

	SHODAN SHIKEN	Versie 07/2026
	GODAN	

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 3 verschillende aanvallen en met 3 verschillende afwerkingen 5 klemmen 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 vijf opties uit de lijst van mogelijkheden. Zie 'Bijlage Examenprogramma 5e 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	
	10 drukpunten (na aanval en verdediging) bij gecontroleerd persoon (grondliggend of staand)	A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
VP - 2	KLEMMEN	
	25 klemmen (kansetsu waza) op vuistslag onmiddellijk gevolgd door een andere klem	A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
VP - 3	VERDEDIGINGSTECHNIEKEN – ALGEMEEN	
	20 verdedigingen op aanval – volledig vrije keuze	A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
VP - 4	KATA OF TECHNIEKEN MET WAPEN	
	10 technieken met wapen (geen tambo) 1 vrije kata (niet voorkomend op lijst in bijlage)	A ☐ B ☐ C ☐ D ☐

Yoshimi Jiu-Jitsu Rengoukai U.B.U.

Bijlage Examenprogramma 5^e Dan

OP-3 VRIJE KEUZE

Kies uit volgende lijst 5 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.