

**NCS-Budo Judo**  
**1<sup>ste</sup> DAN**  
**shodan**

## EXAMEN PROGRAMMA

### 1<sup>ste</sup> DAN

#### 1. NAGE NO KATA

De eerste drie reeksen :      TE WAZA  
   KOSHI WAZA  
   ASHI WAZA

#### 2. UKEMI'S

#### 3. TACHI WAZA

Uitvoeren van de 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> kio van de gokio

##### 1<sup>ste</sup> kio

de ashi barai  
hiza guruma  
sasae tsuri komi ashi  
uki goshi  
o soto gari  
o goshi  
o uchi gari  
seoi nage

##### 2<sup>de</sup> kio

ko soto gari  
ko uchi gari  
koshi guruma  
tsuri komi goshi  
okuri ashi barai  
tai otoshi  
harai goshi  
uchi mata

#### 4. NE WAZA

##### a. osae komi waza

- hon gesa gatame  
- kata gatame  
- makura gesa gatame  
- kuzure yoko shiho gatame  
- kuzure kami shiho gatame  
- kuzure tate shiho gatame

- kuzure gesa gatame  
- ushiro gesa gatame  
- yoko shiho gatame  
- kami shiho gatame  
- tate shiho gatame

##### b. shime waza

- nami juji jime  
- kata juji jime  
- okuri eri jime  
- kata te jime  
- moro te jime

- gyaku juji jime  
- hadaka jime  
- kata ha jime  
- ashi gatame jime

##### c. kansetsu waza

- ude gatame  
- juji gatame  
- waki gatame

- ude garami  
- hiza gatame  
- hara gatame

## EXAMEN PROGRAMMA

### 1<sup>ste</sup> DAN + 40 jaar

#### 1. TACHI WAZA

Uitvoeren van de 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> kio van de gokio

##### 1<sup>ste</sup> kio

de ashi barai  
hiza guruma  
sasae tsuri komi ashi  
uki goshi  
o soto gari  
o goshi  
o uchi gari  
seoi nage

##### 2<sup>de</sup> kio

ko soto gari  
ko uchi gari  
koshi guruma  
tsuri komi goshi  
okuri ashi barai  
tai otoshi  
harai goshi  
uchi mata

##### 3<sup>de</sup> kio

ko soto gake  
tsuri goshi  
yoko otoshi  
ashi guruma  
hane goshi  
harai tsuri komi ashi  
tomoe nage  
kata guruma

#### 2. Uitvoeren van 5 verschillende worpen met combinatie en overname

## EXAMEN PROGRAMMA

### 1<sup>ste</sup> DAN met wedstrijdkaart

1. minimum aantal punten : 100
2. TACHI WAZA  
- vrije oefening : 10 worpen naar keuze
3. NAGE NO KATA  
- één serie bepaald door de examencommissie tijdens de examens





**NCS-Budo Judo**  
**2<sup>de</sup> DAN**  
**nidan**

## EXAMEN PROGRAMMA

### 2<sup>de</sup> DAN

#### 1. NAGE NO KATA

- de twee laatste reeksen : MA SUTEMI WAZA  
YOKO SUTEMI WAZA

#### 2. KATAME NO KATA

#### 3. TACHI WAZA

Uitvoeren van de 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> kio van de gokio, met 2 combinaties en 2 overnames

##### 1<sup>ste</sup> kio

de ashi barai  
hiza guruma  
sasae tsuri komi ashi  
uki goshi  
o soto gari  
o goshi  
o uchi gari  
seoi nage

##### 2<sup>de</sup> kio

ko soto gari  
ko uchi gari  
koshi guruma  
tsuri komi goshi  
okuri ashi barai  
tai otoshi  
harai goshi  
uchi mata

#### 4. NE WAZA

##### a. osae komi waza

- hon gesa gatame
- kata gatame
- makura gesa gatame
- kuzure yoko shiho gatame
- kuzure kami shiho gatame
- kuzure tate shiho gatame
- kuzure gesa gatame
- ushiro gesa gatame
- yoko shiho gatame
- kami shiho gatame
- tate shiho gatame

##### b. shime waza

- nami juji jime
- kata juji jime
- okuri eri jime
- kata te jime
- moro te jime
- gyaku juji jime
- hadaka jime
- kata ha jime
- ashi gatame jime

##### c. kansetsu waza

- ude gatame
- juji gatame
- waki gatame
- ude garami
- hiza gatame
- hara gatame

- d. allerlei
- uke op de rug : 2 manieren van inkomen
  - tori op de rug : 2 manieren van inkomen
  - 5 omkeerbewegingen

## EXAMEN PROGRAMMA

### 2<sup>de</sup> DAN + 40 jaar

#### 1. TACHI WAZA

Uitvoeren van de 1<sup>ste</sup>, 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> kio van de gokio

##### 1<sup>ste</sup> kio

de ashi barai  
hiza guruma  
sasae tsuri komi ashi  
uki goshi  
o soto gari  
o goshi  
o uchi gari  
seoi nage

##### 2<sup>de</sup> kio

ko soto gari  
ko uchi gari  
koshi guruma  
tsuri komi goshi  
okuri ashi barai  
tai otoshi  
harai goshi  
uchi mata

##### 3<sup>de</sup> kio

ko soto gake  
tsuri goshi  
yoko otoshi  
ashi guruma  
hane goshi  
harai tsuri komi ashi  
tomoe nage  
kata guruma

#### 2. NE WAZA

a. osae komi waza + variaties

- hon gesa gatame
- kata gatame
- makura gesa gatame
- kuzure yoko shiho gatame
- kuzure kami shiho gatame
- kuzure tate shiho gatame
- kuzure gesa gatame
- ushiro gesa gatame
- yoko shiho gatame
- kami shiho gatame
- tate shiho gatame

b. shime waza + 2 variaties

- nami juji jime
- kata juji jime
- okuri eri jime
- kata te jime
- moro te jime
- gyaku juji jime
- hadaka jime
- kata ha jime
- ashi gatame jime

c. kansetsu waza + 2 variaties

- ude gatame
- juji gatame
- waki gatame
- ude garami
- hiza gatame
- hara gatame

d. allerlei

- uke op de rug : 2 manieren van inkomen
- tori op de rug : 2 manieren van inkomen
- 5 omkeerbewegingen

## EXAMEN PROGRAMMA

### 2<sup>de</sup> DAN met wedstrijdkaart

1. Minimum aantal punten : 150
2. NE WAZA  
- vrije oefening: osae komi waza
3. KATAME NO KATA  
- één serie bepaald door de examencommissie tijdens de examens





**NCS-Budo Judo**  
**5<sup>de</sup> DAN**  
**Godan**

## EXAMEN PROGRAMMA

### 3<sup>de</sup> DAN

#### 1 GONosen NO KATA

#### 2 TACHI WAZA

Uitvoeren van de 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> kio van de gokio met 3 combinaties en 3 overnames  
 Uitvoeren van de 3<sup>de</sup> kio van de gokio

<u>1<sup>ste</sup> kio</u>	<u>2<sup>de</sup> kio</u>	<u>3<sup>de</sup> kio</u>
de ashi barai	ko soto gari	ko soto gake
hiza guruma	ko uchi gari	tsuri goshi
sasae tsuri komi ashi	koshi guruma	yoko otoshi
uki goshi	tsuri komi goshi	ashi guruma
o soto gari	okuri ashi barai	hane goshi
o goshi	tai otoshi	harai tsuri komi ashi
o uchi gari	harai goshi	tomoe nage
seoi nage	uchi mata	kata guruma

#### 3 NE WAZA

a. osae komi waza + variaties

- |                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| - hon gesa gatame          | - kuzure gesa gatame |
| - kata gatame              | - ushiro gesa gatame |
| - makura gesa gatame       | - yoko shiho gatame  |
| - kuzure yoko shiho gatame | - kami shiho gatame  |
| - kuzure kami shiho gatame | - tate shiho gatame  |
| - kuzure tate shiho gatame |                      |

b. shime waza + 3 variaties

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| - nami juji jime | - gyaku juji jime  |
| - kata juji jime | - hadaka jime      |
| - okuri eri jime | - kata ha jime     |
| - kata te jime   | - ashi gatame jime |
| - moro te jime   |                    |

c. kansetsu waza + 3 variaties

- |               |               |
|---------------|---------------|
| - ude gatame  | - ude garami  |
| - juji gatame | - hiza gatame |
| - waki gatame | - hara gatame |

d. allerlei

- uke op de rug : 3 manieren van inkomen
- tori op de rug : 3 manieren van inkomen

- 7 omkeerbewegingen

## EXAMEN PROGRAMMA

### 3<sup>de</sup> DAN + 40 jaar

#### 1. TACHI WAZA

Uitvoeren van de 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> kio van de gokio met 3 combinaties en 3 overnames

Uitvoeren van de 3<sup>de</sup> kio van de gokio

<u>1<sup>ste</sup> kio</u>	<u>2<sup>de</sup> kio</u>	<u>3<sup>de</sup> kio</u>
de ashi barai	ko soto gari	ko soto gake
hiza guruma	ko uchi gari	tsuri goshi
sasae tsuri komi ashi	koshi guruma	yoko otoshi
uki goshi	tsuri komi goshi	ashi guruma
o soto gari	okuri ashi barai	hane goshi
o goshi	tai otoshi	harai tsuri komi ashi
o uchi gari	harai goshi	tomoe nage
seoi nage	uchi mata	kata guruma

#### 2. NE WAZA

- vrije oefening : shime waza en kansetsu waza

## EXAMEN PROGRAMMA

### 3<sup>de</sup> DAN met wedstrijdkaart

1. minimum aantal punten : 200
2. NE WAZA  
- vrije oefening : shime waza en kansetsu waza
3. GONOSSEN NO KATA  
- één serie bepaald door de examencommissie tijdens de examens



**NCS-Budo Judo**

**4<sup>de</sup> DAN**

**yodan**

## EXAMEN PROGRAMMA

### 4<sup>de</sup> DAN

#### 1. KIME NO KATA

#### 2. TACHI WAZA

Uitvoeren van de 1<sup>ste</sup>, 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> kio van de gokio met 3 combinaties en 3 overnames  
Uitvoeren van de 4<sup>de</sup> kio van de gokio

##### 1<sup>ste</sup> kio

de ashi barai  
hiza guruma  
sasae tsuri komi ashi  
uki goshi  
o soto gari  
o goshi  
o uchi gari  
seoi nage

##### 2<sup>de</sup> kio

ko soto gari  
ko uchi gari  
koshi guruma  
tsuri komi goshi  
okuri ashi barai  
tai otoshi  
harai goshi  
uchi mata

##### 3<sup>de</sup> kio

ko soto gake  
tsuri goshi  
yoko otoshi  
ashi guruma  
hane goshi  
harai tsuri komi ashi  
tomoe nage  
kata guruma

##### 4<sup>de</sup> kio

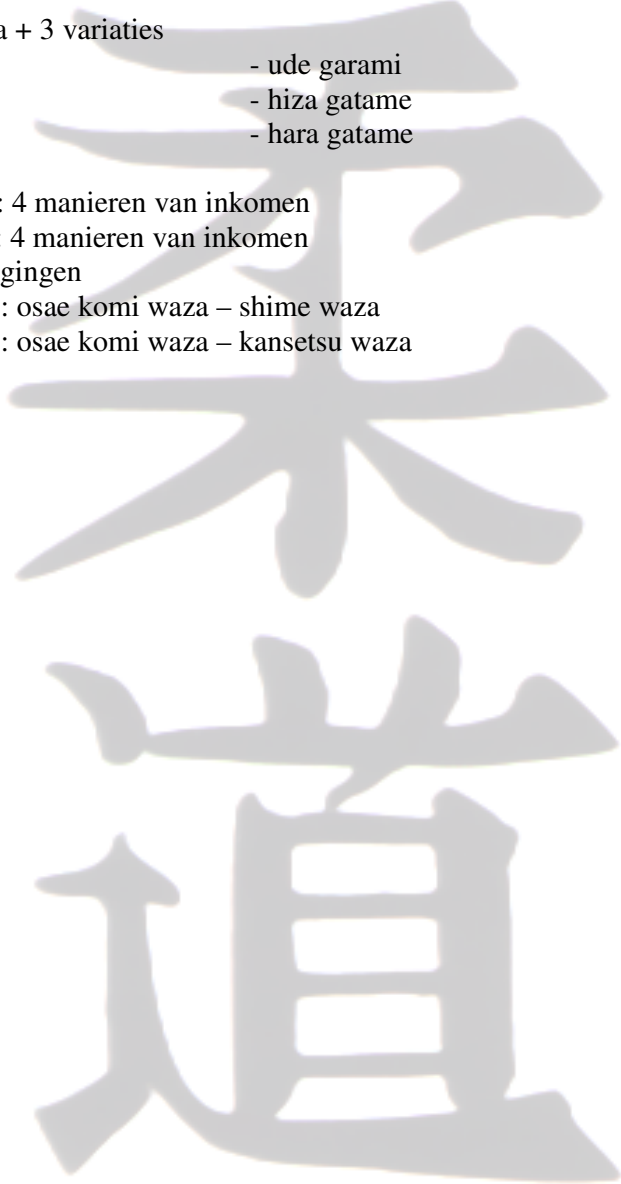
sumi gaeshi  
tani otoshi  
hane maki komi  
sukui nage  
utsuri goshi  
o guruma  
soto maki komi  
uki otoshi

#### 3. NE WAZA

a. osae komi waza + variaties + bevrijdingen

- hon gesa gatame
- kata gatame
- makura gesa gatame
- kuzure yoko shiho gatame
- kuzure kami shiho gatame
- kuzure tate shiho gatame
- kuzure gesa gatame
- ushiro gesa gatame
- yoko shiho gatame
- kami shiho gatame
- tate shiho gatame

- b. shime waza + 3 variaties
  - nami juji jime
  - kata juji jime
  - okuri eri jime
  - kata te jime
  - moro te jime
  - gyaku juji jime
  - hadaka jime
  - kata ha jime
  - ashi gatame jime
- c. kansetsu waza + 3 variaties
  - ude gatame
  - juji gatame
  - waki gatame
  - ude garami
  - hiza gatame
  - hara gatame
- d. allerlei
  - uke op de rug : 4 manieren van inkomen
  - tori op de rug : 4 manieren van inkomen
  - 7 omkeerbewegingen
  - 3 combinaties : osae komi waza – shime waza
  - 3 combinaties : osae komi waza – kansetsu waza



## EXAMEN PROGRAMMA

### 4<sup>de</sup> DAN + 40 jaar

#### 1. TACHI WAZA

Uitvoeren van de 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> kio van de gokio met 3 combinaties en 3 overnames

Uitvoeren van de 3<sup>de</sup> kio van de gokio

#### 1<sup>ste</sup> kio

de ashi barai  
hiza guruma  
sasae tsuri komi ashi  
uki goshi  
o soto gari  
o goshi  
o uchi gari  
seoi nage

#### 2<sup>de</sup> kio

ko soto gari  
ko uchi gari  
koshi guruma  
tsuri komi goshi  
okuri ashi barai  
tai otoshi  
harai goshi  
uchi mata

#### 3<sup>de</sup> kio

ko soto gake  
tsuri goshi  
yoko otoshi  
ashi guruma  
hane goshi  
harai tsuri komi ashi  
tomoe nage  
kata guruma

#### 2. NE WAZA

- vrije oefening : shime waza en kansetsu waza
- uke op de rug : 4 manieren van inkomen
- tori op de rug : 4 manieren van inkomen
- 7 omkeerbewegingen
- 3 combinaties : osae komi waza – shime waza
- 3 combinaties : osae komi waza – kansetsu waza

#### 3. vrije oefening in Ne Waza



## EXAMEN PROGRAMMA

### 5<sup>de</sup> DAN

#### 1. KOSHIKI NO KATA of JU NO KATA

#### 2. TACHI WAZA

Uitvoeren van de 1<sup>ste</sup>, 2<sup>de</sup>, 3<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> kio van de gokio met 3 combinaties en 3 overnames

Uitvoeren van de 5<sup>de</sup> kio van de gokio

#### 1<sup>ste</sup> kio

de ashi barai  
hiza guruma  
sasae tsuri komi ashi  
uki goshi  
o soto gari  
o goshi  
o uchi gari  
seoi nage

#### 2<sup>de</sup> kio

ko soto gari  
ko uchi gari  
koshi guruma  
tsuri komi goshi  
okuri ashi barai  
tai otoshi  
harai goshi  
uchi mata

#### 3<sup>de</sup> kio

ko soto gake  
tsuri goshi  
yoko otoshi  
ashi guruma  
hane goshi  
harai tsuri komi ashi  
tomoe nage  
kata guruma

#### 4<sup>de</sup> kio

sumi gaeshi  
tani otoshi  
hane maki komi  
sukui nage  
utsuri goshi  
o guruma  
soto maki komi  
uki otoshi

#### 5<sup>de</sup> kio

o soto guruma  
uki waza  
yoko wakare  
yoko guruma  
ushiro goshi  
ura nage  
sumi otoshi  
yoko gake

#### 3. NE WAZA

a. osae komi waza + variaties + bevrijdingen

- hon gesa gatame  
- kata gatame

- kuzure gesa gatame  
- ushiro gesa gatame

- makura gesa gatame
- kuzure yoko shiho gatame
- kuzure kami shiho gatame
- kuzure tate shiho gatame
- yoko shiho gatame
- kami shiho gatame
- tate shiho gatame

b. shime waza + 3 variaties

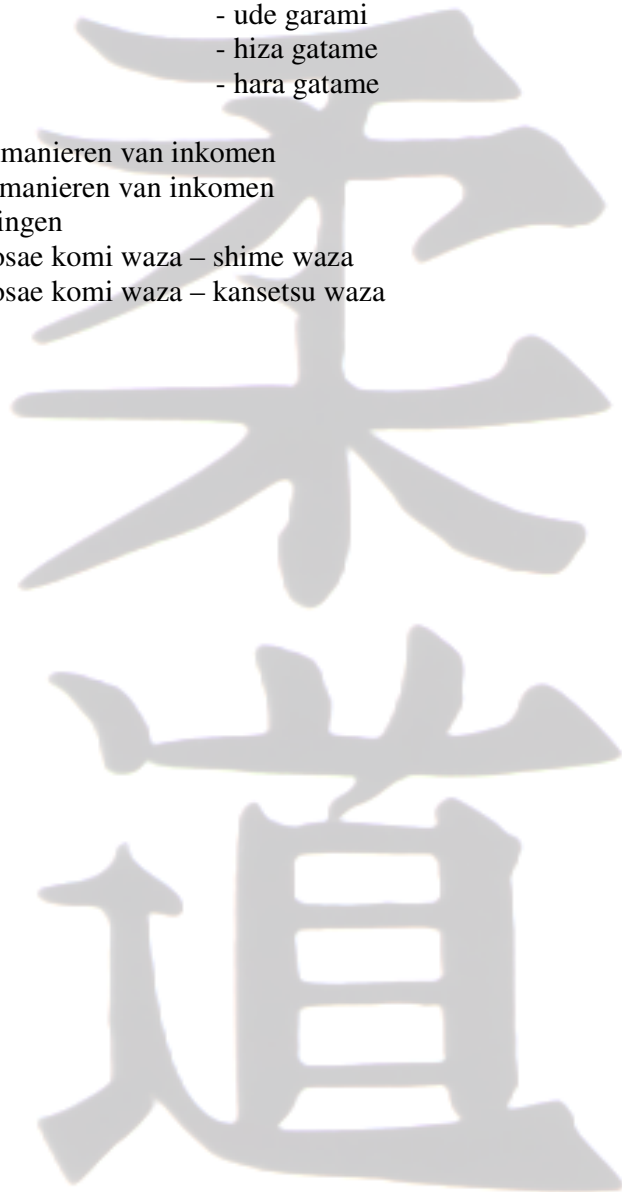
- nami juji jime
- kata juji jime
- okuri eri jime
- kata te jime
- moro te jime
- gyaku juji jime
- hadaka jime
- kata ha jime
- ashi gatame jime

c. kansetsu waza + 3 variaties

- ude gatame
- juji gatame
- waki gatame
- ude garami
- hiza gatame
- hara gatame

d. allerlei

- uke op de rug : 5 manieren van inkomen
- tori op de rug : 5 manieren van inkomen
- 10 omkeerbewegingen
- 5 combinaties : osae komi waza – shime waza
- 5 combinaties : osae komi waza – kansetsu waza



## EXAMEN PROGRAMMA

### 5<sup>de</sup> DAN + 40 jaar

#### 1. TACHI WAZA

Uitvoeren van de 1<sup>ste</sup>, 2<sup>de</sup>, 3<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> kio van de gokio met 3 combinaties en 3 overnames

Uitvoeren van de 5<sup>de</sup> kio van de gokio

##### 1<sup>ste</sup> kio

de ashi barai  
hiza guruma  
sasae tsuri komi ashi  
uki goshi  
o soto gari  
o goshi  
o uchi gari  
seoi nage

##### 2<sup>de</sup> kio

ko soto gari  
ko uchi gari  
koshi guruma  
tsuri komi goshi  
okuri ashi barai  
tai otoshi  
harai goshi  
uchi mata

##### 3<sup>de</sup> kio

ko soto gake  
tsuri goshi  
yoko otoshi  
ashi guruma  
hane goshi  
harai tsuri komi ashi  
tomoe nage  
kata guruma

##### 4<sup>de</sup> kio

sumi gaeshi  
tani otoshi  
hane maki komi  
sukui nage  
utsuri goshi  
o guruma  
soto maki komi  
uki otoshi

##### 5<sup>de</sup> kio

o soto guruma  
uki waza  
yoko wakare  
yoko guruma  
ushiro goshi  
ura nage  
sumi otoshi  
yoko gake

#### 2. NE WAZA

- uke op de rug : 5 manieren van inkomen
- tori op de rug : 5 manieren van inkomen
- 10 omkeerbewegingen
- 5 combinaties : osae komi waza – shime waza
- 5 combinaties : osae komi waza – kansetsu waza

#### 3. - vrije oefening in Ne waza