Exameneisen 4e dan examen:

De kandidaat moet in staat zijn om alle basistechnieken in steeds complexere situaties te tonen met behoud van eigen balans. Bij de uitvoering van de technieken is het momentum juist en is de verhouding techniek : kracht aangepast aan de dynamische situatie in al haar complexiteit. De actie van de kandidaat moet aansluiten bij de ontstane cq gecreëerde situatie waarbij de kandidaat aanpassingsvermogen demonstreert zodat de techniek technische correct uitgevoerd kan worden.

Onderdeel A kata
Nage-no-kata en katame-no-kata
Keuze uit
Ju-no-kata/kime-no-kata/Kodokan Goshin Jitsu/Gonosen-no-kata

Onderdeel B nage-waza en ne-waza
De kandidaat wordt getoetst aan de hand van het volledige 3e dan programma. Uit deze lijst worden worpen en newaza technieken gevraagd.
Wijze van toetsen:

1. Het techniekgedeelte (zowel tachi waza als ne waza) start met yako-soku-geiko
2. Hierna mag de examinator nog aanvullende worpen vragen (nomenclatuur) en/of vragen of de kandidaat bepaalde worpen links of rechts wil demonstreren.
3. Combinaties en overnames worden uitgevoerd naar aanleiding van het blokkeren van, het geven van verzet op, of het ontsnappen uit een geplande werptechniek. De geplande werptechniek moet zo reëel (en dus met de intentie om te werpen) mogelijk worden uitgevoerd. Dat wil zeggen dat er een duidelijke aanleiding c.q. balansverstoring moet plaatsvinden waarop tori moet reageren. De geplande techniek van uke moet een realistische kumi kata, tsukuri en kuzushi hebben. Hierdoor ontstaat een duidelijke aanleiding cq balansverstoring waar tori op moet reageren.
4. Het katame-waza moet vanuit situationeel ne-waza worden uitgevoerd. Er moet worden gevarieerd in basissituaties. Uke dient hierbij een actieve en realistische rol te spelen.

Algemene regel; Indien er te weinig variatie plaatsvindt in de dynamiek van tachi-waza of in de basissituaties situationeel ne-waza, vraagt de examinator aanvullend een oplossing te laten zien vanuit één of meerdere door de examinator aan te wijzen situaties.

Richtlijnen uitvoering technieken

1. De technieken voldoen aan de principes van judo waarbij onder andere gekeken wordt naar:
   - verschillende richtingen.
   - logische tempowisselingen.
   - logische actie-reactiemomenten.
   - timing

Exameneisen 5e dan examen:

De kandidaat moet in staat zijn om alle basistechnieken in steeds complexere situaties te tonen met behoud van eigen balans. Bij de uitvoering van de technieken zijn de vertragingen, versnellingen en het momentum juist en is de verhouding techniek : kracht aangepast aan de dynamische situatie in al haar complexiteit. De actie van de kandidaat moet aansluiten bij de ontstane cq gecreëerde situatie waarbij de kandidaat aanpassingsvermogen demonstreert zodat de techniek technische correct uitgevoerd kan worden. Daarnaast zal de kandidaat een verfijning van de dynamiek moeten kunnen demonstreren door bijvoorbeeld functioneel te vertragen en/of te versnellen. Tot slot moet de kandidaat oplossend vermogen demonstreren door oplossingen te demonstreren voor gespecificeerde situaties.
Tijdens het 5e dan examen is de technische verdieping en presentatie bepalend waarbij het algemene tempo ondergeschikt is.

Onderdeel A kata

Ju no kata EN kime no kata/Kodokan Goshin Jitsu

Onderdeel B Nage-waza en ne-waza

Nage waza: De kandidaat demonstreert yako-soku-geiko (minimaal 10 minuten). De yako soku geiko bestaat uit dynamisch judo waarbij uit elke groep worpen een aantal worpen worden gedemonstreerd.
De yako-soku-geiko bevat naast de worpen uit elke groep worpen ook:

- overnames
- combinaties
- transities van tachi waza naar ne-waza (o.a. hikikomi waza technieken)
- worpen vanuit verschillende kumi kata

Het toetsdoel van de yako-soku-geiko is de toetsing van het expertise niveau. Er moet voldoende aandacht zijn voor dynamiek, tempowisselingen, shisei, zanshin, ri-ai, ma-ai enz.

De examinator heeft de mogelijkheid om additioneel nog maximaal 5 technieken te vragen.

Judospecifieke situaties: De kandidaat demonstreert te beschikken over oplossingsgericht judo vermogen door oplossingen te demonstreren voor specifieke situaties zoals:

- De judoka's staan niet meer rechts vs rechts maar rechts vs links.
- Beide judoka's staan extreem rechts/links.
- Uke heeft een zeer dominantie pakking in de nek.
- Uke staat zeer krom.
- Uke heeft de mouw van tori dominant gecontroleerd.
- Enz.

Ne-waza

De kandidaat demonstreert yako soku geiko (minimaal 5 minuten). Gedurende de yako soku geiko moet uke voldoende mee judoen waardoor voldoende weerstand aanwezig is. Hierdoor is de beheersing van de controle meetbaar. Er kunnen additioneel vragen gesteld worden**.**

KATA

4e dan	*5e dan*
Verplicht programma: Nage-no-kata en Katame-no-kata ***Keuze programma*:** Ju-no-kata / gonosen-no-kata / Kime-no-kata / Goshin-jutsu	***Verplicht programma:*** Ju-no-kata en Kime-no-kata

Nage-waza

4e dan	*5e dan*
Yaku-soku-geiko ***Te-waza*** ippon-seoi-nage morote-seoi-nage tai-otoshi kata-guruma morote-gari sukui-nage uki-otoshi ***Koshi-waza*** uki-goshi o-goshi koshi-guruma tsurikomi-goshi harai-goshi tsuri-goshi ushiro-goshi utsuri-goshi hane-goshi ***Ashi-waza*** de-ashi-barai hiza-guruma	***Yaku-soku-geiko*** **Tachi waza**: De kandidaat demonstreert yako soku geiko (minimaal 10 minuten). De yako soku geiko bestaat uit dynamisch judo waarbij uit elke groep worpen een aantal worpen worden gedemonstreerd. De yako soku geiko bevat naast de worpen uit elke groep worpen ook: ➢ overnames ➢ combinaties ➢ transities van tachi waza naar ne-waza (o.a. hikikomi waza technieken) ➢ worpen vanuit verschillende kumi kata Het toetsdoel van de Yako soku geiko is de toetsing van het expertise niveau. Er moet voldoende aandacht zijn voor dynamiek, tempowisselingen, shisei, zanshin, ri-ai, ma-ai enz.

sasae-tsurikomi-ashi o-soto-gari o-uchi-gari ko-uchi-gari okuri-ashi-barai uchi-mata (mag ook als koshi waza) harai-tsurikomi-ashi ko-soto-gari ko-soto-gake ashi-guruma o-guruma o-soto-otoshi ***Ma-sutemi-waza*** tomoe-nage sumi-gaeshi ura-nage ***Yoko-sutemi-waza*** yoko-tomoe-nage tani-otoshi uki-waza yoko-otoshi yoko-guruma yoko-gake yoko-wakare o-soto-makikomi soto-makikomi ***Renraku waza*** *(De examinator vraagt max. 4)* • combinaties op een voorwaartse worp. • combinaties op een achterwaartse worp. • combinaties van een rechter naar een linker worp of vice-versa. ***Gaeshi-waza*** *(De examinator vraagt max. 4)* • overnames op een voorwaartse worp. • overnames op een achterwaartse worp.	De examinator heeft de mogelijkheid om additioneel nog maximaal 5 technieken te vragen. Judospecifieke situaties: De kandidaat demonstreert te beschikken over oplossingsgericht judo vermogen door oplossingen te demonstreren voor specifieke situaties: Denk hierbij aan: ➢ De judoka's staan niet meer rechts vs rechts maar rechts vs links ➢ Beide judoka's staan extreem rechts/links ➢ Uke heeft een zeer dominantie pakking in de nek ➢ Uke staat zeer krom ➢ Uke duwt / trekt ➢ Uke heeft de mouw van tori dominant gecontroleerd. ➢ Enz.

Interactief Judo *(De examinator vraagt max. 4)* Geef antwoord op een: • Duwende uke en een trekkende uke. • Met één hand vastpakkende uke. • Technieken naar keuze vanuit kumi-kata spel in 3 verschillende pakkingen. ***Hikikomi-waza*** *(De examinator vraagt max. 4)*	

Katame-waza

Bij het examineren van het katame-waza is het situationeel ne-waza leidend.

Elke gedemonstreerde techniek wordt ingeleid door 1 van de volgende 6 basissituaties:

Situationeel ne-waza

1.vanuit nage-waza
2.uke rugligging (passeren)
3.uke bokzit
4.uke buikligging
5.tori bokzit
6.tori rugligging

4e dan	5e dan
Yaku-soku-geiko ***Osae-komi-waza*** *Kesa-gatame* *Yoko-shiho-gatame* *Tate-shiho-gatame* *Kami-shiho-gatame* *Kata-gatame* ***Variëren*** *Eén variatie op elk van bovenstaande technieken.* ***Examinator kiest:*** *5 willekeurige houdgrepen en de startpositie situationeel ne-waza.* ***Bevrijden***	***Yaku-soku-geiko (minimaal 5 minuten)*** Gedurende de yako soku geiko moet uke voldoende mee judoen waardoor voldoende weerstand aanwezig is waardoor de beheersing van de controle meetbaar. Er kunnen additioneel vragen gesteld worden.

Twee bevrijdingen op elk van bovenstaande technieken. ***Examinator kiest:*** *2 bevrijdingen uit 4 basishoudgrepen.* ***Shime-waza*** *Kata-juji-jime* *Nami-juji-jime* *Gyaku-juji-jime* *Hadaka-jime* *Okuri-eri-jime* *Kataha-jime* *Katate-jime* *Morote-jime* *Tsukomi-jime* *Sankaku-jime (5)* ***Examinator kiest:*** *6 willekeurige omstrengelingen en de startpositie situationeel ne-waza.* ***Kansetsu-waza*** *Ude-garami* *Ude-hishigi-juji-gatame* *Ude-hishigi-ude-gatame* *Ude-hishigi-hiza-gatame* *Ude-hishigi-waki-gatame* *Ude-hishigi-hara-gatame* ***Examinator kiest:*** *5 willekeurige armklemmen en de startpositie situationeel ne-waza.*	

- *Vastgesteld door het bondsbestuur d.d. 19 februari 2026*
- *Ingangsdatum november 2027*