevolgd door een vervolgtechniek op de grond zoals een controle met klem of verwurging.

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.

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);
- hoofd (achterkant voor en achterzijde);
- ellebogen;
- voeten (wreef, hiel, bal van de voet, zijkant voet, knie).

Stootbewegingen

Een stootbeweging is een rechte lijnige 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 trefvlak op het moment van impact het grootst is.

Ter ondersteuning van de Atemi-Waza wordt met Ki-Ai gewerkt. Dit zal met name het geval zijn bij een enkele, geconcentreerde Atemi-Waza, bijvoorbeeld als inleiding op een andere Jiu-Jitsu bewegingsvorm. 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.

Verwurgingen en drukpunten

Verwurgingen en drukpunten vallen uiteen in twee categorieën, die gemeen hebben dat 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 prikkel, desoriëntatie, tot het bewusteloos raken van de tegenstander.

Verwurgingen

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 bewusteloosheid treedt 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 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 (op de grond of staande) van de tegenstander of het naar de grond dwingen van een tegenstander door het uitlokken van een reactie. Bij zelfverdediging kan een klem in extreme gevallen worden doorgezet, zodat een beschadiging (Kujuki, Kudaki) optreedt aan het betreffende gewricht waardoor de tegenstander niet meer in staat is het gevecht voort te zetten.

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 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 vaak gecombineerd met inleidende Atemi-Waza.

Klemmen worden ingedeeld naar de lichaamsdelen waar de klem op wordt aangezet (anatomische indeling).

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, 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), armworpen, waaronder ook de schouderworpen vallen (Te-Nage-Waza) en de offerworpen (Sutemi-Waza). Worpen worden met specifieke verplaatsingsvormen ondersteund.

Combineren.

Bewegingsvormen, zoals we die aantreffen binnen het Jiu-Jitsu worden meestal uitgevoerd als combinaties van de hiervoor beschreven basiselementen. Een verdediging zal dan ook als regel bestaan uit een combinatie van meerdere basiselementen. Op een schop als aanval zal een reactie al snel bestaan uit een ontwijkende (verplaatsing), wering en een tegenaanval in de vorm van minimaal een 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.

Overnemen

Onder overnames verstaan we het verdedigen tegen een door de aanvaller uitgevoerde Jiu-Jitsu techniek. Het principe van de overnames berust op het overnemen van een Jiu-Jitsu techniek met een eigen Jiu-Jitsu techniek. Hierbij moet de door de aanvaller uitgeoefende kracht of energie zoveel mogelijk worden benut.

Bij het toepassen van Jiu-Jitsu bewegingsvormen bij een Dan-examen

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, 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.

Dan-examens

Algemeen

Bij een Dan-examen wordt de kennis en de vaardigheid van een Jiu-Jitsuka getoetst. Bij het examen doen voor een hogere Dan-graad moet telkens een grotere vaardigheid, beheersing van meer bewegingsvormen en meer inzicht in het bewegen worden getoond. Het toetsen vindt plaats aan de hand van een aantal vaste thema's. Op elk niveau wordt elk thema getoetst.

Overzicht van een Dan-examen

Thema's:	
Thema 1.	Kata
Thema 2.	Atemi-Waza.
Thema 3.	Meervoudigheid
Thema 4.	Bewegingsvormen staande
Thema 5.	Bewegingsvormen op de grond
Thema 6.	Aanvalscombinaties (Sen-No-Sen).
Thema 7.	Indirect combineren
Thema 8.	Overnames (Verdedigen tegen Jiu-Jitsu -technieken).
Thema 9.	Bijzondere opdrachten.
Thema 10.	Ongewapende aanvallen
Thema 11.	Wapens
Thema 12.	Vrije aanval/Randori

Wijze van toetsen

Algemeen

De manier waarop binnen een thema wordt getoetst, wordt in meest linkse kolom van de "Dan-examens per Dan-graad aangeduid met een afkorting:

V = volledig, al wat voor het betreffende blok staat vermeld moet worden gedemonstreerd.

SP = steekproef, de examinerator maakt een keuze uit de toetsonderwerpen die genoemd staan voor het betreffende blok.

Vraagstelling kan plaatsvinden op verschillende niveaus.

Niveau 1: de vraagstelling richt zich op de techniegroep, de kandidaat is vrij in de keuze binnen deze groep.

Niveau 2: de vraagstelling richt zich op een subgroep, de kandidaat is vrij in zijn keuze binnen deze subgroep,

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

De afkorting V of SP en het niveau vormen samen de aanduiding van de manier waarop getoetst moet worden.

Steekproeven

Binnen de verschillende thema's zijn toetsonderwerpen aangegeven. Een belangrijk element bij het toetsen is het gebruik van steekproeven. Steekproeven moeten worden toegepast om de tijdsduur van een examen te beperken. Alle toetsonderwerpen kunnen worden gevraagd. De examinerator maakt echter een keuze uit de aangegeven toetsonderwerpen. De vaardigheid binnen elk toetsonderwerp moet voldoende zijn en de gevraagde aantallen moeten volledig zijn. Een met een onvoldoende gewaardeerd toetsonderwerp hoeft dan ook geen aanleiding te zijn om nog een toetsonderwerp te vragen. Elk toetsonderwerp dient dan ook terdege te zijn voorbereid door de kandidaat.

Per thema moet een cijfer worden vastgesteld, er moet dan ook minimaal één toetsonderwerp per thema gevraagd worden.

Indien er een keuze moet worden gemaakt uit veel toetsonderwerpen is er een minimum steekproefgrootte vermeld. Het aantal minimaal te nemen steekproeven staat dan tussen haakjes bij de toetsingswijze aangegeven.

Indeling basistechnieken en vraagstellingniveaus

Niveau 1 techniekgroepen	Niveau 2 de technieksubgroepen	Niveau 3 de afzonderlijke basistechnieken.
Hodoki-Waza	Geen gedefinieerde subgroepen	Geen gedefinieerde afzonderlijke basistechnieken
Uke-Waza	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	Tsuki-Waza, stoottechnieken Uchi-Waza, slagtechnieken Geri-Waza, schoptechnieken	Zie overzichten basistechnieken bij de verschillende Kyu- en Dan-graden
Kansetsu-Waza	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	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	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, verwurgingen met de korte stok Hanbo-Jime-Waza, verwurgingen met de lange stok	

Algemene toetsingscriteria

- 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.
- Daar waar sprake is van keuze van de kandidaat mag een grotere vaardigheid worden verwacht, omdat deze toetsonderwerpen goed en gericht kunnen worden voorbereid.
- Bij het demonstreren van bewegingsvormen wordt een hogere kwaliteit (vaardigheid) verwacht bij een hogere Dan-graad.
- Bij het demonstreren van toetsonderwerpen bij de verschillende thema's moet de kandidaat, daar waar het gaat om vrije keuzes, zoveel mogelijk variatie hebben aangebracht, zowel in de keuzes van de toegepaste basisvaardigheden als in de keuzes van de aanvallen. Dit geldt per thema en ook voor de thema's onderling. De kandidaat moet hiermee zijn veelzijdigheid aantonen..
- Bij het demonstreren van verdedigingen moeten de (directe) combinaties doelmatig en efficiënt zijn. Onnodige combinaties moeten worden vermeden en de verdedigingen moeten getuigen van realiteitszin.
- Aanvallen moeten met kracht en snelheid worden uitgevoerd. Indien dit naar het oordeel van de examinatoren niet het geval is moet hier op worden gewezen. Als aanvallen consistent met te weinig realiteit worden uitgevoerd moet dit resulteren in een onvoldoende.
- De kandidaat moet blijk geven van respect voor zijn partner, de examinatoren en het Jiu-Jitsu.

Toelichting op de thema's

Thema 1 Kata

Binnen dit thema worden vier Kata's geoefend en gedemonstreerd. Deze Kata's moeten op een voorgeschreven wijze te worden uitgevoerd. Hierbij wordt gestreefd naar perfectie. 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-graad eisen. Het thema Kata wordt voor elke Dan-graad volledig getoetst.

Thema 2 Atemi-Waza

Binnen het thema Atemi-Waza wordt de vaardigheid en effectiviteit bij het toepassen van Atemi-Waza getoetst. Er zijn twee algemene toetsonderwerpen, waarvan er, naar keuze van de examinerator, minimaal één wordt gevraagd. Het derde toetsonderwerp bestaat uit voor de betreffende Dan-graad nieuw aan te leren basistechnieken. Deze moeten worden gedemonstreerd in een verdediging. Binnen dit derde toetsonderwerp vormen de afzonderlijke basistechnieken de toetsonderwerpen. De examinerator zal hiervan minimaal één basistechniek vragen.

Thema 3 Meervoudigheid

Bij het thema meervoudigheid met voorkeurtechnieken krijgt de kandidaat de opdracht zich te verdedigen tegen verschillende aanvallen met basistechnieken die zijn eigen voorkeur hebben. De aanvallen moeten door de kandidaat uit elk van de vier aanvalsgroepen gekozen worden. De kandidaat dient ervoor te zorgen dat het verschil in bewegingskarakter van de verschillende aanvallen zo groot mogelijk is. De basistechnieken welke meervoudig getoond moeten worden komen uit de technieksubgroepen Nage-Waza (worpen), Kansetsu-Waza (klemmen) en Jime-Waza (wurgingen). De verdedigingen, waarin de betreffende basistechnieken zijn verwerkt, moet worden getoond met een grote vaardigheid. Uit de drie genoemde toetsonderwerpen zal de examinerator er minimaal één kiezen.

Thema 4 Bewegingsvormen, staande

Bij dit thema wordt zowel de vaardigheid getoetst waarmee de kandidaat bewegingsvormen van de betreffende Dan-graad uitvoert als de vaardigheid van bewegingsvormen uit voorgaande Dan-graden. Thema 4 is daarvoor opgesplitst in twee delen.

4a Nieuw aan te leren bewegingsvormen, staande

De toetsonderwerpen bestaan uit afzonderlijke basistechnieken welke specifiek voor de betreffende Dan-graad beheerst moeten worden. De basistechnieken moeten worden gedemonstreerd in een verdediging tegen een aanval. Elke basistechniek is een toetsonderwerp (vraagstellingniveau 3).

4b Voorgaande bewegingsvormen, staande

De toetsonderwerpen bestaan uit technieksubgroepen (vraagstellingniveau 2). Binnen de technieksubgroepen moeten een aantal basistechnieken ter keuze van de kandidaat worden gedemonstreerd in verdedigingen tegen aanvallen naar keuze.

De basistechnieken die voor dit onderwerp worden gekozen, mogen geen deel uitmaken van thema 3, meervoudigheid.

Thema 5 Bewegingsvormen, op de grond

Bij dit thema wordt zowel vaardigheid getoetst waarmee de kandidaat bewegingsvormen van de betreffende Dan-graad op de grond uitvoert als de vaardigheid van bewegingsvormen uit voorgaande Dan-graden. Thema 5 is daarvoor opgesplitst in twee delen.

5a Nieuw aan te leren bewegingsvormen, op de grond

De toetsonderwerpen bestaan uit afzonderlijke basistechnieken, welke specifiek voor de betreffende Dan-graad beheerst moeten worden. De basistechnieken moeten worden toegepast in interactieve situaties op de grond. In deze situaties worden zowel houdgrepen, keer-, kantel- en passeertechnieken als verplaatsingsvormen op de grond toegepast. Elke basistechniek is een toetsonderwerp (vraagstellingniveau 3).

5b Voorgaande bewegingsvormen, op de grond

De toetsonderwerpen bestaan uit technieksubgroepen (vraagstellingniveau 2). Binnen de technieksubgroep moeten een aantal basistechnieken ter keuze van de kandidaat worden gedemonstreerd. Deze basistechnieken moeten worden toegepast in interactieve situaties op de grond. In deze situaties worden zowel keer-, kantel- en passeertechnieken als verplaatsingsvormen op de grond toegepast.

Thema 6 Aanvalscombinaties: Sen-No-Sen

Bij het thema aanvalscombinaties moeten Jiu-Jitsu bewegingsvormen worden getoond, in situaties waarin de

kandidaat zelf het initiatief neemt. De kandidaat valt aan en de partner weert daarbij licht af en verplaatst over de mat.

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 wel de elementen waaruit een combinatie moet bestaan, voorgeschreven. Aanvalscombinaties moeten met grote vaardigheid en snelheid gedemonstreerd worden.

Thema 7 Indirecte combinaties

Bij het combineren moet worden gereageerd op een reactie op een voorgenomen basistechniek van de verdediger (Tori). Deze reactie kan bestaan uit blokkeren van, verzet op, of ontsnapping uit de voorgenomen basistechniek. Bij het combineren moet zoveel mogelijk gebruik worden gemaakt de reactie van Uke. De toetsonderwerpen bestaan drie technieksubgroepen (Nage-Waza, Kansetsu-Waza en Jime-Waza) waaruit de kandidaat basistechnieken kan kiezen in de voorgeschreven aantallen.

Thema 8 Overnames

Overnames kunnen worden gezien als verdedigingen tegen aanvallen met Jiu-Jitsu basistechnieken. Uke valt aan met een basistechniek, Tori demonstreert een verdediging op deze basistechniek. De basistechniek waartegen wordt verdedigd, wordt met kracht en snelheid uitgevoerd. Bij het overnemen moet zoveel mogelijk gebruik worden gemaakt van de actie van de aanval. De toetsonderwerpen zijn drie technieksubgroepen (Nage-Waza, Kansetsu-Waza en Jime-Waza) waaruit de kandidaat basistechnieken kan kiezen in de voorgeschreven aantallen.

Thema 9 Bijzondere opdracht

Het thema bijzondere opdracht is gereserveerd voor een aantal onderwerpen, welke niet onder te brengen zijn bij de andere thema's en verschillen per Dan-graad. Elk onderwerp is tevens een toetsonderwerp.

Thema 10 Ongewapende aanvalssituaties

Bij het thema ongewapende aanvallen worden verdedigingen gedemonstreerd tegen aanvallen uit de groepen pakkingen en omvattingen en uit de groep slagen, stoten en schoppen.

Er zijn drie of vier toetsonderwerpen per Dan-graad. Voor de lagere Dan-graden wordt gewerkt met de kernaanvallen, echter met vooraanval. Voor de hogere Dan-graden worden andere aanvallen gevraagd, eveneens met vooraanval. Voor derde Dan is de keuze van de aanvallen nog aan de kandidaat, voor vierde en vijfde Dan zal de examinerator de aanvallen opgeven.

Indien er sprake is van een aanvallenkeuze uit de index (zowel voor kandidaat als examinerator), dan zullen andere aanvallen moeten zijn gekozen als de kernaanvallen.

Thema 11 Wapens

Bij het thema wapens zijn verschillende toetsonderwerpen geformuleerd 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 wapen bij verdedigingen.

Thema 12 Vrij aanval/Randori

Het thema Vrije aanval/Randori heeft betrekking op het toetsen van het vermogen van een kandidaat om zich in een zo realistisch mogelijke situatie te verdedigen tegen vrij aanvallende tegenstanders. Het thema bestaat uit verschillende toetsonderwerpen. Van de toetsonderwerpen die betrekking hebben op één aanvaller, zal minimaal één toetsonderwerp worden gevraagd. De toetsonderwerpen die betrekking hebben op meerdere aanvallers, zullen bij elk examen worden gevraagd.

Beoordelingswijze

Becijfering

Ieder thema wordt getoetst. Per thema moet door elk van de examinatoren een waardering worden gegeven in de vorm van een cijfer. Vervolgens wordt uit de drie cijfers van de afzonderlijk examinatoren per thema een eindcijfer bepaald en wel op de volgende wijze: van de drie cijfers wordt de hoogste en laagste weggestreept. Het cijfer wat overblijft, is de score van de kandidaat.

Voorbeeld:

	Thema 1	Thema 2	Thema 3	Thema 4	Thema 5	Thema 6	Thema 7	Thema 8	Thema 9	Thema 10	Thema 11	Thema 12	Eindscore thema 2 t/m 12	Algemeen
Examinator 1	6	7	7	5	5	4	6	7	6	7	8	6		7
Examinator 2	6	6	7	7	4	4	6	6	6	7	3	5		5
Examinator 3	5	5	6	7	5	5	6	7	6	7	5	6		6
Score per thema	6	6	7	7	5	4	6	7	6	7	5	6	66	6

Voor de Kata's geldt dat dit thema alleen met een voldoende kan worden afgesloten als de afzonderlijk getoonde Kata's met een voldoende zijn gewaardeerd.

Voor de overige thema's ontstaat het cijfer door beoordeling van minimaal één toetsonderwerp. Indien meerdere toetsonderwerpen worden beoordeeld moet daarvan het gemiddelde worden bepaald dat vervolgens wordt afgerond op een geheel cijfer.

Resultaat

De kandidaat is geslaagd als:

- het thema Kata met een 6 of hoger is afgesloten;
- de beoordeling Algemeen (Algemene beoordelingscriteria) met een 6 of hoger is afgesloten;
- de eindscore van het aantal behaalde punten van de thema's 2 t/m 12 en 'Algemeen' (Algemene beoordelingscriteria) minimaal 66 punten bedraagt;
- er geen lagere waardering dan een 5 is gegeven voor een van de thema's 2 t/m 12.

Het is beperkt mogelijk, als twijfelachtig beoordeelde thema's te compenseren met goed uitgevoerde thema's. Om het eindresultaat te bepalen worden alle cijfers van de thema's 2 t/m 12 opgeteld. De som moet minimaal 66 punten bedragen.

Een kandidaat is gezakt als:

- het thema Kata met een 5 of lager is afgesloten;
- de beoordeling "Algemeen" (Algemene beoordelingscriteria) met een 5 of lager is afgesloten
- het totaal aantal behaalde punten van de thema's 2 t/m 12 lager is als 66
- er bij de thema's 2 t/m 12 een cijfer 4 of lager is gescoord.

Herexamen

Bij een herexamen worden alle thema's opnieuw getoetst met inachtneming van het volgende:

- bij een onvoldoende voor het onderwerp Kata worden alleen die Kata's opnieuw getoetst die onvoldoende waren;
- bij een 6 of hoger voor het thema Kata wordt dit thema, ongeacht het cijfer, niet opnieuw getoetst;
- voor de overige thema's heeft de kandidaat bij een herexamen een vrijstelling voor die thema's waarbij hij in een voorgaand examen minimaal een 7 scoorde. Bij een score van 6 of lager voor een thema moet voor dit thema herexamen worden gedaan.

Vastlegging

Het resultaat van ieder examen moet worden vastgelegd m.b.v. een standaardprotocol (NGCJJ). Scores, lager als een 6 moeten door een examencommissie worden onderbouwd.

De exameneisen, overzicht

Thema 1 Kata

Dan-graad	Omschrijving
1e	Demonstreer het Ebo-No-Kata.
2e	Demonstreer het Ne-Waza-Jitsu-No-Kata
3e	Demonstreer het Ebo-No-Kata, Ne-Waza-Jitsu-No-Kata
4e	Demonstreer het Ebo-No-Kata, Ne-Waza-Jitsu-No-Kata, Goshin-Jitsu-No-Kata
5e	Demonstreer het Ebo-No-Kata, Ne-Waza- Jitsu-No-Kata, Goshin-Jitsu-No-Kata, Kime-No-Kata

Thema 2 Atemi - en Uke-Waza

Toetsonderwerp	Dan-graad				
	1e	2e	3e	4e	5e
Demonstreer Atemi-Waza, tot en met de betreffende Dan-graad, in enkelvoudige en meervoudige combinaties met behulp van body shields, focus pads, arm pads e.d.	X	X	X	X	X
Demonstreer met Uke-Waza tot en met de betreffende Dan-graad in combinatie met verplaatsen en counter met Atemi-combinaties in goede balans en houding op drie afstanden (Ma-Ai, half Ma-Ai en Clinch).	X	X	X	X	X
Demonstreer voor de specifieke Dan-graad aangeleerde Atemi-Waza in aanvalssituaties in combinatie met andere basistechnieken en basisvaardigheden.					
Mae-Atama-Ate (voorwaartse kopstoot)	X				
Ushiro-Atama-Ate (achterwaartse kopstoot)	X				
Otoshi-Uke (vallend blok)	X				
Empi-Uke (elleboogwering)	X				
Tetsui-Uchi (hamervuistslag)		X			
Ura-Mawashi-Geri (omgekeerde cirkeltrap)		X			
Mae-Tobi-Geri (gesprongen voorwaartse trap)		X			
Nagashi-Tsuki (ontwijkende stoot)			x		
Ushiro-Ura-Mawashi-Geri (achterwaartse omgekeerde cirkeltrap)			x		
Acht basis mesaanvallen (Tanto-Waza),				x	x
Acht basis stokaanvallen met de Kaibo (Kaibo-Atemi-Waza)				x	x
Acht basis stokaanvallen met de Hanbo (Hanbo-Atemi-Waza)				x	x

Thema 3 Meervoudigheid

Demonstreer verschillende Nage-Waza (werpen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Nage-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk worden toegepast tegen minimaal vier aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.					
Dan-graad:	1e	2e	3e	4e	5e
Aantallen verschillende Nage-Waza (werpen)	2	3	4	4	4
Demonstreer verschillende Kansetsu-Waza (klemmen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Kansetsu-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk worden toegepast tegen minimaal vier aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.					
Dan-graad:	1e	2e	3e	4e	5e
Aantallen verschillende Kansetsu-Waza (klemmen),	2	3	4	4	4
Demonstreer verschillende Jime-Waza (wurgingen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Jime-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk toegepast worden tegen minimaal vier aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.					
Dan-graad:	1e	2e	3e	4e	5e
Aantallen verschillende Jime-Waza (wurgingen)	1	2	2	3	3

Thema 4 Bewegingsvormen staande.

4a Nieuw aan te leren bewegingsvormen staande per Dan-graad.

Demonstreer voor de specifieke Dan-graad aangeleerde basistechnieken tegen aanvallen naar keuze in combinatie met andere basistechnieken en basisvaardigheden.	Dan-graad				
	1e	2e	3e	4e	5e
Toetsonderwerpen					
Uchi-Mata (binnendijworp)	X				
Tobi-Kani-Basami (gesprongen schaar)	X				
Kata-Guruma (schouderwiel)	X				
Ko-Uchi-Makikomi (meevallende klein van binnen weghaken)	X				
Maki-Tomoe (meerrollende buikworp).	X				
Mae-Kata-Ashi-Dori (been pakken van voren)	X				
Ushiro-Kata-Ashi-Dori (been pakken van opzij)	X				
Hiza-Guruma (kniewiel)		X			
Sode-Tsuri-Komi-Goshi (omhooggetrokken heupworp aan de mouw)		X			
Morote-Kubi-Nage (voorwaartse nekworp)		X			
Ushiro-Kubi-Nage (achterwaartse nekworp)		X			
Uchi-Kata-Ashi-Dori (Been pakken van binnen)		X			
Mae-Sukui-Nage (scheppen van voren)		X			
Yoko-Sukui-Nage (scheppen van opzij)		X			
Ushiro-Sukui-Nage (scheppen van achteren)		X			
Morote-Ude-Juji Seoi-Nage (schouderworp met twee armen voor gekruist)		X			
Age-Seoi-Otoshi (liftende schouderworp)		X			
Yoko-Tomoe-Nage (Zijwaartse-buikworp)		X			
Ude-Hishigi-Ude-Gatame (gestrekte armklem met de arm)		X			
Soto-Ude-Garami (schoudertorsie buitenzijde)		X			
Kubi-Ude-Garami (schoudertorsie via de nek)		X			
Gyaku-Kote-Mawashi (omgekeerde gedraaide polsklem)		X			
Kuzure-Kote-Hineri (horizontale verdraaiing)		X			
Ura-Tekubi-Gaeshi (omgekeerde polsdraai)		X			
Tsuki-Kote-Gaeshi (stotende buitenwaartse polsklem)		X			

Yubi-Kansetsu-Waza (vingerklemmen, 2 variaties)		X			
Ushiro-Ura-Ashi-Barai (gedraaide achterwaartse beenveeg)			x		
Hane-Goshi (vleugelheupworp)			X		
Kubi-Irimi-Nage (ingaande worp)			X		
Kaiten-Nage (wentelworp)			X		
Soto-Kata-Seoi-Nage (schouderworp aan een zijde, buitenkant)			X		
Mae-Taware-Gaeshi (rijstbaalworp, voorzijde)			X		
Ushiro-Taware-Gaeshi (rijstbaalworp, achterzijde)			X		
Ude-Hishigi-Ude-Morote-Juji-Gatame (twee armen gekruist vlechten)			X		
Gyaku-Juji-Age-Ude-Garami (heffen op de rug)			X		
Gyaku-Soto-Ude-Garami (omgekeerde voor de borst gevlochten schoudertorsie)			X		
Ushiro-O-Uchi-Gari (achterwaartse beencirkelhaak)				X	
Utsuri-Goshi (wisselheupworp)				X	
Kiri-Otoshi (klievende worp)				X	
Ude-Klme-Nage (armklemworp)				X	
Hiji-Otoshi (elleboogworp)				X	
Ashi-Seoi-Nage (schouderworp via knieholte)				X	
Yoko-Wakare (zijwaartse split)				X	
Uki-Otoshi (vlottende worp)					X
Yoko-Otoshi (zijwaartse offerworp)					X
Ura-Nage (achterwaartse worp)					X

4b Voorgaande bewegingsvormen staande.

Demonstreer per techniegroep verschillende basistechnieken uit voorgaande Kyu-en Dan-graden aangeleerde basistechnieken in aanvalssituaties in combinatie met andere basistechnieken en basisvaardigheden.	Dan-graad				
	1e	2e	3e	4e	5e
Toetsonderwerpen					
Ashi-Nage-Waza (beenworpen)	4	2	3	4	5
Koshi-Nage-Waza (heupworpen)	4	2	3	4	5
Te-Nage-Waza (arm en schouderworpen)	4	2	3	4	5
Sutemi-Waza (offerworpen)	4	2	3	4	5
Ude-Hishigi-Waza (armoverstrekkingen)	4	2	3	4	5
Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen (schoudertorsies)).	4	2	3	4	5
Kote-Kansestu-Waza (polsklemmen).	4	2	3	4	5
Yubi-Kansestu-Waza (vingerklemmen, diverse variaties).	1	2	2	2	2
Kubi-Kansestu-Waza	1	2	2	2	2
Hadaka-Jime-Waza (wurgingen zonder gebruik van kleding).	2	2	3	2	3
Eri-Jime-Waza (wurgingen met gebruik van kleding).				2	3

Thema 5 Bewegingsvormen op de grond

5a Nieuw aan te leren bewegingsvormen op de grond per Dan-graad

Demonstreer basistechnieken op de grond in interactieve situaties. De basistechnieken moeten worden gedemonstreerd in combinatie met bewegingsvormen op de grond, keer-, kantel- en passeertechnieken. Bij het demonstreren van vaardigheden op de grond wordt eveneens gebruik gemaakt de basisposities.	Dan-graad				
	1e	2e	3e	4e	5e
Toetsonderwerpen					
Kata-Te-Jime (enkelzijdig geduwde verwurging)	X				
Kata-Juji-Jime (enkelzijdig gekruiste verwurging)	X				
Kata-Ashi-Jime (wreef of onderbeen verwurging)	X				
Ashi-Sankaku-Jime (driehoeksverwurging met de benen)	X				
Ude-Hihigi-Ashi-Gatame (gestrekte armklem met het been)		x			
Kubi-Hishigi (gestrekte nekklem)		X			
Hiza-Hishigi-Yoko-Juji-Gatame (gestekte knieklem gekruist)		X			
Ashi-Kubi-Hishigi (voetstrekklem)		X			
Koshi-Gaeshi (heupdraaiklem)		X			
Tsukomi-Jime (duwende handverwurging)		X			
Gyaku-Kata-Ha-Jime (omgekeerde insteekverwurging)		X			
Ashi-Juji-Jime (gekruiste verwurging met de benen)		X			
Ushiro-Sankaku-Ashi-Jime (driehoeksverwurging met de benen van achteren)		X			
Te-Osae-Hiza-Basami (hand-knie-enkelschaar)		X			
Ude-Morote-Juji-Gatame			X		
Gyaku-Ude-Juji-Age-Garami			X		
Seoi-Ashi-Ude-Garami			X		
Tate-Morote-Te-Kubi-Osae-Gaeshi (dubbele gestrekte polsbuigklem van boven)			X		
Mae-Morote-Te-Kubi-Osae-Gaeshi (dubbele gestrekte polsbuigklem van voren)			X		
Ashi-Kubi-Hishigi (gestekte nekklem via het been)			X		
Morote-Jime (verwurging met twee armen)			X		
Tate-Hadaka-Jime (naakte verwurging van boven)			X		
Ashi-Ude-Hiza-Garami (gebogen armklem met het been)			X		
Koshi-Garami (gebogen heupklem)			x		
Okuri-Eri-Jime (slippende kraag verwurging)				x	
Do-Jime (nierschaar)				x	
Ohten-Jime					x

5b Voorgaande bewegingsvormen op de grond

Toetsonderwerpen	Dan-graad				
	1e	2e	3e	4e	5e
Demonstreer bewegingsvormen en basistechnieken uit voorgaande Kyu-en Dan-graden in interactieve situaties, in verschillende posities op de grond met toepassing van bewegingsvormen op de grond, keer-, kantel- en passeertechnieken. Per subgroep dienen vaardigheden in/vanuit verschillende situaties worden gedemonstreerd (posities). Bij het demonstreren van vaardigheden op de grond moet tevens gebruik gemaakt de basisposities					
Basami-Hikomi-Waza (neerhaaltechnieken vanaf de grond), aanvaller valt aan vanuit verschillende staande positie aan).	5	6	6	6	6
Osaekomi-Waza (houdgrepen vanuit verschillende posities)	5	5	5	5	5
Bevrijden uit Osaekomi-Waza (bevrijden uit houdgrepen)	5	5	5	5	5
Ude-Hishigi-Waza (armoverstrekkingen)	2	2	3	5	5
Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen (schoudertorsies))	2	2	3	5	5
Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen)	2	2	3	3	3
Yubi-Kansetsu-Waza	2	2	3	3	3
Kubi-Kansetsu-Waza	2	2	3	4	5
Ashi-Kansetsu-Waza (been/voetklemmen)	2	2	3	4	5
Koshi-Kansetsu-Waza (heupklemmen)					
Hadaka-Jime-Waza (verwurgingen zonder gebruik kleding)	2	2	3	2	3
Eri-Jime-Waza (verwurgingen met gebruik kleding)				2	3
Ashi-Jime-Waza (verwurging met de benen)	-	2	3	4	5

Thema 6 Aanvalscombinaties

Val een zich paraat bewegende (verplaatsende) tegenstander aan en kom tot een controle of uitschakeling zoals hieronder beschreven.	
Dan- graad	Toetsonderwerpen
1e	Een (1) aanvalscombinatie, uitgevoerd met slag-, stoot-, trap-combinatie, gevolgd door naar de grond brengen d.m.v. worp of klem, afronding met uitschakeltechniek.
2e	Twee (2) aanvalscombinaties, uitgevoerd met slag-, stoot-, trap-combinatie, gevolgd door naar de grond brengen d.m.v. worp of klem, afronding met controle op de grond. De aanvalscombinaties moeten met verschillende technieken en aanvalspatronen worden uitgevoerd.
3e	Drie (3) aanvalscombinaties, uitgevoerd met slag-, stoot-, trap-combinatie, gevolgd door naar de grond brengen d.m.v. worp of klem, afronding met controle op de grond. De aanvalscombinaties moeten met verschillende technieken en aanvalspatronen worden uitgevoerd.
4e	Vier (4) aanvalscombinaties, uitgevoerd met slag-, stoot-, trap-combinatie, gevolgd door naar de grond brengen d.m.v. worp of klem, afronding met controle op de grond. De aanvalscombinaties moeten met verschillende technieken en aanvalspatronen worden uitgevoerd.
5e	Vier (4) aanvalscombinaties, uitgevoerd met slag-, stoot-, trap-combinatie, gevolgd door naar de grond brengen d.m.v. worp of klem, afronding met controle op de grond. De aanvalscombinaties moeten met verschillende technieken en aanvalspatronen worden uitgevoerd.

Thema 7 Combineren

Toetsonderwerpen	Dan-graad				
	1e	2e	3e	4e	5
Reageer op het mislukken door blokkering, verzet of ontsnapping van de tegenstander uit een uitgevoerde Jiu-Jitsu basistechniek met een worp, klem of wurging. Maak daarbij zoveel mogelijk gebruik van de hierbij ontstane interactie (rol van Uke van grote betekenis i.v.m. effectieve weerstand).					
Na het mislukken van een Nage-Waza, verschillende basistechnieken, vrije keuze	5	5			
Na het mislukken van een Kansetsu-Waza, verschillende basistechnieken, vrije keuze	4	5			
Na het mislukken van een Jime-Waza, vrije keuze	1	1			
Na het mislukken van een Nage-Waza, verschillende basistechnieken uit verschillende technieksubgroepen			5	6	7
Na het mislukken van een Kansetsu-Waza (klemmen), verschillende basistechnieken uit verschillende technieksubgroepen.			5	6	7
Na het mislukken van een Jime-Waza (wurgingen), verschillende basistechnieken uit verschillende technieksubgroepen			2	3	3

Thema 8 Overnemen (Verdedigen op Jiu-Jitsu-Waza)

Toetsonderwerpen	Dangraad				
	1e	2e	3e	4e	5
Verdedig tegen verschillende, door de tegenstander uitgevoerde worpen, klemmen of wurgingen, door toepassing van worp, klem of wurging.. Maak daarbij zoveel mogelijk gebruik van de hierbij ontstane interactie (rol van Uke van grote betekenis i.v.m. effectieve weerstand).					
Tegen een aanval met Nage-Waza (worpen), vrije keuze, echter verschillende	2	3			
Tegen een aanval met Kansetsu-Waza (klemmen), vrije keuze, echter verschillende basistechnieken	2	3			
Tegen een aanval met Jime-Waza (wurgingen), vrije keuze, echter verschillende basistechnieken	2	3			
Tegen een aanval met Nage-Waza (werpstechnieken), vrije keuze, echter de werpstechnieken moet en zoveel mogelijk uit verschillende technieksubgroepen worden gekozen.			3	4	5
Tegen een aanval met Kansetsu-Waza (klemmen), vrije keuze, echter de klemmen moeten zoveel mogelijk uit verschillende technieksubgroepen worden geselecteerd (klemstechnieken)			3	4	5
Tegen een aanval met Jime-Waza (wurgingen), vrije keuze, echter de wurgingen moeten zoveel mogelijk uit verschillende technieksubgroepen worden geselecteerd			2	3	3

Thema 9 Bijzondere opdracht

Dan graad	Toetsonderwerpen
1e	Demonstreer opbreng/transporteertechniek technieken, drie (3) maal vanuit een staande positie in combinatie met een verdediging, een (1) vanuit buikligging van de tegenstander na worp en een (1) maal vanuit een zittende positie van de partner.
	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.
2e	Demonstreer verschillende opbreng/transporteertechniek technieken, drie (3) maal vanuit een staande positie in combinatie met een verdediging, een (1) vanuit buikligging van de tegenstander na worp en een (1) maal vanuit een zittende positie van de partner.
	Demonstreert 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.
	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.
3e	Demonstreer verschillende opbreng/transporteertechniek technieken, 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 partner.
	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 aanvallers
	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.
4e	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 en twee(2) maal vanuit een zittende positie van de partner.
	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 aanvallers
	Demonstreert 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.
	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.
5e	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 en twee(2) maal vanuit een zittende positie van de partner.
	Demonstreert 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 met twee partners.
	Demonstreert 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.
	Biedt hulp aan aangevallen derden, vijf situaties staande en vijf situaties op de grond. De situatie wordt daarbij gecontroleerd, de veiligheid van de derde en de eigen veiligheid wordt daarbij geborgd.

Thema 10 Verdedigen tegen ongewapende aanvallen

Dan- graad	Toetsonderwerpen
1e	Verdedigen tegen pakkingen, staande, de 6 kernaanvallen met vooraanval
	Omvattingen staande, de 7 kernaanvallen met vooraanval
	Slagen, stoten en schoppen, de 6 kernaanvallen met vooraanval
2e	Verdedigen tegen pakkingen, staande, de 6 kernaanvallen met vooraanval
	Omvattingen staande, de 7 kernaanvallen met vooraanval
	Slagen, stoten en schoppen, de 6 kernaanvallen met vooraanval
3e	Pakkingen staande, 5 andere aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze kandidaat
	Omvattingen staande: 5 andere aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze kandidaat
	Slagen, stoten en schoppen, 5 andere aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze kandidaat
4e	Pakkingen staande, 5 andere aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator
	Pakkingen op de grond, 5 andere aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator
	Omvattingen, 5 andere aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator
	Slagen, stoten en schoppen, 5 andere aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator
5e	Pakkingen staande, 5 andere aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator
	Pakkingen op de grond, 5 aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator
	Omvattingen, 5 andere aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator
	Slagen, stoten en schoppen, 5 aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator

Thema 11 Wapens

Dan- graad	Toetsonderwerpen
1e	Verdedigen tegen de 6 gewapende kernaanvallen met vooraanval.
	Verdedigen tegen 5 verschillende stokaanvallen (Kaibo), de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.
	Verdedigen tegen 5 verschillende mesaanvallen: de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.
2e	Verdedigen tegen de 6 gewapende kernaanvallen met vooraanval.
	Verdedigen tegen 8 verschillende stokaanvallen (Kaibo), de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.
	Verdedigen tegen 8 verschillende mesaanvallen: de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.
3e	Verdedigen tegen de 8 verschillende basis-stokaanvallen (Kaibo), bij de verdediging wordt de tegenstander 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)
	Verdedigen tegen bedreiging met een mes, 4 richtingen/situaties, de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.
	Verdedigen tegen bedreiging met een vuistvuurwapen, 3 richtingen/situaties, de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.
	Verdedigen tegen 8 tweehandige basis-stokaanvallen met de Hanbo (lange stok, circa 1,10 m), 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)
4e	Verdedigen met de korte stok tegen 5 stuks opgegeven staande basisaanvallen uit de index. Bij verdedigingen toepassen: Kaibi-Atemi-Waza Kaibo-Ebi-Jime-Waza (geschaarde wurgingen met de stok). Kaibo-Ebi-Ude-Kansetsu-Waza (geschaarde klemmen op de arm)

	Kaibo-Ebi-Ashi-Kansestu-Waza (geschaarde klemmen op het been)
	Verdedigen tegen de 6 gewapende kernaanvallen met vooraanval, de vooraanval wordt met het wapen uitgevoerd
	Verdedigen tegen aanvallen met een touw of ketting, twee (2) wurgingen en drie (3) slagbewegingen.
5e	Verdedigingen met de lange stok tegen naar keuze 5 stuks opgegeven basisaanvallen uit de index 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. (wurgen met behulp van de stok)
	Verdedigen met de korte stok tegen 5 stuks opgegeven staande basisaanvallen uit de index. 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-Kansestu-Waza (geschaarde klem op het been)
	Verdedigen tegen bedreiging met een vuistvuurwapen, 4 richtingen/situaties, de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.
	Verdedigen tegen aanvallen met een touw of ketting (keuze kandidaat), twee (2) wurgingen en drie (3) slagbewegingen, het touw of de ketting moet worden gebruikt voor eindcontrole.

Thema 12 Vrije aanval/Randori

Dan- graad	Toetsonderwerp
1e	Vrije aanval: een (1) tegenstander ongewapend
	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met mes
	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met stok
	Vrije aanval met sturing: twee (2) tegenstanders ongewapend.
2e	Vrije aanval: een (1) tegenstander ongewapend
	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met mes
	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met stok
	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders ongewapend
	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders gewapend met mes of stok
3e	Vrije aanval: een (1) tegenstander ongewapend
	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met mes
	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met stok
	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders ongewapend
	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders gewapend met mes en/of stok
4e	Vrije aanval: een (1) tegenstander ongewapend
	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met mes
	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met stok
	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders ongewapend
	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders gewapend met mes en/of stok
5e	Vrije aanval: een (1) tegenstander ongewapend
	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met mes
	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met stok
	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders ongewapend
	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders gewapend met mes en/of stok

Kernaanvallen

De kernaanvallen zijn de aanvallen die kunnen worden toegepast bij het Duo-System. Bij de Dan-examens moet, bij toepassing van kernaanvallen, een vooraanval worden toegepast. Voor de Kyu-graden is dit ter keuze van de leraar.

Bij Dan-examens moeten alle kernaanvallen worden toegepast, zoals hieronder aangegeven.

Daar waar sprake is van het toepassen van de kernaanvallen in de groepen pakkingen en omvattingen moeten deze aanvallen zijn voltooid, voordat de verdediging wordt uitgevoerd. Bij uitvoering van de kernaanvallen is de plaatsing van de voeten vrij.

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;

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

Schoppen, slagen en stoten

1. Rechte vuiststoot naar het hoofd.
2. Rechte vuiststoot naar de buik
3. Opstoot
4. Hoekstoot naar het hoofd
5. Voorwaartse schop
6. Horizontale ronde voorwaartse schop

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 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 krachtuitoefening) 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 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 (mounted position), twee polsen tegen de grond geduwd;
- buikligging, aanvaller er overheen (back mount), 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 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 krachtuitoefening) 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.

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.

Hoofdaanvallen

- hoofdaanval van opzij;
- hoofdaanval van achteren; en
- hoofdaanval van opzij

Hoofdaanvallen op de grond

- hoofdaanval van opzij (Yoko-Shiho)
- hoofdaanval van achteren (Ura-Tate-Shiho)
- hoofdaanval van voren (Tate-Shiho)

Specifieke hoofdaanvallen

- enkele okselnekgreep; en
- dubbele okselnekgreep (dubbele Nelson)

Duikaanvallen

- poging scheppen van voren, een been vast;
- poging scheppen van voren, beide benen vast;
- poging scheppen van achteren, beide benen vast;
- puikaanval van voren naar de benen met aanloop

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;
- 'boerenhoek'

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 knietrap

Aanvallen met wapens

Stokslagen en stokstoten met de korte stok (Kaibo)

- van buiten hoog naar het hoofd (1);
- van binnen hoog naar het hoofd (2);
- van buiten midden (3);
- van binnen midden (4);
- stokstoot (5);
- stokslag van boven (6);
- stokslag van buiten naar de benen (7);
- stokslag van binnen naar de benen (8)

Stokslagen en stokstoten met de lange stok (Hanbo)

- van buiten hoog naar het hoofd (1);
- van binnen hoog naar het hoofd (2);
- van buiten midden (3);
- van binnen midden (4);
- stokstoot (5);
- stokslag van boven (6);
- stokslag van buiten naar de benen (7);
- stokslag van binnen naar de benen (8).

Snijden en steken met een mes (Tanto)

- messnede van buiten hoog naar de hals (1);
- messnede van binnen hoog naar de hals (2);
- messnede van buiten midden (3);
- messnede van binnen midden (4);
- rechte messteek naar de buik (5);
- rechte messteek naar de keel (6);
- messteek van onderen (7);

- messteek van buiten hoog naar de hals (1);
- messteek van binnen hoog naar de hals (2);
- messteek van buiten midden (3);
- messteek van binnen midden (4);
- messteek van boven (5);
- messnede naar de keel vanuit dolkhouding (6)

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

Eerste Dan

Thema 1, Kata			
Demonstreer het Ebo-No-Kata			
Thema 2 Atemi-Waza, Uke-Waza			
1	Demonstreer Atemi-Waza, tot en met de betreffende Dan-graad, in enkelvoudige en meervoudige combinaties met behulp van body shield, focus pads, arm pads e.d.		SP1
2	Demonstreer met Uke-Waza tot en met de betreffende Dan-graad in combinatie met verplaatsen en counter met Atemi-combinaties in goede balans en houding op drie afstanden (Ma-Ai, half Ma-Ai en Clinch).		
3	Tsuki-Waza	Mae-Atama-Ate (voorwaartse kopstoot)	SP3
4		Ushiro-Atama-Ate (achterwaartse kopstoot)	
5	Ude-Uke-Waza	Otoshi-Uke (vallend blok)	SP3
6		Empi-Uke (elleboogwering)	
Thema 3 Meervoudigheid			
1	Nage-Waza	Demonstreer 2 stuks Nage-Waza (worpen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Nage-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk worden toegepast tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.	SP1
2	Kansetsu-Waza	Demonstreer 2 stuks Kansetsu-Waza (klemmen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Kansetsu-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk worden toegepast tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.	
3	Jime-Waza	Demonstreer 1 stuks Jime-Waza (wurgingen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Jime-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk toegepast worden tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.	
Thema 4. Bewegingsvormen staande, 4a. nieuw aan te leren			
1	Ashi-Nage-Waza	Ko-Uchi-Makikomi (meevallende klein van binnen weghaken)	SP3
2	Koshi-Nage-Waza	Uchi-Mata (binnendijworp)	(2)
3	Te-Nage-Waza	Kata-Guruma (schouderwiel)	
4		Mae-Kata-Ashi-Dori (been pakken van voren)	
5		Ushiro-Kata-Ashi-Dori (been pakken van opzij)	
6	Sutemi-Waza	Maki-Tomoe (meerrollende buikworp)	
7		Tobi-Kani-Basami (gesprongen schaar)	
Thema 4 Bewegingsvormen staande, 4b. voorgaande graduaties			
1	Nage-Waza	Ashi-Nage-Waza (beenworpen)	4 verschillende worpen
2		Koshi-Nage-Waza (heupworpen)	4 verschillende worpen
3		Te-Nage-Waza (arm- en schouderworpen)	4 verschillende worpen
4		Sutemi-Waza (offerworpen)	4 verschillende worpen
1	Kansetsu-Waza	Ude-Hishigi-Waza (armoverstrekkings)	4 verschillende worpen
2		Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen (schouder torsies))	4 verschillende klemmen
3		Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen)	4 verschillende klemmen
4		Yubi-Kansetsu-Waza (vingerklemmen, diverse variaties)	1 stuks klem
5		Kubi-Kansetsu-Waza	1 stuks klem
1	Jime-Waza	Hadaka-Jime-Waza (wurgingen zonder gebruik van kleding)	2 verschillende wurgingen.
2		Eri-Jime-Waza (wurgingen met gebruik van kleding)	
Thema 5 Bewegingsvormen op de grond, 5a. nieuw aan te leren			
1	Jime-Waza	Kata-Te-Jime (enkelzijdig geduwde verwurging)	SP3
2		Kata-Juji-Jime (enkelzijdig gekruiste verwurging)	
3		Kata-Ashi-Jime (wreef of onderbeen verwurging)	
4		Ashi-Sankaku-Jime (driehoeksverwurging met de benen)	
Thema 5 Bewegingsvormen op de grond, 5b. voorgaande graduaties			
1	Algemeen	Basami-Hikomi-Waza	Vanuit 5 posities
2		Osaekomi-Waza (houdgrepen)	Vanuit 5 posities
3		Bevrijden uit Osaekomi-Waza (bevrijden uit houdgrepen)	Uit 5 posities
1	Kansetsu-Waza	Ude-Hishigi-Waza (armoverstrekkings)	2 posities
2		Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen)	2 posities
3		Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen)	2 posities
4		Yubi-Kansetsu-Waza	2 posities
5		Kubi-Kansetsu-Waza	2 posities
6		Ashi-Kansetsu-Waza (knie, voet en heupklemmen)	2 posities

1	Jime-Waza	Hadaka-Jime-Waza (verwurgingen zonder kleding)	2 posities	
2		Eri-Jime-Waza(verwurgingen met kleding)		
Thema 6 Aanvalscombinaties (Sen-No-Sen)				
1	Een (1) aanvalscombinatie, uitgevoerd met slag, stoot trap combinatie, gevolgd door naar de grond brengen d.m.v. worp of klem, afronding met uitschakeltechniek.			V
Thema 7 Combineren				
1	Nage-Waza	Vrije keuze, uit 5 verschillende worpen	SP1	
2	Kansetsu-Waza	Vrije-keuze, uit 4 verschillende klemmen		
3	Jime-Waza	Vrije keuze, 1 wurging		
Thema 8 Overnemen (Verdedigen op Jiu-Jitsu-Waza)				
1	Nage-Waza	Vrije keuze, tegen 2 verschillende worpen	SP1	
2	Kansetsu-Waza	Vrije keuze, tegen 2 verschillende klemmen		
3	Jime-Waza	Vrije keuze, tegen 2 verschillende wurgingen		
Thema 9 Bijzondere opdracht				
1	Opbreng/transporteertechniek, drie (3) maal vanuit een staande positie in combinatie met een verdediging, een (1) vanuit buikligging van de partner na worp en een (1) maal vanuit een zittende positie van de partner.			SP
2	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.			
Thema 10 Verdedigen tegen ongewapende aanvallen				
1	Verdedigen tegen pakkingen staande tegen de 6 kernaanvallen met vooraanval			SP
2	Verdedigen tegen omvattingen staande tegen de 6 kernaanvallen met vooraanval			
3	Verdedigen tegen schoppen, slagen stoten tegen de 6 kernaanvallen met vooraanval			
Thema 11 Wapens				
1	Verdedigen tegen de 6 gewapende kernaanvallen met vooraanval.			SP
2	Verdedigen tegen 5 verschillende stokaanvallen (Kaibo), de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld			
3	Verdedigen tegen 5 verschillende mesaanvallen, de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.			
Thema 12 Vrije aanval/Randori				
1	Vrije aanval: een (1) tegenstander ongewapend			SP
2	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met mes			
3	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met stok			
4	Vrije aanval met sturing: twee (2) tegenstanders ongewapend.			V

Tweede Dan

Thema 1, Kata				
Demonstreer het Ne-Waza-Jitsu-No-Kata				
Thema 2, Atemi-Waza, Uke-Waza				
1	Demonstreer Atemi-Waza, tot en met de betreffende Dan-graad, in enkelvoudige en meervoudige combinaties met behulp van body shield, focus pads, arm pads e.d.			SP1
2	Demonstreer met Uke-Waza tot en met de betreffende Dan-graad in combinatie met verplaatsen en counter met Atemi-combinaties in goede balans en houding op drie afstanden (Ma-Ai, half Ma-Ai en Clinch).			
3	Uchi-Waza	Tetsui-Uchi (hamervuistslag)		SP3
4	Geri-Waza	Ura-Mawashi-Geri (omgekeerde cirkeltrap)		
5		Mae-Tobi-Geri (gesprongen voorwaartse trap)		
Thema 3, Meervoudigheid				
1	Nage-Waza	Demonstreer 3 stuks Nage-Waza (worpen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Nage-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk worden toegepast tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.		SP1
2	Kansetsu-Waza	Demonstreer 3 stuks Kansetsu-Waza (klemmen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Kansetsu-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk worden toegepast tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.		
3	Jime-Waza	Demonstreer 2 stuks Jime-Waza (wurgingen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Jime-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk toegepast worden tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.		
Thema 4, Bewegingsvormen staande, 4a. nieuw aan te leren bewegingsvormen staande				
1	Ashi-Nage-Waza	Hiza-Guruma (kniewiel)		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		Ushiro-Kubi-Nage (achterwaartse nekworp)		
5		Mae-Kata-Ashi-Dori (been pakken van voren)		
6		Ushiro-Kata-Ashi-Dori (been pakken van opzij)		
7		Uchi-Kata-Ashi-Dori (been pakken van binnen)		
8		Mae-Sukui-Nage (scheppen van voren)		
9		Yoko-Sukui-Nage (scheppen van opzij)		
10		Ushiro-Sukui-Nage (scheppen van achteren)		
11		Morote-Ude-Juji Seoi-Nage (schouderworp met twee armen voor gekruist)		
12		Age-Seoi-Otoshi (liftende schouderworp)		
13	Sutemi-Waza	Yoko-Tomoe-Nage (zijwaartse buikworp)		
1	Ude-Hishigi-Waza	Ude-Hishigi-Ude-Gatame (gestrekte armklem met de arm)		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 polsdraai)		
7		Tsuki-Kote-Gaeshi (stotende buitenwaartse polsklem)		
8	Yubi-Kansetsu-Waza	Yubi-Kansetsu-Waza (vingerklemmen, 2 variaties)		
Thema 4, Bewegingsvormen staande, 4b. voorgaande bewegingsvormen staande				
1	Nage-Waza	Ashi-Nage-Waza (beenworpen)	2 verschillende worpen	SP2 (3)
2		Koshi-Nage-Waza (heupworpen)	2 verschillende worpen	
3		Te-Nage-Waza (arm en schouderworpen)	2 verschillende worpen	
4		Sutemi-Waza (offerworpen)	2 verschillende worpen	
5	Kansetsu-Waza	Ude-Hishigi-Waza (armoverstrekkingen)	2 verschillende klemmen	
6		Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen (schouder torsies)).	2 verschillende klemmen	
7		Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen).	2 verschillende klemmen	
8		Yubi-Kansetsu-Waza (vingerklemmen, diverse variaties).	2 verschillende klemmen	
9		Kubi-Kansetsu-Waza.	2 verschillende klemmen	
10	Jime-Waza	Hadaka-Jime-Waza (wurgingen zonder gebruik van kleding).	2 verschillende wurgingen	
11		Eri-Jime-Waza (wurgingen met gebruik van kleding).		
Thema 5. Bewegingsvormen op de grond, 5a. nieuw aan te leren bewegingsvormen op de grond				
1	Ude-Kansetsu-Waza	Ude-Hishigi-Ashi-Gatame (gestrekte armklem met het been)		SP3 (3)
2	Kubi-Kansetsu-Waza	Kubi-Hishigi (gestrekte nekklem)		
3	Ashi-Kansetsu-Waza	Hiza-Hishigi-Yoko-Juji-Gatame (gestekte knieklem gekruist)		
4		Ashi-Kubi-Hishigi (voetstrekking)		

5		Koshi-Gaeshi (heupdraaiklem)	
6		Te-Osae-Hiza-Basami (knieduw enkelruk).	
7	Eri-Jime-Waza	Tsukomi-Jime (duwdende handverwuring).	
8		Gyaku-Kata-Ha-Jime (omgekeerde insteekverwuring)	
9	Ashi-Jime-Waza	Ashi-Juji-Jime (gekruste verwuring met de benen)	
10		Ushiro-Sankaku-Ashi-Jime ((driehoeksverwuring met de benen van achteren)	
Thema 5. Bewegingsvormen op de grond, 5b. voorgaande bewegingsvormen op de grond			
1	Algemeen	Basami-Hikomi-Waza	Vanuit 5 posities
2		Osaekomi-Waza (houdgrepen)	Vanuit 5 posities
3		Bevrijden uit Osaekomi-Waza (bevrijden uit houdgrepen)	Uit 5 posities
1	Kansetsu-Waza	Ude-Hishigi-Waza (armoverstrekkingen)	2 posities
2		Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen)	2 posities
3		Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen)	2 posities
4		Yubi-Kansetsu-Waza	2 posities
5		Kubi-Kansetsu-Waza	2 posities
6		Ashi-Kansetsu-Waza (knie, voet en heupklemmen)	2 posities
8	Jime-Waza	Hadaka-Jime-Waza (verwuringen zonder kleding)	2 posities
9		Eri-Jime-Waza (verwuringen met kleding)	
10		Ashi-Jime-Waza	2 posities
Thema 6, Aanvalscombinaties (Sen-No-Sen)			
1	Twee (2) aanvalscombinaties, uitgevoerd met slag, stoot trap combinatie, gevolgd door naar de grond brengen d.m.v. worp of klem, afronding met controle op de grond. De aanvalscombinaties moeten met verschillende technieken en aanvalspatronen worden uitgevoerd.		V
Thema 7, Combineren			
1	Nage-Waza	Vrije keuze, uit 5 verschillende worpen	SP1
2	Kansetsu-Waza	Vrije-keuze, uit 5 verschillende klemmen	
3	Jime-Waza	Vrije keuze, 1 wurging	
Thema 8, Overnemen (Verdedigen op Jiu-Jitsu-Waza)			
1	Nage-Waza	Vrije keuze, tegen 3 verschillende worpen	SP1
2	Kansetsu-Waza	Vrije keuze, tegen 3 verschillende klemmen	
3	Jime-Waza	Vrije keuze, tegen 3 verschillende wurgingen	
Thema 9, Bijzondere opdracht			
1	Demonstreer verschillende opbreng/transporeertechniek technieken, drie (3) maal vanuit een staande positie in combinatie met een verdediging, een (1) vanuit buikligging van de tegenstander na worp en een (1) maal vanuit een zittende positie van de partner.		SP
2	Demonstreert 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.		
3	Demonstreer bevrijdingen/ontsnappingen m.b.v. Atemi-Waza (schoop-, slag- en stoottechnieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen op de grond.		
Thema 10. Verdedigen tegen ongewapende aanvallen			
1	Verdedigen tegen pakkingen staande tegen de 6 kernaanvallen met vooraanval		SP
2	Verdedigen tegen omvattingen staande tegen de 6 kernaanvallen met vooraanval		
3	Verdedigen tegen schoppen, slagen stoten tegen de 6 kernaanvallen met vooraanval		
Thema 11. Wapens			
1	Verdedigen tegen de 6 gewapende kernaanvallen met vooraanval.		SP
2	Verdedigen tegen 8 verschillende stokaanvallen (Kaibo), de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.		
3	Verdedigen tegen 8 verschillende mesaanvallen: de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.		
Thema 12. Vrije aanval/ Randori			
1	Vrije aanval: een (1) tegenstander ongewapend		SP
2	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met mes		
3	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met stok		
4	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders ongewapend		V
5	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders gewapend met mes of stok		

Derde Dan

Thema 1 Kata				
Demonstreer het Ebo-No-Kata en het Ne-Waza-Jitsu-No-Kata				
Thema 2 Atemi-Waza, Uke-Waza				
1	Demonstreer Atemi-Waza, tot en met de betreffende Dan-graad, in enkelvoudige en meervoudige combinaties met behulp van body shield, focus pads, arm pads e.d.			SP1
2	Demonstreer met Uke-Waza tot en met de betreffende Dan-graad in combinatie met verplaatsen en counter met Atemi-combinaties in goede balans en houding op drie afstanden (Ma-Ai, half Ma-Ai en Clinch).			
3	Tsuki-Waza	Nagashi-Tsuki		SP3
4	Geri-Waza	Ushiro-Ura-Mawashi-Geri (achterwaartse omgekeerde cirkeltrap)		
Thema 3 Meervoudigheid				
1	Nage-Waza	Demonstreer 4 stuks Nage-Waza (werpen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Nage-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk worden toegepast tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.		SP3
2	Kansetsu-Waza	Demonstreer 4 stuks Kansetsu-Waza (klemmen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Kansetsu-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk worden toegepast tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.		
3	Jime-Waza	Demonstreer 2 stuks Jime-Waza (wurgingen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Jime-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk toegepast worden tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.		
Thema 4 Bewegingsvormen staande, 4a. nieuw aan te leren bewegingsvormen staande				
1	Ashi-Nage-Waza	Ushiro-Ura-Ashi-Barai (gedraaide achterwaartse beenveeg)		SP3
2	Koshi-Nage-Waza	Hane-Goshi (vleugelheupworp)		(2)
3	Te-Nage-Waza	Kubi-Irimi-Nage (ingaaende 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)		SP3
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 4 Bewegingsvormen staande, 4b. bewegingsvormen voorgaande graduaties staande				
1	Nage-Waza	Ashi-Nage-Waza (beenworpen)	3 verschillende worpen	SP2 (2)
2		Koshi-Nage-Waza (heupworpen)	3 verschillende worpen	
3		Te-Nage-Waza (arm en schouderworpen)	3 verschillende worpen	
4		Sutemi-Waza (offerworpen)	3 verschillende worpen	
5	Kansetsu-Waza	Ude-Hishigi-Waza (armoverstrekkingen)	3 verschillende klemmen	
6		Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen (schouder torsies)).	3 verschillende klemmen	
8		Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen).	3 verschillende klemmen	
9		Yubi-Kansetsu-Waza (vingerklemmen, diverse variaties).	2 verschillende klemmen	
10		Kubi-Kansetsu-Waza.	2 verschillende klemmen	
11	Jime-Waza	Hadaka-Jime-Waza (wurgingen zonder gebruik van kleding).	3 verschillende	
12		Eri-Jime-Waza (wurgingen met gebruik van kleding).	wurgingen	
Thema 5 Bewegingsvormen op de grond, 5a. nieuw aan te leren bewegingsvormen op de grond				
1	Ude-Hishigi-Waza	Ude-Morote-Juji-Gatame		SP3 (2)
2	Ude-Garami-Waza	Gyaku-Ude-Juji-Age-Garami		
3		Seoi-Ashi-Ude-Garami		
4	Kote-Kansetsu-Waza	Tate-Morote-Te-Kubi-Osae-Gaeshi (dubbele gestrekte pols buigklem van boven)		
5		Mae-Morote-Te-Kubi-Osae-Gaeshi (dubbele gestrekte pols buigklem van voren)		
6	Kubi-Kansetsu-Waza	Ashi-Kubi-Hishigi (gestekte nekklem via het been)		
7	Jime-Waza	Morote-Jime (verwuring met twee armen)		
8		Tate-Hadaka-Jime (naakte verwuring van boven)		
9	Ashi-Kansetsu-Waza	Ashi-Ude-Hiza-Garami (gebogen armklem met het been)		
10		Koshi-Garami (gebogen heupklem)		
Thema 5 bewegingsvormen op de grond, 5b. bewegingsvormen voorgaande graduaties op de grond				
1	Algemeen	Basami-Hikomi-Waza	Vanuit 5 posities	SP
2		Osaekomi-Waza (houdgrepen)	Vanuit 5 posities	
3		Bevrijden uit Osaekomi-Waza (bevrijden uit houdgrepen)	Uit 5 posities	
1	Kansetsu-Waza	Ude-Hishigi-Waza (armoverstrekkingen)	3 posities	DP2 (2)
2		Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen)	3 posities	

3		Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen)	3 posities	
4		Yubi-Kansetsu-Waza	3 posities	
5		Kubi-Kansetsu-Waza	3 posities	
6		Ashi-Kansetsu-Waza (voet, knie en heupklemmen)	3 posities	
8	Jime-Waza	Hadaka-Jime-Waza (verwurgingen zonder kleding)	3 posities	
9		Eri-Jime-Waza (verwurgingen met kleding)		
10		Ashi-Jime-Waza (verwurging met de benen)	3 posities	
Thema 6 Aanvalscombinaties (Sen-No-Sen)				
1	Drie (3) aanvalscombinaties, uitgevoerd met slag-, stoot-, trap-combinatie, gevolgd door naar de grond brengen d.m.v. worp of klem, afronding met controle op de grond. De aanvalscombinaties moeten met verschillende technieken en aanvalspatronen worden uitgevoerd.			V
Thema 7 Combineren				
1	Nage-Waza	Vrije keuze, uit 5 verschillende worpen, uit verschillende technieksubgroepen	SP1	
2	Kansetsu-Waza	Vrije-keuze, uit 5 verschillende klemmen, uit verschillende technieksubgroepen		
3	Jime-Waza	Vrije keuze, uit 2 wurgingen uit verschillende technieksubgroepen		
Thema 8 Overnemen (Verdedigen op Jiu-Jitsu-Waza)				
1	Nage-Waza	Vrije keuze, tegen 3 verschillende worpen, uit verschillende technieksubgroepen	SP1	
2	Kansetsu-Waza	Vrije keuze, tegen 3 verschillende klemmen, uit verschillende technieksubgroepen		
3	Jime-Waza	Vrije keuze, tegen 2 verschillende wurgingen, uit verschillende technieksubgroepen		
Thema 9 Bijzondere opdracht				
1	Demonstreer verschillende opbreng/transporteertechniek technieken, 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 partner.			SP
2	Demonstreer bevrijdingen/ontsnappingsen 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 door twee aanvallers			
3	Demonstreer bevrijdingen/ontsnappingsen m.b.v. Atemi-Waza (schoop-, slag- en stoottechnieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen op de grond.			
Thema 10 Verdedigen tegen ongewapende aanvallen.				
1	Pakkingen staande, 5 aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze kandidaat			SP
2	Omvattingen staande: 5 aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze kandidaat			
3	Slagen, stoten en schoppen, 5 aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze kandidaat			
Thema 11 Wapens				
1	Verdedigen tegen de 8 verschillende basis-stokaanvallen (Kaibo), bij de verdediging wordt de tegenstander 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
2	Verdedigen tegen bedreiging met een mes, 4 richtingen/situaties naar keuze, de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld			
3	Verdedigen tegen bedreiging met een vuistvuurwapen, 3 richtingen/situaties naar keuze, de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld			
Thema 12 Vrije aanval/Randori				
1	Vrije aanval: een (1) tegenstander ongewapend			SP
2	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met mes			
3	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met stok			
4	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders ongewapend			V
5	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders gewapend met mes en/of stok			

Vierde Dan

Thema 1 Kata				
Demonstree het Ebo-No-Kata, Ne-Waza-Jitsu-No-Kata, Goshin-Jitsu-No-Kata				
Thema 2 Atemi-Waza, Uke-Waza				
1	Demonstreer Atemi-Waza, tot en met de betreffende Dan-graad, in enkelvoudige en meervoudige combinaties met behulp van body shield, focus pads, arm pads e.d.			SP1
2	Demonstreer met Uke-Waza tot en met de betreffende Dan-graad in combinatie met verplaatsen en counter met Atemi-combinaties in goede balans en houding op drie afstanden (Ma-Ai, half Ma-Ai en Clinch).			
1	Tanto-Waza	Acht standaard basisaanvallen		SP
2	Kaibo-Waza	Atemi-Waza met de Kaibo, 8 stuks slagen en stoten		
3	Hanbo-Waza	Atemi-Waza met de Hanbo, 8 stuks slagen en stoten (tweehandig)		
Thema 3 Meervoudigheid				
1	Nage-Waza	Demonstreer 4 stuks Nage-Waza (werpen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Nage-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk worden toegepast tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.		SP
2	Kansetsu-Waza	Demonstreer 4 stuks Kansetsu-Waza (klemmen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Kansetsu-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk worden toegepast tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.		
3	Jime-Waza	Demonstreer 3 stuks Jime-Waza (wurgingen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Jime-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk toegepast worden tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.		
Thema 4 Bewegingsvormen staande, 4a. nieuw aan te leren bewegingsvormen staande				
1	Ashi-Nage-Waza	Ushiro-O-Uchi-Gari (achterwaartse beencirkelhaak)		SP3
2	Koshi-Nage-Waza	Utsuri-Goshi (wisselheupworp)		(2)
3	Te-Nage-Waza	Kiri-Otoshi (klievende worp)		
4		Ude-Klme-Nage (armklemworp)		
5		Hiji-Otoshi (elleboogworp)		
6		Ashi-Seoi-Nage (schouderworp via knieholte)		
7	Sutemi-Waza	Yoko-Wakare (zijwaartse split)		
Thema 4 Bewegingsvormen staande, 4b. voorgaande bewegingsvormen staande				
1	Nage-Waza	Ashi-Nage-Waza (beenwerpen)	4 verschillende worpen	SP2 (3)
2		Koshi-Nage-Waza (heupwerpen)	4 verschillende worpen	
3		Te-Nage-Waza (arm en schouderwerpen)	4 verschillende worpen	
4		Sutemi-Waza (offerwerpen)	4 verschillende worpen	
5	Kansetsu-Waza	Ude-Hishigi-Waza (armoverstrekingen)	4 verschillende klemmen	
6		Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen (schouder torsies)).	4 verschillende klemmen	
8		Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen).	4 verschillende klemmen	
9		Yubi-Kansetsu-Waza (vingerklemmen, diverse variaties).	2 verschillende klemmen	
10		Kubi-Kansetsu-Waza.	2 verschillende klemmen	
11		Jime-Waza	Hadaka-Jime-Waza (wurgingen zonder gebruik van kleding).	2 verschillende wurgingen
12	Eri-Jime-Waza (wurgingen met gebruik van kleding).		2 verschillende wurgingen	
Thema 5 Bewegingsvormen op de grond, 5a. nieuw aan te leren bewegingsvormen op de grond				
1	Eri-Jime-Waza	Okuri-Eri-Jime (Slippende kraag verwurging)		V
2	Do-Jime-Waza	Do-Jime (nierschaar)		
Thema 5 Bewegingsvormen op de grond, 5b. voorgaande bewegingsvormen op de grond				
1	Algemeen	Basami-Hikomi-Waza	Vanuit 5 posities	SP
2		Osaekomi-Waza (houdgrepen)	Vanuit 5 posities	
3		Bevrijden uit Osaekomi-Waza (bevrijden uit houdgrepen)	Uit 5 posities	
1	Kansetsu-Waza	Ude-Hishigi-Waza (armoverstrekingen)	5 posities	SP2
2		Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen)	5 posities	
3		Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen)	3 posities	
4		Yubi-Kansetsu-Waza	3 posities	
5		Kubi-Kansetsu-Waza	4 posities	
6	Jime-Waza	Ashi-Kansetsu-Waza (voet-, knie- en heupklemmen)	4 posities	SP2
1		Hadaka-Jime-Waza (verwurgingen zonder kleding)	2 posities	
2		Eri-Jime-Waza (verwurgingen met kleding)	2 posities	
3		Ashi-Jime-Waza (wurgingen met de benen)	4 posities	

Thema 6 Aanvalscombinaties (Sen-No-Sen)		
1	Vier (4) aanvalscombinaties, uitgevoerd met slag, stoot trap combinatie, gevolgd door naar de grond brengen d.m.v. worp of klem, afronding met controle op de grond. De aanvalscombinaties moeten met verschillende technieken en aanvalspatronen worden uitgevoerd.	V
Thema 7 Combineren		
1	Nage-Waza	Vrije keuze, uit 6 verschillende worpen uit verschillende technieksubgroepen
2	Kansetsu-Waza	Vrije-keuze, uit 6 verschillende klemmen uit verschillende technieksubgroepen
3	Jime-Waza	Vrije keuze, uit 3 wurgingen uit verschillende technieksubgroepen
Thema 8 Overnemen (Verdedigen op Jiu-Jitsu-Waza)		
1	Nage-Waza	Vrije keuze, tegen 4 verschillende worpen uit verschillende technieksubgroepen
2	Kansetsu-Waza	Vrije keuze, tegen 4 verschillende klemmen uit verschillende technieksubgroepen
3	Jime-Waza	Vrije keuze, tegen 3 verschillende wurgingen uit verschillende technieksubgroepen
Thema 9 Bijzondere opdracht		
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 en twee(2) maal vanuit een zittende positie van de partner.	SP
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 aanvallers	
3	Demonstreert 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.	
4	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
Thema 10 Verdedigen tegen ongewapende aanvallen		
1	Pakkingen staande, 5 aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator	SP
2	Pakkingen op de grond, 5 aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator	
3	Omvattingen, 5 aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator	
4	Slagen, stoten en schoppen, 5 aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator	
Thema 11 Wapens		
1	Verdedigen tegen 8 tweehandige basis-stokaanvallen met de Hanbo (lange stok, circa 1,10 m), 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(2)
2	Verdedigen met de korte stok tegen 5 stuks opgegeven staande basisaanvallen uit de index. Bij verdedigingen toepassen: Kaibo-Atemi-Waza 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	Verdedigen tegen de 6 gewapende kernaanfvalen met vooraanval, de vooraanval wordt met het wapen uitgevoerd	
4	Verdedigen tegen aanvallen met een touw of ketting, twee (2) wurgingen en drie (3) slagbewegingen.	
Thema 12 Vrije aanval/Randori		
1	Vrije aanval: een (1) tegenstander ongewapend	SP
2	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met mes	
3	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met stok	
4	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders ongewapend	V
5	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders gewapend met mes en/of stok	

Vijfde Dan

Thema 1 Kata				
Demonstreer het Ebo-No-Kata, Ne-Waza-Jitsu-No-Kata, Goshin-Jitsu-No-Kata en het Kime-No-Kata				
Thema 2 Atemi-Waza, Uke-Waza				
1	Demonstreer Atemi-Waza, tot en met de betreffende Dan-graad, in enkelvoudige en meervoudige combinaties met behulp van body shield, Focus pads, arm pads e.d.			SP1
2	Demonstreer met Uke-Waza tot en met de betreffende Dan-graad in combinatie met verplaatsen en counter met Atemi-combinaties in goede balans en houding op drie afstanden (Ma-Ai, half Ma-Ai en Clinch).			
1	Tanto-Waza	Acht standaard basisaanvallen		SP2
2	Kaibo-Waza	Atemi-Waza met de Kaibo, 8 stuks slagen en stoten		
3	Hanbo-Waza	Atemi-Waza met de Hanbo, 8 stuks slagen en stoten (tweehandig)		
Thema 3 Meervoudigheid				
1	Nage-Waza	Demonstreer 4 stuks Nage-Waza (worpen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Nage-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk worden toegepast tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.		SP
2	Kansetsu-Waza	Demonstreer 4 stuks Kansetsu-Waza (klemmen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Kansetsu-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk worden toegepast tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.		
3	Jime-Waza	Demonstreer 3 stuks Jime-Waza (wurgingen) naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe. De Jime-Waza moeten worden gekozen uit zoveel mogelijk verschillende subgroepen en moeten elk toegepast worden tegen minimaal 4 aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen.		
Thema 4 Bewegingsvormen staande, 4a. nieuw aan te leren bewegingsvormen				
3	Te-Nage-Waza	Uki-Otoshi (vlottende worp)		SP
4	Sutemi-Waza	Ura-Nage (achterwaartse offerworp)		
5		Yoko-Otoshi (zijwaartse offerworp)		
Thema 4 Bewegingsvormen staande, 4b. voorgaande bewegingsvormen staande				
1	Nage-Waza	Ashi-Nage-Waza (beenworpen)	5 verschillende worpen	SP2 (3)
2		Koshi-Nage-Waza (heupworpen)	5 verschillende worpen	
3		Te-Nage-Waza (arm en schouderworpen)	5 verschillende worpen	
4		Sutemi-Waza (offerworpen)	5 verschillende worpen	
5	Kansetsu-Waza	Ude-Hishigi-Waza (arm overstrekkings)	5 verschillende klemmen	
6		Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen (schouder torsies)).	5 verschillende klemmen	
8		Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen).	5 verschillende klemmen	
9		Yubi-Kansetsu-Waza (vingerklemmen, diverse variaties).	2 verschillende klemmen	
10		Kubi-Kansetsu-Waza.	2 verschillende klemmen	
11		Jime-Waza	Hadaka-Jime-Waza (wurgingen zonder gebruik van kleding).	
12	Eri-Jime-Waza (wurgingen met gebruik van kleding).		3 verschillende wurgingen	
Thema 5 Bewegingsvormen op de grond, 5a. nieuw aan te leren bewegingsvormen op de grond				
1	Eri-Jime-Waza	Ohten-Jime		V
Thema 5 bewegingsvormen op de grond, 5b. voorgaande bewegingsvormen op de grond				
1	Algemeen	Basami-Hikomi-Waza	Vanuit 5 posities	SP
2		Osaekomi-Waza (houdgrepen)	Vanuit 5 posities	
3		Bevrijden uit Osaekomi-Waza (bevrijden uit houdgrepen)	Uit 5 posities	
1	Kansetsu-Waza	Ude-Hishigi-Waza (armoverstrekkings)	5 posities	SP2 (2)
2		Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen)	5 posities	
3		Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen)	3 posities	
4		Yubi-Kansetsu-Waza	3 posities	
5		Kubi-Kansetsu-Waza	5 posities	
6		Ashi-Kansetsu-Waza (been/voetklemmen)	5 posities	
7		Koshi-Kansetsu-Waza (heupklemmen)		
1	Jime-Waza	Hadaka-Jime-Waza (verwurgingen zonder kleding).	3 posities	SP2
2		Eri-Jime-Waza (verwurgingen met kleding).	3 posities	
3		Ashi-Jime-Waza (wurgingen met de benen).	5 posities	
Thema 6 Aanvalscombinaties (Sen-No-Sen)				
1	Vier (4) aanvalscombinaties, uitgevoerd met slag, stoot trap combinatie, gevolgd door naar de grond brengen d.m.v. worp of klem, afronding met controle op de grond. De aanvalscombinaties moeten met verschillende technieken en aanvalspatronen worden uitgevoerd.			V

Thema 7 Combineren			
1	Nage-Waza	Vrije keuze, uit 7 verschillende worpen uit verschillende technieksubgroepen	SP1
2	Kansetsu-Waza	Vrije keuze, uit 7 verschillende klemmen uit verschillende technieksubgroepen	
3	Jime-Waza	Vrije keuze, uit 3 wurgingen uit verschillende technieksubgroepen	
Thema 8 Overnemen (Verdedigen op Jiu-Jitsu-Waza)			
1	Nage-Waza	Vrije keuze, tegen 5 verschillende worpen uit verschillende technieksubgroepen	SP1
2	Kansetsu-Waza	Vrije keuze, tegen 5 verschillende klemmen uit verschillende technieksubgroepen	
3	Jime-Waza	Vrije keuze, tegen 3 verschillende wurgingen uit verschillende technieksubgroepen	
Thema 9 Bijzondere opdracht			
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 en twee(2) maal vanuit een zittende positie van de partner.		SP
2	Demonstreert bevrijdingen/ontsnappingen 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 met twee partners.		
3	Demonstreert bevrijdingen/ontsnappingen m.b.v. Atemi-Waza (schop-, slag- en stoottechnieken), Kyusho-Waza (drukpunten) en hefboom en rotatiebewegingen tegen pakkingen en omvattingen op de grond.		
4	Biedt hulp aan aangevallen derden, vijf situaties staande en vijf situaties op de grond. De situatie wordt daarbij gecontroleerd, de veiligheid van de derde en de eigen veiligheid wordt daarbij geborgd.		V
Thema 10 Verdedigen tegen ongewapende aanvallen			
1	Pakkingen staande, 5 andere aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator		SP
2	Pakkingen op de grond, 5 andere aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator		
3	Omvattingen, 5 andere aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator		
4	Slagen, stoten en schoppen, 5 andere aanvallen uit de index, met vooraanval, keuze examinerator		
Thema 11 Wapens			
1	Verdedigingen met de lange stok tegen naar keuze 5 stuks opgegeven basisaanvallen uit de index 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.(wurgten met behulp van de stok)		SP (2)
2	Verdedigen met de korte stok tegen 5 stuks opgegeven staande basisaanvallen uit de index. 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 klem op het been)		
3	Verdedigen tegen bedreiging met een vuistvuurwapen, 4 richtingen/situaties, de aanval wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld.		
4	Verdedigen tegen aanvallen met een touw of ketting (keuze kandidaat), twee (2) wurgingen en drie (3) slagbewegingen, het touw of de ketting moet worden gebruikt voor eindcontrole.		
Thema 12 Vrije aanval/Randori			
1	Vrije aanval: een (1) tegenstander ongewapend		SP
2	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met mes		
3	Vrije aanval: een (1) tegenstander gewapend met stok		
4	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders ongewapend		V
5	Vrije aanval: twee (2) tegenstanders gewapend met mes en/of stok		

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 gesymboliseerd. Deze omgangsvormen zijn echter niet alleen een uiterlijke vorm, maar weerspiegelen ook een innerlijke houding en daarmee uiteindelijk een weg naar 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.

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.

Om respect en discipline te stimuleren en te ontwikkelen, worden bij trainingen, maar ook bij examens, bepaalde omgangsvormen gehanteerd. 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.

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.

Kleding en verzorging

De examinatoren gaan gekleed in een witte Jiu-Jitsu-Gi. Het dragen van witte sokken en een wit T-shirt zonder opdruk onder de Jiu-Jitsu-Gi is kan onder bepaalde omstandigheden worden toegestaan

De kandidaten en hun partners dragen eveneens een witte Jiu-Jitsu-Gi. Meisjes en vrouwen dragen een wit T-shirt onder de Jiu-Jitsu-Gi.

De examinatoren, de kandidaten en hun partners zorgen voor schone kleding en een goede persoonlijke verzorging.

Procedure (globaal)

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 te voren 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 krijgen de examinatoren de kans om de kandidaten te feliciteren.
8. Vervolgens wordt staande gegroet (Ritsu-Rei), waarmee het formele deel van het examen is afgesloten.