

|                                                                                   |                        |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------|
|  | <h1>SHODAN SHIKEN</h1> | Versie 07/2026 |
|                                                                                   | <h2>NIDAN</h2>         |                |

Naam & Voorn. kandidaat: ..... Datum: .....

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

| nr/aant       | UIT TE VOEREN TECHNIEKEN                                                                                                                                                                                                         | Score                                                                                                          |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OP - 1</b> | <b>KLEMMEN</b>                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                |
|               | 20 klemmen (kansetsu waza) volgens programma YJJR UBU VZW toevoegen bij lottrekking (2 series van 10)<br><br>5 klemmen vrije keuze op verschillende aanvallen (geen vuistslag, elke klem een verschillende aanval)               | A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/><br>C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> |
| <b>OP - 2</b> | <b>KATA</b>                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                |
|               | Novice no kata & Blocks no kata                                                                                                                                                                                                  | A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/><br>C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> |
| <b>OP - 3</b> | <b>VRIJE KEUZE</b>                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                |
|               | Kies twee opties uit de lijst van mogelijkheden. Zie 'Bijlage Examenprogramma 2e Dan' voor meer informatie.                                                                                                                      | A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/><br>C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> |
| <b>OP - 4</b> | <b>COMBINATIES</b>                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                |
|               | 5 vrije combinaties startende met: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ippon Seoi Nage</li> <li>• 13<sup>e</sup> basisklem YJJR UBU</li> <li>• Sasae Tsurikomi Ashi</li> <li>• Tai Otoshi</li> <li>• O Uchi Gari</li> </ul> | A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/><br>C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> |
| <b>OP - 5</b> | <b>EXTRA</b>                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                |
|               | Basiskennis van de kandidaat onderzoeken ivm : dojo etiquette, Japanse terminologie, wapenkennis, pijnpunten, etc                                                                                                                | A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/><br>C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>VP - 1</b> | <b>WORPEN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                |
|               | 10 worpen, vrije keuze, links uitvoeren (vertrek kumi kata)<br>1 min vrije keuze L en R op vuistslag en voetstamp, met voldoende variatie in keuze worpen                                                                                                                                                                                                                                  | A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/><br>C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> |
| <b>VP - 2</b> | <b>GEVOELIGE PUNTEN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                |
|               | 10 ontwijkingen 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"> <li>• 5 atemi met bovenste ledematen (zelfde aanval R + L)</li> <li>• 5 atemi met onderste ledematen (zelfde aanval R + L)</li> </ul> Uitvoering: snel en krachtig | A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/><br>C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> |
| <b>VP - 3</b> | <b>HOUDINGEN – VERWURGINGEN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                |
|               | 10 houdgrepen (osae komi waza) op de grond<br>10 verwurgingen (shime waza): staand/zittend/liggend                                                                                                                                                                                                                                                                                         | A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/><br>C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> |
| <b>VP - 4</b> | <b>KLEMMEN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                |
|               | 5 verdedigingstechnieken met beenklem<br>Ketting van 25 klemmen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/><br>C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> |
| <b>VP - 5</b> | <b>VERDEDIGINGSTECHNIEKEN – AFSTAND</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                |
|               | 6 technieken op linkse vuistslag<br>10 technieken op voetstamp<br>5 technieken met tambo<br>10 verdedigingen op messteek<br>10 verdedigingen grondliggend (op vuistslag en voetstamp)<br>2 verdedigingen staand tegen muur                                                                                                                                                                 | A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/><br>C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> |
| <b>VP - 6</b> | <b>VERDEDIGINGSTECHNIEKEN - GRIJPEN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                |
|               | 35 technieken tegen verschillende grijpaanvallen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/><br>C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> |
| <b>VP - 7</b> | <b>TECHNIEKEN OP VOORSTEL VAN DE JURY</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                |
|               | 10 technieken op willekeurige aanvallen, gekozen door de jury.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/><br>C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> |

Opmerkingen:

.....

.....

.....

# Yoshimi Jiu-Jitsu Rengoukai U.B.U.

## Bijlage Examenprogramma 2<sup>e</sup> 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 <sup>(1)</sup>
- 6 verdedigingstechnieken met eenzelfde wapen tegen een aanval met wapen<sup>(1)</sup>
- 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 bij 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.