

NCS-Budo Judo
1^{ste} DAN
shodan

EXAMEN PROGRAMMA

1^{ste} 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^{ste} en 2^{de} kio van de gokio

1^{ste} kio

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

2^{de} 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^{ste} DAN + 40 jaar

1. TACHI WAZA

Uitvoeren van de 1^{ste} en 2^{de} kio van de gokio

1^{ste} kio

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

2^{de} kio

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

3^{de} 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^{ste} 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^{de} DAN
nidan

EXAMEN PROGRAMMA

2^{de} 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^{ste} en 2^{de} kio van de gokio, met 2 combinaties en 2 overnames

1^{ste} kio

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

2^{de} 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^{de} DAN + 40 jaar

1. TACHI WAZA

Uitvoeren van de 1^{ste}, 2^{de} en 3^{de} kio van de gokio

<u>1^{ste} kio</u>	<u>2^{de} kio</u>	<u>3^{de} 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

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 + 2 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 + 2 variaties

- | | |
|---------------|---------------|
| - ude gatame | - ude garami |
| - juji gatame | - hiza gatame |
| - waki 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^{de} 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^{de} DAN
Godan

EXAMEN PROGRAMMA

3^{de} DAN

1 GONOSSEN NO KATA

2 TACHI WAZA

Uitvoeren van de 1^{ste} en 2^{de} kio van de gokio met 3 combinaties en 3 overnames
Uitvoeren van de 3^{de} kio van de gokio

1^{ste} kio

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

2^{de} kio

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

3^{de} kio

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

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

- 7 omkeerbewegingen

EXAMEN PROGRAMMA

3^{de} DAN + 40 jaar

1. TACHI WAZA

Uitvoeren van de 1^{ste} en 2^{de} kio van de gokio met 3 combinaties en 3 overnames

Uitvoeren van de 3^{de} kio van de gokio

<u>1^{ste} kio</u>	<u>2^{de} kio</u>	<u>3^{de} 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^{de} 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^{de} DAN

yodan

EXAMEN PROGRAMMA

4^{de} DAN

1. KIME NO KATA

2. TACHI WAZA

Uitvoeren van de 1^{ste}, 2^{de} en 3^{de} kio van de gokio met 3 combinaties en 3 overnames
Uitvoeren van de 4^{de} kio van de gokio

1^{ste} kio

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

2^{de} kio

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

3^{de} kio

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

4^{de} kio

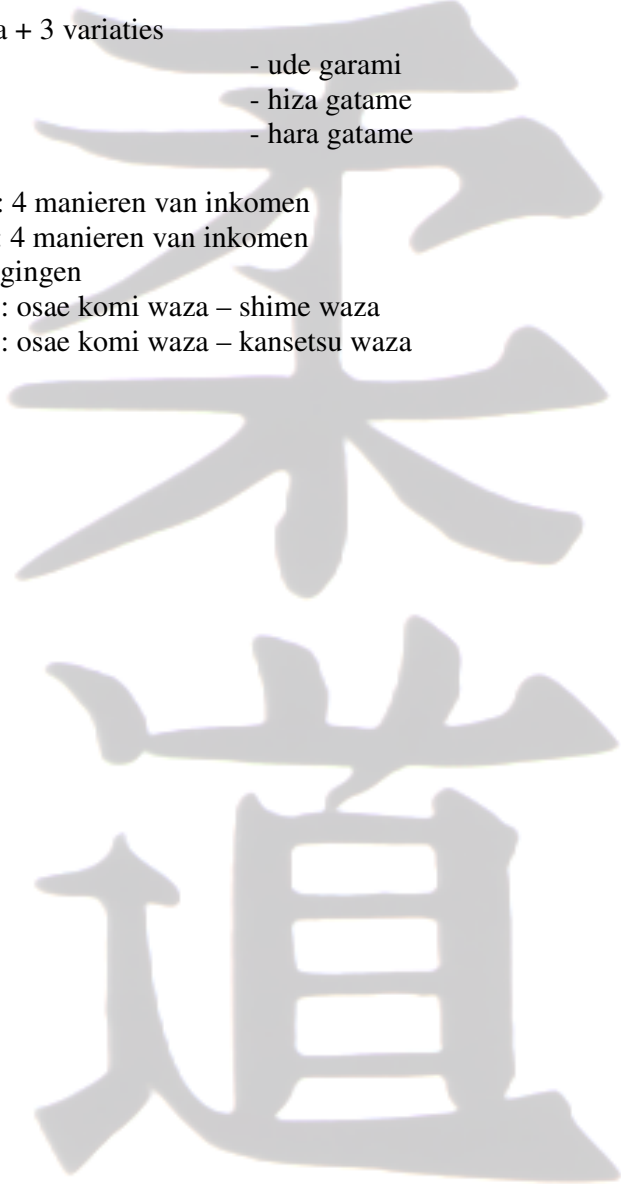
sumi gaeshi
tani otoshi
hane maki komi
sukui nage
utsuri goshi
o guruma
soto maki komi
uki otoshi

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^{de} DAN + 40 jaar

1. TACHI WAZA

Uitvoeren van de 1^{ste} en 2^{de} kio van de gokio met 3 combinaties en 3 overnames

Uitvoeren van de 3^{de} kio van de gokio

1^{ste} kio

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

2^{de} kio

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

3^{de} 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^{de} DAN

1. KOSHIKI NO KATA of JU NO KATA

2. TACHI WAZA

Uitvoeren van de 1^{ste}, 2^{de}, 3^{de} en 4^{de} kio van de gokio met 3 combinaties en 3 overnames

Uitvoeren van de 5^{de} kio van de gokio

1^{ste} kio

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

2^{de} kio

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

3^{de} kio

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

4^{de} kio

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

5^{de} 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

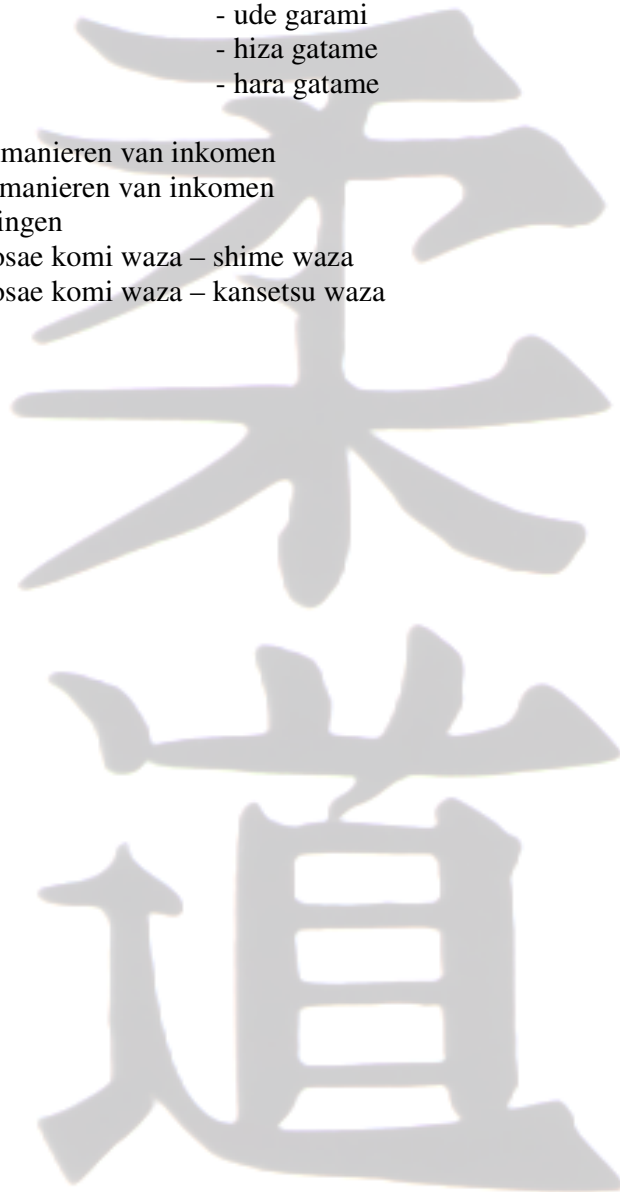
- nami juji jime
- kata juji jime
- okuri eri jime
- kata te jime
- moro te jime
- gyaku juji jime
- hadaka jime
- kata ha jime
- ashi gatame jime

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^{de} DAN + 40 jaar

1. TACHI WAZA

Uitvoeren van de 1^{ste}, 2^{de}, 3^{de} en 4^{de} kio van de gokio met 3 combinaties en 3 overnames

Uitvoeren van de 5^{de} kio van de gokio

1^{ste} kio

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

2^{de} kio

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

3^{de} kio

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

4^{de} kio

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

5^{de} 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