

	SHODAN SHIKEN	
	SANDAN	

Versie 07/2026

Naam & Voorn. kandidaat: Datum:

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

nr/aant	UIT TE VOEREN TECHNIEKEN	Score
OP - 1	KLEMMEN	
	5 klemmen (kansetsu waza) vrije keuze op vuistslag met uitleg	A ☐ B ☐
	5 klemmen (kansetsu waza) vrije keuze op vuistslag met 3 verschillende afwerkingen	C ☐ D ☐
	5 klemmen (kansetsu waza) vrije keuze links uitvoeren op linkse vuistslag	
OP - 2	KATA	
	Novice no kata & Blocks no kata	A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
OP - 3	VRIJE KEUZE	
	Kies drie opties uit de lijst van mogelijkheden. Zie 'Bijlage Examenprogramma 3e Dan' voor meer informatie.	A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
OP - 4	EXTRA	
	Basiskennis van de kandidaat onderzoeken ivm : dojo etiquette, Japanse terminologie, wapenkennis, pijnpunten, etc	A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
VP-1	COMBINATIES	
	5 vrije combinaties	A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
VP - 2	WORPEN	
	10 verschillende worpen tegen aanval met controle op grond	A ☐ B ☐ C ☐ D ☐

Yoshimi Jiu-Jitsu Rengoukai U.B.U.

Bijlage Examenprogramma 3^e Dan

OP-3 VRIJE KEUZE

Kies uit volgende lijst 3 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 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.