

	SHODAN SHIKEN	Versie 07/2026
	YONDAN	

Naam & Voorn. kandidaat: Datum:

OP = Opgelegd Programma / VP = Vrij Programma

nr/aant	UIT TE VOEREN TECHNIEKEN	Score
OP - 1	KLEMMEN	
	10 klemmen (kansetsu waza) vrije keuze op vuistslag (5R + 5L) met 3 verschillende afwerkingen 5 klemmen (kansetsu waza) uit vorige 10, gekozen door de jury, met uitleg	A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
OP - 2	KATA	
	Novice no kata & Blocks no kata	A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
OP - 3	VRIJE KEUZE	
	Kies vier opties uit de lijst van mogelijkheden. Zie 'Bijlage Examenprogramma 4e 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	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 aanval : • 3 met snijkant hand • 3 met hamervuist • 3 met elleboog • 3 met voet • 3 met knie <i>Uitvoering: snel en krachtig</i>	A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
VP - 2	KLEMMEN	
	10 verdedigingen tegen 11 ^{de} tot en met 20 ^{ste} klem (kansetsu waza) volgens programma YJJR UBU VZW	A ☐ B ☐ C ☐ D ☐

VP - 3	VERDEDIGINGSTECHNIEKEN – ALGEMEEN	
	15 verdedigingstechnieken met tambo 3 verdedigingen tegen duwen 5 verdedigingen op bedreiging met revolver 5 verdedigingen zittend op stoel 3 verdedigingen zittend geknield 10 verdedigingen tegen vastgrijpen gevolgd door ... (vrije aanval)	A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
VP – 4	KATA OF TECHNIEKEN MET WAPEN	
	1 Vrije kata (niet voorkomend op de lijst in bijlage) OF 10 technieken met wapen (andere dan tambo)	A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
VP – 5	TECHNIEKEN OP VOORSTEL VAN DE JURY	
	10 technieken op willekeurige aanvallen, gekozen door de jury.	A ☐ B ☐ C ☐ D ☐

Opmerkingen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Yoshimi Jiu-Jitsu Rengoukai U.B.U.

Bijlage Examenprogramma 4^e Dan

OP-3 VRIJE KEUZE

Kies uit volgende lijst 4 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.