

Verkorte versie technische eisen Dan examens Jiu-Jitsu

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.

Thema 1: Kata	1 ^e dan: Ebo-No-Kata 2 ^e dan: Ne-Waza-Jitsu-No-Kata 3 ^e dan: Ebo-No-Kata & Ne-Waza-Jitsu-No-Kata
Thema 2. Atemi-Waza en Uke-Waza Thema 2a. Atemi-Waza, Uke-Waza. Nieuw aan te leren technieken Thema 2b. Atemi-Waza en Uke-Waza. Demonstreer!	Steekproeven De examinerator maakt een keuze, wel alles leren! Wat men al heeft geleerd (oefenstof Kyu-graden)
Thema 3. Meervoudigheid 1. Nage-Waza (werptechnieken) 1a Ashi-Waza (beenworpen) 1b Koshi-Waza (heupworpen) 1c Te-Waza (schouderworpen) 1d Sutemi-Waza (offerworpen) 2. Kansetsu-Waza (klemtechnieken) 2a Ude-Hishige-Waza (armoeverstrekkingen) 2b Ude-Garami (gebogen klemmen) 2c Kote-Kansetsu Waza (polsklemmen) 2d Yubi-Gatame (Vingerklemmen) 2e Kubi-Kansetsu-Waza (nekklemmen) 3. Jime-Waza (verwurgingen)	Met meervoudigheid wordt bedoeld, dezelfde techniek, uitvoeren, de aanvallen moeten verschillend zijn, De examinerator maakt gebruik van een steekproef uit: Nage-Waza, Kansetsu-Waza, of Jime-Waza. Voorbeeld. Stel je kiest voor O-Soto-Gari (beenworp) en Seoi-Nage (schouderworp) De kandidaat moet 4 keer de O-Soto-Gari demonstreren en 4 keer de Seoi-Nage. Idem voor Kansetsu-Waza, 2 verschillende klemmen, dus ook weer 2 keer 4. Bij Jime –Waza wordt er een keuze gemaakt uit 1 verwurging, maar dan ook 4 keer.
Opmerking: Als 1 van bovenstaande technieken wordt gevraagd, kan een examinerator andere onderdelen overslaan, maar wel alles leren!	
Thema 4. Bewegingsvormen staande: Ashi-Waza (Beenworpen) Koshi-Waza (Heupworpen) Te-Nage-Waza (Armworpen) Sutemi-Waza (Offerworpen)	

<p>Thema 4a. Nieuw aan te leren</p> <p>Thema 4b. voorgaande graduaties Nage-Waza (werptechnieken)</p> <p>Kansetsu-Waza (klemtechnieken)</p> <p>Jime-Waza (verwurgingen)</p>	<p>Een basistechniek moet minimaal in twee verschillende aanval en verdediging worden getoond. Alles oefenen, steekproeven!</p> <p>Wat men al heeft geleerd. 4 verschillende worpen. Keuze uit: heup, been, schouder, armworpen, offerworpen.</p> <p>4 verschillende klemmen. Keuze uit: gestrekte klemmen, gebogen klemmen, polsklemmen, vingerklemmen, nekklemmen.</p> <p>2 verschillende verwurgingen</p>	
<p>Thema 5. Bewegingsvormen op de grond</p> <p>Thema 5a. Nieuw aan te leren: Jime-Waza, Kata-Te-Jime, Kata-Juji-Jime, Kata-Ashi-Jime, Ashi-Sankaku-Jime</p> <p>Thema 5b. Voorgaande graduaties: Basami-Waza (scharen) Vanuit 5 posities Hikomi-Waza (met techniek naar de grond). Osaekomi-Waza (houdgrepen) uit 5 posities. Kansetsu-Waza (klemtechnieken) 2 posities. Jime-Waza (verwurgingen) 2 posities.</p>	<p>Steekproeven</p>	
<p>Thema 6. Aanvalscombinaties(Sen-No-Sen)</p>	<p>Verplicht! 2 Aanvalscombinaties waarbij de kandidaat zelf het initiatief neemt. Uke neemt daarbij een gevechtshouding aan.</p>	
<p>Thema 7. Combinaties:</p> <p>Nage-Waza Kansetsu-Waza Jime-Waza</p>	<p>Vrije keuze, uit 5 verschillende worpen Vrije keuze uit 4 verschillende klemmen Vrije keuze, 1 verwurging</p>	<p>Steekproeven</p>
<p>Thema 8. Overnemen:</p>	<p>Vrije keuze, tegen 2 verschillende worpen Vrije keuze tegen, 2 verschillende klemmen Vrije keuze, tegen verschillende wurgingen</p>	<p>Steekproeven</p>
<p>Thema 9. Bijzondere opdrachten</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Opbrenggrepen uit verschillende posities: staande en op de grond Onderstaande tegen pakkingen en omvattingen •Bevrijdingen, Atemi-Waza •Bevrijden met drukpunten •Bevrijdingen met hefbomen, rotaties 	<p>Steekproeven</p>
<p>Thema 10. Verdedigen tegen</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Verdedigen tegen pakkingen staande tegen 6 basisaanvallen met vooraanval 	

ongewapende aanvallen	<ul style="list-style-type: none"> •Verdedigen tegen omvattingen staande tegen 7 basisaanvallen met vooraanval •Verdedigen tegen: schoppen, slagen, stoten tegen 6 basisaanvallen met vooraanval <p>Opmerking! steekproeven</p>	
Thema 11. Wapens	<ul style="list-style-type: none"> •Verdedigen tegen 6 gewapende basisaanvallen met vooraanval •Verdedigen tegen 5 verschillende stokaanvallen (Kaibo), de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd •Verdedigen tegen 5 verschillende mesaanvallen, de aanvaller wordt ontwapend en gecontroleerd of uitgeschakeld. <p>Opmerking! steekproeven</p>	
Thema 12. Vrije aanval /Randori	<ul style="list-style-type: none"> •Vrije aanval 1 tegenstander ongewapend •Vrije aanval 1 tegenstander gewapend met een mes •Vrije aanval 1 tegenstander gewapend met een stok •Vrije aanval met sturing 2 tegenstanders ongewapend 	Steekproeven
<p>Wijze van toetsen steekproeven</p> <p>(V) Volledig, al wat voor het betreffende blok staat vermeld, moet worden gedemonstreerd</p> <p>(SP) Steekproef, de examiner maakt een keuze uit de toets onderwerpen die genoemd staan voor het betreffende blok</p> <p>Binnen de verschillende thema's zijn toets onderwerpen aangegeven. Een belangrijk element bij het toetsen is het gebruik van steekproeven. Steekproeven moeten worden toegepast om de tijdsduur van een examen te beperken.</p> <p>Alle toets onderwerpen binnen een thema kunnen worden gevraagd. De examiner maakt echter een keuze uit de aangegeven toets onderwerpen. De vaardigheid binnen elk toets onderwerp moet voldoende zijn en de gevraagde aantallen moeten volledig zijn. Een met een onvoldoende gewaardeerd toets onderwerp hoeft dan ook geen aanleiding te zijn om nog een toets onderwerp te Vragen.</p> <p>Elk toets onderwerp dient te zijn voorbereid door de kandidaat.</p>		