

ALGEMEEN

Tijdens het examenonderdeel "randori" dient de examenkandidaat 4 wedstrijden van 1 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 vóór 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 vijfde dan zijn als volgt samengesteld:

DERDE DAN

- Kata

- Shintai-no-kata, Renzoku-no-kata, Renraku-no-kata

- Atemi waza

- oi-tsuki, gyaku-tsuki, uraken-uchi, teisho, shuto-uchi, 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, gedan-barai, uchi-uke, shuto-uke, otoshi-uke

- Shime waza

- hadaka-jime, kata-ha-jime, kata-te-jime

- Kansetsu waza

- waki-gatame, ude-osae, kanuki-gatame, kote-gaeshi, ude-garami

- Nage waza

- kata-ashi-dori, ashi-barai, shiho-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