

	SHODAN SHIKEN	Versie 04/2026
	NIDAN	

Naam & Voorn. kandidaat: Datum:

OP = Opgelegd Programma / VP = Vrij Programma

nr/aant	UIT TE VOEREN TECHNIEKEN	score
OP - 1	KLEMMEN	
20	Klemmen bij lottrekking	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/>
5	5 klemmen vrije keuze op verschillende aanvallen (geen vuistslag, elke klem een verschillende aanval)	C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
OP - 2	KATA	
1	Novice no kata & Blocks no kata	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
OP - 3	VRIJE KEUZE	
2	Kies twee opties uit de lijst van mogelijkheden. Zie 'Bijlage Examenprogramma 2e Dan' voor meer informatie.	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
OP - 4	COMBINATIES	
5	Vrije combinatie startende met: <ul style="list-style-type: none"> • Ippon Seio-Nage • 13^e basisklem YJR UBU • Sasae-Tsuri-Kumi-Ashi • Tai-O-Toshi • O-Uchi-Gari 	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
OP - 5	EXTRA	
	Basiskennis van de kandidaat onderzoeken ivm : dojo etiquette, Japanse terminologie, wapenkennis, pijnpunten, etc	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>

VP - 1	WORPEN	
10	Vrije keuze links (vertrek kumi kata) 1 min vrije keuze L en R op vuistslag en voetstamp	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
VP - 2	GEVOELIGE PUNTEN	
10	Ontwijken met of zonder blokkage gevolgd door atemi naar gevoelige of dodelijke punten van het lichaam (met snijkant hand, hamervuist, elleboog, voet, knie) op vrije aanval : <ul style="list-style-type: none"> • 5 atemi met bovenste ledematen (zelfde aanval R + L) • 5 atemi met onderste ledematen (zelfde aanval R + L) Uitvoering: snel en krachtig	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
VP - 3	HOUDINGEN – VERWURGINGEN	
10	Houdgrepen “Ne Waza” op de grond	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/>
10	Verwurgingen (staand/zittend/liggend)	C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
VP - 4	KLEMMEN	
5	Verdedigingstechnieken met beenklem Ketting van 25 klemmen	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
VP - 5	VERDEDIGINGSTECHNIEKEN – AFSTAND	
6	Technieken op linkse vuistslag	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/>
10	Technieken op voetstamp	C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
5	Technieken met tambo	
10	Verdediging op messteek	
6	Verdediging grondliggend (op vuistslag en voetstamp)	
2	Verdediging staand tegen muur	
VP - 6	VERDEDIGINGSTECHNIEKEN - GRIJPEN	
35	Technieken tegen verschillende grijpaanvallen	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
VP - 7	TECHNIEKEN OP VOORSTEL VAN DE JURY	
10	Technieken op willekeurige aanvallen, gekozen door de jury.	A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>

Opmerkingen:

.....

.....

.....

Yoshimi Jiu-Jitsu Rengoukai U.B.U.

Bijlage Examenprogramma 2^e Dan

OP-3 VRIJE KEUZE

Kies uit volgende lijst 2 verschillende punten:

- Kicks & throws kata
- Sticky hands kata
- Praying Mantis kata
- Sai no kata
- Tonfa no kata
- Bo no kata
- 6 verdedigingstechnieken met eenzelfde wapen tegen gevarieerde aanvallen met blote hand ⁽¹⁾
- 6 verdedigingstechnieken met eenzelfde wapen tegen een aanval met wapen⁽¹⁾
- Random-attacks: verdediging tegen zes (6) aanvallen uit de technieken 1-20
- Demonstratie: simulatie van een realistisch gevecht met slagen, controles, etc. Duurtijd: tussen 1 en 1,5 minuut.

(1) Wapen dient gespecificeerd te worden aanvraag shodan shiken. Deze optie mag meerdere keren gekozen worden.

- Geïmproviseerde wapens (paraplu, balpen, etc.) zijn toegelaten.

- Het gekozen wapen mag niet voorkomen in de rest van het programma. Tambo of mes als wapen zijn niet toegelaten voor tori noch uke.