

## ALGEMEEN

Tijdens het examenonderdeel "randori" dient de examenkandidaat 3 wedstrijden van 1,5 minuut te maken. Hiervoor dient de examenkandidaat 2 partners mee te nemen. Tegen iedere partner dienen twee wedstrijden gemaakt te worden. Tijdens het onderdeel randori dienen zowel de examenkandidaat als beide partners handbeschermers, scheen/wreefbeschermers, een tok en een gebitsbeschermer te dragen.

Het eigen werkstuk voor derde dan en hoger dient voor aanvang van het examen in drievoud en op schrift bij de examencommissie te worden ingeleverd.

Tijdens het technisch examen, het eigen werkstuk uitgezonderd, dienen de kandidaten technieken te demonstreren zoals deze staan beschreven in de dan-exameneisen zoals deze op het betreffende moment gelden, hieronder zijn beschreven, en vastgesteld. Gedemonstreerde technieken die hier buiten vallen kunnen het examen in negatieve zin beïnvloeden.

De dan-exameneisen tot en met vierde dan zijn als volgt samengesteld:

### EERSTE DAN

Kata	eigen individueel kata, Shintai-no-kata
Atemi waza	oi-tsuki , gyaku-tsuki, uraken-uchi, teisho-tsuki, shuto-uchi, yon-nukite-tsuki, empi-uchi, kin-geri, mae-geri, yoko-geri, mawashi-geri, ushiro-geri, ushiro-mawashi-geri
Uke waza	age-uke, soto-uke, uchi-uke, shuto-uke, gedan-barai, otoshi-uke
Shime waza	hadaka-jime
Kansetsu waza	waki-gatame (hiji kudaki ushiro), ude-osae-gatame (hiji kudaki ototshi)
Nage waza	kata-ashi-dori, ashi-barai
Renraku waza	5 combinaties van minimaal 3 verschillende technieken.
Kumite	ippon-kumite, sanbon-kumite, sanren-kumite, jiyu-kumite

### TWEEDE DAN

Kata	Shintai-no-kata, Renzoku-no-kata
Atemi waza	oi-tsuki , gyaku-tsuki, uraken-uchi, teisho-tsuki, shuto-uchi, yon-nukite-tsuki, empi-uchi, kin-geri, mae-geri, yoko-geri, mawashi-geri, ushiro-geri, ushiro-mawashi-geri
Uke waza	age-uke, soto-uke, uchi-uke, shuto-uke, gedan-barai, otoshi-uke
Shime waza	hadaka-jime, kata-ha-jime, kata-te-jime
Kansetsu waza	waki-gatame, ude-osae-gatame, kanuki-gatame, kote-gaeshi, ude-garami.
Nage waza	kata-ashi-dori, ashi-barai, shino-nage
Renraku waza	5 combinaties van minimaal 3 verschillende technieken.
Kumite	ippon-kumite, sanbon-kumite, sanren-kumite, jiyu-kumite

### **DERDE DAN**

Kata	Shintai-no-kata, Renzoku-no-kata, Renraku-no-kata
Atemi waza	oi-tsuki , gyaku-tsuki, uraken-uchi, teisho-tsuki, shuto-uchi, yon-nukite-tsuki, empi-uchi, kin-geri, mae-geri, yoko-geri, mawashi-geri, ushiro-geri, ushiro-mawashi-geri, mae-tobi-geri, yoko-tobi-geri
Uke waza	age-uke, soto-uke, uchi-uke, shuto-uke, gedan-barai, otoshi-uke
Shime waza	hadaka-jime, kata-ha-jime, kata-te-jime
Kansetsu waza	waki-gatame, ude-osae-gatame, kanuki-gatame, kote-gaeshi, ude-garami.
Nage waza	kata-ashi-dori, ashi-barai, shino-nage
Renraku waza	5 combinaties van minimaal 3 verschillende technieken.
Kumite	ippon-kumite, sanbon-kumite, sanren-kumite, jiyu-kumite
Werkstuk	eigen werkstuk van 10 verschillende oefeningen naar vrije keus

### **VIERDE DAN**

Kata	Shintai-no-kata, Renzoku-no-kata, Renraku-no-kata, Ne-za-no-kata
Atemi waza	oi-tsuki , gyaku-tsuki, uraken-uchi, teisho-tsuki, shuto-uchi, yon-nukite-tsuki, empi-uchi, kin-geri, mae-geri, yoko-geri, mawashi-geri, ushiro-geri, ushiro-mawashi-geri, mae-tobi-geri, yoko-tobi-geri
Uke waza	age-uke, soto-uke, uchi-uke, shuto-uke, gedan-barai, otoshi-uke
Shime waza	hadaka-jime, kata-ha-jime, kata-te-jime
Kansetsu waza	waki-gatame, ude-osae-gatame, kanuki-gatame, kote-gaeshi, ude-garami.
Nage waza	kata-ashi-dori, ashi-barai, shino-nage
Renraku waza	5 combinaties van minimaal 3 verschillende technieken.
Kumite	ippon-kumite, sanbon-kumite, sanren-kumite, jiyu-kumite
Werkstuk	eigen werkstuk van 15 verschillende oefeningen naar vrije keus

### **VIJFDE DAN**

Kata	Shintai-no-kata, Renzoku-no-kata, Renraku-no-kata, Ne-za-no-kata, Randori-no-kata
Atemi waza	oi-tsuki , gyaku-tsuki, uraken-uchi, teisho-tsuki, shuto-uchi, yon-nukite-tsuki, empi-uchi, kin-geri, mae-geri, yoko-geri, mawashi-geri, ushiro-geri, ushiro-mawashi-geri, mae-tobi-geri, yoko-tobi-geri
Uke waza	age-uke, soto-uke, uchi-uke, shuto-uke, gedan-barai, otoshi-uke
Shime waza	hadaka-jime, kata-ha-jime, kata-te-jime
Kansetsu waza	waki-gatame, ude-osae-gatame, kanuki-gatame, kote-gaeshi, ude-garami.
Nage waza	kata-ashi-dori, ashi-barai, shino-nage
Renraku waza	5 combinaties van minimaal 3 verschillende technieken.
Kumite	ippon-kumite, sanbon-kumite, sanren-kumite, jiyu-kumite
Werkstuk	eigen werkstuk van 20 verschillende oefeningen naar vrije keus