



**BondsVademecum**

**Vaardigheidseisen 6<sup>e</sup> dan jiu-jitsu**

**Datum: 30 januari 2024**



Deze vaardigheidseisen zijn samengesteld door de Nationale Graden Commissie Jiu-Jitsu (NGCJJ) en vastgesteld bij besluit bondsbestuur d.d. 30 januari 2024. De ingangsdatum van deze eisen is 1 april 2025.



## INHOUDSOPGAVE

.....pagina:

<b>De opzet van het 6<sup>e</sup> danexamen .....</b>	<b>4</b>
Algemeen .....	4
<b>De toetsthema's .....</b>	<b>4</b>
<b>Overzicht van het 6<sup>e</sup> danexamen. ....</b>	<b>4</b>
<b>Wijze van toetsen.....</b>	<b>5</b>
Steekproef.....	5
<b>Nomenclatuur.....</b>	<b>5</b>
<b>De toetsthema's .....</b>	<b>5</b>
Algemeen .....	5
Thema 1 Kata.....	5
Thema 2 Atemi-waza, uke-waza. ....	6
Thema 3 Meervoudigheid. ....	6
Thema 4 Basistechnieken staande.....	7
Thema 5 Basistechnieken op de grond.....	8
Thema 6 Aanvalcombinaties.....	8
Thema 7 Indirecte combinaties .....	9
Thema 8 Overnames .....	9
Thema 9 Bijzondere opdrachten.....	10
Opbreng/transporteertechnieken. ....	10
Bevrijdingen.....	11
Hulp aan derden .....	11
Thema 10 Aanvallen. ....	11



## De opzet van het 6<sup>e</sup> danexamen

### Algemeen

Het examen voor een 6<sup>e</sup> dan bestaat uit een toetsing van de kennis, de breedheid, het technisch inzicht en de vaardigheid van de kandidaat met betrekking tot de stof van de 1e tot en met de 5<sup>e</sup> dan aan de hand van tien thema's.

Voor een examen voor 6<sup>e</sup> dan zijn geen vrijstellingen mogelijk, een examen moet geheel worden doorlopen.

Examens voor de 6<sup>e</sup> dan zijn openbaar.

### De toetsthema's

Het toetsen van de kennis, de veelzijdigheid, het technisch inzicht en de vaardigheid van de kandidaat vindt plaats aan de hand van een aantal vaste thema's, bij elk thema wordt een bepaald aspect van het jiu-jitsu benadrukt. De thema's komen in grote lijnen overeen met thema's van de danexamens. De toetsonderwerpen verschillen echter. De toetsing omvat het gehele jiu-jitsu zoals dit bij de JBN wordt beoefend en omvat de stof van alle dan- en kyugraden. Naast het demonstreren van bewegingsvormen kan een kandidaat ook bevraagd worden om het gedemonstreerde te verklaren. Dit kan bij alle toetsthema's, bij enkele thema's wordt het expliciet aangegeven.

### Overzicht van het 6<sup>e</sup> danexamen.

Onderwerpen	
Toetsing breedheid, kennis, inzicht en vaardigheid	Thema 1. Kata
	Thema 2. Atemi-waza
	Thema 3. Meervoudigheid
	Thema 4. Bewegingsvormen staande
	Thema 5. Bewegingsvormen op de grond
	Thema 6. Aanvalcombinaties
	Thema 7. Indirect combineren
	Thema 8. Overnames (verdedigen tegen jiu-jitsu - technieken)
	Thema 9. Bijzondere opdrachten
	Thema 10. Aanvallen



## Wijze van toetsen.

### Steekproef

Met uitzondering van thema 6 is er telkens sprake van een steekproef.

### Nomenclatuur.

Voor de aanduidingen van basistechnieken en overige specifieke begrippen wordt verwezen naar de vigerende "Vaardigheidseisen voor danexamens 1<sup>e</sup> t/m 5<sup>e</sup> dan jiu-jitsu"<sup>1</sup>

## De toetsthema's

### Algemeen

De toetsthema's komen in grote lijnen overeen met de thema's voor de 1<sup>e</sup> t/m 5<sup>e</sup> dan jiu-jitsu, echter de inhoud (toetsonderwerpen) is anders. Uitgangspunt is dat de kandidaat het volledige programma van 1<sup>e</sup> kyu t/m 5<sup>e</sup> dan overziet en de vaardigheden beheerst. Bij de vraagstelling zullen de opdrachten vaak specifiek zijn en op niveau 3 worden gevraagd door de examencommissie.

### Thema 1 Kata

Het thema Kata zal steekproefsgewijs worden getoetst. De examencommissie maakt hiertoe een keuze uit:

- Ebo-no-kata.
- Jiu-jitsu-ne-waza-kata.
- Goshin-jitsu-no-kata.
- Kime-no-kata.

Het gedemonstreerde kata moet met minimaal een score 4 (op een schaal van 1 t/m 5 worden) worden beoordeeld. De kandidaat moet in staat zijn de handelingen van het desbetreffende Kata te uit te leggen (instructie) en te verklaren.

Beoordeeld wordt op:

- Vorm.
- Vaardigheid.
- Beleving.
- Inzicht.

Het resultaat moet minimaal met een "goed" worden beoordeeld.

---

<sup>1</sup> <https://www.jbn.nl/kenniscentrum/examens>



## **Thema 2 Ate-mi-waza, uke-waza.**

De atemi-waza en uke waza van alle voorgaande graduaties moeten door de kandidaat gedemonstreerd kunnen worden. Als leidraad dient het overzicht zoals aangegeven in "Vaardigheidseisen voor danexamens 1<sup>e</sup> t/m 5<sup>e</sup> dan jiu-jitsu".<sup>2</sup> De examencommissie kiest vijf verschillende atemi-waza en uke-waza combinaties. De kandidaat moet de gevraagde combinaties op logische wijze verbinden met een aanval naar eigen keuze en het geheel demonstreren met passende verplaatsingen.

Beoordeeld wordt op:

- Ideaaltypische uitvoering.
- Explosiviteit.
- Beheersing.
- Logisch totaalpatroon.

Het resultaat moet minimaal met een "goed" worden beoordeeld

## **Thema 3 Meervoudigheid.**

Bij meervoudigheid demonstreert de kandidaat zijn technisch inzicht en vaardigheid met betrekking tot het in verbinding brengen van verschillende basistechnieken.

De kandidaat dient meervoudigheid te tonen op een basistechniek naar eigen keuze. Hierin moeten minimaal zijn verwerkt:

- Een heupworp.
- Een schouderworp.
- Een armworp.
- Een tilworp.
- Een voorwaartse offerworp.
- Een zijwaartse offerworp.
- Een gestrekte armklem.
- Een gebogen armklem.
- Een polsklem.
- Een nekklem.
- Een kledingverwuring.
- Een naakte verwuring.

De kandidaat kiest zelf de betreffende basistechniek binnen de technieksubgroep.

De examencommissie kiest voor de vraagstelling de betreffende technieksubgroep met een maximum van vijf technieksubgroepen.

Bij de uitvoering moet de betreffende basistechniek in staande positie al zijn ingezet c.q. aangevangen. De aanvallen zijn telkens staande aanvallen.

---

<sup>2</sup> <https://www.jbn.nl/kenniscentrum/examens>



Toetsing vindt plaats op niveau 3.

Beoordeeld wordt op:

- Juiste uitvoering van technieken.
- Doelmatigheid.
- Effectiviteit.

Daarnaast wordt het bewegingsinzicht getoetst door beoordeling van de wijze waarop de kandidaat de aanvalshandeling verbindt met de gekozen basistechniek.

Het resultaat moet minimaal met een "goed" worden beoordeeld

#### **Thema 4 Basistechnieken staande**

De kandidaat demonstreert toepassingen van basistechnieken uit de verschillende techniegroepen.

De nage-waza, kansetsu-waza en jime-waza van alle voorgaande graduaties moeten door de kandidaat gedemonstreerd kunnen worden. Als leidraad dient het overzicht zoals aangegeven in "Vaardigheidseisen voor danexamens 1<sup>e</sup> t/m 5<sup>e</sup> dan jiu-jitsu"<sup>3</sup>. De basistechnieken worden gedemonstreerd in een bewegingsketen waarbij uke aanvalt met een door tori gekozen aanval. De totale bewegingsketen dient logisch, vloeiend en samenhangend te worden uitgevoerd. De verdediging moet doelmatig zijn en telkens worden afgerond met een uitschakeling of controle.

Een gevraagde basistechniek moet telkens tegen twee aanvallen worden uitgevoerd.

Vraagstelling vindt plaats op niveau 3.

De examencommissie vraagt minimaal tien, met een maximum van vijftien verschillende basistechnieken. De keuze is evenwichtig verdeeld over de techniegroepen.

Beoordeeld wordt op:

- Kennis van de nomenclatuur.
- Doelmatige toepassing.
- Juiste uitvoering (ideaaltypisch) van de betreffende basistechniek.
- Logische, vloeiende en samenhangende bewegingsketens, afgerond met een controle of uitschakeling.

Het resultaat moet minimaal met een "goed" worden beoordeeld

---

<sup>3</sup> <https://www.jbn.nl/kenniscentrum/examens>



## **Thema 5 Basistechnieken op de grond.**

De kandidaat demonstreert toepassingen op de grond van basistechnieken uit de verschillende techniegroepen:

De osae-waza, kansetsu-waza en jime-waza van alle voorgaande graduaties worden, voor zover deze een toepassing vinden op de grond, moeten kunnen worden gedemonstreerd. Als leidraad dient het overzicht zoals aangeven in "Vaardigheidseisen voor danexamens 1<sup>e</sup> t/m 5<sup>e</sup> dan jiu-jitsu"<sup>4</sup>.

Tori demonstreert actief en anticiperend op een handelende tegenstander de verschillende basistechnieken en basisvaardigheden. Hij maakt daarbij gebruik van de vijf basispositie op de grond en de hiërarchie hierin.

Vraagstelling vindt plaats op niveau 3.

De examencommissie vraagt minimaal tien, met een maximum van vijftien, verschillende basistechnieken. De keuze is evenwichtig verdeeld over de techniegroepen.

Beoordeeld wordt op:

- Kennis van de nomenclatuur.
- Correcte demonstratie van effectieve bewegingsvormen als Atemi-Waza, toepassing drukpunten, passeren, kantelen, toegepast in een context van het verdedigen tegen aanvallen op de grond.
- Correcte demonstratie van effectieve bewegingsvormen als passeren, kantelen, verplaatsen, welke worden toegepast in een context van groundfighting.
- Juiste uitvoering (ideaaltypisch) van een gevraagde basistechniek.
- Logische, vloeiende en samenhangende bewegingsketens, afgerond met een controle of uitschakeling.

Het resultaat moet minimaal met een "goed" worden beoordeeld..

## **Thema 6 Aanvalscombinaties.**

Aanvalscombinaties worden getoond tegen een licht verdedigende tegenstander, hierbij neemt tori het initiatief

De kandidaat demonstreert vijf aanvalscombinaties, deze worden gedemonstreerd als werkstuk. De aanvalscombinaties moeten basistechnieken bevatten uit de basistechniegroepen atemi-waza, nage-waza, kansetsu-waza, jime-waza. Alle basistechniegroepen moeten in de vijf aanvalscombinaties voorkomen. Elke aanvalscombinatie eindigt met een controle of een uitschakeling.

---

<sup>4</sup> <https://www.jbn.nl/kenniscentrum/examens>





Beoordeeld wordt op:

- Snelheid en dynamiek van de uitvoering.
- De mate waarin tori zich in gevaar brengt bij de uitvoering van de gehele betreffende bewegingsketen.
- Effectiviteit en efficiëntie.

Het resultaat moet minimaal met een "goed" worden beoordeeld

### **Thema 7 Indirecte combinaties**

De kandidaat demonstreert indirecte combinaties op door de examiner aan te geven basistechnieken. De kandidaat demonstreert eerst een verdediging welke met succes wordt uitgevoerd. Daarna wordt de uitvoering van de betreffende basistechniek geblokkeerd, ontweken of een andere wijze voorkomen door uke.

Vervolgens volgt een demonstratie van de totale bewegingsketen waarbij tori demonstreert hoe hij omgaat met het niet succesvol kunnen uitvoeren van de basistechniek, maar vanuit de nieuwe situatie tot een oplossing komt. De totale bewegingsketen moet worden afgerond met een controle of uitschakeling.

Beoordeeld wordt op:

- Doelmatigheid van de combinatie.
- De mate waarin tori zich in gevaar brengt bij de uitvoering van combinatie (blootstelling voor atemi-waza).
- Het getoonde inzicht bij de oplossing van de mislukte basistechniek.

Vraagstelling vindt plaats op niveau 3.

De examencommissie kiest tien verschillende basistechnieken. De keuze moet evenwichtig verdeeld zijn over de techniegroepen.

De kandidaat moet in staat zijn de oplossingen waarvoor hij kiest te verklaren.

Het resultaat moet minimaal met een "goed" worden beoordeeld.

### **Thema 8 Overnames**

De kandidaat demonstreert verdedigingen tegen, door de examiner aan te geven basistechnieken aan uke. tori voert een passende aanval uit waartegen uke verdedigt met een verdediging welke de betreffende techniek bevat.

Daarna wordt de verdediging nog een keer uitgevoerd waarbij tori zich verdedigt tegen de betreffende basistechniek. Verdedigen kan door dynamisch mee te gaan in de beweging (gebruik maken van de beweging) of de beweging te blokkeren.



Vervolgens volgt een demonstratie van de totale bewegingsketen waarbij tori demonstreert hoe hij verder gaat met de verdediging tegen de basistechniek. De totale bewegingsketen moet worden afgerond met een controle of uitschakeling

Beoordeeld wordt op:

- Doelmatigheid van de overname.
- De mate waarin tori zich in gevaar brengt bij de uitvoering van overname (open voor atemi-waza).
- Het getoonde inzicht bij de oplossing van de verdediging tegen de basistechniek en het vervolg.

Vraagstelling vindt plaats op niveau 3.

De toetsingscommissie vraagt minimaal tien verschillende basistechnieken met een maximum van vijftien. De keuze is evenwichtig verdeeld over de techniegroepen.

De kandidaat moet in staat zijn de oplossingen waarvoor hij kiest te verklaren.

Het resultaat moet minimaal met een "goed" worden beoordeeld.

## **Thema 9 Bijzondere opdrachten**

Binnen thema bijzondere opdrachten zijn onderwerpen ondergebracht, die vanwege het specifieke karakter niet ondergebracht zijn bij de andere thema's. Elk onderwerp vormt een of meerdere toetsonderwerpen binnen een dangraad. De volgende onderwerpen zijn ondergebracht bij het thema bijzondere opdrachten.

- Opbreng/transporteertechnieken.
- Bevrijdingen en ontsnappingen.
- Hulp aan derden.

### **Opbreng/transporteertechnieken.**

Opbreng/transporteertechnieken moeten kunnen worden gedemonstreerd vanuit de volgende situaties:

- Een persoon in staande positie, met verzet.
- Een persoon in zittende positie, met verzet.
- Een persoon in liggende positie, met verzet.
- Een aanvallende tegenstander, direct uit de staande verdediging, de aanval kan door de toetsingscommissie worden opgegeven.
- Een aanvallende tegenstander, vanuit een controle op de grond, de aanval kan door de toetsingscommissie worden opgegeven.

Voor de vraagstelling worden minimaal twee posities gevraagd.



Beoordeeld wordt op:

- De kwaliteit van de controletechniek.
- De mobiliteit van de controletechniek.
- De kwaliteit van de overgangen (ononderbroken controle).
- De mate waarin de kandidaat zich zelf in gevaar brengt.
- De mate waarin de kandidaat nog kan reageren op derden.

### Bevrijdingen

De kandidaat moet zich kunnen bevrijden uit pakkingen en omvattingen staande en op de grond. De posities waaruit bevrijd moet worden, worden door de examencommissie bepaald. Als leidraad dient het overzicht zoals aangegeven in "Aanvallenindex" in "Vaardigheidseisen voor danexamens 1<sup>e</sup> t/m 5<sup>e</sup> dan jiu-jitsu"<sup>5</sup>

De toetsingscommissie vraagt minimaal tien verschillende basistechnieken met een maximum van vijftien. De keuze is evenwichtig verdeeld over de techniegroepen.

Beoordeeld wordt op effectiviteit van de bevrijding.

### Hulp aan derden

De kandidaat moet in staat zijn om een bedreigde of aangevallen derde te stoppen, de situatie onder controle te brengen en een verdere aanval op de derde te voorkomen.

De situaties waarin de derde zich kan bevinden is staande of op de grond. De aanval kan bestaan uit alle aanvallen uit de index en wordt bepaald door de toetsingscommissie.

Als leidraad dient het overzicht zoals aangegeven in "Aanvallenindex" in "Vaardigheidseisen voor danexamens 1<sup>e</sup> t/m 5<sup>e</sup> dan jiu-jitsu"<sup>6</sup>

De toetsingscommissie vraagt minimaal vijf verschillende aanvalssituatie met een maximum van tien. De keuze is evenwichtig verdeeld over de posities en de verschillende richtingen.

Beoordeeld wordt op:

- De effectiviteit van de wijze waarop de aanval gestopt wordt
- De effectiviteit van de wijze waarop de situatie onder controle wordt gebracht
- De effectiviteit van de wijze waarop een verdere aanval voorkomen wordt
- De mate waarin de kandidaat zichzelf en de derde in gevaar brengt

De eindresultaat van het totale toetsthema "Bijzondere opdrachten" moet minimaal met een "goed" worden beoordeeld.

## Thema 10 Aanvallen.

De kandidaat wordt gevraagd zich te verdedigen tegen een keuze uit de aanvallen uit de index. Als leidraad dient het overzicht zoals aangegeven in "Aanvallenindex" in "Vaardigheidseisen voor danexamens 1<sup>e</sup> t/m 5<sup>e</sup> dan jiu-jitsu"<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> <https://www.jbn.nl/kenniscentrum/examens>

<sup>6</sup> <https://www.jbn.nl/kenniscentrum/examens>

<sup>7</sup> <https://www.jbn.nl/kenniscentrum/examens>



De toetsingscommissie vraagt minimaal tien met een maximum van vijftien verschillende aanvallen uit de index. De keuze is evenwichtig verdeeld over alle genoemde aanvallen.

Beoordeeld wordt op:

- Realisme van de aanval (verantwoordelijkheid kandidaat).
- Realisme, doelmatigheid en efficiëntie van de verdediging.

De eindresultaat van het totale toetsthema "Bijzondere opdrachten" moet minimaal met een "goed" worden beoordeeld.