

	SHODAN SHIKEN	Versie 07/2026
	SHODAN	

Naam & Voorn. kandidaat: Datum:

OP = Opgelegd Programma / **VP** = Vrij Programma

nr/aant	UIT TE VOEREN TECHNIEKEN	Score
OP - 1	KLEMMEN	
	50 Klemmen (kansetsu waza) volgens programma YJJR UBU VZW, volledig uit te voeren	A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
OP - 2	KATA	
	Novice no kata & Blocks no kata	A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
OP - 3	VERDEDIGINGEN TEGEN WORP	
	Vrije verdediging tegen volgende worpen: - Ko Soto Gake - O Soto Gari - O Uchi Gari - Ippon Seoi Nage - Sasae Tsuru Komi Ashi - Kata Guruma - Tai Otoshi - O Goshi	A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
OP - 4	EXTRA	
	Basiskennis van de kandidaat onderzoeken ivm dojo etiquette en Japanse terminologie.	A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
VP - 1	WORPEN	
	5 heup (koshi waza)-, 5 been (ashi waza)-, 3 schouder (te waza)- en 2 offerworpen (sutemi waza) 1 minuut verschillende worpen op vuistslag met 2 aanvallers	A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
VP - 2	GEVOELIGE PUNTEN	
	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 slagaanval of poging tot grijpen : • 5 met bovenste ledematen • 5 met onderste ledematen Eerst traag uitvoeren, nadien snel.	A ☐ B ☐ C ☐ D ☐

VP - 3	HOUDINGEN – VERWURGINGEN	
	5 houdgrepen (osae komi waza) 5 verwurgingen (shime waza) 5 technieken om door wurging de aanvaller naar de grond te brengen	A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
VP - 4	KLEMMEN	
	10 verdedigingstechnieken (klem, wurging, worp, ...) tegen de eerste 10 klemmen (kansetsu waza) volgens programma YJJR UBU VZW Ketring van 25 klemmen	A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
VP - 5	VERDEDIGINGSTECHNIEKEN - AFSTAND	
	5 technieken op voetstamp 3 technieken op vuistslag, onmiddellijk gevolgd door voetstamp 5 technieken met “tambo” (korte stok) op aanval 5 technieken op messteek 4 technieken grondliggend (2 vuistslag, 2 voetstamp) 10 technieken op vuistslag	A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
VP - 6	VERDEDIGINGSTECHNIEKEN - GRIJPEN	
	10 technieken op wurging (4 grondliggend) 5 technieken op kraaggreep 7 technieken op polsgreep 2 technieken op zijwaartse mouwgreep 2 technieken op haargreep 4 technieken op halsgreep 8 technieken op omarming	A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
VP - 7	TECHNIEKEN OP VOORSTEL VAN DE JURY	
	10 technieken op willekeurige aanvallen, gekozen door de jury.	A ☐ B ☐ C ☐ D ☐

Opmerkingen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....