



**WERKBOEK EXAMENEISEN &  
UITWERKING 1e DAN  
SEISHINKAI JU-JITSU INTERNATIONAL  
国際柔術聖心会**



**Rob Coolen**

Vice-President Seishinkai Ju-Jitsu International  
Member SJJJ Technical Board & Japan Staff  
7<sup>th</sup>Dan Seishinkai Ju-Jitsu



[www.sjji.org](http://www.sjji.org)

## Voorwoord

Krijgskunstsystemen zijn geen willekeurige verzameling technieken. Elke krijgskunst ontstaat uit een culturele en door de omgeving samengestelde matrix en wordt gecreëerd door individuen die daar de belichaming van zijn. Het creatieve genie van de individuen schuilt in de unieke wijze waarop zij hun individuele karakters en spirituele waarden tot uitdrukking lieten komen in de krijgskunsten die zij ontwikkelden.

Als je alleen maar ju-jitsu beoefent, dan beoefen je ju-jitsu door de ogen van de leraar en zie je de kunst nagenoeg hetzelfde als hij of zij dat doet. Onze prestaties in ju-jitsu kunnen soms beperkt worden door de reikwijdte van de visie van de leraar in plaats van de mogelijkheden die inherent zijn aan de kunst. Verdieping van het ju-jitsu kan, de mogelijkheden bieden om te leren van zowel de binnen- als buitenkant. Hoewel het geen makkelijke taak is, is het mogelijk om jezelf volledig te wijden aan de visie van de leraar tijdens ju-jitsu, om dan, vanuit je eigen perspectief een meer objectieve visie te verkrijgen over wat je aan het doen bent en zo een eigen stijl te ontwikkelen.

Als Technical Board van de Seishinkai Ju-Jitsu International is het onze verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat de Dan exameneisen op een duidelijke en overzichtelijke wijze worden uitgewerkt. Uit de praktijk is gebleken dat er onduidelijkheden bestaan over de opgestelde exameneisen. Naar aanleiding hiervan hebben wij besloten om in dit document de mogelijkheid de exameneisen voor de 1e Dan-graad gedetailleerd uit te werken. Dit werkboek moet er dan ook voor zorgen dat kandidaten zich beter kunnen voorbereiden op een Dan-examen.

Tijdens het uitwerken van dit document hebben wij, de Technical Board, grondig nagedacht over ieder onderdeel van de Dan examens voor de verschillende Dan-graad. Er zijn meerdere discussies geweest over verschillende onderdelen, maar door de intensieve samenwerking en vastberadenheid zijn wij trots op het resultaat van deze uitwerking van de Dan exameneisen. Een speciaal woord van dank aan dochter Eline die als uke voor het kata fungeerde. Een woord van dank aan Luc Arnoldussen voor het nemen van de foto's van het E-Bo-no-Kata.

Daarnaast wil ik Yvonne Voorbij en Sven Beerens van de Seishinkai Ju-Jitsu International bedanken, want dankzij jullie inspanningen op de Tatami worden wij gedwongen om ons te blijven ontwikkelen.

## Inhoudsopgave

<b>1</b>	<b>Inleiding.....</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Uitwerking 1<sup>o</sup> Dan-examen per Thema.....</b>	<b>3</b>
2.1	Thema A: Kata .....	3
2.3	Thema B2: Atemi-Waza, Hodoki-Waza & Uke-Waza .....	3
2.3.1	Thema B2: Atemi-Waza (Geri-Waza, Uchi-Waza & Tsuki-Waza) .....	3
2.3.2	Thema B2: Hodoki-Waza (Bevrijdingstechnieken) .....	5
2.3.3	Thema B2: Uke-Waza (Weringen/Blokkeringen) .....	5
2.4	Thema B3: Meervoudigheid .....	6
2.4.1	Meervoudigheid Nage-Waza .....	7
2.4.2	Meervoudigheid Kansetsu-Waza .....	7
2.4.3	Meervoudigheid Jime-Waza .....	7
2.5	Thema B4: Kansetsu-Waza, Nage-Waza & Jime-Waza .....	8
2.5.1	Thema B4: Kansetsu-Waza (klemtechnieken).....	8
2.5.2	Thema B4: Nage-Waza (werpstechnieken) .....	9
2.5.3	Thema B4: Jime-Waza (verwuringstechnieken) .....	11
2.6	Thema B5: Ne-Waza .....	12
2.6.1	Thema B5: Positiewisselingen op de grond .....	12
2.6.2	Thema B5: Osae-Komi-Waza .....	13
2.6.3	Thema B5: Hodoki-Waza uit Osae-Komi-Waza .....	13
2.6.4	Thema B5: Kansetsu-Waza op de grond .....	14
2.6.5	Thema B5: Jime-Waza op de grond .....	14
2.7	Thema B6: Sen-No-Sen .....	15
2.8	Thema B7: Renraku-Waza .....	16
2.8.1	Thema B7: Renraku-Waza.....	16
2.9	Thema B8: Kaeshi-Waza .....	17
2.9.1	Thema B8: Kaeshi-Waza .....	17
2.10	Thema B9: Bijzondere opdrachten .....	17
2.10.1	Transporttechnieken .....	18
2.11	Thema C10: Ongewapende aanvallen .....	18
2.11.1	Thema C10: Verdedigingen tegen pakkingen, met vooraanval .....	18
2.11.2	Thema C10: Verdedigingen tegen omvattingen, met vooraanval .....	19
2.11.3	Thema C10: Verdedigingen tegen Atemi-Waza, met vooraanval .....	19
2.12	Thema C11: Gewapende aanvallen .....	20



2.12.1	Thema C11: Stokaanvallen.....	20
2.12.2	Thema C11: Mesaanvallen.....	21
2.12.3	Thema C11: Ketting/Touwaanvallen.....	21
2.13	Thema C12: Randori .....	21
2.13.1	Thema C12: Randori twee aanvallers ongewapend.....	22
<b>3</b>	<b>Exameneisen per Dan-graad .....</b>	<b>23</b>
<b>Bijlage I</b>	<b>E-Bo-no-Kata.....</b>	<b>35</b>
<b>Bijlage II</b>	<b>Aanvalsgroep Pakkingen .....</b>	<b>132</b>
<b>Bijlage III</b>	<b>Aanvalsgroep Omvattingen .....</b>	<b>133</b>
<b>Bijlage IV</b>	<b>Aanvalsgroep Atemi-Waza .....</b>	<b>134</b>
<b>Bijlage V</b>	<b>Aanvalsgroep Gewapende aanvallen.....</b>	<b>135</b>

## 1 Inleiding

In dit werkboek worden de exameneisen voor de 1e Dan binnen de Seishinkai volledig uitgewerkt en bestaat de mogelijkheid zelf de handelingen te verwoorden en daardoor op te slaan. Het gehele Dan-examen wordt onderverdeeld in drie verschillende blokken; Blok A; Kata, Blok B; Ju-Jitsu vaardigheden en Blok C: Toepassingen. Deze drie blokken zijn weer onderverdeeld in twaalf verschillende thema's, waarbij ieder thema betrekking heeft op een specifiek gebied binnen het Ju-Jitsu.

In hoofdstuk 2 van dit document worden de twaalf verschillende thema's van het Dan examen op een overzichtelijke manier uitgewerkt, waarbij duidelijk gemaakt wordt wat van de kandidaat gevraagd gaat worden tijdens het examen en op welke wijze de vraagstelling tijdens het examen zal zijn.

Hoofdstuk 3 bevat overzichtelijke schema's van de Dan exameneisen per Dan-graad. Dit zijn de samenvattingen van de in het vorige hoofdstuk beschreven twaalf thema's.

In de bijlagen zijn verschillende officiële documenten terug te vinden, zoals de officiële uitwerkingen van de door de Seishinkai erkende E-Bo-No-Kata en uitleg over de aanvalsgroepen.

Toegevoegd in bijlage I zijn voor het E-BO-no-Kata de beoordelingscriteria per serie in % uitgedrukt in aanval, lichaamsverplaatsing, atemi plus Kiai, verbindende tussen-techniek en eindfase.

## 2 Uitwerking 1<sup>e</sup> Dan-examen per Thema

In dit hoofdstuk van de exameneisen Dan-graden worden alle twaalf verschillende thema's van het Dan-examen overzichtelijk uitgewerkt. Ieder thema binnen de exameneisen heeft betrekking op een specifiek gebied binnen het Ju-Jitsu, zoals Kata, Atemi-Waza, Hodoki-Waza, Uke-Waza, Meervoudigheid, Kansetsu-Waza, etc. Per thema wordt er uitgewerkt wat het thema precies inhoud en wat er per Dan-graad geëist wordt van de kandidaat.

### 2.1 Thema A: Kata

'Thema A: Kata' is het thema dat onderdeel is van Blok A van het Dan-examen. In totaal zijn er vier verschillende Kata's door de Seishinkai erkend als officiële Kata's voor de Dan examens; E-Bo-no-Kata, Ne-waza-Jitsu-no-Kata, Goshin-Jitsu-no-Kata en het Kime-no-Kata. Ieder Kata moet worden uitgevoerd op basis van de voorgeschreven richtlijnen van deze Kata's. Deze voorgeschreven richtlijnen zijn terug te vinden in Bijlage I t/m IV van dit document.

Per Dan-graad verschilt het welke Kata/Kata's de kandidaat moet demonstreren. In tabel 1 hieronder wordt overzichtelijk weergegeven welke Kata's per Dan-graad worden geëist door de Seishinkai.

A	Kata	1 <sup>ste</sup> Dan	2 <sup>e</sup> Dan	3 <sup>e</sup> Dan	4 <sup>e</sup> Dan	5 <sup>e</sup> Dan
A1	E-Bo-no-Kata	X	X	X	X	X
A2	Ne-waza-Jitsu-no-Kata	-	X	X	X	X
A3	Goshin-Jitsu-no-Kata	-	-	-	X	X
A4	Kime-no-Kata	-	-	-	-	X

Tabel 1; Overzicht Exameneisen Thema A: Kata

### 2.3 Thema B2: Atemi-Waza, Hodoki-Waza & Uke-Waza

Thema B2 van het Dan-examen is een van de negen onderdelen die binnen de Seishinkai deel uit maken van Blok B: Ju-Jitsu vaardigheden. Dit thema wordt onderverdeeld in drie verschillende subthema's; Atemi-Waza, Hodoki-Waza en Uke-Waza. Hieronder wordt ieder subthema overzichtelijk toegelicht en wordt er duidelijk per Dan-graad aangegeven wat de exameneisen zijn en hoe de vraagstelling zal zijn tijdens het examen

#### 2.3.1 Thema B2: Atemi-Waza (Geri-Waza, Uchi-Waza & Tsuki-Waza)

Atemi-Waza is de Japanse benaming voor alle trap-, slag- en stoottechnieken binnen het Ju-Jitsu. Binnen het Ju-Jitsu is Atemi-Waza een zeer belangrijk onderdeel die op verschillende wijzen toegepast kan worden. Zo kan Atemi-Waza worden toegepast om een tegenstander uit te schakelen, te verzwakken of kan Atemi-Waza worden toegepast als bevrijdingstechniek. Binnen de Seishinkai wordt het thema Atemi-Waza onderverdeeld in drie verschillende subcategorieën; Geri-Waza, Uchi-Waza en Tsuki-Waza. Welke trap- slag- en stoottechnieken minimaal geëist worden door Seishinkai zijn hieronder overzichtelijk terug te vinden in tabel 3. Voor het Dan examen moet de kandidaat in staat zijn om Atemi-Waza op drie verschillende wijzen te demonstreren; Statisch (1) en Dynamisch (2). Als eerste moet de kandidaat instaat zijn om Atemi-Waza individueel of met partner te demonstreren in de vorm van een Kata (statisch). Doormiddel van een of meerdere Kata's demonstreert de kandidaat individueel of in duo dat hij/zij de technische uitvoering van de verschillende trap-, slag- en stoottechnieken beheerst. De tweede wijze waarop de kandidaat Atemi-Waza demonstreert, is tegen een stootkussen, handkussens, etc. Doormiddel van de dynamische uitvoering en de impact van de verschillende Atemi's demonstreert de kandidaat dat hij/zij de gekozen Atemi's dynamisch kan toepassen in een 'gevechtssituatie'. De derde en laatste wijze waarop de kandidaat Atemi-Waza dient te demonstreren, is een vrije uitvoering van verdedigen tegen Atemi-Waza (slaan, stoten en/of trappen). De tegenstander valt de kandidaat aan met willekeurige trap-, stoot- en slagtechnieken (Geri-Waza, Uchi-Waza en Tsuki-Waza). De kandidaat weert, blokkeert of ontwijkt deze aanvallen en countert met een of meerdere gerichte Atemi's.

## 2.3.1.1 Atemi-Waza

Voor het 1<sup>ste</sup> Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende trap-, slag- en stoottechnieken binnen het Thema B2 Atemi-Waza in Kata vorm, tegen een stootkussen, handkussens, etc. of doormiddel van verdedigen tegen slaan, stoten en/of trappen. Het is aan de kandidaat zelf om een combinatie te maken tussen de verschillende subcategorieën (Geri-Waza, Uchi-Waza en Tsuki-Waza). De kandidaat probeert alle vereiste trap-, slag- en stoottechnieken minimaal een keer te demonstreren.

- Vraagstelling 1: Demonstreer Atemi-Waza in Kata vorm; individueel of in duo, vrije keuze (statisch)
- Vraagstelling 2: Demonstreer Atemi-Waza tegen een stootkussen of handkussens, etc. (dynamisch)
- Vraagstelling 3: Demonstreer Atemi-Waza doormiddel van verdedigen tegen slaan, stoten en/of trappen (dynamisch)

Geri-Waza (traptechnieken)			1 <sup>e</sup> Dan	2 <sup>e</sup> Dan	3 <sup>e</sup> Dan	4 <sup>e</sup> Dan	5 <sup>e</sup> Dan
B2.1	Hiza-Geri	Kniestoot	X	X	X	X	X
B2.1.1	Mawashi-Hiza-Geri	Cirkel kniestoot	-	-	-	X	X
B2.2	Kin-Geri	Opwaartse schop	X	X	X	X	X
B2.3	Mae-Geri	Voorwaartse trap	X	X	X	X	X
B2.4	Yoko-Geri	Zijwaartse schop	X	X	X	X	X
B2.4.1	Gedan-Yoko-Geri	Lage zijwaartse trap	-	-	-	X	X
B2.4.2	Jodan-Yoko-Geri	Hoge zijwaartse trap	-	-	-	X	X
B2.5	Mawashi-Geri	Cirkeltrap	X	X	X	X	X
B2.5.1	Gedan-Mawashi-Geri	Lage cirkeltrap	-	-	-	X	X
B2.5.2	Jodan-Mawashi-Geri	Hoge cirkeltrap	-	-	-	X	X
B2.6	Ushiro-Geri	Achterwaartse trap	X	X	X	X	X
B2.7	Ushiro-Mawashi-Geri	Achterwaartse cirkeltrap	-	X	X	X	X
B2.8	Mae-Tobi-Geri	Gesprongen voorwaartse trap	-	X	X	X	X
Uchi-Waza (slagtechnieken)							
B2.9	Shuto-Uchi	Handkantslag pinkzijde	X	X	X	X	X
B2.10	Haito-Uchi	Handkantslag duimzijde	X	X	X	X	X
B2.11	Uraken-Uchi	Backhandslag	X	X	X	X	X
B2.12	Empi-Uchi	Elleboogslag	X	X	X	X	X
B2.12.1	Mawashi-Empi-Uchi	Cirkel elleboogslag	-	-	-	X	X
B2.12.2	Yoko-Empi-Uchi	Zijwaartse elleboogslag	-	-	-	X	X
B2.12.3	Ushiro-Empi-Uchi	Achterwaartse elleboogslag	-	-	-	X	X
B2.12.4	Age-Empi-Uchi	Opwaartse elleboogslag	-	-	-	X	X
B2.13	Tetsui-Uchi	Mokerslag	-	X	X	X	X

Tsuki-Waza (stoottechnieken)							
B2.14	Oi-Tsuki	Rechte stoot	X	X	X	X	X
B2.15	Gyaku-Tsuki	Tegengestelde stoot	X	X	X	X	X
B2.16	Age-Tsuki	Opstoot	X	X	X	X	X
B2.17	Teisho-Tsuki	Handpalmstoot	X	X	X	X	X
B2.18	Kagi-Tsuki	Hoekstoot	X	X	X	X	X
B2.19	Nukite-Tsuki	Stoot met de vinger	X	X	X	X	X

Tabel 3: Overzicht Thema B2 Atemi-Waza per Dan-graad

## 2.3.2 Thema B2: Hodoki-Waza (Bevrijdingstechnieken)

Hodoki-Waza is de Japanse benaming voor alle bevrijdingstechnieken binnen het Ju-Jitsu. Binnen de Seishinkai wordt Hodoki-Waza onderverdeeld in vier verschillende categorieën; Hodoki-Waza d.m.v. rotatie bewegingen, Hodoki-Waza d.m.v. hefboom bewegingen, Hodoki-Waza d.m.v. Atemi-Waza en Hodoki-Waza d.m.v. Tsubo's (drukpunten). Bevrijdingstechnieken kunnen alleen worden toegepast op aanvallen vanuit de aanvalsgroepen: Pakkingen en Omvattingen, zie Bijlage V en VI.

Bij Hodoki-Waza d.m.v. rotatie bewegingen bevrijdt de kandidaat zich uit verschillende aanvallen vanuit de aanvalsgroepen Pakkingen en Omvattingen doormiddel van verschillende rotatie bewegingen. Rotatie bewegingen zijn bewegingen waarbij de kandidaat gebruikt maakt van rotaties. Deze kunnen worden uitgevoerd door het roteren van het gehele lichaam of door een specifiek gedeelte van het lichaam. Denk hierbij aan het roteren van de onderarm bij een onderarmpakking of het afscheren van een verwurging.

Bij Hodoki-Waza d.m.v. hefboom bewegingen bevrijdt de kandidaat zich uit verschillende aanvallen vanuit de aanvalsgroepen Pakkingen en Omvattingen. Onder hefboom bewegingen vallen technieken waarbij de kandidaat een hefboomprincipe toepast om zichzelf te bevrijden. Een voorbeeld hiervan is bij een eenhandige handpakking. Tori grijpt met zijn vrije hand zijn eigen hand vast en bevrijdt zijn aangevallen hand doormiddel van een hefboom.

Onder Hodoki-Waza d.m.v. Atemi-Waza vallen alle bevrijdingstechniek waarbij de kandidaat zichzelf uit verschillende aanvallen vanuit de aanvalsgroepen Pakkingen en Omvattingen bevrijdt doormiddel van het gebruik van verschillende trap-, slag- en/of stoottechnieken. De kandidaat mag meerdere Atemi's gebruiken om zichzelf te bevrijden.

De laatste categorie binnen Hodoki-Waza zijn de bevrijdingstechnieken waarbij de kandidaat zich bevrijdt uit verschillende aanvallen vanuit de aanvalsgroepen Pakkingen en Omvattingen doormiddel van Tsubo's. Tsubo is de Japanse benaming voor drupunt. Een drupunt is een kwetsbaar punt in het menselijk lichaam waar een of meerdere zenuwen onvoldoende beschermd worden door spieren. De kandidaat mag alleen maar drupunten gebruiken om zichzelf te bevrijden.

### 2.3.2.1 Hodoki-Waza

Voor Thema B2: Hodoki-Waza op eerste Dan niveau demonstreert de kandidaat verschillende bevrijdingstechnieken, waarbij hij/zij de vier verschillende categorieën aanbod laat komen. Zo demonstreert de kandidaat bevrijdingstechnieken doormiddel van rotatie bewegingen, doormiddel van hefboom bewegingen, doormiddel van Atemi-Waza en doormiddel van Tsubo's (drukpunten) tegen verschillende aanvallen uit de aanvalsgroepen Pakkingen en Omvattingen. Tevens mag de kandidaat voor 1<sup>ste</sup> Dan ook een combinatie van de bovengenoemde categorieën demonstreren. Als richtlijn kan de kandidaat acht verschillende technieken trainen (van iedere categorie twee technieken) om ervoor te zorgen dat hij/zij genoeg technieken heeft totdat de examinerator Mate zegt.

- Vraagstelling: Demonstreer Hodoki-Waza

## 2.3.3 Thema B2: Uke-Waza (Weringen/Blokkeringen)

Uke-Waza is de Japanse benaming voor alle weringen/blokkeringen die binnen het Ju-Jitsu worden gemaakt. Doormiddel van weringen/blokkeringen kan een aanval, gewapend of ongewapend, worden afgestopt of worden doorgestuurd. Binnen de Seishinkai worden de wering/blokkeringen onderverdeeld in twee verschillende subcategorieën; Ude-Uke-Waza (weringen met de onderarm of hand) en Ashi-Uke-Waza (weringen met het been). De exacte weringen/blokkeringen die de kandidaat per Dan-graad moet kunnen demonstreren is terug te vinden in tabel 4.



Voor het Dan examen moet de kandidaat in staat zijn om Uke-Waza op twee verschillende wijzen te demonstreren; Statisch en Dynamisch. Als eerste moet de kandidaat in staat zijn om Uke-Waza individueel of met partner te demonstreren in de vorm van een of meerdere Kata's (statisch). De tweede wijze waarop de kandidaat Uke-Waza demonstreert, is met zijn examenpartner. De kandidaat wordt door zijn examenpartner aangevallen met Atemi-Waza en de kandidaat weert/blokkeert deze aanvallen doormiddel van verschillende weringen/blokkeringen (dynamisch).

B2	Uke-Waza		1 <sup>ste</sup> Dan	2 <sup>de</sup> Dan	3 <sup>de</sup> Dan	4 <sup>de</sup> Dan	5 <sup>de</sup> Dan
<b>Ashi-Uke-Waza (weringen/blokkeringen met het been)</b>							
B2.20	Hiza-Uke	Blok met de knie	X	X	X	X	X
B2.21	Nami-Uke	Blok met het onderbeen	X	X	X	X	X
B2.22	Ashi-Uke	Blok met de voet	X	X	X	X	X
<b>Ude-Uke-Waza (weringen/blokkeringen met de onderarm/hand)</b>							
B2.23	Age-Uke	Opwaartse wering	X	X	X	X	X
B2.24	Gedan-Barai	Lage wering	X	X	X	X	X
B2.25	Soto-Uke	Wering van buiten naar binnen	X	X	X	X	X
B2.26	Uchi-Uke	Wering van binnen naar buiten	X	X	X	X	X
B2.27	Kakiwake-Uke-Jodan	Dubbele wering hoog	X	X	X	X	X
B2.28	Kakiwake-Uke-Gedan	Dubbele wering laag	X	X	X	X	X
B2.29	Juji-Uke-jodan	Hoge kruisblok	X	X	X	X	X
B2.30	Juji-Uke-Gedan	Lage kruisblok	X	X	X	X	X
B2.31	Te-Nagashi-Uke	Handpalmwering	X	X	X	X	X
B2.32	Teisho-Uke	Stotende wering met de handpalm	X	X	X	X	X

Tabel 4: Overzicht Thema B2 Uke-Waza per Dan-graad

### 2.3.3.1 Uke-Waza

Voor het 1<sup>ste</sup> Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende weringen/blokkeringen binnen het Thema B2 Uke-Waza in Kata vorm (statisch) en tegen Atemi-Waza met zijn examenpartner (dynamisch). Het is aan de kandidaat om zoveel mogelijk van de verschillende weringen/blokkeringen uit tabel 4 te demonstreren.

- Vraagstelling 1: Demonstreer Uke-Waza in Kata vorm; individueel of in duo, vrije keuze (statisch)
- Vraagstelling 2: Demonstreer Uke-Waza tegen Atemi-Waza (dynamisch)

## 2.4 Thema B3: Meervoudigheid

Thema B3: Meervoudigheid van het Dan examen maakt binnen de Seishinkai deel uit van Blok B: Ju-Jitsu vaardigheden. Onder meervoudigheid wordt verstaan dat een bepaalde basistechniek wordt toegepast tegen minimaal vier verschillende basisaanvallen vanuit de vier aanvalsgroepen. De vier aanvalsgroepen binnen de Seishinkai zijn de Pakkingen, Omvattingen, Atemi-Waza en Gewapende aanvallen. Welke basisaanvallen precies vallen onder de vier aanvalsgroepen is terug te vinden in Bijlage V t/m VIII van dit document.

Binnen de Seishinkai wordt Thema B3: Meervoudigheid onderverdeeld in drie verschillende subthema's. Deze drie verschillende subthema's zijn; Meervoudigheid Nage-Waza (werptechnieken), Meervoudigheid Kansetsu-Waza (klemtechnieken) en Meervoudigheid Jime-Waza (verwurgingstechnieken). Hieronder worden de hier bovengenoemde subthema's kort uitgelegd en wordt er per subthema duidelijk aangegeven wat de eisen voor 1e Dan-graad is en hoe de vraagstelling zal zijn tijdens het examen.

## 2.4.1 Meervoudigheid Nage-Waza

Bij het subthema Meervoudigheid Nage-Waza verdedigt de kandidaat zichzelf tegen minimaal vier verschillende basisaanvallen vanuit de vier aanvalsgroepen en eindigt de kandidaat met de door hem/haar gekozen werptechniek. Per Dan-graad verschilt het hoeveel verschillende werptechnieken de kandidaat moet demonstreren, zie tabel 5. De kandidaat bepaalt zelf welke Nage-Waza hij/zij zal demonstreren tijdens het examen en ook bepaalt de kandidaat zelf tegen welke aanvallen hij/zij zich verdedigt. Wel moet de kandidaat zichzelf verdedigen tegen minimaal een basisaanval uit iedere aanvalsgroep.

- Vraagstelling: Toon 2 verschillende worpen, als eindfase, naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe tegen minimaal 4 basisaanvallen vanuit de 4 verschillende aanvalsgroepen

## 2.4.2 Meervoudigheid Kansetsu-Waza

Bij het subthema Meervoudigheid Kansetsu-Waza verdedigt de kandidaat zichzelf tegen minimaal vier verschillende basisaanvallen vanuit de vier aanvalsgroepen en eindigt de kandidaat met de door hem/haar gekozen klemtechniek. Per Dan-graad verschilt het hoeveel verschillende klemtechnieken de kandidaat moet demonstreren, zie tabel 5. De kandidaat bepaalt zelf welke Kansetsu-Waza hij/zij zal demonstreren tijdens het examen en ook bepaalt de kandidaat zelf tegen welke aanvallen hij/zij zich verdedigt. Wel moet de kandidaat zichzelf verdedigen tegen minimaal een basisaanval uit iedere aanvalsgroep.

- Vraagstelling: Toon 2 verschillende klemmen, als eindfase, naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe tegen minimaal 4 basisaanvallen vanuit de 4 verschillende aanvalsgroepen

## 2.4.3 Meervoudigheid Jime-Waza

Bij het subthema Meervoudigheid Jime-Waza verdedigt de kandidaat zichzelf tegen minimaal vier verschillende basisaanvallen vanuit de vier aanvalsgroepen en eindigt de kandidaat met de door hem/haar gekozen verwurgingstechniek. Per Dan-graad verschilt het hoeveel verschillende verwurgingstechnieken de kandidaat moet demonstreren, zie tabel 5. De kandidaat bepaalt zelf welke Jime-Waza hij/zij zal demonstreren tijdens het examen en ook bepaalt de kandidaat zelf tegen welke aanvallen hij/zij zich verdedigt. Wel moet de kandidaat zichzelf verdedigen tegen minimaal een basisaanval uit iedere aanvalsgroep.

- Vraagstelling: Toon 1 verwurging, als eindfase, naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe tegen minimaal 4 basisaanvallen vanuit de 4 verschillende aanvalsgroepen

B3	Meervoudigheid	1 <sup>ste</sup> Dan	2 <sup>de</sup> Dan	3 <sup>de</sup> Dan	4 <sup>de</sup> Dan	5 <sup>de</sup> Dan
B3.1	Demonstreer .. verschillende worpen naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe tegen minimaal 4 basisaanvallen vanuit de 4 verschillende aanvalsgroepen	2	3	4	4	4
B3.2	Demonstreer .. verschillende klemmen naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe tegen minimaal 4 basisaanvallen vanuit de 4 verschillende aanvalsgroepen	2	3	4	4	4
B3.3	Demonstreer .. verschillende verwurgingen naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe tegen minimaal 4 basisaanvallen vanuit de 4 verschillende aanvalsgroepen	1	2	2	3	3

Tabel 5: Overzicht Thema B3 Meervoudigheid per Dan-graad

## 2.5 Thema B4: Kansetsu-Waza, Nage-Waza & Jime-Waza

Thema B4 van het Dan examen maakt deel uit van Blok B: Ju-Jitsu vaardigheden. Dit thema wordt binnen de Seishinkai onderverdeeld in drie verschillende subthema's; Kansetsu-Waza, Nage-Waza en Jime-Waza. Voor Thema B4 geldt dat de kandidaat vanuit staande positie moet worden aangevallen. Bij het thema in het volgende hoofdstuk (Thema B5: Ne-Waza) wordt de kandidaat juist aangevallen wanneer hij/zij zich op de grond bevindt. Hieronder wordt ieder subthema overzichtelijk toegelicht en wordt er per Dan-graad duidelijk aangegeven wat de exameneisen zijn en hoe de vraagstelling zal zijn tijdens het examen.

### 2.5.1 Thema B4: Kansetsu-Waza (klemtechnieken)

Kansetsu-Waza is de Japanse benaming voor alle klemtechnieken (staande of op de grond) binnen het Ju-Jitsu. Klemtechnieken zijn technieken waarbij Tori een gewricht van de tegenstander op onnatuurlijke wijze buigt (Garami), strekt (Hishigi), verdraait (Gaeshi) of een combinatie hiervan. Door het toepassen van een klemtechniek wordt een gewricht bewegingsloos gemaakt en ontstaat er een pijn prikkel, waardoor de tegenstander zich zal overgeven en dit laat zien en horen door af te kloppen. In extreme gevallen kan een klem zodanig ver worden aangezet dat er blijvende beschadiging ontstaat in het desbetreffende gewricht. Hierdoor zal de tegenstander niet in staat zijn om het gevecht voort te zetten. De effectiviteit van een klemtechniek wordt bepaald door de hefboomlengte, de juiste steun- en aangrijpingspunten, de vrijheidsgraad van het desbetreffende gewricht en de pijngevoeligheid/flexibiliteit van de tegenstander. Een klemtechniek binnen het Ju-Jitsu zal te allen tijde worden ingeleid door Atemi-Waza, Nage-Waza of een combinatie van beide.

Binnen de Seishinkai wordt Kansetsu-Waza onderverdeeld in zes verschillende subcategorieën; Yubi-Kansetsu-Waza, Kote-Kansetsu-Waza, Ude-Hishigi-Waza, Ude-Garami-Waza, Kubi-Kansetsu-Waza en Ashi-Kansetsu-Waza. Iedere categorie heeft betrekking op een specifiek gewricht van het lichaam, waarbij vanuit de anatomie gezien alleen de rug niet aanbod komt. Welke klemtechnieken de kandidaat minimaal moet kennen per Dan-graad is hieronder terug te vinden in tabel 6.

B4	Kansetsu-Waza	Klemtechnieken	1 <sup>ste</sup> Dan	2 <sup>de</sup> Dan	3 <sup>de</sup> Dan	4 <sup>de</sup> Dan	5 <sup>de</sup> Dan
<b>Yubi-Kansetsu-Waza (vingerklemmen)</b>							
B4.1	Yubi-Kansetsu-Waza	Vingerklemmen	3	4	6	7	8
<b>Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen)</b>							
B4.2.1	Kote-Gaeshi	Buitenwaartse polsklem	3	5	5	5	5
B4.2.2	Kote-Mawashi	Binnenwaartse polsklem			5	5	6
B4.2.3	Kote-Hineri	Opstuwende polsklem			4	4	4
B4.2.4	Kuzure-Kote-Gaeshi	Polsbuigklem			4	4	4
<b>Ude-Hishigi-Waza (gestrekte armklemmen)</b>							
B4.3.1	Ude-Osae-Gatame	Met de hand	8	8	3	4	5
B4.3.2	Kanuki-Gatame	Via de onderarm			3	4	5
B4.3.3	Kata-Gatame	Via de nek of de schouder			3	4	5
B4.3.4	Waki-Gatame	Via de oksel			3	4	5
B4.3.5	Juji-Gatame	Via de lies			3	4	5
B4.3.6	Hiza-Gatame	Via de knie			3	4	5
B4.3.7	Mune-Gatame	Via de borst			3	4	5
B4.3.8	Hara-Gatame	Via de buik			3	4	5
<b>Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen)</b>							

B4.4.1	Ude-Garami (exo-rotatie)	Schoudertorsie	2	4	3	4	5
B4.4.2	Ude-Garami (endo-rotatie)	Schoudertorsie			3	4	5
<b>Kubi-Kansetsu-Waza (nekklemmen)</b>							
B4.5.1	Atamo-Ago	Haar/Kin draai	2	3	4	4	5
B4.5.2	Kanuki-Kubi-Garami	Dwars kaakbeen draai			3	4	5
B4.5.3	Kubi-Hishigi	Nek overstrekking	-		1	2	3
<b>Ashi-Kansetsu-Waza (beenklemmen)</b>							
B4.6.1	Hiza-Hishigi	Gestreekte beenklem	3	4	3	4	6
B4.6.2	Hiza-Garami	Gebogen beenklem			2	3	4
B4.6.3	Ashi-Hishigi/-Kujuki	Voetstrek/draaiklem			2	4	5
B4.6.4	Koshi-Garami	Heuptorsie (endo- + exo-rotatie)	-		2	3	4

Tabel 6: Overzicht Thema B4 Kansetsu-Waza per Dan-graad

### 2.5.1.1 Kansetsu-Waza

Voor het 1<sup>ste</sup> Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende klemtechnieken uit de zes door de Seishinkai geëiste subcategorieën (vinger-, pols-, gestreekte arm-, gebogen arm-, nek- en beenklemmen). De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigd. De klemtechnieken mogen zowel staande als op de grond worden aangezet. Echter dienen de staande klemtechnieken de overhand te hebben t.o.v. de klemtechnieken op de grond.

- Vraagstelling: Demonstreer verschillende klemtechnieken (Kansetsu-Waza,6)

### 2.5.2 Thema B4: Nage-Waza (werptechnieken)

Onder Nage-Waza vallen alle werptechnieken binnen het Ju-Jitsu. Werptechnieken hebben als doel om een tegenstander naar de grond te brengen en hem/haar vanuit deze positie te controleren of uit te schakelen. Nage-Waza kan worden toegepast door de tegenstander uit balans te brengen, door het steunpunt van de tegenstander weg te vegen/haken/blokkeren of door gebruik te maken van tiltechnieken. Om ervoor te zorgen dat een werptechniek realistisch is, zal de positionering van Tori t.o.v. Uke juist moeten zijn, de balans dient op een correcte wijze worden verstoord en voorafgaande aan een werptechniek zal Tori in de meeste gevallen Atemi-Waza moeten toepassen. Ook kan Tori gebruik maken van een ingezette beweging van de tegenstander.

De werptechnieken worden binnen de Seishinkai onderverdeeld in de volgende categorieën; Ashi-Nage-Waza (beenworpen), Koshi-Nage-Waza (heupworpen), Kata-Nage-Waza (schouderworpen), Te-Nage-Waza (armworpen), Basami-Waza (schaartechneken vanaf de grond) en Sutemi-Waza (offerworpen). Per categorie is er een onderverdeling gemaakt met een verplicht aantal worpen. Welke werptechnieken de kandidaat minimaal moet kennen per Dan-graad is hieronder terug te vinden in tabel 7.

B4	Nage-Waza	Werptechnieken	1 <sup>ste</sup> Dan	2 <sup>de</sup> Dan	3 <sup>de</sup> Dan	4 <sup>de</sup> Dan	5 <sup>de</sup> Dan		
<b>Ashi-Nage-Waza (beenworpen)</b>									
B4.7.1	O-Soto-Otoshi	Groot van buiten stampen	7	7	6	7	8		
B4.7.2	O-Soto-Gari	Groot van buiten haken			6	7	8		
B4.7.3	O-Uchi-Gari	Groot van binnen haken			3	4	4		
B4.7.4	Ko-Uchi-Gari	Klein van binnen haken			3	4	4		
B4.7.5	Ko-Soto-Gake	Klein van buiten haken			2	2	3		
B4.7.6	De-Ashi-Barai	Voetveeg			3	3	3		
B4.7.7	Hiza-Guruma	Kniewiel			2	2	2		
<b>Koshi-Nage-Waza (heupworpen)</b>									
B4.8.1	O-Goshi	Grote heupworp	4	5	7	8	9		
B4.8.2	Kubi-Nage	Nek heupworp			6	7	8		
B4.8.3	Harai-Goshi	Zwepende heupworp			3	4	5		
B4.8.4	Uchi-Mata	Binnen dij heupworp			1	2	3		
B4.8.5	Hane-Goshi	Vleugel heupworp	-	-	1	1	1		
B4.8.6	Ushiro-Goshi	Achterwaartse heupworp	-	-	2	3	4		
<b>Kata-Nage-Waza (schouderworp)</b>									
B4.9.1	Seoi-Nage	Schouderworp	2	6	6	7	8		
B4.9.2	Seoi-Otoshi	Geknielde schouderworp			2	3	4		
B4.9.3	Kata-Guruma	Schouderwiel	-	-	2	3	4		
B4.9.4	Age-Seoi-Nage	Liftende schouderworp	-	-	2	4	4		
B4.9.5	Ashi-Seoi-Nage	Been schouderworp	-	-	-	1	2		
<b>Te-Nage-Waza (armworpen)</b>									
B4.10.1	Kata-Ashi-Dori	Kniedruk - enkelruk	6	8	3	4	5		
B4.10.2	Kiri-Otoshi	Achterwaartse schouderdruk			3	4	5		
B4.10.3	Shiho-Nage	Zwaardworp			5	6	7		
B4.10.4	Ryo-Ashi-Dori	Benen wegtrekken van voren			3	4	5		
B4.10.5	Ushiro-Ryo-Ashi-Dori	Benen wegtrekken van achteren			3	4	5		
B4.10.6	Tai-Otoshi	Grote lichaamsworp			3	4	5		
B4.10.7	Sukui-Nage	Lepelworp			-	-	2	3	4
B4.10.8	Te-Guruma	Armwiel			-	-	2	2	3
<b>Basami-Waza (schaartechnieken vanaf de grond)</b>									
B4.11.1	Kani-Basami	Grondschaar	3	3	2	3	4		
B4.11.2	Kani-Ashi-Basami	Knietrap - enkelruk			2	3	3		
B4.11.3	Hiza-Basami	Kniesholte schaar			2	3	3		

Sutemi-Waza (offerworpen)							
B4.12.1	Sumi-Gaeshi	Hoekworp	8	9	3	4	5
B4.12.2	Soto-Maki-Komi	Inschroevende offerworp			2	3	4
B4.12.3	Yoko-Guruma	Zijwaartse wielworp			4	5	6
B4.12.4	Tomoe-Nage	Buikworp			4	5	6
B4.12.5	Tobi-Kani-Basami	Gesprongen schaar			3	4	5
B4.12.6	Tani-Otoshi	Achterwaartse offerworp			2	3	4
B4.12.7	Ko-Uchi-Maki-Komi	Kleine zijwaartse offerworp			3	4	5
B4.12.8	Yoko-Tomoe	Zijwaartse buikworp			3	5	6
B4.12.9	Yoko-Wakare	Zijdelings werpen			-	1	2
B4.12.10	Tawara-Gaeshi	Rijstbaal worp	-	-	1	1	1

Tabel 7: Overzicht Thema B4 Nage-Waza per Dan-graad

### 2.5.2.1 Nage-Waza

Voor het 1<sup>ste</sup> Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende werptechnieken uit de door de Seishinkai gedifferentieerde categorieën; beenworpen, heupworpen, schouderworpen, armworpen, schaartechnieken vanaf de grond en offerworpen. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigd.

- Vraagstelling: Demonstreer verschillende werptechnieken (Nage-Waza, 6)

### 2.5.3 Thema B4: Jime-Waza (verwuringstechnieken)

Jime-Waza is de Japanse benaming voor alle verwurgingstechnieken binnen het Ju-Jitsu. Verwurgingstechnieken zijn technieken waarbij Tori doormiddel van hefboomwerkingen met zijn armen (met of zonder gebruik van kleding) en/of benen de bloedtoevoer naar de hersenen van zijn tegenstander blokkeert of de luchtstroom naar de longen van zijn tegenstander blokkeert. Wanneer Tori de bloedtoevoer naar de hersenen van zijn tegenstander blokkeert, spreken we binnen het Ju-Jitsu van een bloedverwuring. Bij een bloedverwuring worden beide halsslagers van de tegenstander afgesloten en wordt onmiddellijk de zuurstoftoevoer naar de hersenen geblokkeerd. Hierdoor zal de tegenstander zeer snel (seconden) zijn bewustzijn verliezen. Wanneer Tori doormiddel van druk op de luchtpijp de luchttoevoer naar de longen blokkeert, spreken we binnen het Ju-Jitsu van een 'normale verwurging'. Bij het blokkeren van de luchttoevoer naar de longen zal niet direct bewusteloosheid optreden bij de tegenstander. Echter zal door de toegenomen druk op het strottenhoofd een pijnprikkel ontstaan in combinatie met een geleidelijke daling van het zuurstofspiegel in het bloed. Doormiddel van deze twee factoren wordt de tegenstander tot overgave gedwongen.

Binnen de Seishinkai worden de verwurgingstechnieken onderverdeeld in drie verschillende categorieën; Hadaka-Jime-Waza (naakte verwurgingen), Eri-Jime-Waza (kleding verwurgingen) en Ashi-Jime-Waza (omstrengelingen met de benen). Per categorie is er een onderverdeling gemaakt met verplichte aantallen verwurgingen, Welke verwurgingen de kandidaat minimaal moet kennen per Dan-graad is terug te vinden in tabel 8.

	Jime-Waza	Verwurgingen	1 <sup>ste</sup> Dan	2 <sup>de</sup> Dan	3 <sup>de</sup> Dan	4 <sup>de</sup> Dan	5 <sup>de</sup> Dan
<b>Hadaka-Jime-Waza (naakte verwurgingen)</b>							
B4.13	Hadaka-Jime	Naakte verwurgingen	2	3	4	4	5
<b>Eri-Jime-Waza (kleding verwurgingen)</b>							
B4.14.1	Kata-Ha-Jime	Insteek verwurging	2	5	3	4	4
B4.14.2	Okuri-Eri-Jime	Glijdende verwurging			3	4	4