



**www.vjf.be**

Geachte club,

Door de invoeging van de nieuwe leeftijdscategorieën was het noodzakelijk om de leerlijnen te herbekijken.

Het nieuwe voorstel van de pedagogische commissie, om de minimum tijden voor de leerlijnen aan te passen, werd goedgekeurd op de raad van bestuur van 08/01/2013.

Er dient heden een aanpassing te gebeuren in het ledenbestand zodat de hoofdtrainers van de clubs blijvend hun graden kunnen aanpassen in hun clubledenbestand. De nieuwe tijden voor de leerlijnen gaan in voege vanaf 01/02/2013. Wij vragen de hoofdtrainers van de clubs om steeds de juiste datum van de nieuwe graad te registreren daar de vorige datum van examens invloed zal hebben op de doorgave van de volgende graad.

Datum examen   Graad

De controle van het ledenbestand zal eerst gebeuren op de minimum leeftijd die de judoka moet hebben om een bepaalde graad te kunnen behalen, vervolgens zal gekeken worden of de judoka voldoende voorbereiding heeft tussen zijn 2 opeenvolgende graden. Indien beide controles positief zijn, zal de hoofdtrainer de nieuwe graad kunnen registreren.

Hieronder kan u een tabel en het programma (inhoudelijk werd hierin niets gewijzigd) vinden met de nieuwe tijden voor de verschillende leerlijnen zowel voor de kyu- als de dangraden.

Bij eventuele vragen kan u terecht bij [silvia@vjf.be](mailto:silvia@vjf.be) of op telefoon 052/44.90.16

Vriendelijke groeten,

Silvia Buysens

## JUDOLEERLIJN

Minimum tijd leerlijn ledenbestand

Van 6 <sup>de</sup> kyu naar 5 <sup>de</sup> kyu: <b>7j in kalenderjaar</b>	U10 (75 lessen, 5x15) <b>9 maanden</b>	U15 (24 lessen, 3x8) <b>3 maanden</b>	Vanaf U18 <b>3 maanden</b>
Van 5 <sup>de</sup> kyu naar 4 <sup>de</sup> kyu: <b>9j in kalenderjaar</b>	U10 (100 lessen, 5x20) <b>12 maanden</b>	U15 (30 lessen, 3x10) <b>4 maanden</b>	Vanaf U18 <b>4 maanden</b>
Van 4 <sup>de</sup> kyu naar 3 <sup>de</sup> kyu: <b>11j in kalenderjaar</b>		U15 (40 lessen, 3x13) <b>5 maanden</b>	Vanaf U18 <b>5 maanden</b>
Van 3 <sup>de</sup> kyu naar 2 <sup>de</sup> kyu: <b>13j in kalenderjaar</b>		U15 (48 lessen, 3x16) <b>6 maanden</b>	Vanaf U18 <b>6 maanden</b>
Van 2 <sup>de</sup> kyu naar 1 <sup>de</sup> kyu: <b>15j in kalenderjaar</b>			Vanaf U18 <b>8 maanden</b>

Van 1 <sup>ste</sup> kyu naar 1 <sup>ste</sup> dan	SDS 6in1 <b>16j in kalenderjaar</b> -----	10p <b>16j in kalenderjaar</b> -----	6p <b>22j in kalenderjaar</b> <b>1 jaar</b>	0p <b>23j in kalenderjaar</b> <b>2 jaar</b>
Van 1 <sup>ste</sup> dan naar 2 <sup>de</sup> dan	SDS 6in1 <b>17j in kalenderjaar</b> -----	10p <b>17j in kalenderjaar</b> <b>1 jaar</b>	6p <b>23j in kalenderjaar</b> <b>2 jaar</b>	0p <b>24j in kalenderjaar</b> <b>3 jaar</b>
Van 2 <sup>de</sup> dan naar 3 <sup>de</sup> dan	SDS 6in1 <b>18j in kalenderjaar</b> <b>1 jaar</b>	10p <b>18j in kalenderjaar</b> <b>2 jaar</b>	6p <b>26j in kalenderjaar</b> <b>3 jaar</b>	0p <b>31j in kalenderjaar</b> <b>5 jaar</b>
Van 3 <sup>de</sup> dan naar 4 <sup>de</sup> dan	SDS 6in1 <b>21j in kalenderjaar</b> <b>2 jaar</b>	10p <b>21j in kalenderjaar</b> <b>3 jaar</b>	6p <b>31j in kalenderjaar</b> <b>4 jaar</b>	0p <b>35j in kalenderjaar</b> <b>6 jaar</b>
Van 4 <sup>de</sup> dan naar 5 <sup>de</sup> dan	SDS 6in1 <b>26j in kalenderjaar</b> <b>3 jaar</b>	10p <b>26j in kalenderjaar</b> <b>4 jaar</b>	6p <b>33j in kalenderjaar</b> <b>5 jaar</b>	0p <b>37j in kalenderjaar</b> <b>7 jaar</b>

## **LEERSTOF VOOR GRADEN.**

Een gestructureerde leerstof dringt zich meer dan vroeger op. Na de vervalddag van een vergunning, is een judoka vrij om te veranderen van club. Soms kan een verandering club zich opdringen door verhuus of een nieuwe hoofdtrainer in de club.

Deze leerstof voor kyu-graden is in voege in de VJF sinds 1992, en is gebaseerd op de principes van de natuurlijke gevechtssituaties van jongeren zoals pootje lap en iemand rond de nek grijpen om te werpen. Deze kunstjes worden dan omgebogen naar techniek, osoto-gari en koshi-guruma. We gebruiken de natuur om te gaan naar cultuur. De weergave hiervan is terug te vinden in het jeugdjudo paspoort.

Wat hier aangeboden wordt moet beschouwd worden als de eindtermen voor het behalen van een volgende graad. Elke club kan dit nog aanvullen naar eigen goeddunken.

Voor de kyu-graden behouden de gordels dezelfde kleur, bij de U10 maakt men een onderverdeling van vijf streepjes in de kleur van de volgende graad, bijvoorbeeld een witte gordel kan tot vijf gele streepjes komen op de gordel.

Bij de U15 gaat men over tot een onderverdeling in drie streepjes, de judoka krijgt maximum drie zwarte streepjes op de gordel.

Het jaar dat men U18 wordt, is er geen onderverdeling meer in de kyu-graad. Vanaf een bepaalde graad krijgt men een aanvulling rond verwurgingen en armklemmen.

In het programma worden telkens vijftien punten aangeduid, deze kunnen door de judoka gekozen worden tot het behalen van een streepje (5 x 3 punten of 3 x 5 punten). Het examen voor de volgende gordel omvat gans de leerstof.

Even herinneren we onze trainers aan het huishoudelijke reglement. Dat reglement verbiedt het toepassen van klemmen en verwurgingen bij de U15. Het zuiver aanleren van deze technieken kan gebeuren vanaf de U15 met de nodige voorzichtigheid en strenge controle van de trainer. Zo kunnen we onze judoka's voorbereiden op hun overstap naar U18, waar klemmen en verwurgen geoorloofde technieken zijn.

De graadverhogingen dienen aan de federatie meegedeeld te worden en staan in de club onder de bevoegdheid van de hoofdtrainer.

De hoofdtrainer kan deze graadverhoging zelf elektronisch overmaken aan de federatie of hij kan deze bevoegdheid delegeren aan de clubsecretaris.

Als er na deze wijziging een afdruk gemaakt wordt van de ledenlijst, staat de nieuwe graad bij deze persoon. Dit doet dienst voor een correcte graadverhoging en kan met een geldige vergunning de nieuwe graad bevestigen. Met deze afdruk kan een judoka deelnemen aan wedstrijden zonder op de vergunning de nieuwe graad te hebben.

De leerstof voor de dan-graden wordt bepaald door de pedagogische commissie.

TD Vlaamse judofederatie,

Eric Veulemans,  
Goedkeuring RVB 08/01/2013

## **Leerstof 6<sup>de</sup> kyu.**

Vorbereiding van wit naar geel:

- U10: 5 gele streepjes, per streepje 15 lessen en 3 punten tonen van de eindtermen.  
Gedurende 9 maanden oefenen aan minimum 2 trainingen in de week.
- U15: 3 zwarte streepjes, per streepje 8 lessen en 5 punten tonen van de eindtermen.  
Gedurende 3 maanden oefenen aan minimum 2 trainingen in de week.
- Vanaf U18: gedurende 3 maanden oefenen aan minimum 2 trainingen in de week.

### **Algemeen:**

Geschiedenis en geest van het judo.

Persoonlijke hygiëne, respect en veiligheid voor anderen.

(01) De kledij, juist dragen van de judogi en goed knopen van de gordel.

(02) Het groeten, zittend en rechtstaand.

(03) Kumikata, het juist grijpen van de partner, rechts en links.

(04) Kuzushi, de acht mogelijkheden om uit evenwicht te brengen.

Afspraken: hajime, mate, rei, sore-made.

### **Ukemi en kata:**

(05) Ushiro-ukemi, achterwaartse val uit stand.

(06) Yoko-ukemi, zijwaartse val uit stand, rechts en links.

(07) Zempo-kaiten, voorwaartse rol uit stand, rechts en links.

### **Nage-waza:**

(08) Koshi-guruma.

(09) Osoto-gari.

(10) Uki-goshi.

(11) Ouchi-gari.

Eenvoudige schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

Beveiliging van de partner door op te houden na een worp.

### **Katame-waza:**

(12) Kuzure-kesa-gatame.

(13) Kami-shiho-gatame.

(14) Yoko-shiho-gatame.

(15) Tate-shiho-gatame.

Aanval op grond: uke op de rug, tori aan de knieën.

Aanval op grond: uke op 4 punten, tori naast met greep aan de ellebogen.

Wedstrijd duur van houdgreep.

Verboden handelingen bij houdgreep.

Veiligheid voor uke door opgeven en voor tori door loslaten.

**Examen: minimum 7 jaar worden in lopend kalenderjaar.**

**Onder de bevoegdheid van de hoofdtrainer van de club.**

## **Leerstof 5<sup>de</sup> kyu.**

### **Vorbereiding van geel naar oranje:**

- U10: 5 rode streepjes, per streepje 20 lessen en 3 punten tonen van de eindtermen.  
Gedurende 12 maanden oefenen aan minimum 2 trainingen in de week.
- U15: 3 zwarte streepjes, per streepje 10 lessen en 5 punten tonen van de eindtermen.  
Gedurende 4 maanden oefenen aan minimum 2 trainingen in de week.
- Vanaf U18: gedurende 4 maanden oefenen aan minimum 2 trainingen in de week.

### **Algemeen:**

Houdingen recht en op de grond, aanvalshouding en verdedigingshouding.

- (01) Verplaatsingen: in nage-waza, ayumi-ashi en tsugi-ashi,  
in katame-waza, in ruglig en in halve kniestand.

Wedstrijdregels: elementaire vormen om te kampen.

- (02) Ceremonie in begin en op het einde van een wedstrijd.

### **Ukemi en kata:**

- (03) Ushiro-ukemi in verplaatsing achterwaarts.  
(04) Yoko-ukemi in verplaatsing zijwaarts, rechts en links.  
(05) Zempo-kaiten in verplaatsing voorwaarts.  
(06) Mae-ukemi, plankval uit stand.

### **Nage-waza:**

Worpen van wit links en rechts uitvoeren.

- (07) Hiza-guruma.  
(08) Seoi-nage.  
(09) Ippon-seoi-nage.  
(10) O-goshi.

Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

### **Katame-waza:**

Houdgrepen van wit links en rechts uitvoeren.

Bevrijden uit de houdgrepen van wit.

- (11) Kesa-gatame.  
(12) Kuzure-kami-shiho-gatame.  
(13) Ushiro-kesa-gatame.

Schakelen van houdgreep naar houdgreep.

- (14) Aanval op grond: uke op 4 punten, 2 vormen met tori voor uke.  
(15) Aanval op grond: uke op de rug, 2 vormen met tori tussen de benen.

**Examen: minimum 9 jaar worden in lopend kalenderjaar.**

**Onder de bevoegdheid van de hoofdtrainer van de club.**

## **Leerstof 4<sup>de</sup> kyu.**

Vorbereiding van oranje naar groen:

- U15: 3 zwarte streepjes, per streepje 13 lessen en 5 punten tonen van de eindtermen.  
Gedurende 5 maanden oefenen aan minimum 2 trainingen in de week.
- Vanaf U18: gedurende 5 maanden oefenen aan minimum 2 trainingen in de week.

### **Algemeen:**

(01) Wedstrijdregels: de voordelen en straffen.

De gebaren van de scheidsrechter.

Trainingsvormen: tandoku-renshu, uchikomi, randori.

### **Ukemi en kata:**

(02) Kata: openen en sluiten van nage-no-kata.

(03) Achterwaartse val over hindernis.

(04) Zijwaartse val over hindernis.

(05) Voorwaartse rol over hindernis.

### **Nage-waza:**

Worpen van de vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

(06) Harai-goshi.

(07) Sasae-tsurikomi-ashi.

(08) Kosoto-gari.

(09) Tsurikomi-goshi.

(10) Schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

### **Katame-waza:**

De vorige houdgrepen links en rechts uitvoeren.

Bevrijden uit de houdgrepen van geel.

(11) Houdgrepen schakelen.

(12) Kata-gatame.

(13) Makura-kesa-gatame.

(14) Verdediging: tori op de rug, uke staat recht (2 vormen).

(15) Verdediging: tori op de rug, uke tussen de benen (2 vormen).

### **Extra vanaf U17:**

Nami-juji-jime, basis.

Gyaku-juji-jime, basis.

Kata-juji-jime, basis.

Ude-garami, basis.

Ude-hishigi-juji-gatame, basis.

**Examen: minimum 11 jaar worden in het lopende kalenderjaar.**

**Onder de bevoegdheid van de hoofdtrainer van de club.**

## **Leerstof 3<sup>de</sup> kyu.**

Vorbereiding van groen naar blauw:

- U15: 3 zwarte streepjes, per streepje 16 lessen en 5 punten tonen van de eindtermen.  
Gedurende 6 maanden oefenen aan minimum 2 trainingen in de week.
- Vanaf U18: gedurende 6 maanden oefenen aan minimum 2 trainingen in de week.

### **Algemeen:**

Verschillende trainingsvormen: sotai-renshu, yakusoku-geiko, kakari-geiko, shiai.

(01) Tai-sabaki: in nage-waza, 180° en 90°.

### **Ukemi en kata:**

Het verbeteren van de verschillende valtechnieken.

Nage-no-kata: koshi-waza.

(02) Uki-goshi, links en rechts.

(03) Harai-goshi, rechts en links.

(04) Tsurikomi-goshi, rechts en links.

### **Nage-waza:**

De worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

(05) Schakelen van worpen.

(06) Het overnemen van de worpen van wit en geel.

(07) Tai-otoshi.

(08) Okuri-ashi-harai.

(09) Uchi-mata.

(10) Kouchi-gari.

### **Katame-waza:**

Uitvoeren van de houdgrepen rechts en links.

(11) Bevrijding uit de houdgrepen van oranje.

(12) Schakelen van houdgrepen.

(13) Aanval op grond: uke op de rug, tori staat recht (3 vormen).

(14) Aanval op grond: uke op de rug, tori tussen de benen (3 vormen).

(15) Aanval op grond: uke op 4 punten (3 vormen).

### **Extra vanaf U17:**

Nami-juji-jime, gyaku-juji-jime, kata-juji-jime, toepassing en variant.

Hadaka-jime, basis, toepassing en variant.

Okuri-eri-jime, basis, toepassing en variant.

Kata-ha-jime, basis, toepassing en variant.

Ude-garami, toepassing en variant.

Ude-hishigi-juji-gatame, toepassing en variant.

Ude-hishigi-ude-gatame, basis, toepassing en variant.

Ude-hishigi-hiza-gatame, basis, toepassing en variant.

Ude-hishigi-waki-gatame, basis, toepassing en variant.

**Examen: minimum 13 jaar worden in het lopende kalenderjaar.**

**Onder de bevoegdheid van de hoofdtrainer van de club.**

## **Leerstof 2<sup>de</sup> kyu.**

Vorbereiding van blauw naar bruin:

- Vanaf U18: gedurende 8 maanden oefenen aan minimum 2 trainingen in de week.

### **Algemeen:**

Kennis van het verloop van wedstrijden: poule, lijn en uitschakeling met herkansing.

Kennis van het wedstrijdreglement.

### **Ukemi en kata:**

Nage-no-kata: ashi-waza.

- (01) Okuri-ashi-harai, rechts en links.
- (02) Sasae-tsurikomi-ashi, rechts en links.
- (03) Uchi-mata, rechts en links.

### **Nage-waza:**

Worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

Schakelen van worpen.

- (04) Overnemen van de worpen van oranje en groen.
- (05) Deashi-harai.
- (06) Hane-goshi.
- (07) Kata-guruma.
- (08) Uki-otoshi.

### **Katame-waza:**

Schakelen van houdgrepen.

Varianten van de houdgrepen.

- (09) Bevrijding uit verschillende houdgrepen.
- (10) Aanval op grond: uke op de rug, tori recht (4 vormen).
- (11) Aanval op grond: uke op de rug, tori tussen de benen (4 vormen).
- (12) Aanval op grond: uke op 4 punten, (4 vormen).
- (13) Verdediging: tori op de rug, uke recht (4 vormen).
- (14) Verdediging: tori op de rug, uke tussen de benen (4 vormen).
- (15) Verdediging: tori op vier punten, (4 vormen).

### **Extra vanaf U17:**

Sankaku-jime, basis, toepassing en variant.

Kata-te-jime, basis, toepassing en variant.

Ryo-te-jime, basis, toepassing en variant.

Ude-hishigi-sankaku-gatame, basis, toepassing en variant.

Ude-hishigi-hara-gatame, basis, toepassing en variant.

Ude-hishigi-ashi-gatame, basis, toepassing en variant.

**Examen: minimum 15 jaar worden in het lopende kalenderjaar.**

**Onder de bevoegdheid van de hoofdtrainer van de club.**



## Leerstof 1<sup>de</sup> kyu.

### **Vorbereiding van bruin naar zwart:**

- Graad met competitie.

Shiai kaart.

- Graad zonder competitie.

Technische kaart: in 2 jaar voor het examen, per jaar 3 RTT en 3 PKT.

### **Kata:**

- Graad met competitie.

Nage-no-kata: te-waza, koshi-waza, ashi-waza.

- Graad zonder competitie.

Nage-no-kata: te-waza, koshi-waza, ashi-waza.

Ju-no-kata: reeks 1.

### **Nage-waza:**

Ukemi, het vallen in alle mogelijke vormen.

Yakusoku-geiko.

Uitvoering in drie verschillende verplaatsingen, 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> kyo:

deashi-harai, hiza-guruma, sasae-tsurikomi-ashi, uki-goshi, osoto-gari, o-goshi, ouchi-gari, seoi-nage, ippon-seoi-nage, kosoto-gari, kouchi-gari, koshi-guruma, tsurikomi-goshi, okuri-ashi-harai, tai-otoshi, harai-goshi, uchi-mata.

### **Katame-waza:**

Yakusoku-geiko.

Osaekomi-waza: de basis, vanuit twee verschillende gezichtshoeken, een toepassing en een variant van de houdgrepen in functie van acties van uke of situatieve vormen:

kesa-gatame, kuzure-kesa-gatame (ook specifieke vormen als makura-kesa-gatame en ushiro-kesa-gatame met hun basis, toepassing en variant), kata-gatame, kami-shiho-gatame, kuzure-kami-shiho-gatame, yoko-shiho-gatame, tate-shiho-gatame.

Shime-waza: de basis, vanuit twee verschillende gezichtshoeken, een toepassing en een variant:

nami-juji-jime, gyaku-juji-jime, kata-juji-jime, okuri-eri-jime, kata-ha-jime, hadaka-jime.

Kansetsu-waza: de basis, vanuit twee verschillende gezichtshoeken, een toepassing en een variant:

ude-garami, ude-hishigi-juji-gatame, ude-hishigi-ude-gatame, ude-hishigi-hiza-gatame.

### **Examen: minimum 16 jaar worden in het lopende kalenderjaar,**

6 SDS-punten op 1 shiai, 16 jaar worden,

10 SDS-punten, 16 jaar worden,

6 SDS-punten, 22 jaar worden en 1 jaar 1<sup>ste</sup> kyu zijn,

zonder SDS-punten, 23 jaar worden en 2 jaar 1<sup>ste</sup> kyu zijn.

### **Onder de bevoegdheid van de pedagogische commissie.**

## **Leerstof voor 1<sup>ste</sup> dan.**

### **Vorbereiding van 1<sup>ste</sup> naar 2<sup>de</sup> dan:**

- Graad met competitie.

Shiai kaart.

- Graad zonder competitie.

Technische kaart: in 3 jaar voor het examen, per jaar 3 RTT en 3 RKT.

### **Kata:**

- Graad met competitie.

Nage-no-kata, volledig.

- Graad zonder competitie.

Nage-no-kata, volledig.

Ju-no-kata, reeks 1 en 2.

### **Nage-waza:**

Yakusoku-geiko.

Uitvoering in verplaatsing van de worpen van 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> kyo, met minimum twee schakeltechnieken per worp:

deashi-harai, hiza-guruma, sasae-tsurikomi-ashi, uki-goshi, osoto-gari, o-goshi, ouchi-gari, seoi-nage, ippon-seoi-nage, kosoto-gari, kouchi-gari, koshi-guruma, tsurikomi-goshi, okuri-ashi-harai, tai-otoshi, harai-goshi, uchi-mata.

### **Katame-waza:**

Osaekomi-waza, bevrijding uit houdgrepen, twee vormen:

kesa-gatame, kuzure-kesa-gatame, makura-kesa-gatame, ushiro-kesa-gatame, kata-gatame, kami-shiho-gatame, kuzure-kami-shiho-gatame, yoko-shiho-gatame, tate-shiho-gatame,

Shime-waza, de basis, vanuit twee verschillende gezichtshoeken, een toepassing en een variant: sode-guruma-jime, kata-te-jime, ryo-te-jime, tsukkomi-jime, sankaku-jime.

Kansetsu-waza, de basis, vanuit twee verschillende gezichtshoeken, een toepassing en een variant: ude-hishigi-waki-gatame, ude-hishigi-hara-gatame, ude-hishigi-ashi-gatame, ude-hishigi-te-gatame, ude-hishigi-sankaku-gatame,

Aanval en verdediging op de grond, vanuit verschillende situaties vier vormen tonen: uke op de rug, uke in vierpuntensteun, tori op de rug, tori in vierpuntensteun.

### **Examen: minimum 17 jaar worden in het lopende kalenderjaar,**

6 SDS-punten op 1 shiai, 17 jaar worden,  
10 SDS-punten, 17 jaar worden en 1 jaar 1<sup>ste</sup> dan zijn,  
6 SDS-punten, 23 jaar worden en 2 jaar 1<sup>ste</sup> dan zijn,  
zonder SDS-punten, 24 jaar worden en 3 jaar 1<sup>ste</sup> dan zijn.

**Onder de bevoegdheid van de pedagogische commissie.**

## **Leerstof 2<sup>de</sup> dan.**

### **Vorbereiding van 2<sup>de</sup> naar 3<sup>de</sup> dan:**

- Graad met competitie.

Shiai kaart.

- Graad zonder competitie.

Technische kaart: in de laatste 3 jaar voor het examen, per jaar 3 RTT en 3 RKT.

### **Kata:**

- Graad met competitie.

Nage-no-kata, volledig.

Katame-no-kata, volledig.

- Graad zonder competitie.

Nage-no-kata, volledig.

Katame-no-kata, volledig.

Ju-no-kata, volledig.

### **Nage-waza:**

Uitvoering in verplaatsing van de worpen van 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> kyo, met minimum drie schakel en overnametechnieken per worp:

deashi-harai, hiza-guruma, sasae-tsurikomi-ashi, uki-goshi, osoto-gari, o-goshi, ouchi-gari, seoi-nage, ippon-seoi-nage, kosoto-gari, kouchi-gari, koshi-guruma, tsurikomi-goshi, okuri-ashi-harai, tai-otoshi, harai-goshi, uchi-mata.

Uitvoering in drie verschillende verplaatsingen van de worpen van het 3<sup>de</sup> kyo:

kosoto-gake, tsumi-goshi, yoko-otoshi, ashi-guruma, hane-goshi, harai-tsurikomi-ashi, tomoe-nage, kata-guruma.

### **Katame-waza:**

Schakelen van houdgrepen, twee vormen.

Aanval en verdediging op grond, vanuit verschillende situaties komen tot houdgreep, vier vormen: uke op vierpuntensteun, tori in vierpuntensteun, uke op de rug en tori recht, tori op de rug en uke recht, uke op de rug en tori tussen de benen, tori op de rug en uke tussen de benen.

Shime-waza, vanuit verschillende situaties komen tot verwurgingen, vier vormen:

tori op de rug en uke tussen de benen, uke ligt in houdgreep, uke valt houdgreep aan, uke op vierpuntensteun,

Kansetsu-waza, vanuit verschillende situaties komen tot armklemmen, vier vormen:

tori op de rug en uke tussen de benen, uke ligt in houdgreep, uke valt houdgreep aan, uke op vierpuntensteun.

### **Examen: minimum 18 jaar worden in het lopende kalenderjaar,**

6 SDS-punten op 1 shiai, 18 jaar worden en 1 jaar 2<sup>de</sup> dan zijn,

10 SDS-punten, 18 jaar worden en 2 jaar 2<sup>de</sup> dan zijn,

6 SDS-punten, 26 jaar worden en 3 jaar 2<sup>de</sup> dan zijn,

zonder SDS-punten, 31 jaar worden en 5 jaar 2<sup>de</sup> dan zijn.

### **Onder de bevoegdheid van de pedagogische commissie.**

## Leerstof 3<sup>de</sup> dan.

### **Vorbereiding van 3<sup>de</sup> naar 4<sup>de</sup> dan:**

- Graad met competitie.

Shiai kaart.

- Graad zonder competitie.

Technische kaart: in de laatste 4 jaar voor het examen, per jaar 4 HKT.

### **Kata:**

- Graad met competitie.

Nage-no-kata, volledig.

Katame-no-kata, volledig.

Kime-no-kata, volledig.

- Graad zonder competitie.

Nage-no-kata, volledig.

Katame-no-kata, volledig.

Kime-no-kata, volledig.

Ju-no-kata, volledig.

### **Nage-waza:**

Uitvoering in verplaatsing van de worpen van 1<sup>ste</sup>, 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> kyo, met minimum drie schakel en overnametechnieken per worp:

deashi-harai, hiza-guruma, sasae-tsurikomi-ashi, uki-goshi, osoto-gari, o-goshi, ouchi-gari,

seoi-nage, ippon-seoi-nage,

kosoto-gari, kouchi-gari, koshi-guruma, tsurikomi-goshi, okuri-ashi-harai, tai-otoshi, harai-

goshi, uchi-mata,

kosoto-gake, tsuri-goshi, yoko-otoshi, ashi-guruma, hane-goshi, harai-tsurikomi-ashi, tomoe-nage, kata-guruma.

Uitvoering in drie verschillende verplaatsingen van de worpen van 4<sup>de</sup> kyo:

sumi-gaeshi, tani-otoshi, hane-makikomi, sukui-nage, utsuri-goshi, o-guruma, soto-makikomi, uki-otoshi.

### **Katame-waza:**

Overnametechnieken van houdgreep met houdgreep, twee vormen.

Schakelen naar klemmen en verwurgingen van uit houdgreep, twee vormen.

Shime-waza: vier vormen tonen.

Kansetsu-waza: vier vormen tonen.

Aanval en verdediging op de grond: vanuit verschillende situaties vier vormen tonen:

uke op vierpuntensteun, tori in vierpuntensteun, uke op de rug en tori recht, tori op de rug en

uke recht, uke op de rug en tori tussen de benen, tori op de rug en uke tussen de benen.

### **Examen: minimum 21 jaar worden in het lopende kalenderjaar,**

6 SDS-punten op 1 shiai, 21 jaar worden en 2 jaar 3<sup>de</sup> dan zijn,

10 SDS-punten, 21 jaar worden en 3 jaar 3<sup>de</sup> dan zijn,

6 SDS-punten, 31 jaar worden en 4 jaar 3<sup>de</sup> dan zijn,

zonder SDS-punten, 35 jaar worden en 6 jaar 3<sup>de</sup> dan zijn.

**Onder de bevoegdheid van de pedagogische commissie en akkoord van de RVB.**

## Leerstof 4<sup>de</sup> dan.

### **Vorbereiding van 4<sup>de</sup> naar 5<sup>de</sup> dan:**

- Graad met competitie.

Shiai kaart.

- Graad zonder competitie.

Technische kaart: in de laatste 4 jaar voor het examen, per jaar 4 HKT.

### **Kata:**

Nage-no-kata, volledig.

Katame-no-kata, volledig.

Kime-no-kata, volledig

Ju-no-kata, volledig.

### **Nage-waza:**

Uitvoering in verplaatsing van de worpen van 1<sup>ste</sup>, 2<sup>de</sup>, 3<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> kyo, minimum drie schakel en overnametechnieken per worp:

deashi-harai, hiza-guruma, sasae-tsurikomi-ashi, uki-goshi, osoto-gari, o-goshi, ouchi-gari, seoi-nage, ippon-seoi-nage,

kosoto-gari, kouchi-gari, koshi-guruma, tsurikomi-goshi, okuri-ashi-harai, tai-otoshi, harai-goshi, uchi-mata.

kosoto-gake, tsuri-goshi, yoko-otoshi, ashi-guruma, hane-goshi, harai-tsurikomi-ashi, tomoe-nage, kata-guruma.

sumi-gaeshi, tani-otoshi, hane-makikomi, sukui-nage, utsuri-goshi, o-guruma, soto-makikomi, uki-otoshi.

Uitvoering in drie verschillende verplaatsingen van de worpen van 5<sup>de</sup> kyo:

osoto-guruma, uki-waza, yoko-wakare, yoko-guruma, ura-nage, ushiro-goshi, sumi-otoshi, yoko-gake.

### **Katame-waza:**

Varianten op de basishoudgrepen, vijf vormen tonen.

Shime-waza, vijf vormen tonen.

Kansetsu-waza, vijf vormen tonen.

Aanval en verdediging op de grond, vanuit verschillende situaties vijf vormen tonen:

uke op vierpuntensteun, tori in vierpuntensteun, uke op de rug en tori recht, tori op de rug en uke recht, uke op de rug en tori tussen de benen, tori op de rug en uke tussen de benen.

### **Examen: minimum 26 jaar worden in het lopende kalenderjaar,**

6 SDS-punten op 1 shiai, 26 jaar worden en 3 jaar 4<sup>de</sup> dan zijn,

10 SDS-punten, 26 jaar worden en 4 jaar 4<sup>de</sup> dan zijn,

6 SDS-punten, 33 jaar worden en 5 jaar 4<sup>de</sup> dan zijn,

zonder SDS-punten, 37 jaar worden en 7 jaar 4<sup>de</sup> dan zijn.

**Onder de bevoegdheid van de pedagogische commissie en akkoord van de RVB.**

## **Leerstof 5<sup>de</sup> dan.**

### **Vorbereiding van 5<sup>de</sup> naar 6<sup>de</sup> dan:**

Technische kaart: in de laatste 4 jaar voor het examen, per jaar 3 HKT.

#### **Kata:**

Kodokan-goshin-jutsu.

#### **Nage-waza:**

Uitvoeren van de technieken buiten het GO KYO:

obi-otoshi, seoi-otoshi, yama-arashi, morote-gari, kuchiki-taoshi, kibisu-gaeshi, uchi-mata-sukashi, kouchi-gaeshi, osoto-otoshi, tsubame-gaeshi, osoto-gaeshi, ouchi-gaeshi, hane-goshi-gaeshi, harai-goshi-gaeshi, uchi-mata-gaeshi, hikikomi-gaeshi, tawara-gaeshi, daki-wakare, uchi-makikomi, osoto-makikomi, uchi-mata-makikomi, harai-makikomi.

Persoonlijk werk over nage-waza, maximum tien minuten.

#### **Katame-waza:**

Persoonlijk werk over katame-waza, maximum tien minuten.

**Examen: minimum 31 jaar worden in het lopende kalenderjaar.**

**Onder de bevoegdheid van de Onderzoekscommissie voor Hogere Graden en met akkoord van de Raad Van Bestuur.**

## **Leerstof 6<sup>de</sup> dan.**

### **Vorbereiding van 6<sup>de</sup> naar 7<sup>de</sup> dan:**

Technische kaart: in de laatste 4 jaar voor het examen, per jaar 3 HKT.

#### **Kata:**

- Koshiki-no-kata.

**Examen: minimum 41 jaar worden in het lopende kalenderjaar.**

**Onder de bevoegdheid van de Onderzoekscommissie voor Hogere Graden en met akkoord van de Raad Van Bestuur.**

## **Leerstof 7<sup>de</sup> dan.**

### **Vorbereiding van 7<sup>de</sup> naar 8<sup>ste</sup> dan:**

Technische kaart: in de laatste 4 jaar voor het examen, per jaar 3 HKT.

#### **Kata:**

- Itsutsu-no-kata.

**Examen: minimum 52 jaar worden in het lopende kalenderjaar.**

**Onder de bevoegdheid van de Onderzoekscommissie voor Hogere Graden en met akkoord van de Raad Van Bestuur.**