JUDO BOND NEDERLAND

Nieuwe Examen Eisen Jiujitsu Danexamens

Opgesteld door de

Nationale Graden Commissie Jiujitsu (NGCJJ)

Ingangsdatum versie 01-11-2027

Inhoudsopgave

Inleiding 3
Thema 1 - Kata 6
Thema 2 – Basis technieken: atemi-waza/uke-waza en hodoki-waza 7
Thema 3 - Meervoudigheid 9
Thema 4 - Bewegingsvormen staande 11
Thema 5 - Bewegingsvormen op de grond 13
Thema 6 - Aanvalscombinaties 15
Thema 7 - Combinaties (indirecte combinaties) 17
Thema 8 - Overnames (verdedigen tegen jiujitsu -technieken) 19
Thema 9 - Bijzondere opdrachten 21
Thema 10 – Verdedigen tegen ongewapende aanvallen 23
Thema 11 – Verdedigen tegen gewapende aanvallen 25
Thema 12 - Vrije aanval/randori tegen 2 tegenstanders 27

Inleiding

In 2024 zijn we begonnen met de opzet van nieuwe examens. Hierbij hebben we een aantal uitgangpunten geformuleerd voor de nieuwe opzet:

1. het examen moet kleiner worden (minder te bevragen technieken);
2. het examen moet meer eigen keuzes voor de kandidaat bevatten, zodat die een op eigen fysiek gekozen repertoire kan laten zien;
3. het examen moet niet meer afhankelijk zijn van willekeurige keuzes van de examencommissie (dus geen keuze-onderwerpen meer);
4. het examen moet leuk zijn en uitdagen tot creativiteit bij de kandidaat;
5. er moet meer nadruk liggen op zelfverdediging (gevechtswaarde);

Bij het examineren van de jiujitsuexamens gaan we van kwantiteit naar kwaliteit. Bij toetsing op kwaliteit van een techniek komt deze tot uiting te kijken onder welke omstandigheden de techniek nog goed kan worden uitgevoerd. Hoe moeilijker de situatie is, hoe meer druk er op tori staat en hoe groter de beheersing van de getoonde techniek moet zijn, kortom, hoe hoger de kwaliteit van de techniek.

Dit betekent ook dat de rol van uke essentieel is bij de uitvoering van een examens. De examencommissie zal die rol ook meenemen bij de beoordeling van een examen en ook actief uke aanwijzingen geven als de taken van uke niet goed worden uitgevoerd en de vereiste kwaliteit daardoor niet door tori kan worden getoond.
De dynamiek van uke wordt versterkt als uke een vooraanval gebruikt. Dan leidt uke de uiteindelijke aanval in met een aanval met het doel om tori tot een reactie te dwingen zodat er een betere gelegenheid te zou zijn om de uiteindelijke aanval uit te voeren. Tori moet dus reageren op de vooraanval om tot een uiteindelijke succesvolle verdediging te komen.

Het examen wordt of als heel examen uitgevoerd, of in twee delen:

- het eerste deel: thema 1
- het tweede deel: thema 2 t/m thema 12.

Als er voor deelexamens wordt gekozen, mogen deze twee delen in willekeurige volgorde worden uitgevoerd.
Als het examen in één keer wordt afgelegd, moet het zonder onderbreking worden afgenomen.

We introduceren bij deze nieuwe exameneisen “de favoriete techniek van de kandidaat”. Bij de thema’s 3, 7 en 8 speelt dit een rol. Een kandidaat kan een eigen favoriete techniek kiezen en moet deze techniek bij ieder van de thema’s 3, 7 en 8 laten zien. De favoriete techniek hoeft dus niet uit een van de techniekpoules te komen die bij een dangraad horen. De keuze is helemaal vrij.
Bij de andere opdrachten van de thema’s moeten de technieken uit de techniekpoule behorende bij het juiste examen niveau komen. Wel is het zo dat als een techniek slechts bij één van de thema’s 3, 4, 7 of 8 kan worden getoond. (Dus: laat je techniek X bij thema 3 zien, mag je techniek X niet meer bij thema 4, 7 of 8 laten zien.)

Bij 1^{e} t/m 3^{e} dan maakt tori zelf de keuzes welke technieken worden getoond.
Bij examens vanaf 4^{e} dan kiezen de examinatoren uit de techniekpoule voor 4^{e} dan.
Vanaf 5^{e} dan worden technieken gekozen uit alle techniekpoules (van de voorgaande dangraden).

Voor het behalen van een examen moeten thema 1 voldoende zijn.
Voor een voldoende bij thema 2 moet de onderdelen atemi-waza/uke-waza en hodoki-waza beide voldoende zijn.

De kandidaat slaagt als thema 1 voldoende is en er maximaal 1 thema onvoldoende is van de thema's 2 t/m12.

Het zelfverdedigingsaspect speelt de belangrijkste rol in de thema's 10 t/m 12.

Een aantal algemene criteria worden altijd bij ieder thema getoetst:

- wat is de moeilijkheidsgraad van de situatie
- is tori in balans
- verbetert de situatie bij de overgang van techniek naar techniek in een bewegingsketens?
- algemene controle

Overzicht – dit zijn de thema's:
Thema 1 - Kata
Thema 2 – Basis technieken: atemi-waza/uke-waza en hodoki-waza
Thema 3 - Meervoudigheid
Thema 4 - Bewegingsvormen staande
Thema 5 - Bewegingsvormen op de grond
Thema 6 - Aanvalscombinaties
Thema 7 - Combinaties (indirecte combinaties)
Thema 8 - Overnames (verdedigen tegen jiujitsu -technieken)
Thema 9 - Bijzondere opdrachten: transporteertechnieken en hulp aan derden.
Thema 10 – Verdedigen tegen ongewapende aanvallen
Thema 11 – Verdedigen tegen gewapende aanvallen
Thema 12 - Vrije aanval/randori tegen 2 tegenstanders

Alle thema's zullen worden getoetst. De examencommissie moet ieder onderdeel beoordelen, maar mag, als het onderdeel voldoende is, de demonstratie afbreken en verder gaan met een volgende vraag.

Bij alle thema's 2 t/12 staat als eerste benoemd: "Wat beoordelen we".
Hier geven de kern weer wat we binnen het thema willen meten.

Daarna volgt "Beoordelingsaspecten die niveau bepalen"
Hier geven we 5 aspecten die een belangrijke rol spelen voor de beoordelingen binnen het thema en die de examinator gebruikt om het niveau van de demonstratie te bepalen.

Binnen de jiujitsuexamens wordt er met de volgende wapens gewerkt:

- Tanto (houten oefenmes met één snijkant)
- Tanbo (korte wapenstok (30-50 cm))
- Hanbo (langere stok 90 cm))
- Touw/Ketting (minimaal 1 meter lang)
- Pistool (houten oefenwapen, wordt gebruikt in het goshin-jitsu-no-kata)
- Tanto en Katana (ongeslepen metalen oefenwapens, worden alleen gebruikt bij de uitvoering voor een 4e danexamen in het goshin-jitsu-no-kata (de tanto) en bij de uitvoering van het kime-no-kata voor 4e en 5e dan examen)

Het spreekt voor zich dat deze wapens correct worden vervoerd en gebruikt.

Bij de beoordeling van het examen kijken we niet naar het juridisch kader. De situaties waarin tori het examen uitvoert zijn brokstukken die wellicht in een werkelijk gevecht zouden kunnen plaatsvinden, maar dit wordt voor het examen zonder context gecreëerd.

Nadat een wapen afhandig is gemaakt, mag dit worden gebruikt om de situatie onder controle te brengen, maar er mag geen snijdende of stekende beweging met het mes worden gemaakt op een onder controle zijnde uke, noch mag de trekker van het pistool denkbeeldig worden overgehaald in de richting van uke.

Voor een herexamen worden de getoonde technieken (inclusief de favoriete techniek) niet vastgelegd en overgedragen naar het herexamen. Zo krijgt een kandidaat ook de kans om foute keuzes in technieken te corrigeren en op dat punt met een schone lei te beginnen.

Thema 1 - Kata

Binnen dit thema worden maximaal vier kata gedemonstreerd. Deze kata moeten op een voorgeschreven wijze worden uitgevoerd. De kata zijn:

- Ebo-no-kata.
- Ne-waza-jitsu-no-kata.
- Goshin-jitsu-no-kata.
- Kime-no-kata.

De kata die moeten worden gedemonstreerd, staan vermeld bij de afzonderlijke dangraadeisen.

Ieder kata wordt in het traject 1e-5e dan twee maal gedemonstreerd. Bij 1e dan demonstreer je alleen het ebo-no-kata; bij 5e dan demonstreer je alle vier de kata.
Beoordeling vindt plaats op grond van vorm, vaardigheid en beleving.
Bij het basis niveau wordt er scherp getoetst dat de vorm voldoet aan de beschrijving. Daarnaast moet de vaardigheid en beleving voldoende zijn.
Bij het gevorderd niveau moet het kata in al zijn finesses worden uitgevoerd.

<u>Examen programma:</u>

1e dan
Ebo-no-kata basis.

2e dan
Ebo-no-kata gevorderd.
Newaza-no-kata basis.

3e dan
Ne-waza-no-kata gevorderd.
Goshin-jitsu-no-kata basis.

4e dan
Goshin-jitsu-no-kata gevorderd.
Kime-no-kata basis.

5e dan
Ebo-no-kata gevorderd.
Ne-waza-no-kata gevorderd.
Goshin-jitsu-no-kata gevorderd.
Kime-no-kata gevorderd.

Thema 2 – Basis technieken: atemi-waza/uke-waza en hodoki-waza

Wat beoordelen we:

Atemi-waza/uke-waza

De kandidaat toont vaardigheid en effectiviteit bij het toepassen van atemi-waza en uke-waza.

Hodoki-waza

De kandidaat demonstreert hoe tori zichzelf op effectieve wijze kan losmaken uit een pakking of omvatting van uke.

Beoordelingsaspecten die niveau bepalen:

Atemi-waza/uke-waza
- Beweging (tori en uke)
- Afstand
- Balans
- Focus, Impact, Snelheid en Controle
- Combinaties

Hodoki-waza
- Voorbereiding (balansverstoring en/of atemi)
- Gebruik van techniek om de kracht van uke te breken (drukpunten, hefbomen, rotaties)
- Afronden naar een veilige situatie
- Controle over uke
- Verplaatsen van uke

Beschrijving:

Atemi-waza

Demonstreren atemi-waza op een kussen, tonen van impact
De partner houd een kussen vast en start een dynamisch spel waarbij regelmatig het kussen wordt aangeboden om daarop een combinatie van atemi's uit te voeren door tori. Van belang is dat zichtbaar is dat de atemi's effect hebben. Er moet een zichtbare impact zijn op het kussen.

Demonstreren atemi-waza en uke-waza met een partner
Tori demonstreert met behulp van een actieve uke aanvals- en verdedigingscombinaties. Atemi's moeten realistisch geplaatst worden. Tori moet logisch bewegen, reageren en beantwoorden. Door het tonen van hiki-te/hiki-ashi (de terugtrekkende beweging na een atemi) wordt controle getoond.
Vanaf 2e dan moet de technieken op verschillende afstand worden getoond.

Hodoki-waza

Bevrijdingen worden over het algemeen uitgevoerd met inzet van inleidende atemi-waza. Indien geen inleidende atemi-waza wordt toegepast dient duidelijk te zijn waarom de bevrijding toch effectief is. Tori demonstreert de bevrijdingen met behulp van atemi's, drukpunten, hefboom en rotatietechnieken.
Na de bevrijding moet er een situatie ontstaan die veilig is voor tori doordat uke is uitgeschakeld of wordt gecontroleerd, of dat er afstand tussen uke en tori is gecreëerd.

<u>Examen programma:</u>

1e dan
Demonstreer combinaties atemi-waza mbv een stootkussen op een bewegende partner die in en uit stapt waardoor tori logisch kan reageren.
Demonstreer hodoki-waza staand van voren, achteren en opzij.

2e dan
Demonstreer uke-waza (op atemi's van uke) en een reactie daarop met atemi-waza.
Demonstreer hodoki-waza staand van voren, achteren en opzij.

3e dan
Demonstreer atemi-waza mbv een stootkussen, waarbij vloeiend lopende combinaties moeten worden getoond.
Demonstreer uke-waza (op atemi's van uke) en een reactie daarop met atemi-waza.
Demonstreer hodoki-waza staand van voren, achteren en opzij tegen 2 gelijktijdig aanvallende tegenstanders.

4e dan
Demonstreer atemi-waza mbv partner is een randori (schijngevecht).
Demonstreer hodoki-waza vanuit een situatie op de grond.

5e dan
Demonstreer atemi-waza mbv partner is een randori (schijngevecht).
Demonstreer hodoki-waza vanuit een situatie staand of op de grond (keuze examinator).

Thema 3 - Meervoudigheid

Wat beoordelen we:

De kandidaat moet verschillende aanvallen kunnen herleiden tot een logisch ingang tot één identieke techniek.

Beoordelingsaspecten die niveau bepalen:

- De logica van het creëren van de beginsituatie van de techniek
- Controle over uke gedurende het hele traject, elke overgang levert een verbetering op
- Kwaliteit techniek (focus, impact, snelheid, controle, logische biomechanica)
- Handelingssnelheid
- Veiligheid van tori

Beschrijving:

Bij meervoudigheid wordt één bepaalde techniek toegepast in de verdediging tegen meerdere aanvallen uit verschillende aanvalsgroepen. Bij de toetsing van het thema meervoudigheid verdedigt de kandidaat zich per toetsonderwerp met dezelfde techniek tegen vier verschillende aanvallen. Ieder van de vier aanvallen komt uit een verschillende aanvalsgroep. Getoetst wordt of tori een logische weg naar de start van de techniek kan tonen.
Ook de vaardigheid in de getoonde techniek wordt getoetst.

De uitvoeringswijze van de gekozen techniek moet telkens bij elke aanval hetzelfde zijn. Het is wel toegestaan om de uitvoering links of rechts te combineren in één meervoudigheidsset van vier handelingen. Maar bijvoorbeeld het combineren van een klem met de gyaku-vorm van deze klem binnen 1 vraag is niet toegestaan.

Het verschil in bewegingskarakter van de verschillende gekozen aanvallen moet zo groot mogelijk zijn, zodat duidelijk wordt dat vanuit geheel verschillende situaties tori de techniek kan uitvoeren. De aanvallen moeten uit verschillende richtingen worden uitgevoerd (minimaal 1x van voren, 1x van achteren en 1x van opzij). Ook moeten de vier aanvallen uit de vier verschillende aanvalsgroepen komen: pakkingen, omvattingen, atemi's en gewapende aanvallen.

Examen programma:

1e dan
Demonstreer meervoudigheid met:
De favoriete techniek van tori.
Een worp.
Een klem.
Een verwurging .

2e dan
Demonstreer meervoudigheid met:
De favoriete techniek van tori.
Een voorwaartse worp.
Een achterwaartse worp.
Een polsklem.

3e dan
Demonstreer meervoudigheid met:
De favoriete techniek van tori.
Een beenworp.
Een heupworp.
Een schouder- of armworp.
Een gebogen armklem.
Een gestrekte armklem.

4e dan
Demonstreer meervoudigheid met:
De favoriete techniek van tori.
Een armworp.
Een naakte verwurging.
Een kleding verwurging.

5e dan
Demonstreer meervoudigheid met:
De favoriete techniek van tori.
Een sutemi of hikomiwaza.
Een beenklem.

Thema 4 - Bewegingsvormen staande

Wat beoordelen we:
Kunnen de gevraagde staande technieken correct worden gedemonstreerd

Beoordelingsaspecten die niveau bepalen:

- Inleiding (atemi, balansverstoring, tai-sabaki)
- Voorbereiding van de techniek
- Kwaliteit techniek (focus, impact, snelheid, controle, logische biomechanica)
- Correcte afronding (afstand, controle, uitschakelen)
- Veiligheid tori

Beschrijving:

Worpen moeten op dynamisch wijze worden uitgevoerd, dat wil zeggen met snelheid en doortastend. Bij worpen moeten de elementen balansverstoring, positionering en werpactie (kuzushi, tsukuri en kaké) duidelijk aanwezig zijn en op juiste en gecontroleerde wijze worden uitgevoerd.
Bij eerste dan moet de worp worden gevolgd door een uitschakel techniek dmv een atemi.
Vanaf tweede dan moeten deze worden gevolgd door een controle techniek.

Bij het toepassen van *klemmen* moet gebruik worden gemaakt van verplaatsingen, hefbomen en inzet van het eigen gewicht, zodat een maximale druk c.q. torsie op een gewricht kan ontstaan. Klemmen moeten op beheerste doch precieze wijze worden uitgevoerd. Klemmen, toegepast als controletechniek, moeten altijd worden gevolgd door het opgeven van het gevecht door uke door aftikken (maita).

Wurgingen moeten efficiënt, beheerst en met precisie worden uitgevoerd. Er moet op effectieve wijze gebruik worden gemaakt van hefbomen, kleding e.d. bij het aanzetten. Wurgingen moeten worden gevolgd door opgave van het gevecht door uke door middel van aftikken (maita).

Bij demonstratie van klemmen en verwurgingen moeten deze staande worden aangevangen, maar mogen worden afgerond op de grond. Hierbij mag in de gehele bewegingsketen geen controleverlies ontstaan.

Examen programma:

1e dan
Een worp.
Een klem.
Een verwurging .

2e dan
Twee voorwaartse worpen.
Twee achterwaartse worpen.
Twee polsklemmen.

3e dan
Twee beenworpen.
Twee heupworpen.
Twee gebogen armklemmen.

Twee gestrekte armklemmen.

4e dan
Twee schouder of armworpen.
Twee naakte verwurgingen.
Twee kleding verwurgingen.

5e dan
Twee sutemi's of hikomiwaza.
Vijf klemmen (minimaal 1 vingerklem, 1 beenklem, 1 nekklem).

Thema 5 - Bewegingsvormen op de grond

Wat beoordelen we:
Kunnen de technieken in de gevraagde situatie op de grond correct worden gedemonstreerd

Beoordelingsaspecten die niveau bepalen:
- Inleiding (atemi, ebi)
- Voorbereiding van de techniek – bewegen op de grond
- Kwaliteit techniek (focus, impact, snelheid, controle, logische biomechanica)
- Correcte afronding (afstand, controle, uitschakelen)
- Veiligheid tori

Beschrijving:

Thema 5 bevat een drietal algemene toetsonderwerpen waarbij de algemene vaardigheid getoetst wordt waarmee de kandidaat bewegingsvormen op de grond uitvoert. De eerste twee hebben betrekking op het uitvoeren van verdedigingen vanaf de grond tegen verschillende aanvallen, de derde bestaat uit een grondgevecht.
Belangrijk bij dit thema is dat de hele situatie die wordt beoordeeld zich op de grond afspeelt (dus geen worp plus controle techniek door tori vanuit een staande positie).

Verdedigen vanaf de grond tegen staande aanvallen
Het eerste algemene toetsonderwerp heeft betrekking op verdedigingssituaties waarbij tori iedere keer naar de grond wordt gebracht en daarop volgend op de grond wordt aangevallen met een schop, slag of stoot. Bij verdedigingen wordt de schop, slag of stoot voorkomen of geblokt en wordt uke naar de grond gebracht. Op de grond wordt uke gecontroleerd (houdgreep, klem, …) of uitgeschakeld (klem, wurging of atemi-waza). Bij de aanvallen wordt gebruik gemaakt van de vijf verschillende aanvalsrichtingen van waaruit uke kan aanvallen. Aan het eind van elke verdediging maakt tori zich controlerend los van uke en neemt afstand.
Tori en uke beginnen iedere handeling beide staand en tori wordt door uke naar de grond gebracht.

Verdedigen tegen pakkingen en omvattingen op de grond
Bij het tweede algemene toetsonderwerp wordt tori door uke naar de grond gebracht, volg uke tori naar de grond en valt dan aan met pakkingen of omvattingen. De vijf basisposities op de grond bepalen hierbij weer de verschillende aanvalsrichtingen. Tori verdedigt en schakelt uke uit of controleert hem. Aan het eind van elke verdediging maakt tori zich controlerend los van uke en neemt afstand.
Iedere handeling begint met tori en uke staand. Uke brengt tori naar de grond. Uke gaat naar de grond en valt dan op de grond aan.

Grondgevecht (randori op de grond)
Het derde algemene toetsonderwerp heeft betrekking op het gevecht op de grond waarbij tori op interactieve wijze laat zien dat tori in een grondgevecht uke onder controle kan brengen en tot overgave kan dwingen en zelf in staat is om uit controles op de grond te ontsnappen.
Tori demonstreert dit in een grondgevecht welke als volgt wordt uitgevoerd:
1. Tori wordt eerst met een techniek naar de grond gebracht.
2. Uke probeert tori te controleren of aan te vallen met atemi-waza.
3. Tori bevrijdt zich en controleert op zijn beurt uke, ook uke ontsnapt weer.
4. Tori brengt uke weer onder controle en uke geeft op.

Na het opgeven van uke, positioneert uke zich direct voor volgende aanval en meteen daarna (zonder pauze) gaat het gevecht verder op de grond met een aanval op de grond van uke en daarna vanaf punt 2.
Bij de deze controles kunnen zowel houdgrepen (osaekomi-waza), klemmen (kansetsu-waza), verwurgingen (shime-waza) en een combinatie hiervan worden toegepast. Hierbij kunnen zowel atemi-waza, kyushu-waza (drukpunten), keren, kantelen en passeren worden toegepast.
Het is echter ook mogelijk dat tori, als de kans zich voordoet, kan opstaan en uke vanuit staande positie uitschakelt of onder controle brengt. Dit mag echter slechts één maal tijdens een randori worden uitgevoerd.
In het gevecht op de grond moeten de vijf basisposities op de grond zijn verwerkt, voor zowel uke als tori.

Bij de demonstraties bij 4e en 5e dan kan de kandidaat zelf de beginsituatie bepalen, zolang het te beoordelen onderdeel zich afspeelt in een newaza-situatie.

<u>Examen programma:</u>

1e dan
Demonstreer vier verdedigen vanaf de grond tegen staande aanvallen. De eindtechnieken bevatten minimaal 1 verwurging, 1 houdgreep en 1 klem.

2e dan
Demonstreer vier verdedigen tegen pakkingen en omvattingen op de grond. Minimaal één van de eindtechnieken moet een verwurging met de benen zijn.

3e dan
Demonstreer een randori op de grond.

4e dan
Demonstreer een randori op de grond.
Demonstreer vier beenklemmen uit vier verschillende posities

5e dan
Demonstreer een randori op de grond.
Demonstreer drie klemmen (minimaal een armklem, beenklem, nekklem) uit verschillende posities.
Demonstreer drie verwurgingen (minimaal één met de benen, een naakte verwurging en een kledingverwurging) uit verschillende posities.

Thema 6 - Aanvalscombinaties

Wat beoordelen we:
Kan tori een tegenstander overrompelen over de diverse afstanden.

Beoordelingsaspecten die niveau bepalen:

- Overrompelen van uke dmv atemi's
- Logisch creëren van een opening voor de techniek
- Kwaliteit techniek (focus, impact, snelheid, controle, logische biomechanica)
- Correcte afronding (afstand, controle, uitschakelen)
- Veiligheid tori

Beschrijving:

Bij het thema aanvalscombinaties moeten jiujitsu bewegingsvormen worden getoond, in situaties waarin de kandidaat zelf het initiatief neemt. Uke neemt daarbij een duidelijk dreigende houding aan waaruit blijkt dat een aanval direct op handen is. Uke valt dus niet aan, maar Tori neemt het initiatief. Tori kiest daarbij voor een directe aanval.

Bij aanvalscombinaties demonstreert de jiujitsuka dat tori in staat is om met behulp van een combinatie van atemi-waza en snelle verplaatsing de afstand naar de aanvaller op explosieve wijze te overbruggen, contact te maken en de aanvaller op vaardige wijze naar de grond te brengen en hem daar te controleren of uit te schakelen. In deze bewegingsketen moet tori zich zo veel mogelijk beschermen tegen tegenaanvallen.

Beoordeeld wordt op effectief gebruik van techniek, timing, afstandsgevoel en dynamiek, daarbij moet tori zo weinig mogelijk ruimte laten voor een tegenaanval. Aanvalscombinaties moeten met grote vaardigheid, effectiviteit en snelheid gedemonstreerd worden. De bewegingsvormen die worden toegepast, zijn altijd een vrije keuze van de kandidaat. Er dienen echter bij meerdere aanvalscombinaties verschillende bewegingsvormen te worden toegepast. Er moet ook variatie worden aangebracht in de startafstand:
lange afstand: er is minimaal een stap nodig om de afstand naar uke te overbruggen
midden afstand: tori en uke staan binnen atemi-bereik van elkaar
korte afstand: tori en uke staan tegen elkaar aan
Er moet maximale variatie met de afstanden worden gekozen.
De kandidaat kiest zelf zijn afstanden.
Tori mag op de grond beginnen.

Bij 4e en 5e dan examens mag een wapen (bij uke en/of tori) deel uitmaken van de aanvalscombinatie.

Bij de demonstratie van aanvalscombinaties wordt iedere combinatie twee maal herhaald. Er kan ook worden gevraagd de combinatie in slow-motion te demonstreren.

Examen programma:

1e dan
1 combinatie op 1 afstand.

2e dan
2 combinaties op 2 verschillende afstanden.

3e dan
3 combinaties op 3 verschillende afstanden.

4e dan
3 combinaties op 3 verschillende afstanden.

5e dan
3 combinaties op 3 verschillende afstanden.

Thema 7 - Combinaties (indirecte combinaties)

Wat beoordelen we:
Kan tori een tegen-actie van uke op een eigen techniek omzetten in een winnend vervolg.

Beoordelingsaspecten die niveau bepalen:
- Zichtbare effectieve tegenhandeling van uke
- Logisch gebruik van de dynamiek van de situatie die door het handelen van uke ontstaat
- Kwaliteit techniek (focus, impact, snelheid, controle, logische biomechanica)
- Correcte afronding (afstand, controle, uitschakelen)
- Veiligheid tori

Beschrijving:

Combinaties worden gedemonstreerd als indirecte combinaties.

Een door tori ingezette techniek, welke deel uitmaakt van de bewegingsketen, wordt door uke voorkomen door een tegenactie. Deze tegenactie kan bestaan uit blokkeren van, verzet op, of ontsnapping uit de voorgenomen basistechniek. Hierop reageert tori direct door opnieuw een techniek uit te voeren waarbij gebruik wordt gemaakt van de ontstane situatie. Combinaties, inclusief de reactie van uke, moeten op realistische wijze worden uitgevoerd. Bij het uitvoeren van indirecte combinaties moet tori voldoende rekening houden met mogelijke andere acties van uke zoals de inzet van atemi-waza.

Bij het demonstreren wordt eerst een verdediging getoond waarbij de tegenactie van uke duidelijk wordt gedemonstreerd. Vervolgens wordt de indirecte combinatie op volle snelheid uitgevoerd en wordt op realistische wijze geanticipeerd op de tegenactie van uke.
Het moment van het overnemen van de controle door tori moet duidelijk geworden getoond en waar mogelijk ondersteund door een atemi of balansverstoring.

De toetsonderwerpen bestaan uit de drie techniekgroepen:
- nage-waza.
- kansetsu-waza.
- shime-waza.

Hiermee wordt bedoeld dat de techniek, die door uke wordt voorkomen, deel uit maakt van de genoemde techniekgroepen. De technieken waarmee wordt gecombineerd mogen vrij worden gekozen uit de techniekgroepen nage-waza, kansetsu-waza of shime-waza en hoefen niet te komen uit de groep van de oorspronkelijk ingezette techniek. Bij het anticiperen op de tegenactie van uke kan gebruik worden gemaakt van atemi-waza.

De bewegingsketen wordt telkens afgesloten met een controle of uitschakeling van uke.

Bij 3^{e} dan is de favoriete techniek de eerste techniek die wordt ingezet en daarna volgt de tegenactie van uke.
Bij 4^{e} en 5^{e} dan kan ook gevraagd worden om een willekeurige techniek van tori (keuze kandidaat) te combineren met de favoriete techniek volgend op de tegenactie van uke.

Bij 4^{e} en 5^{e} dan examens mag een wapen (bij uke en/of tori) deel uitmaken van de aanvalscombinatie.
Bij vijfde dan is het programma vrij, maar als er onvoldoende variatie wordt getoond kan de examencommissie om meer of specifieke indirecte combinaties vragen.

Examen programma:

1e dan
Demonstreer een indirecte combinaties op:
De favoriete techniek van tori.
Een worp.
Een klem.

2e dan
De favoriete techniek van tori.
Een worp.
Een klem.
Een verwurging.

3e dan
De favoriete techniek van tori.
Een worp.
Een klem.
Een verwurging.

4e dan
De favoriete techniek van tori.
Een worp.
Een klem.
Een verwurging.

5e dan
De favoriete techniek van tori.
Een worp.
Een klem.
Een verwurging.

Thema 8 - Overnames (verdedigen tegen jiujitsu -technieken)

Wat beoordelen we:

Kan tori een techniek van uke omzetten in een winnend vervolg.

Beoordelingsaspecten die niveau bepalen:

- Realistische techniek van uke
- Logisch gebruik van de dynamiek van de situatie die door de techniek van uke ontstaat
- Kwaliteit techniek (focus, impact, snelheid, controle, logische biomechanica)
- Correcte afronding (afstand, controle, uitschakelen)
- Veiligheid tori

Beschrijving:

Overnames zijn verdedigingen tegen aanvallen met jiujitsu-technieken.

Een door uke ingezette techniek, welke deel uitmaakt van een bewegingsketen, wordt door tori voorkomen door afblokken, ontwijken of bevrijden. Tori neemt vervolgens het initiatief over door zelf een techniek toe te passen, waarbij tori gebruikmaakt van de ontstane situatie. De techniek waartegen door tori wordt verdedigd, wordt door uke met effectief en snelheid ingezet. Het verdedigen tegen deze technieken moet op realistische wijze worden uitgevoerd. Bij het verdedigen tegen de ingezette techniek houdt tori rekening met mogelijk andere acties van uke, zoals de inzet van atemi-waza.
Het moment van het overnemen van de controle door tori moet duidelijk geworden getoond en waar mogelijk ondersteund door een atemi of balansverstoring.

Bij de toetsing van het thema overnames wordt uitgegaan van een aanval van tori, waarna uke zich verdedigt met de techniek die moet worden overgenomen.

Bij het demonstreren wordt eerst de door uke als verdediging ingezette techniek volledig uitgevoerd waarna de uitvoering met de verdediging van tori volgt.

De toetsonderwerpen bestaan uit de drie techniekgroepen waarmee uke reageert op de initiële aanval van tori:

- nage-waza.
- kansetsu-waza.
- shime-waza.

Binnen deze techniekgroepen kan tori de technieken waarmee uke aanvalt vrij kiezen. De technieken waarmee tori verdedigt kunnen vrij worden gekozen uit de groepen nage-waza, kansetsu-waza of shime-waza. en hoeft niet uit dezelfde groep te komen als waarmee wordt aangevallen.

De bewegingsketen wordt telkens beëindigd met een controle of een uitschakeling van uke.

Bij 3^{e} dan is de favoriete techniek de eerste techniek die wordt ingezet door uke en daarna volgt de overname van tori.
Bij 4^{e} en 5^{e} dan kan ook gevraagd worden om een willekeurige techniek van uke (keuze kandidaat) over te nemen met de favoriete techniek door tori.

Bij 4^{e} en 5^{e} dan examens mag een wapen (bij uke en/of tori) deel uitmaken van de aanvalscombinatie.
Bij vijfde dan is het programma vrij, maar als er onvoldoende variatie wordt getoond kan de examencommissie om meer of specifieke overnames vragen.

Examen programma:

1e dan
Demonstreer een overname op:
De favoriete techniek van tori.
Een worp.
Een klem.

2e dan
De favoriete techniek van tori.
Een worp.
Een klem.
Een verwurging.

3e dan
De favoriete techniek van tori.
Een worp.
Een klem.
Een verwurging.

4e dan
De favoriete techniek van tori.
Een worp.
Een klem.
Een verwurging.

5e dan
De favoriete techniek van tori.
Een worp.
Een klem.
Een verwurging.

Thema 9 - Bijzondere opdrachten

Wat beoordelen we:

Transporteertechnieken: Kan tori uke effectief verplaatsen.
Hulp aan derden: Kan tori effectief interveniëren in een gevecht tussen twee anderen

Beoordelingsaspecten die niveau bepalen:

Opbreng/transporttechnieken
- Realistische weerstand van uke
- Controle over uke (veiligheid)
- Kwaliteit techniek (focus, impact, snelheid, controle, logische biomechanica)
- Correcte afronding (afstand, controle, uitschakelen)
- Veiligheid tori

Hulp aan derden
- Realistische aanval op onschuldige derde
- Effectieve uitschakelen aanvaller
- Veiligheid onschuldige derde en tori
- Kwaliteit techniek (focus, impact, snelheid, controle, logische biomechanica)
- Tactisch inzicht (benadering van de situatie, gebruik van afstand, controle, uitschakelen)

Beschrijving:

Opbreng/transporttechnieken
Bij opbreng/transporttechnieken is er sprake van een uitgangspositie, welke ontstaan is vanuit een aanval- en verdedigingssituatie (die moet ook bij dit onderdeel worden gedemonstreerd) en van waaruit in een bewegingsketen gewerkt wordt naar een staande controletechniek; met die staande controletechniek moet uke door tori richting de examencommissie verplaatst kunnen worden. De controle, uitgevoerd in de verplaatsingsfase, moet daarvoor geschikt zijn. Controles moeten gedoseerd kunnen worden uitgevoerd. In de gehele bewegingsketen tot en met de staande controle moet voortdurend een duidelijke controle zijn waarbij tori zichzelf niet in gevaar brengt.

Bij vierde en vijfde dan is het programma vrij, maar als er onvoldoende variatie wordt getoond kan de examencommissie om meer of specifieke transporttechnieken of situaties vragen.

Hulp aan derden
Bij hulp aan derden geeft tori hulp aan een derde persoon welke wordt aangevallen. Bij hulp aan derden moet voorop staan dat tori in staat is om een fysieke aanval van een derde persoon te stoppen en de situatie onder controle te brengen. Tori mag zichzelf daarbij niet in gevaar brengen.

Examen programma:

1e dan
Demonstreer 3 transporteer technieken vanuit een staande situatie.

2e dan

Demonstreer 3 transporteer technieken waarbij uke eerst naar de grond wordt gebracht.

3e dan
Demonstreer 3 transporteertechnieken (gebruik de volgende situaties: uke wordt op de grond naar buikligging gebracht, vanuit een zittende positie, vanuit een staande positie).

4e dan
Demonstreer 4 transporteertechnieken.
Demonstreer hulp aan derden in drie situaties staand.

5e dan
Demonstreer 5 transporteertechnieken.
Demonstreer hulp aan derden in drie situaties, waarvan minimaal één situatie waarbij het slachtoffer op de grond wordt aangevallen.

Thema 10 – Verdedigen tegen ongewapende aanvallen

Wat beoordelen we:

Kan tori zich effectief en veilig verdedigen tegen ongewapende aanvallen

Beoordelingsaspecten die niveau bepalen:

- Realistische aanval van uke
- Veiligheid tori
- Veiligheid uke
- Kwaliteit techniek (focus, impact, snelheid, controle, logische biomechanica)
- Correcte afronding (afstand, controle, uitschakelen

Beschrijving:

Bij het thema ongewapende aanvallen, worden verdedigingen gedemonstreerd tegen verschillende aanvallen uit de groepen pakkingen, omvattingen en uit de groep slagen, stoten en schoppen. Aanvallen worden uitgevoerd met vooraanvallen. De vooraanval en aanval moeten op logische wijze op elkaar aansluiten en met snelheid en effectief als aanvalscombinatie worden uitgevoerd. Criteria hierbij zijn: krachtvolle aanval, realiteit (logische biomechanica), effectiviteit, houding, snelheid en variatie.

Voor pakkingen en omvattingen geldt dat deze zodanig moeten worden uitgevoerd dat minimaal de intentie van de betreffende aanval duidelijk is.
Schoppen, slagen en stoten, alsmede de vooraanval, moeten zo worden uitgevoerd dat, als ze niet zouden worden ontweken of geblokkeerd, ze het doel zouden raken.
Pakkingen en omvattingen op de grond moeten worden gestart vanuit een staande situatie. Tori wordt aangevallen en naar de grond gebracht, uke voert aansluitend of in een doorgaande beweging een pakking of omvatting op de grond uit.

De regie van de aanvallen wordt ligt bij de examinatoren. Een van de examinatoren zal daarom op mat staan en tori en uke aansturen.

Zowel aanvallen en verdedigingen moeten realistisch en effectief zijn. Verdedigingen worden telkens afgesloten met uitschakeling of controle.

Examen programma:

1e dan
Verdediging tegen 2 pakkingen.
Verdediging tegen 2 omvattingen.
Verdediging tegen 2 schoppen slagen stoten.

2e dan
Verdediging tegen 4 situaties op de grond. Iedere aanval moet uit een verschillende aanvalsrichting komen.

3e dan
Verdediging staand (3 situaties en richtingen).
Verdediging op de grond (3 situaties, verschillende richtingen).

4e dan
Verdediging staand (3 situaties en richtingen).
Verdediging op de grond (3 situaties, verschillende richtingen).

5e dan
Verdediging staand (3 situaties).
Verdediging op de grond (3 situaties).

Thema 11 – Verdedigen tegen gewapende aanvallen

Wat beoordelen we:

Kan tori zich effectief en veilig verdedigen tegen gewapende aanvallen

Beoordelingsaspecten die niveau bepalen:

- Realistische aanval van uke
- Veiligheid tori
- Veiligheid uke
- Kwaliteit techniek (focus, impact, snelheid, controle (over wapen), logische biomechanica)
- Correcte afronding (afstand, controle, uitschakelen)

Beschrijving:

Bij het verdedigen tegen wapens moet tori, door toepassing van geschikte verplaatsingen, weringen en atemi-waza het wapen (wapenhand) onder controle brengen. Verdere technieken worden gebruikt om uke te ontwapenen, te controleren of uit te schakelen. Er moet zijn geborgd dat uke niet nog een keer het wapen kan gebruiken. Ontwapening vindt plaats op een door tori te bepalen moment in de bewegingsketen.

Bij aanvallen met wapens moet de intentie van de aanval duidelijk zijn. Zonder een verdediging van tori zou de aanval raak zijn. Bij eindcontroles mag het wapen worden toegepast. Daar waar dit expliciet gevraagd wordt, moet eindcontrole met het wapen worden toegepast. Een mes mag als controlemiddel worden ingezet.
Bewegingen waarmee uitschakeling van een onder controle zijnde uke met een mes gesuggereerd wordt (een snijdende of stekende beweging), of bijvoorbeeld een schop naar een uitgeschakelde of gecontroleerde uke, zijn niet toegestaan.

Bij verdedigingen tegen wapens moet rekening gehouden worden met de lengte (het bereik) van het wapen. Bij langere wapens wordt vanuit een grotere afstand aangevallen. Bij verdedigingen moet dan sprake zijn van een snelle overbrugging van de afstand door een passende verplaatsing.

Bij toepassing van de stok als wapen kan tori uke de stok af nemen om deze zelf in te zetten tegen verschillende aanvallen. De stok wordt dan toegepast als verlengstuk van het lichaam om met grotere effectiviteit weringen, slagen en stoten, klemmen, wurgingen en worpen uit te kunnen voeren. Hierbij moet de nodige voorzichtigheid worden geboden, omdat door de versterkende werking van de stok bij uitvoering van atemi-waza, klemmen en wurgingen extra gevaar voor letsel aanwezig is.

De keuze van de aanvallen is aan de examinator. De examinator bepaald in hoeverre de aanvallen worden aangestuurd.

De volgende wapens worden gebruikt:
- Tanto (houten oefenmes met één snijkant).
- Tanbo (korte wapenstok (30-50 cm)).
- Hanbo (langere stok (90 cm), jo mag ook).
- Touw/Ketting (minimaal 1 meter lang).
- Pistool (houten oefenwapen).

Examen programma:

1e dan
Verdedig je tegen 5 aanvallen met tanbo.

2e dan
Verdedig je tegen 5 aanvallen met tanto.

3e dan
Verdedig je tegen 3 aanvallen met tanbo, maak na ontwapening gebruik van de tanbo in het vervolg van het gevecht.
Verdedig je tegen 2 aanvallen waarbij tori zich verdedigt met een tanbo (en dus de situatie begint met een tanbo).

4e dan
Verdedig je tegen 3 aanvallen met tanto, waarna je controle uitoefent met de tanto.
Verdedig je tegen 3 aanvallen met de hanbo.

5e dan
Verdedig je tegen 3 aanvallen met hanbo, maak na ontwapening gebruik van de hanbo in het vervolg van het gevecht.
Verdedig je tegen 2 aanvallen waarbij tori zich verdedigt met een hanbo (en dus de situatie begint met een hanbo).
Verdedig je tegen 2 aanvallen met touw/ketting, maak na ontwapening gebruik van het wapen in het vervolg van het gevecht.

Thema 12 - Vrije aanval/randori tegen 2 tegenstanders

Wat beoordelen we:

Kan tori zich effectief en veilig verdedigen tegen meerdere aanvallers

Beoordelingsaspecten die niveau bepalen:

- Realistische aanval van uke
- Strategische opstelling tori (overzicht, verplaatsen en tactiek)
- Veiligheid tori
- Kwaliteit techniek (focus, impact, snelheid, controle, logische biomechanica)
- Correcte afronding (afstand, controle, uitschakelen)

Beschrijving:

Bij het thema “Vrije aanval/randori” wordt getoetst hoe de kandidaat zich gedraagt in realistische zelfverdediging situaties. Tori moet zich verdedigen tegen allerlei aanvallen door twee tegenstanders, gewapend of ongewapend.

Voor iedere dan werken we met tussen de 4 en 6 scenario’s.
De examencommissie controleert het gevecht en stuurt uke aan. Een examinator bepaalt de beginsituatie en zal aan de aanvallers opdrachten geven en zo de scenario’s creëren. Bij 3e, 4e en 5e dan bepaalt de examinator per situatie ook over de positie van het wapen is (geen wapen of één uke met een wapen of twee uke’s met een wapen).

Aanvallen moeten zo realistisch mogelijk, met effectiviteit en snelheid, worden uitgevoerd.
Al naar gelang de positie van uke t.o.v. tori worden aanvallen van voren, van achteren of van opzij uitgevoerd. Ook kan tori op de grond worden aangevallen. Als beide aanvallers buiten gevecht zijn gesteld door uitschakeling of controle, kan deze de aanvalshandelingen stoppen en desgewenst een volgende aanvalsserie starten.

Aanvallen met onvoldoende realisme kunnen tot een onvoldoende beoordeling voor dit thema leiden. (Bijvoorbeeld: een 2e uke die wacht tot tori klaar is met de 1e uke is onrealistisch, en het “verrijzen uit de dood” na door tori te zijn uitgeschakeld en zo weer te kunnen aanvallen ook.)

Examen programma:

1e dan
Verdedig tegen 2 ongewapende aanvallers.

2e dan
Verdedig tegen 2 aanvallers, één aanvaller heeft een tanto of tanbo.

3e dan
Verdedig tegen 2 aanvallers, beide aanvallers kunnen een tanto of tanbo gebruiken.

4e dan
Verdedig tegen 2 aanvallers, beide aanvallers kunnen een tanto, tanbo of hanbo gebruiken.

5e dan

Verdedig tegen 2 aanvallers, beide aanvallers kunnen een tanto, tanbo, hanbo, touw/ketting of pistool gebruiken.