



Exameneisen

Seishinkai Ju Jitsu International

Uitwerking per Dan-graad







Voorwoord

Krijgskunssystemen zijn geen willekeurige verzameling technieken. Elke krijgskunst ontstaat uit een culturele en door de omgeving samengestelde matrix en wordt gecreëerd door individuen die daar de belichaming van zijn. Het creatieve genie van de individuen schuilde in de unieke wijze waarop zij hun individuele karakters en spirituele waarden tot uitdrukking lieten komen in de krijgskunsten die zij ontwikkelden.

Als je alleen maar ju-jitsu beoefent, dan beoefen je ju-jitsu door de ogen van de leraar en zie je de kunst nagenoeg hetzelfde als hij of zij dat doet. Onze prestaties in ju-jitsu kunnen soms beperkt worden door de reikwijdte van de visie van de leraar in plaats van de mogelijkheden die inherent zijn aan de kunst. Verdieping van het ju-jitsu kan, de mogelijkheden bieden om te leren van zowel de binnen- als buitenkant. Hoewel het geen makkelijke taak is, is het mogelijk om jezelf volledig te wijden aan de visie van de leraar tijdens ju-jitsu, om dan, vanuit je eigen perspectief een meer objectieve visie te verkrijgen over wat je aan het doen bent en zo een eigen stijl te ontwikkelen.

Als Technical Board van de Seishinkai Ju-Jitsu International is het onze verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat de Dan exameneisen op een duidelijke en overzichtelijke wijze worden uitgewerkt. Uit de praktijk is gebleken dat er onduidelijkheden bestaan over de opgestelde exameneisen. Naar aanleiding hiervan hebben wij besloten om in dit document de gehele Dan exameneisen voor de verschillende Dan-graden gedetailleerd uit te werken. Dit document moet er dan ook voor zorgen dat kandidaten zich beter kunnen voorbereiden op een Dan-examen en tevens dat het examineren van de examens minder complex zal worden.

Tijdens het uitwerken van dit document hebben wij, de Technical Board, grondig nagedacht over ieder onderdeel van de Dan examens voor de verschillende Dan-graden. Er zijn meerdere discussies geweest over verschillende onderdelen, maar door de intensieve samenwerking en vastberadenheid zijn wij trots op het resultaat van deze uitwerking van de Dan exameneisen.

Dank aan Eline Coolen, Rene van der Meyden en Sven Beerens om als Tori of als Uke te willen fungeren voor de foto series in de Kata's. Een woord van dank aan Luc Arnoldussen voor het nemen van de foto's van het E-Bo-no-Kata en het Ne-Waza-Ju-Jitsu-no-Kata.

Daarnaast wil ik Tony van Venrooy, Remko Dijkman, Yvonne Voorbij en Sven Beerens van de Seishinkai Ju-Jitsu International bedanken, want dankzij jullie inspanningen op de Tatami worden wij gedwongen om ons te blijven ontwikkelen.





Inhoudsopgave

Voorwoord	3
1. Inleiding	7
2 Uitwerking Dan-examen per Thema	9
2.1 Thema A: Kata	9
2.2 Thema B1: Eigen werkstuk	9
2.2.1 Eisen uitwerking eigen werkstuk	9
2.2.2 Beoordeling eigen werkstuk	10
2.3 Thema B2: Atemi-Waza, Hodoki-Waza & Uke-Waza	11
2.3.1 Thema B2: Atemi-Waza (Geri-Waza, Uchi-Waza & Tsuki-Waza)	11
2.3.2 Thema B2: Hodoki-Waza (Bevrijdingstechnieken)	14
2.3.3 Thema B2: Uke-Waza (Weringen/Blokkeringen)	16
2.4 Thema B3: Meervoudigheid	18
2.4.1 Meervoudigheid Nage-Waza	18
2.4.2 Meervoudigheid Kansetsu-Waza	18
2.4.3 Meervoudigheid Jime-Waza	18
2.5 Thema B4: Kansetsu-Waza, Nage-Waza & Jime-Waza	20
2.5.1 Thema B4: Kansetsu-Waza (klemtechnieken).....	20
2.5.2 Thema B4: Nage-Waza (werptechnieken)	22
2.5.3 Thema B4: Jime-Waza (verwuringstechnieken)	25
2.6.1 Thema B5: Positiewisselingen op de grond	27
2.6.2 Thema B5: Osae-Komi-Waza	28
2.6.3 Thema B5: Hodoki-Waza uit Osae-Komi-Waza	28
2.6.4 Thema B5: Kansetsu-Waza op de grond	28
2.6.5 Thema B5: Jime-Waza op de grond	30
2.7 Thema B6: Sen-No-Sen	32
2.8 Thema B7: Renraku-Waza	32
2.8.1 Thema B7: Renraku-Waza 1 ^{ste} en 2 ^{de} Dan	32
2.8.2 Thema B7: Renraku-Waza 3 ^{de} tot 5 ^{de} Dan.....	33
2.9 Thema B8: Kaeshi-Waza	33
2.9.1 Thema B8: Kaeshi-Waza 1 ^{ste} en 2 ^{de} Dan.....	33
2.9.2 Thema B8: Kaeshi-Waza 3 ^{de} tot 5 ^{de} Dan.....	34
2.10 Thema B9: Bijzondere opdrachten	35
2.10.1 Transporttechnieken	35
2.10.2 Hulp aan derden (staande situaties).....	35



2.10.3	Hulp aan derden (situaties op de grond)	36
2.11	Thema C10: Ongewapende aanvallen	37
2.11.2	Thema C10: Verdedigingen tegen omvattingen, met vooraanval	37
2.11.3	Thema C10: Verdedigingen tegen Atemi-Waza, met vooraanval	37
2.12	Thema C11: Gewapende aanvallen	39
2.12.1	Thema C11: Stokaanvallen.....	39
2.12.2	Thema C11: Mesaanvallen.....	40
2.12.3	Thema C11: Ketting/Touwaanvallen.....	41
2.13	Thema C12: Randori	43
2.13.1	Thema C12: Randori twee aanvallers ongewapend.....	43
2.13.2	Thema C12: Randori twee aanvallers gewapend.....	43
3	Exameneisen per Dan-graad	44
3.1	Exameneisen 1 ^{ste} Dan	44
3.2	Exameneisen 2 ^{de} Dan.....	47
3.3	Exameneisen 3 ^{de} Dan.....	51
3.4	Exameneisen 4 ^{de} Dan.....	59
3.5	Exameneisen 5 ^{de} Dan.....	72
Bijlage I	E-Bo-no-Kata.....	83
Bijlage II	Ne-waza-Jitsu-no-Kata	181
Bijlage III	Goshin-Jitsu-no-Kata	233
Bijlage IV	Kime-no-Kata	315
Bijlage V	Aanvalsgroep Pakkingen	431
Bijlage VI	Aanvalsgroep Omvattingen	432
Bijlage VII	Aanvalsgroep Atemi-Waza.....	433
Bijlage VIII	Aanvalsgroep Gewapende aanvallen.....	434
Bijlage IX:	Vaardigheidseisen 5^e kyu t/m 1^e kyu: meervoudigheid	437
Bijlage X:	Vaardigheidseisen 5^e kyu t/m 1^e kyu: CBA-system.....	441



1. Inleiding

In dit document worden de exameneisen voor de Dan-graden binnen de Seishinkai Ju-Jitsu International volledig uitgewerkt. Het gehele Dan-examen wordt onderverdeeld in drie verschillende blokken; Blok A; Kata, Blok B; Ju-Jitsu vaardigheden en Blok C: Toepassingen. Deze drie blokken zijn weer onderverdeeld in twaalf verschillende thema's, waarbij ieder thema betrekking heeft op een specifiek gebied binnen het Ju-Jitsu.

In hoofdstuk 2 van dit document worden de twaalf verschillende thema's van het Dan examen op een overzichtelijke manier uitgewerkt. Deze uitwerkingen worden per Dan-graad uitgesplitst, waarbij duidelijk gemaakt wordt wat van de kandidaat gevraagd gaat worden tijdens het examen en op welke wijze de vraagstelling tijdens het examen zal zijn.

Hoofdstuk 3 bevat overzichtelijke schema's van de Dan exameneisen per Dan-graad. Dit zijn de samenvattingen van de in het vorige hoofdstuk beschreven twaalf thema's.

In de bijlagen zijn verschillende officiële documenten terug te vinden, zoals de officiële uitwerkingen van de door de Seishinkai erkende Kata's en uitleg over de aanvalsgroepen. Toegevoegd in bijlage I zijn voor het E-BO-no-Kata de beoordelingscriteria per serie in % uitgedrukt en in bijlage II het Ne-Waza-Jitsu-no-Kata de beoordelingscriteria in % uitgedrukt in aanval, lichaamsverplaatsing, atemi plus Kiai, verbindende tussen techniek en eindfase.

Tenslotte zijn in bijlage IX en X, de vaardigheidseisen opgenomen voor 5^e kyu t/m 1^e kyu, verdeeld in meervoudigheid en volgens de basisaanvallen (CBA-system).





2 Uitwerking Dan-examen per Thema

In dit hoofdstuk van de exameneisen Dan-graden worden alle twaalf verschillende thema's van het Dan-examen overzichtelijk uitgewerkt. Ieder thema binnen de exameneisen heeft betrekking op een specifiek gebied binnen het Ju-Jitsu, zoals Kata, Atemi-Waza, Hodoki-Waza, Uke-Waza, Meervoudigheid, Kansetsu-Waza, etc. Per thema wordt er uitgewerkt wat het thema precies inhoud en wat er per Dan-graad geëist wordt van de kandidaat.

2.1 Thema A: Kata

'Thema A: Kata' is het thema dat onderdeel is van Blok A van het Dan-examen. In totaal zijn er vier verschillende Kata's door de Seishinkai erkend als officiële Kata's voor de Dan examens; E-Bo-no-Kata, Ne-waza-Jitsu-no-Kata, Goshin-Jitsu-no-Kata en het Kime-no-Kata. Ieder Kata moet worden uitgevoerd op basis van de voorgeschreven richtlijnen van deze Kata's. Deze voorgeschreven richtlijnen zijn terug te vinden in Bijlage I t/m IV van dit document.

Per Dan-graad verschilt het welke Kata/Kata's de kandidaat moet demonstreren. In tabel 1 hieronder wordt overzichtelijk weergegeven welke Kata's per Dan-graad worden geëist door de Seishinkai.

A	Kata	1 ^{ste} Dan	2 ^e Dan	3 ^e Dan	4 ^e Dan	5 ^e Dan
A1	E-Bo-no-Kata	X	X	X	X	X
A2	Ne-waza-Jitsu-no-Kata	-	X	X	X	X
A3	Goshin-Jitsu-no-Kata	-	-	-	X	X
A4	Kime-no-Kata	-	-	-	-	X

Tabel 1; Overzicht Exameneisen Thema A: Kata

2.2 Thema B1: Eigen werkstuk

'Thema B1: Eigen werkstuk' maakt onderdeel uit van Blok B: Ju-Jitsu vaardigheden. Binnen Thema B1 maakt de kandidaat zijn eigen werkstuk. Het eigen werkstuk van de kandidaat kan gezien worden als het schrijven van zijn/haar persoonlijk Kata. De kandidaat is vrij om te bepalen welke technieken hij/zij hierin gaat verwerken. Echter staat vanuit de exameneisen alleen het aantal technieken en de aanvalsgroepen waarop de kandidaat zich moet verdedigen vast.

2.2.1 Eisen uitwerking eigen werkstuk

Over de inhoud van het eigen werkstuk heeft de examencommissie weinig tot geen invloed. Echter om ervoor te zorgen dat er een standaard kwaliteit gaat ontstaan, worden er eisen gesteld aan de structuur van het eigen werkstuk. Zo moet het eigen werkstuk daadwerkelijk een digitaal naslagwerk worden die bij aanvang van het examen uitgeprint aangereikt wordt aan de examinatoren.

De uitwerking van het eigen werkstuk bevat een beschrijving van de ceremonie die de kandidaat gebruikt voor zijn/haar Kata. De ceremonie mag afwijken van de ceremonies die gebruikt worden bij de officiële Kata's, maar dat is geen vereiste. Daarnaast wordt het Kata onderverdeeld in vier verschillende aanvalsgroepen; Pakkingen/Omvattingen, Atemi-Waza, Gewapende aanvallen en Grondaanvallen. Binnen deze vier aanvalsgroepen werkt de kandidaat per Dan-graad het vereiste aantal verdedigingen uit, zie tabel 2. De Kandidaat gaat op een overzichtelijke wijze zijn technieken digitaal uitwerken. Dit kan de kandidaat doen door stapsgewijs de handelingen van zowel Uke als Tori te beschreven of door bijvoorbeeld een schematische uitwerking te maken van de techniek. Hierin is de kandidaat vrij om zijn eigen invulling aan te geven.



B1	Eigen werkstuk	1 ^{ste} Dan	2 ^e Dan	3 ^e Dan	4 ^e Dan	5 ^e Dan
B1.1	5 Verdedigingen tegen Pakkingen/Omvattingen					
	5 Verdedigingen tegen Atemi-Waza	-	-	20	-	-
	5 Verdedigingen tegen gewapende aanvallen					
	5 Verdedigingen tegen grondaanvallen					
B1.2	7 Verdedigingen tegen Pakkingen/Omvattingen					
	6 Verdedigingen tegen Atemi-Waza	-	-	-	25	-
	6 Verdedigingen tegen gewapende aanvallen					
	6 Verdedigingen tegen grondaanvallen					
B1.3	8 Verdedigingen tegen Pakkingen/Omvattingen					
	8 Verdedigingen tegen Atemi-Waza	-	-	-	-	30
	7 Verdedigingen tegen gewapende aanvallen					
	7 Verdedigingen tegen grondaanvallen					

Tabel 2: Eisen Thema B1 Eigen werkstuk per Dan-graad

2.2.2 Beoordeling eigen werkstuk

Het eigen werkstuk wordt op twee verschillende manieren beoordeelt; op inhoudelijke aspecten en op technische aspecten. Onder de inhoudelijke aspecten van het eigen werkstuk vallen; correct taalgebruik, juiste terminologie (o.a. correcte Japanse benamingen), overzichtelijkheid en het verwerken van de per Dan-graad aangegeven aanvallen. Voor de technische aspecten van het eigen werkstuk wordt gekeken naar de volgende aspecten; realistische aanvallen/verdedigingen, doelgerichtheid, effectiviteit, balansverstoringen, nauwkeurigheid Atemi-Waza en de correcte uitvoering van de gekozen technieken (Nage-Waza, Kansetsu-Waza en Jime-Waza). Het is aan de kandidaat om doormiddel van bovenstaande punten te demonstreren dat hij/zij alle aspecten van het Ju-Jitsu beheerst.



2.3 Thema B2: Atemi-Waza, Hodoki-Waza & Uke-Waza

Thema B2 van het Dan-examen is een van de negen onderdelen die binnen de Seishinkai deel uit maken van Blok B: Ju-Jitsu vaardigheden. Dit thema wordt onderverdeeld in drie verschillende subthema's; Atemi-Waza, Hodoki-Waza en Uke-Waza. Hieronder wordt ieder subthema overzichtelijk toegelicht en wordt er duidelijk per Dan-graad aangegeven wat de exameneisen zijn en hoe de vraagstelling zal zijn tijdens het examen

2.3.1 Thema B2: Atemi-Waza (Geri-Waza, Uchi-Waza & Tsuki-Waza)

Atemi-Waza is de Japanse benaming voor alle trap-, slag- en stoottechnieken binnen het Ju-Jitsu. Binnen het Ju-Jitsu is Atemi-Waza een zeer belangrijk onderdeel die op verschillende wijzen toegepast kan worden. Zo kan Atemi-Waza worden toegepast om een tegenstander uit te schakelen, te verzwakken of kan Atemi-Waza worden toegepast als bevrijdingstechniek.

Binnen de Seishinkai wordt het thema Atemi-Waza onderverdeeld in drie verschillende subcategorieën; Geri-Waza, Uchi-Waza en Tsuki-Waza. Welke trap- slag- en stoottechnieken minimaal geëist worden door Seishinkai zijn hieronder overzichtelijk terug te vinden in tabel 3. Voor het Dan examen moet de kandidaat in staat zijn om Atemi-Waza op drie verschillende wijzen te demonstreren; Statisch (1) en Dynamisch (2). Als eerste moet de kandidaat in staat zijn om Atemi-Waza individueel of met partner te demonstreren in de vorm van een Kata (statisch). Doormiddel van een of meerdere Kata's demonstreert de kandidaat individueel of in duo dat hij/zij de technische uitvoering van de verschillende trap-, slag- en stoottechnieken beheerst. De tweede wijze waarop de kandidaat Atemi-Waza demonstreert, is tegen een stootkussen, handkussens, etc. Doormiddel van de dynamische uitvoering en de impact van de verschillende Atemi's demonstreert de kandidaat dat hij/zij de gekozen Atemi's dynamisch kan toepassen in een 'gevechtssituatie'. De derde en laatste wijze waarop de kandidaat Atemi-Waza dient te demonstreren, is een vrije uitvoering van verdedigen tegen Atemi-Waza (slaan, stoten en/of trappen). De tegenstander valt de kandidaat aan met willekeurige trap-, stoot- en slagtechnieken (Geri-Waza, Uchi-Waza en Tsuki-Waza). De kandidaat weert, blokkeert of ontwijkt deze aanvallen en countert met een of meerdere gerichte Atemi's.

2.3.1.1 Atemi-Waza 1^{ste} Dan

Voor het 1^{ste} Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende trap-, slag- en stoottechnieken binnen het Thema B2 Atemi-Waza in Kata vorm, tegen een stootkussen, handkussens, etc. of doormiddel van verdedigen tegen slaan, stoten en/of trappen. Het is aan de kandidaat zelf om een combinatie te maken tussen de verschillende subcategorieën (Geri-Waza, Uchi-Waza en Tsuki-Waza). De kandidaat probeert alle vereiste trap-, slag- en stoottechnieken minimaal een keer te demonstreren.

- Vraagstelling 1: Demonstreer Atemi-Waza in Kata vorm; individueel of in duo, vrije keuze (statisch)
- Vraagstelling 2: Demonstreer Atemi-Waza tegen een stootkussen of handkussens, etc. (dynamisch)
- Vraagstelling 3: Demonstreer Atemi-Waza doormiddel van verdedigen tegen slaan, stoten en/of trappen (dynamisch)

2.3.1.2 Atemi-Waza 2^{de} Dan

Voor het 2^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende trap-, slag- en stoottechnieken binnen het Thema B2 Atemi-Waza in Kata vorm. De kandidaat bepaalt zelf welke trap-, slag- en stoottechnieken hij/zij in Kata vorm demonstreert. Hierna zal de examiner een van drie subcategorieën (Geri-Waza, Uchi-Waza of Tsuki-Waza) uitkiezen die de kandidaat zal gaan demonstreren op een stootkussen, handkussens, etc. of doormiddel van verdedigen tegen slaan, stoten en/of trappen. De kandidaat demonstreert verschillende technieken binnen de gekozen subcategorie.

- Vraagstelling 1: Demonstreer Atemi-Waza in Kata vorm; individueel of in duo, vrije keuze (statisch)
- Vraagstelling 2: Demonstreer Geri-Waza/Uchi-Waza/Tsuki-Waza tegen een stootkussen of handkussens, etc. (dynamisch)
- Vraagstelling 3: Demonstreer Geri-Waza/Uchi-Waza/Tsuki-Waza doormiddel van verdedigen tegen slaan, stoten en/of trappen (dynamisch)



2.3.1.3 Atemi-Waza 3^{de} Dan

Voor het 3^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende trap-, slag- en stoottechnieken binnen het Thema B2 Atemi-Waza in Kata vorm. De kandidaat bepaalt zelf welke trap-, slag- en stoottechnieken hij/zij in Kata vorm demonstreert. Hierna benoemt de examiner steekproefsgewijs vijf verschillende trap-, slag- en stoottechnieken in het Japans met de Nederlandse vertaling indien nodig. De kandidaat demonstreert de gevraagde techniek meerdere malen tegen een stootkussen, handkussens, etc. Of de examiner geeft de opdracht om jezelf te verdedigen tegen Atemi-Waza en te counteren met Geri-Waza, Uchi-Waza of Tsuki-Waza.

- Vraagstelling 1: Demonstreer Atemi-Waza in Kata vorm; individueel of in duo, vrije keuze (statisch)
- Vraagstelling 2: Demonstreer Hiza-Geri, Mae-Tobi-Geri, Uraken-Uchi, Teisho-Tsuki en Kagi-Tsuki tegen een stootkussen of handkussens, etc. (dynamisch)
- Vraagstelling 3: Demonstreer Geri-Waza/Uchi-Waza/Tsuki-Waza doormiddel van verdedigen tegen slaan, stoten en/of trappen (dynamisch)

2.3.1.4 Atemi-Waza 4^{de} Dan

Voor het 4^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende trap-, slag- en stoottechnieken binnen Thema B2 Atemi-Waza in Kata vorm. De kandidaat bepaalt zelf welke trap-, slag- en stoottechnieken hij/zij in Kata vorm demonstreert. Hierna benoemt de examiner steekproefsgewijs vijf verschillende trap-, slag- en stoottechnieken in het Japans. De kandidaat moet binnen de minimaal geëiste trap-, slag- en stoottechnieken ook variaties kunnen demonstreren, zoals Ushiro-Empi-Uchi.

- Vraagstelling 1: Demonstreer Atemi-Waza in Kata vorm (statisch)
- Vraagstelling 2: Demonstreer Mawashi-Hiza-Geri, Age-Empi-Uchi, Gedan-Mawashi-Geri, Tetsui-Uchi, etc. tegen een stootkussen of handkussens, etc. (dynamisch)

2.3.1.5 Atemi-Waza 5^{de} Dan

Voor het 5^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende trap-, slag- en stoottechnieken binnen Thema B2 Atemi-Waza in Kata vorm. De kandidaat bepaalt zelf welke trap-, slag- en stoottechnieken hij/zij in Kata vorm demonstreert. Hierna benoemt de examiner steekproefsgewijs vijf verschillende trap-, slag- en stoottechnieken in het Japans. De kandidaat moet binnen de minimaal geëiste trap-, slag- en stoottechnieken ook variaties kunnen demonstreren, zoals Ushiro-Empi-Uchi.

- Vraagstelling 1: Demonstreer Atemi-Waza in Kata vorm (statisch)
- Vraagstelling 2: Demonstreer Mawashi-Hiza-Geri, Age-Empi-Uchi, Gedan-Mawashi-Geri, Tetsui-Uchi, etc. tegen een stootkussen of handkussens, etc. (dynamisch)



B2	Atemi-Waza		1 ^{ste} Dan	2 ^{de} Dan	3 ^{de} Dan	4 ^{de} Dan	5 ^{de} Dan
Geri-Waza (traptechnieken)							
B2.1	Hiza-Geri	Kniestoot	X	X	X	X	X
B2.1.1	Mawashi-Hiza-Geri	Cirkel kniestoot	-	-	-	X	X
B2.2	Kin-Geri	Opwaartse schop	X	X	X	X	X
B2.3	Mae-Geri	Voorwaartse trap	X	X	X	X	X
B2.4	Yoko-Geri	Zijwaartse schop	X	X	X	X	X
B2.4.1	Gedan-Yoko-Geri	Lage zijwaartse trap	-	-	-	X	X
B2.4.2	Jodan-Yoko-Geri	Hoge zijwaartse trap	-	-	-	X	X
B2.5	Mawashi-Geri	Cirkeltrap	X	X	X	X	X
B2.5.1	Gedan-Mawashi-Geri	Lage cirkeltrap	-	-	-	X	X
B2.5.2	Jodan-Mawashi-Geri	Hoge cirkeltrap	-	-	-	X	X
B2.6	Ushiro-Geri	Achterwaartse trap	X	X	X	X	X
B2.7	Ushiro-Mawashi-Geri	Achterwaartse cirkeltrap	-	X	X	X	X
B2.8	Mae-Tobi-Geri	Gesprongen voorwaartse trap	-	X	X	X	X
Uchi-Waza (slagtechnieken)							
B2.9	Shuto-Uchi	Handkantslag pinkzijde	X	X	X	X	X
B2.10	Haito-Uchi	Handkantslag duimzijde	X	X	X	X	X
B2.11	Uraken-Uchi	Backhandslag	X	X	X	X	X
B2.12	Empi-Uchi	Elleboogslag	X	X	X	X	X
B2.12.1	Mawashi-Empi-Uchi	Cirkel elleboogslag	-	-	-	X	X
B2.12.2	Yoko-Empi-Uchi	Zijwaartse elleboogslag	-	-	-	X	X
B2.12.3	Ushiro-Empi-Uchi	Achterwaartse elleboogslag	-	-	-	X	X
B2.12.4	Age-Empi-Uchi	Opwaartse elleboogslag	-	-	-	X	X
B2.13	Tetsui-Uchi	Mokerslag	-	X	X	X	X
Tsuki-Waza (stoottechnieken)							
B2.14	Oi-Tsuki	Rechte stoot	X	X	X	X	X
B2.15	Gyaku-Tsuki	Tegengestelde stoot	X	X	X	X	X
B2.16	Age-Tsuki	Opstoot	X	X	X	X	X
B2.17	Teisho-Tsuki	Handpalmstoot	X	X	X	X	X
B2.18	Kagi-Tsuki	Hoekstoot	X	X	X	X	X
B2.19	Nukite-Tsuki	Stoot met de vinger	X	X	X	X	X

Tabel 3: Overzicht Thema B2 Atemi-Waza per Dan-graad



2.3.2 Thema B2: Hodoki-Waza (Bevrijdingstechnieken)

Hodoki-Waza is de Japanse benaming voor alle bevrijdingstechnieken binnen het Ju-Jitsu. Binnen de Seishinkai wordt Hodoki-Waza onderverdeeld in vier verschillende categorieën; Hodoki-Waza d.m.v. rotatie bewegingen, Hodoki-Waza d.m.v. hefboom bewegingen, Hodoki-Waza d.m.v. Atemi-Waza en Hodoki-Waza d.m.v. Tsubo's (drukpunten). Bevrijdingstechnieken kunnen alleen worden toegepast op aanvallen vanuit de aanvalsgroepen: Pakkingen en Omvattingen, zie Bijlage V en VI.

Bij Hodoki-Waza d.m.v. rotatie bewegingen bevrijdt de kandidaat zich uit verschillende aanvallen vanuit de aanvalsgroepen Pakkingen en Omvattingen doormiddel van verschillende rotatie bewegingen. Rotatie bewegingen zijn bewegingen waarbij de kandidaat gebruikt maakt van rotaties. Deze kunnen worden uitgevoerd door het roteren van het gehele lichaam of door een specifiek gedeelte van het lichaam. Denk hierbij aan het roteren van de onderarm bij een onderarmpakking of het afscheren van een verwurging.

Bij Hodoki-Waza d.m.v. hefboom bewegingen bevrijdt de kandidaat zich uit verschillende aanvallen vanuit de aanvalsgroepen Pakkingen en Omvattingen. Onder hefboom bewegingen vallen technieken waarbij de kandidaat een hefboomprincipe toepast om zichzelf te bevrijden. Een voorbeeld hiervan is bij een eenhandige handpakking. Tori grijpt met zijn vrije hand zijn eigen hand vast en bevrijdt zijn aangevallen hand doormiddel van een hefboom.

Onder Hodoki-Waza d.m.v. Atemi-Waza vallen alle bevrijdingstechniek waarbij de kandidaat zichzelf uit verschillende aanvallen vanuit de aanvalsgroepen Pakkingen en Omvattingen bevrijdt doormiddel van het gebruik van verschillende trap-, slag- en/of stoottechnieken. De kandidaat mag meerdere Atemi's gebruiken om zichzelf te bevrijden.

De laatste categorie binnen Hodoki-Waza zijn de bevrijdingstechnieken waarbij de kandidaat zich bevrijdt uit verschillende aanvallen vanuit de aanvalsgroepen Pakkingen en Omvattingen doormiddel van Tsubo's. Tsubo is de Japanse benaming voor drupunt. Een drupunt is een kwetsbaar punt in het menselijk lichaam waar een of meerdere zenuwen onvoldoende beschermd worden door spieren. De kandidaat mag alleen maar drupunten gebruiken om zichzelf te bevrijden.

2.3.2.1 Hodoki-Waza 1^{ste} Dan

Voor Thema B2: Hodoki-Waza op eerste Dan niveau demonstreert de kandidaat verschillende bevrijdingstechnieken, waarbij hij/zij de vier verschillende categorieën aanbod laat komen. Zo demonstreert de kandidaat bevrijdingstechnieken doormiddel van rotatie bewegingen, doormiddel van hefboom bewegingen, doormiddel van Atemi-Waza en doormiddel van Tsubo's (drukpunten) tegen verschillende aanvallen uit de aanvalsgroepen Pakkingen en Omvattingen. Tevens mag de kandidaat voor 1^{ste} Dan ook een combinatie van de bovengenoemde categorieën demonstreren. Als richtlijn kan de kandidaat acht verschillende technieken trainen (van iedere categorie twee technieken) om ervoor te zorgen dat hij/zij genoeg technieken heeft totdat de examinerator Mate zegt.

- Vraagstelling: Demonstreer Hodoki-Waza

2.3.2.2 Hodoki-Waza 2^{de} Dan

Voor het 2^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat vijf verschillende bevrijdingstechnieken doormiddel van rotatie bewegingen, doormiddel van hefboom bewegingen, doormiddel van Atemi-Waza of doormiddel van Tsubo's tegen vijf verschillende aanvallen vanuit de aanvalsgroepen Pakkingen en Omvattingen. De verschillende aanvallen uit de twee aanvalsgroepen worden door de kandidaat zelf gekozen. De examinerator kiest op het moment van het examen een van de subcategorieën uit.

- Vraagstelling: Demonstreer Hodoki-Waza d.m.v. rotatie bewegingen/d.m.v. hefboom bewegingen/d.m.v. Atemi-Waza/d.m.v. Tsubo's tegen vijf aanvallen uit de aanvalsgroepen Pakkingen en Omvattingen

2.3.2.3 Hodoki-Waza 3^{de} Dan

Voor het 3^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat vijf verschillende bevrijdingstechnieken doormiddel van rotatie bewegingen, doormiddel van hefboom bewegingen, doormiddel van Atemi-Waza of doormiddel van Tsubo's tegen vijf verschillende aanvallen vanuit de aanvalsgroepen Pakkingen en Omvattingen. De verschillende aanvallen uit de twee aanvalsgroepen worden door de kandidaat zelf gekozen. De examinerator kiest op het moment van het examen een van de vier subcategorieën uit.



- Vraagstelling: Demonstreer Hodoki-Waza d.m.v. rotatie bewegingen/d.m.v. hefboom bewegingen/d.m.v. Atemi-Waza/d.m.v. Tsubo's tegen vijf aanvallen uit de aanvalsgroepen Pakkingen en Omvattingen

2.3.2.4 Hodoki-Waza 4^{de} Dan

Voor het 4^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat vijf verschillende bevrijdingstechnieken doormiddel van rotatie bewegingen, doormiddel van hefboom bewegingen, doormiddel van Atemi-Waza of doormiddel van Tsubo's tegen vijf, door de examiner bepaalde, verschillende aanvallen vanuit de aanvalsgroepen Pakkingen en Omvattingen. De examiner kiest op het moment van het examen een van de vier subcategorieën uit en benoemd vanuit welke vijf specifieke aanvallen de kandidaat zichzelf moet bevrijden.

- Vraagstelling: Demonstreer Hodoki-Waza d.m.v. rotatie bewegingen bij een verwurging van voren

2.3.2.5 Hodoki-Waza 5^{de} Dan

Voor het 5^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat vijf verschillende bevrijdingstechnieken doormiddel van rotatie bewegingen, doormiddel van hefboom bewegingen, doormiddel van Atemi-Waza of doormiddel van Tsubo's tegen vijf, door de examiner bepaalde, verschillende aanvallen vanuit de aanvalsgroepen Pakkingen en Omvattingen. De examiner kiest op het moment van het examen een van de vier subcategorieën uit en benoemd vanuit welke vijf specifieke aanvallen de kandidaat zichzelf moet bevrijden.

- Vraagstelling: Demonstreer Hodoki-Waza d.m.v. een Tsubo bij aanval om het hoofd van opzij



2.3.3 Thema B2: Uke-Waza (Weringen/Blokkeringen)

Uke-Waza is de Japanse benaming voor alle weringen/blokkeringen die binnen het Ju-Jitsu worden gemaakt. Doormiddel van weringen/blokkeringen kan een aanval, gewapend of ongewapend, worden afgestopt of worden doorgestuurd. Binnen de Seishinkai worden de wering/blokkeringen onderverdeeld in twee verschillende subcategorieën; Ude-Uke-Waza (weringen met de onderarm of hand) en Ashi-Uke-Waza (weringen met het been). De exacte weringen/blokkeringen die de kandidaat per Dan-graad moet kunnen demonstreren is terug te vinden in tabel 4.

Voor het Dan examen moet de kandidaat in staat zijn om Uke-Waza op twee verschillende wijzen te demonstreren; Statisch en Dynamisch. Als eerste moet de kandidaat in staat zijn om Uke-Waza individueel of met partner te demonstreren in de vorm van een of meerdere Kata's (statisch). De tweede wijze waarop de kandidaat Uke-Waza demonstreert, is met zijn examenpartner. De kandidaat wordt door zijn examenpartner aangevallen met Atemi-Waza en de kandidaat weert/blokkeert deze aanvallen doormiddel van verschillende weringen/blokkeringen (dynamisch).

B2	Uke-Waza		1 ^{ste} Dan	2 ^{de} Dan	3 ^{de} Dan	4 ^{de} Dan	5 ^{de} Dan
Ashi-Uke-Waza (weringen/blokkeringen met het been)							
B2.20	Hiza-Uke	Blok met de knie	X	X	X	X	X
B2.21	Nami-Uke	Blok met het onderbeen	X	X	X	X	X
B2.22	Ashi-Uke	Blok met de voet	X	X	X	X	X
Ude-Uke-Waza (weringen/blokkeringen met de onderarm/hand)							
B2.23	Age-Uke	Opwaartse wering	X	X	X	X	X
B2.24	Gedan-Barai	Lage wering	X	X	X	X	X
B2.25	Soto-Uke	Wering van buiten naar binnen	X	X	X	X	X
B2.26	Uchi-Uke	Wering van binnen naar buiten	X	X	X	X	X
B2.27	Kakiwake-Uke-Jodan	Dubbele wering hoog	X	X	X	X	X
B2.28	Kakiwake-Uke-Gedan	Dubbele wering laag	X	X	X	X	X
B2.29	Juji-Uke-jodan	Hoge kruisblok	X	X	X	X	X
B2.30	Juji-Uke-Gedan	Lage kruisblok	X	X	X	X	X
B2.31	Te-Nagashi-Uke	Handpalmwering	X	X	X	X	X
B2.32	Teisho-Uke	Stotende wering met de handpalm	X	X	X	X	X

Tabel 4: Overzicht Thema B2 Uke-Waza per Dan-graad

2.3.3.1 Uke-Waza 1^{ste} Dan

Voor het 1^{ste} Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende weringen/blokkeringen binnen het Thema B2 Uke-Waza in Kata vorm (statisch) en tegen Atemi-Waza met zijn examenpartner (dynamisch). Het is aan de kandidaat om zoveel mogelijk van de verschillende weringen/blokkeringen in tabel 4 te demonstreren.

- Vraagstelling 1: Demonstreer Uke-Waza in Kata vorm; individueel of in duo, vrije keuze (statisch)
- Vraagstelling 2: Demonstreer Uke-Waza tegen Atemi-Waza (dynamisch)

2.3.3.2 Uke-Waza 2^{de} Dan

Voor het 2^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende weringen/blokkeringen binnen het Thema B2 Uke-Waza in Kata vorm (statisch) en tegen Atemi-Waza met zijn examenpartner (dynamisch). Het is aan de kandidaat om zoveel mogelijk van de verschillende weringen/blokkeringen in tabel 4 te demonstreren.

- Vraagstelling 1: Demonstreer Uke-Waza in Kata vorm; individueel of in duo, vrije keuze (statisch)
- Vraagstelling 2: Demonstreer Uke-Waza tegen Atemi-Waza (dynamisch)



2.3.3.3 Uke-Waza 3^{de} Dan

Voor het 3^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende weringen/blokkeringen binnen het Thema B2 Uke-Waza in Kata vorm (statisch). De kandidaat bepaalt zelf welke weringen en blokkeringen hij/zij in Kata vorm demonstreert. Hierna benoemt de examiner steekproefsgewijs vijf verschillende weringen/blokkeringen in het Japans met de Nederlandse vertaling indien nodig. De kandidaat demonstreert de gevraagde wering/blokkering meerdere malen tegen een zelf gekozen aanval. De kandidaat kan ervoor kiezen om zichzelf tegen verschillende aanvallen te verdedigen met de gevraagde wering/blokkering (indien mogelijk)

- Vraagstelling 1: Demonstreer Uke-Waza in Kata vorm; individueel of in duo, vrije keuze (statisch)
- Vraagstelling 2: Demonstreer Ashi-Uke, Te-Nagashi-Uke, Kakiwake-Uke-Jodan, Juji-Uke-Gedan en Soto-Uke (dynamisch)

2.3.3.4 Uke-Waza 4^{de} Dan

Voor het 4^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende weringen/blokkeringen binnen het Thema B2 Uke-Waza in Kata vorm (statisch). De kandidaat bepaalt zelf welke weringen en blokkeringen hij/zij in Kata vorm demonstreert. Hierna benoemt de examiner steekproefsgewijs vijf verschillende weringen/blokkeringen in het Japans en geeft aan met welke aanval de examenpartner moet aanvallen. De kandidaat demonstreert de gevraagde wering/blokkering tegen de door de examiner aangegeven aanvallen (dynamisch).

- Vraagstelling 1: Demonstreer Uke-Waza in Kata vorm; individueel of in duo, vrije keuze (statisch)
- Vraagstelling 2: Demonstreer Te-Nagashi-Uke tegen Oi-Tsuki (dynamisch)

2.3.3.5 Uke-Waza 5^{de} Dan

Voor het 5^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende weringen/blokkeringen binnen het Thema B2 Uke-Waza in Kata vorm (statisch). De kandidaat bepaalt zelf welke weringen en blokkeringen hij/zij in Kata vorm demonstreert. Het is aan de kandidaat om zoveel mogelijk verschillende weringen en blokkeringen te demonstreren. Hierna demonstreert de kandidaat door de examiner bepaalde verschillende weringen/blokkeringen tegen gewapende aanvallen (dynamisch).

- Vraagstelling 1: Demonstreer Uke-Waza in Kata vorm ; individueel of in duo, vrije keuze (statisch)
- Vraagstelling 2: Demonstreer Age-Uke tegen messteek van boven (dynamisch)



2.4 Thema B3: Meervoudigheid

Thema B3: Meervoudigheid van het Dan examen maakt binnen de Seishinkai deel uit van Blok B: Ju-Jitsu vaardigheden. Onder meervoudigheid wordt verstaan dat een bepaalde basistechniek wordt toegepast tegen minimaal vier verschillende basisaanvallen vanuit de vier aanvalsgroepen. De vier aanvalsgroepen binnen de Seishinkai zijn de Pakkingen, Omvattingen, Atemi-Waza en Gewapende aanvallen. Welke basisaanvallen precies vallen onder de vier aanvalsgroepen is terug te vinden in Bijlage V t/m VIII van dit document.

Binnen de Seishinkai wordt Thema B3: Meervoudigheid onderverdeeld in drie verschillende subthema's. Deze drie verschillende subthema's zijn; Meervoudigheid Nage-Waza (werpstechnieken), Meervoudigheid Kansetsu-Waza (klemstechnieken) en Meervoudigheid Jime-Waza (verwuringstechnieken). Hieronder worden de hier bovengenoemde subthema's kort uitgelegd en wordt er per subthema duidelijk aangegeven wat de eisen per Dan-graad zijn en hoe de vraagstelling zal zijn tijdens het examen.

2.4.1 Meervoudigheid Nage-Waza

Bij het subthema Meervoudigheid Nage-Waza verdedigt de kandidaat zichzelf tegen minimaal vier verschillende basisaanvallen vanuit de vier aanvalsgroepen en eindigt de kandidaat met de door hem/haar gekozen werpstechniek. Per Dan-graad verschilt het hoeveel verschillende werpstechnieken de kandidaat moet demonstreren, zie tabel 5. De kandidaat bepaalt zelf welke Nage-Waza hij/zij zal demonstreren tijdens het examen en ook bepaalt de kandidaat zelf tegen welke aanvallen hij/zij zich verdedigt. Wel moet de kandidaat zichzelf verdedigen tegen minimaal een basisaanval uit iedere aanvalsgroep.

- Vraagstelling: Toon .. verschillende worpen naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe tegen minimaal 4 basisaanvallen vanuit de 4 verschillende aanvalsgroepen

2.4.2 Meervoudigheid Kansetsu-Waza

Bij het subthema Meervoudigheid Kansetsu-Waza verdedigt de kandidaat zichzelf tegen minimaal vier verschillende basisaanvallen vanuit de vier aanvalsgroepen en eindigt de kandidaat met de door hem/haar gekozen klemstechniek. Per Dan-graad verschilt het hoeveel verschillende klemstechnieken de kandidaat moet demonstreren, zie tabel 5. De kandidaat bepaalt zelf welke Kansetsu-Waza hij/zij zal demonstreren tijdens het examen en ook bepaalt de kandidaat zelf tegen welke aanvallen hij/zij zich verdedigt. Wel moet de kandidaat zichzelf verdedigen tegen minimaal een basisaanval uit iedere aanvalsgroep.

- Vraagstelling: Toon .. verschillende klemmen naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe tegen minimaal 4 basisaanvallen vanuit de 4 verschillende aanvalsgroepen

2.4.3 Meervoudigheid Jime-Waza

Bij het subthema Meervoudigheid Jime-Waza verdedigt de kandidaat zichzelf tegen minimaal vier verschillende basisaanvallen vanuit de vier aanvalsgroepen en eindigt de kandidaat met de door hem/haar gekozen verwuringstechniek. Per Dan-graad verschilt het hoeveel verschillende verwuringstechnieken de kandidaat moet demonstreren, zie tabel 5. De kandidaat bepaalt zelf welke Jime-Waza hij/zij zal demonstreren tijdens het examen en ook bepaalt de kandidaat zelf tegen welke aanvallen hij/zij zich verdedigt. Wel moet de kandidaat zichzelf verdedigen tegen minimaal een basisaanval uit iedere aanvalsgroep.

- Vraagstelling: Toon .. verschillende klemmen naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe tegen minimaal 4 basisaanvallen vanuit de 4 verschillende aanvalsgroepen



B3	Meervoudigheid	1^{ste} Dan	2^{de} Dan	3^{de} Dan	4^{de} Dan	5^{de} Dan
B3.1	Demonstreer .. verschillende worpen naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe tegen minimaal 4 basisaanvallen vanuit de 4 verschillende aanvalsgroepen	2	3	4	4	4
B3.2	Demonstreer .. verschillende klemmen naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe tegen minimaal 4 basisaanvallen vanuit de 4 verschillende aanvalsgroepen	2	3	4	4	4
B3.3	Demonstreer .. verschillende verwurgingen naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe tegen minimaal 4 basisaanvallen vanuit de 4 verschillende aanvalsgroepen	1	2	2	3	3

Tabel 5: Overzicht Thema B3 Meervoudigheid per Dan-graad



2.5 Thema B4: Kansetsu-Waza, Nage-Waza & Jime-Waza

Thema B4 van het Dan examen maakt deel uit van Blok B: Ju-Jitsu vaardigheden. Dit thema wordt binnen de Seishinkai onderverdeeld in drie verschillende subthema's; Kansetsu-Waza, Nage-Waza en Jime-Waza. Voor Thema B4 geldt dat de kandidaat vanuit staande positie moet worden aangevallen. Bij het thema in het volgende hoofdstuk (Thema B5: Ne-Waza) wordt de kandidaat juist aangevallen wanneer hij/zij zich op de grond bevindt. Hieronder wordt ieder subthema overzichtelijk toegelicht en wordt er per Dan-graad duidelijk aangegeven wat de exameneisen zijn en hoe de vraagstelling zal zijn tijdens het examen.

2.5.1 Thema B4: Kansetsu-Waza (klemtechnieken)

Kansetsu-Waza is de Japanse benaming voor alle klemtechnieken (staande of op de grond) binnen het Ju-Jitsu. Klemtechnieken zijn technieken waarbij Tori een gewricht van de tegenstander op onnatuurlijke wijze buigt (Garami), strekt (Hishigi), verdraait (Gaeshi) of een combinatie hiervan. Door het toepassen van een klemtechniek wordt een gewricht bewegingsloos gemaakt en ontstaat er een pijnprikkel, waardoor de tegenstander zich zal overgeven. In extreme gevallen kan een klem zodanig ver worden aangezet dat er blijvende beschadiging ontstaat in het desbetreffende gewricht. Hierdoor zal de tegenstander niet in staat zijn om het gevecht voort te zetten. De effectiviteit van een klemtechniek wordt bepaald door de hefboomlengte, de juiste steun- en aangrijpingspunten, de vrijheidsgraad van het desbetreffende gewricht en de pijngevoeligheid/flexibiliteit van de tegenstander. Een klemtechniek binnen het Ju-Jitsu zal te allen tijde worden ingeleid door Atemi-Waza, Nage-Waza of een combinatie van beide.

Binnen de Seishinkai wordt Kansetsu-Waza onderverdeeld in **zes** verschillende subcategorieën; Yubi-Kansetsu-Waza, Kote-Kansetsu-Waza, Ude-Hishigi-Waza, Ude-Garami-Waza, Kubi-Kansetsu-Waza en Ashi-Kansetsu-Waza. Iedere categorie heeft betrekking op een specifiek gewricht van het lichaam, waarbij vanuit de anatomie gezien alleen de rug niet aanbod komt. Welke klemtechnieken de kandidaat minimaal moet kennen per Dan-graad is hieronder terug te vinden in tabel 6.

B4	Kansetsu-Waza	Klemtechnieken	1 ^{ste} Dan	2 ^{de} Dan	3 ^{de} Dan	4 ^{de} Dan	5 ^{de} Dan
Yubi-Kansetsu-Waza (vingerklemmen)							
B4.1	Yubi-Kansetsu-Waza	Vingerklemmen	3	4	6	7	8
Kote-Kansetsu-Waza (polsklemmen)							
B4.2.1	Kote-Gaeshi	Buitenwaartse polsklem	4	5	5	5	5
B4.2.2	Kote-Mawashi	Binnenwaartse polsklem			5	5	6
B4.2.3	Kote-Hineri	Opstuwende polsklem			4	4	4
B4.2.4	Kuzure-Kote-Gaeshi	Polsbuigklem			4	4	4
Ude-Hishigi-Waza (gestrekte armklemmen)							
B4.3.1	Ude-Osae-Gatame	Met de hand	8	8	3	4	5
B4.3.2	Kanuki-Gatame	Via de onderarm			3	4	5
B4.3.3	Kata-Gatame	Via de nek of de schouder			3	4	5
B4.3.4	Waki-Gatame	Via de oksel			3	4	5
B4.3.5	Juji-Gatame	Via de lies			3	4	5
B4.3.6	Hiza-Gatame	Via de knie			3	4	5
B4.3.7	Mune-Gatame	Via de borst			3	4	5
B4.3.8	Hara-Gatame	Via de buik			3	4	5
Ude-Garami-Waza (gebogen armklemmen)							
B4.4.1	Ude-Garami (exo-rotatie)	Schoudertorsie	2	4	3	4	5
B4.4.2	Ude-Garami (endo-rotatie)	Schoudertorsie			3	4	5
Kubi-Kansetsu-Waza (nekklemmen)							



B4.5.1	Atamo-Ago	Haar/Kin draai	2	3	4	4	5
B4.5.2	Kanuki-Kubi-Garami	Dwars kaakbeen draai			3	3	4
B4.5.3	Kubi-Hishigi	Nek overstrekking	-		1	2	3
Ashi-Kansetsu-Waza (beenklemmen)							
B4.6.1	Hiza-Hishigi	Gestreckte beenklem	3	4	3	4	6
B4.6.2	Hiza-Garami	Gebogen beenklem			2	3	4
B4.6.3	Ashi-Hishigi/-Kujuki	Voetstrek/draaiklem	-		2	4	5
B4.6.4	Koshi-Garami	Heuptorsie (endo- + exo-rotatie)	-	2	3	4	

Tabel 6: Overzicht Thema B4 Kansetsu-Waza per Dan-graad

2.5.1.1 Kansetsu-Waza 1^{ste} Dan

Voor het 1^{ste} Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende klemtechnieken uit de zes door de Seishinkai geëiste subcategorieën (vinger-, pols-, gestreckte arm-, gebogen arm-, nek- en beenklemmen). De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigd. De klemtechnieken mogen zowel staande als op de grond worden aangezet. Echter dienen de staande klemtechnieken de overhand te hebben t.o.v. de klemtechnieken op de grond.

- Vraagstelling: Demonstreer verschillende klemtechnieken (Kansetsu-Waza,6)

2.5.1.2 Kansetsu-Waza 2^{de} Dan

Voor het 2^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende klemtechnieken uit de zes door de Seishinkai geëiste subcategorieën (Yubi-Kansetsu-Waza, Kote-Kansetsu-Waza, Ude-Hishigi-Waza, Ude-Garami-Waza, Kubi-Kansetsu-Waza en Ashi-Kansetsu-Waza). De examiner bepaalt tijdens het examen welke twee subcategorieën van de in totaal zes subcategorieën worden getoetst. De kandidaat bepaalt echter zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigd. De klemtechnieken mogen zowel staande als op de grond worden aangezet. Echter dienen de staande klemtechnieken de overhand te hebben t.o.v. de klemtechnieken op de grond.

- Vraagstelling: Demonstreer verschillende gestreckte armklemmen (Ude-Hishigi-Waza, 8) en verschillende nekklemmen (Kubi-Kansetsu-Waza, 3)

2.5.1.3 Kansetsu-Waza 3^{de} Dan

Voor het 3^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat drie specifieke klemtechnieken uit de zes door de Seishinkai geëiste subcategorieën (Yubi-Kansetsu-Waza, Kote-Kansetsu-Waza, Ude-Hishigi-Waza, Ude-Garami-Waza, Kubi-Kansetsu-Waza en Ashi-Kansetsu-Waza). De examiner bepaalt tijdens het examen welke drie specifieke klemtechnieken de kandidaat moet demonstreren. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigd. De klemtechnieken mogen zowel staande als op de grond worden aangezet. Echter dienen de staande klemtechnieken de overhand te hebben t.o.v. de klemtechnieken op de grond.

- Vraagstelling: Demonstreer Juji-Gatame (3), Kuzure-Kote-Gaeshi (4) en Koshi-Garami (2)

2.5.1.4 Kansetsu-Waza 4^{de} Dan

Voor het 4^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat drie specifieke klemtechnieken uit de zes door de Seishinkai geëiste subcategorieën (Yubi-Kansetsu-Waza, Kote-Kansetsu-Waza, Ude-Hishigi-Waza, Ude-Garami-Waza, Kubi-Kansetsu-Waza en Ashi-Kansetsu-Waza). De examiner bepaalt tijdens het examen welke drie specifieke klemtechnieken de kandidaat moet demonstreren. Tevens bepaalt de examiner voor 4^{de} Dan niveau vanuit welke aanvalsgroep de kandidaat wordt aangevallen. De klemtechnieken mogen zowel staande als op de grond worden aangezet. Echter dienen de staande klemtechnieken de overhand te hebben t.o.v. de klemtechnieken op de grond.

- Vraagstelling: Demonstreer Yubi-Kansetsu-Waza (7) vanuit de aanvalsgroep pakkingen

Demonstreer Ude-Garami (endo-rotatie,4) vanuit de aanvalsgroep omvattingen



Demonstreer Kote-Mawashi (5) vanuit de aanvalsgroep gewapende aanvallen

2.5.1.5 Kansetsu-Waza 5^{de} Dan

Voor het 5^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat drie specifieke klemtechnieken uit de zes door de Seishinkai geëiste subcategorieën (Yubi-Kansetsu-Waza, Kote-Kansetsu-Waza, Ude-Hishigi-Waza, Ude-Garami-Waza, Kubi-Kansetsu-Waza en Ashi-Kansetsu-Waza). De examiner bepaalt tijdens het examen welke drie specifieke klemtechnieken de kandidaat moet demonstreren. Tevens bepaalt de examiner voor 5^{de} Dan niveau door welke specifieke aanvallen de kandidaat wordt aangevallen. De klemtechnieken mogen zowel staande als op de grond worden aangezet. Echter dienen de staande klemtechnieken de overhand te hebben t.o.v. de klemtechnieken op de grond.

- Vraagstelling: Demonstreer Mune-Gatame (5) vanuit Oi-Tsuki, Verwuring van voren, Omvatting van voren, Mes klief van boven en Tetsui-Uchi

Demonstreer Kubi-Hishigi (3) vanuit Duwen van opzij, Mae-Geri en Duikaanval

Demonstreer Kote-Mawashi (6) vanuit Verwuring van opzij, Onderarmverwuring van achteren, Messteek van diagonaal van onderen, Kledingaanval, Omvatting om het hoofd en Tetsui-Uchi

2.5.2 Thema B4: Nage-Waza (werptechnieken)

Onder Nage-Waza vallen alle werptechnieken binnen het Ju-Jitsu. Werptechnieken hebben als doel om een tegenstander naar de grond te brengen en hem/haar vanuit deze positie te controleren of uit te schakelen. Nage-Waza kan worden toegepast door de tegenstander uit balans te brengen, door het steunpunt van de tegenstander weg te vegen/haken/blokkeren of door gebruik te maken van tiltechnieken. Om ervoor te zorgen dat een werptechniek realistisch is, zal de positionering van Tori t.o.v. Uke juist moeten zijn, de balans dient op een correcte wijze worden verstoord en voorafgaande aan een werptechniek zal Tori in de meeste gevallen Atemi-Waza moeten toepassen. Ook kan Tori gebruik maken van een ingezette beweging van de tegenstander.

De werptechnieken worden binnen de Seishinkai onderverdeeld in de volgende categorieën; Ashi-Nage-Waza (beenworpen), Koshi-Nage-Waza (heupworpen), Kata-Nage-Waza (schouderworpen), Te-Nage-Waza (armworpen), Basami-Waza (schaartechnieken vanaf de grond) en Sutemi-Waza (offerworpen). Per categorie is er een onderverdeling gemaakt met verplichte aantallen worpen. Welke werptechnieken de kandidaat minimaal moet kennen per Dan-graad is hieronder terug te vinden in tabel 7.

B4	Nage-Waza	Werptechnieken	1 ^{ste} Dan	2 ^{de} Dan	3 ^{de} Dan	4 ^{de} Dan	5 ^{de} Dan
Ashi-Nage-Waza (beenworpen)							
B4.7.1	O-Soto-Otoshi	Groot van buiten stampen	7	7	6	7	8
B4.7.2	O-Soto-Gari	Groot van buiten haken			6	7	8
B4.7.3	O-Uchi-Gari	Groot van binnen haken			3	4	4
B4.7.4	Ko-Uchi-Gari	Klein van binnen haken			3	4	4
B4.7.5	Ko-Soto-Gake	Klein van buiten haken			2	2	3
B4.7.6	De-Ashi-Barai	Voetveeg			3	3	3
B4.7.7	Hiza-Guruma	Kniewiel			2	2	2
Koshi-Nage-Waza (heupworpen)							
B4.8.1	O-Goshi	Grote heupworp			7	8	9
B4.8.2	Kubi-Nage	Nek heupworp			6	7	8



B4.8.3	Harai-Goshi	Zwiepende heupworp	4	5	3	4	5
B4.8.4	Uchi-Mata	Binnen dij heupworp					
B4.8.5	Hane-Goshi	Vleugel heupworp	-	-	1	1	1
B4.8.6	Ushiro-Goshi	Achterwaartse heupworp	-	-	2	3	4
Kata-Nage-Waza (schouderworp)							
B4.9.1	Seoi-Nage	Schouderworp	2	6	6	7	8
B4.9.2	Seoi-Otoshi	Geknielde schouderworp					
B4.9.3	Kata-Guruma	Schouderwiel	-	-	2	3	4
B4.9.4	Age-Seoi-Nage	Liftende schouderworp	-	-	2	4	4
B4.9.5	Ashi-Seoi-Nage	Been schouderworp	-	-	-	1	2
Te-Nage-Waza (armworpen)							
B4.10.1	Kata-Ashi-Dori	Kniedruk - enkelruk	6	8	3	4	5
B4.10.2	Kiri-Otoshi	Achterwaartse schouderruk					
B4.10.3	Shiho-Nage	Zwaardworp					
B4.10.4	Ryo-Ashi-Dori	Benen wegtrekken van voren					
B4.10.5	Ushiro-Ryo-Ashi-Dori	Benen wegtrekken van achteren					
B4.10.6	Tai-Otoshi	Grote lichaamsworp					
B4.10.7	Sukui-Nage	Lepelworp	-	-	2	3	4
B4.10.8	Te-Guruma	Armwiel	-	-	2	2	3
Basami-Waza (schaartechnieken vanaf de grond)							
B4.11.1	Kani-Basami	Grondschaar	3	3	2	3	4
B4.11.2	Kani-Ashi-Basami	Knietrapp - enkelruk					
B4.11.3	Hiza-Basami	Knieholte schaar					
Sutemi-Waza (offerworpen)							
B4.12.1	Sumi-Gaeshi	Hoekworp	8	9	3	4	5
B4.12.2	Soto-Maki-Komi	Inschroevende offerworp					
B4.12.3	Yoko-Guruma	Zijwaartse wielworp					
B4.12.4	Tomoe-Nage	Buikworp					
B4.12.5	Tobi-Kani-Basami	Gesprongen schaar					
B4.12.6	Tani-Otoshi	Achterwaartse offerworp					
B4.12.7	Ko-Uchi-Maki-Komi	Kleine zijwaartse offerworp					
B4.12.8	Yoko-Tomoe	Zijwaartse buikworp					
B4.12.9	Yoko-Wakare	Zijdelings werpen	-	-	1	2	3
B4.12.10	Tawara-Gaeshi	Rijstbaal worp	-	-	1	1	1

Tabel 7: Overzicht Thema B4 Nage-Waza per Dan-graad



2.5.2.1 Nage-Waza 1^{ste} Dan

Voor het 1^{ste} Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende werptechnieken uit de door de Seishinkai gedifferentieerde categorieën; beenworpen, heupworpen, schouderworpen, armworpen, schaartechneken vanaf de grond en offerworpen. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigd.

- Vraagstelling: Demonstreer verschillende werptechnieken (Nage-Waza, 6)

2.5.2.2 Nage-Waza 2^{de} Dan

Voor het 2^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende werptechnieken uit de door de Seishinkai gedifferentieerde categorieën; Ashi-Nage-Waza, Koshi-Nage-Waza, Kata-Nage-Waza, Te-Nage-Waza, Basami-Waza en Sutemi-Waza. De examiner bepaalt tijdens het examen welke twee categorieën van de in totaal zes categorieën worden getoetst. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigd.

- Vraagstelling: Demonstreer verschillende heupworpen (Koshi-Nage-Waza, 5) en verschillende offerworpen (Sutemi-Waza, 9)

2.5.2.3 Nage-Waza 3^{de} Dan

Voor het 3^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat drie specifieke werptechnieken uit de door de Seishinkai gedifferentieerde categorieën; ; Ashi-Nage-Waza, Koshi-Nage-Waza, Kata-Nage-Waza, Te-Nage-Waza, Basami-Waza en Sutemi-Waza. De examiner bepaalt tijdens het examen welke drie specifieke werptechnieken de kandidaat moet demonstreren. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigd.

- Vraagstelling: Demonstreer Kubi-Nage (6), Seoi-Nage (6) en Kani-Basami (2)

2.5.2.4 Nage-Waza 4^{de} Dan

Voor het 4^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat drie specifieke werptechnieken uit de door de Seishinkai gedifferentieerde categorieën; ; Ashi-Nage-Waza, Koshi-Nage-Waza, Kata-Nage-Waza, Te-Nage-Waza, Basami-Waza en Sutemi-Waza. De examiner bepaalt tijdens het examen welke drie specifieke werptechnieken de kandidaat moet demonstreren. Tevens bepaalt de examiner voor 4^{de} Dan niveau vanuit welke aanvalsgroep de kandidaat wordt aangevallen.

- Vraagstelling: Demonstreer Hiza-Guruma (2) vanuit de aanvalsgroep omvattingen
Demonstreer Yoko-Wakare (2) vanuit de aanvalsgroep Atemi-Waza
Demonstreer O-Soto-Otoshi (8) vanuit de aanvalsgroep pakkingen

2.5.2.5 Nage-Waza 5^{de} Dan

Voor het 5^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat drie specifieke werptechnieken uit de door de Seishinkai gedifferentieerde categorieën; ; Ashi-Nage-Waza, Koshi-Nage-Waza, Kata-Nage-Waza, Te-Nage-Waza, Basami-Waza en Sutemi-Waza. De examiner bepaalt tijdens het examen welke drie specifieke werptechnieken de kandidaat moet demonstreren. Tevens bepaalt de examiner voor 5^{de} Dan niveau door welke specifieke aanvallen de kandidaat wordt aangevallen.

- Vraagstelling: Demonstreer Ushiro-Goshi (4) vanuit Omvatting om het hoofd van opzij, Verwuring van opzij, Uraken-Uchi en Stokslag van opzij
Demonstreer Te-Guruma (3) vanuit Oi-Tsuki, Stokslag van boven en Verwuring van voren
Demonstreer Kani-Basami (4) vanuit Mawashi-Empi-Uchi, Omvatting om het hoofd van opzij, Mawashi-Geri op de grond, Omvatting van achteren(armen vrij)



2.5.3 Thema B4: Jime-Waza (verwuringstechnieken)

Jime-Waza is de Japanse benaming voor alle verwuringstechnieken binnen het Ju-Jitsu. Verwuringstechnieken zijn technieken waarbij Tori doormiddel van hefboomwerkingen met zijn armen (met of zonder gebruik van kleding) en/of benen de bloedtoevoer naar de hersenen van zijn tegenstander blokkeert of de luchtstroom naar de longen van zijn tegenstander blokkeert. Wanneer Tori de bloedtoevoer naar de hersenen van zijn tegenstander blokkeert, spreken we binnen het Ju-Jitsu van een bloedverwuring. Bij een bloedverwuring worden beide halsslagers van de tegenstander afgesloten en wordt onmiddellijk de zuurstoftoevoer naar de hersenen geblokkeerd. Hierdoor zal de tegenstander zeer snel (seconden) zijn bewustzijn verliezen. Wanneer Tori doormiddel van druk op de luchtpijp de luchttoevoer naar de longen blokkeert, spreken we binnen het Ju-Jitsu van een 'normale verwuring'. Bij het blokkeren van de luchttoevoer naar de longen zal niet direct bewusteloosheid optreden bij de tegenstander. Echter zal door de toegenomen druk op het strottenhoofd een pijnprikkel ontstaan in combinatie met een geleidelijke daling van het zuurstofspiegel in het bloed. Doormiddel van deze twee factoren wordt de tegenstander tot overgaven gedwongen. Binnen de Seishinkai worden de verwuringstechnieken onderverdeeld in drie verschillende categorieën; Hadaka-Jime-Waza (naakte verwuringen), Eri-Jime-Waza (kleding verwuringen) en Ashi-Jime-Waza (omstremelingen met de benen). Per categorie is er een onderverdeling gemaakt met verplichten aantallen verwuringen, Welke verwuringen de kandidaat minimaal moet kennen per Dan-graad is terug te vinden in tabel 8.

B4	Jime-Waza	Verwuringen	1 ^{ste} Dan	2 ^{de} Dan	3 ^{de} Dan	4 ^{de} Dan	5 ^{de} Dan
Hadaka-Jime-Waza (naakte verwuringen)							
B4.13	Hadaka-Jime	Naakte verwuringen	2	3	4	4	5
Eri-Jime-Waza (kleding verwuringen)							
B4.14.1	Kata-Ha-Jime	Insteek verwuring	2	5	3	4	4
B4.14.2	Okuri-Eri-Jime	Glijdende verwuring			3	4	4
B4.14.3	Tsukomi-Jime	Duwende verwuring	-		1	1	1
B4.14.4	Kata-Te-Jime	Hand verwuring	-		1	1	1
Ashi-Jime-Waza (omstremelingen met de benen)							
B4.15.1	Do-Jime	Nierschaar	2	3	2	2	2
B4.15.2	Sankaku-Jime	Sankaku-Jime			1	2	3
B4.15.3	Kata-Ashi-Jime	Nekschaar	-		1	1	1

Tabel 8: Overzicht B4 Jime-Waza per Dan-graad

2.5.3.1 Jime-Waza 1^{ste} Dan

Voor het 1^{ste} Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende verwuringen uit de door de Seishinkai gedifferentieerde categorieën; naakte verwuringen, kleding verwuringen en omstremelingen met de benen. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigd en bepaalt zelf welke technieken hij/zij zal demonstreren.

- Vraagstelling: Demonstreer verschillende verwuringen (Jime-Waza, 6)

2.5.3.2 Jime-Waza 2^{de} Dan

Voor het 2^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende verwuringen uit de door de Seishinkai gedifferentieerde categorieën; Hadaka-Jime-Waza, Eri-Jime-Waza en Ashi-Jime-Waza. De examinerator bepaalt tijdens het examen welke categorie van de in totaal drie categorieën wordt getoetst. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigd.

- Vraagstelling: Demonstreer verschillende kleding verwuringen (Eri-Jime-Waza, 5)

2.5.3.3 Jime-Waza 3^{de} Dan

Voor het 3^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende verwuringen uit de door de Seishinkai gedifferentieerde categorieën; Hadaka-Jime-Waza, Eri-Jime-Waza en Ashi-Jime-Waza. De



examinator bepaalt tijdens het examen welke twee specifieke verwurgingen de kandidaat moet demonstreren. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigd.

- Vraagstelling: Demonstreer Hadaka-Jime (4) en Tsukomi-Jime (1)

2.5.3.4 Jime-Waza 4^{de} Dan

Voor het 4^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende verwurgingen uit de door de Seishinkai gedifferentieerde categorieën; Hadaka-Jime-Waza, Eri-Jime-Waza en Ashi-Jime-Waza. De examinator bepaalt tijdens het examen welke twee specifieke verwurgingen de kandidaat moet demonstreren. Tevens bepaalt de examinator voor 4^{de} Dan niveau vanuit welke aanvalsgroep de kandidaat wordt aangevallen.

- Vraagstelling: Demonstreer Kata-Ha-Jime (4) vanuit de aanvalsgroep Atemi-Waza
Demonstreer Do-Jime (2) vanuit de aanvalsgroep pakkingen

2.5.3.5 Jime-Waza 5^{de} Dan

Voor het 5^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende verwurgingen uit de door de Seishinkai gedifferentieerde categorieën; Hadaka-Jime-Waza, Eri-Jime-Waza en Ashi-Jime-Waza. De examinator bepaalt tijdens het examen welke twee specifieke verwurgingen de kandidaat moet demonstreren. Tevens bepaalt de examinator voor 5^{de} Dan niveau door welke specifieke aanvallen de kandidaat wordt aangevallen.

- Vraagstelling: Demonstreer Okuri-Eri-Jime (4) vanuit Verwuring van voren, Duikaanval, Oi-Tsuki en Touwaanval
Demonstreer Sankaku-Jime (3) vanuit Oi-Tsuki, Verwuring op de grond en Duikaanval



2.6 Thema B5: Ne-Waza

Thema B5 van het Dan examen maakt deel uit van Blok B: Ju-Jitsu vaardigheden. Binnen Thema B5 komen de grondtechnieken ter sprake. Bij grondtechnieken weert de kandidaat aanvallen op en vanaf de grond af en controleert hij/zij zijn tegenstander op de grond. Onder grondtechnieken vallen bewegingsvormen als keer- en kanteltechnieken, passeertechnieken, houdgrepen en het bevrijden uit houdgrepen. Daarnaast kunnen ook klemmen (Kansetsu-Waza) en verwurgingen (Jime-Waza) worden toegepast op de grond. Het grote verschil t.o.v. Thema B4 Kansetsu-Waza en Jime-Waza is dat de kandidaat wordt aangevallen terwijl hij/zij op de grond ligt.

Binnen de Seishinkai wordt het Ne-Waza gedeelte onderverdeeld in vijf verschillende subthema's; Positiewisselingen op de grond, Osea-Komi-Waza, Hodoki-Waza uit Osea-Komi-Waza, Kansetsu-Waza op de grond en Jime-Waza op de grond. Hieronder wordt ieder subthema overzichtelijk toegelicht en wordt er per Dan-graad duidelijk aangegeven wat de exameneisen zijn en hoe de vraagstelling zal zijn tijdens het examen.

2.6.1 Thema B5: Positiewisselingen op de grond

Gedurende een gevecht kan een Ju-Jitsuka in verschillende posities op de grond belanden (vrijwillig/onvrijwillig). Binnen het subthema positiewisselingen op de grond demonstreert de kandidaat dat hij/zij instaat is om op een effectieve en een gecontroleerde wijze van positie op de grond kan veranderen. De posities die hieronder worden beschreven, zijn de aanvalsposities die we kennen van het Ne-waza-Jitsu-no-Kata. Echter zijn er nog veel meer verschillende posities op de grond dan deze vijf basisposities.

- *Shimo-Shiho-Gatame ('guard' positie);*
Bij de 'guard' positie bevindt Tori zich geknield tussen de benen van Uke in. Echter vanuit deze positie is het bijna niet mogelijk om een tegenstander te controleren op de grond met een houdgreep. Deze positie is meer geschikt om Atemi-Waza toe te passen.
- *Tate-Shiho-Gatame ('mount' positie);*
Bij de 'mount' positie zit Tori geknield over Uke heen. Vanuit deze positie kan Tori zowel de armen als de benen van Uke controleren.
- *Yoko-Shiho-Gatame ('side mount' positie);*
Bij de 'side mount' positie ligt Tori haaks op het lichaam van Uke en controleert hij/zij Uke doormiddel van zijn/haar lichaamsgewicht op de grond. Tevens kan Tori doormiddel van zijn armen, de armen en benen van Uke controleren.
- *Kami-Shiho-Gatame ('north-south' positie);*
Bij de 'north-south' positie ligt Tori met zijn/haar borstkast over het gezicht van Uke heen en controleert Tori Uke doormiddel van zijn eigen lichaamsgewicht.
- *Ushiro-Tate-Shiho-Gatame ('back mount' positie);*
Bij de 'back mount' positie ligt Uke op zijn buik en zit Tori geknield over hem/haar heen. Vanuit deze positie kan Tori verschillende klem- en/of verwurgingstechnieken aanzetten.

Tijdens het wisselen van positie houdt de kandidaat zijn tegenstander op gecontroleerde wijze op de grond en neemt hem/haar in een houdgreep. Iedere keer dat de kandidaat van positie verwisseld (andere houdgreep), probeert de tegenstander uit de houdgreep te komen. In totaal demonstreert de kandidaat vijf verschillende positiewisselingen. Echter wordt de kandidaat vanuit staande positie aangevallen, brengt zijn tegenstander met Nage-Waza op de grond en neemt hem/haar in een van de vele houdgrepen (positie 0). Vanuit deze beginpositie demonstreert de kandidaat de vijf verschillende positiewisselingen.

- Vraagstelling: Demonstreer vijf positiewisselingen op de grond



2.6.2 Thema B5: Osae-Komi-Waza

Osae-Komi-Waza is de Japanse benaming voor houdgrepen. Onder houdgrepen worden technieken verstaan waarmee door gebruik van het eigen gewicht en het controleren van armen en/of benen de tegenstander op de grond onder controle gehouden wordt. Houdgrepen vormen binnen het Ju-Jitsu een controlefase in een gevecht, waarbij verdere bewegingsvormen (klemmen en verwurgingen) kunnen worden toegepast. Binnen de Seishinkai wordt er een onderscheidt gemaakt tussen de 'Judo' houdgrepen en de 'Ju-Jitsu' houdgrepen.

Onder de 'Judo' houdgrepen vallen de houdgrepen die ontstaan nadat de kandidaat zijn tegenstander doormiddel van Nage-Waza op de Tatami heeft gegooid en hem/haar direct in een houdgreep neemt zonder dat er een verzet-/ontsnapsituatie aan vooraf is gegaan.

Onder de 'Ju-Jitsu' houdgrepen vallen de houdgrepen die ontstaan nadat de kandidaat zijn tegenstander doormiddel van een indirecte combinatie(verzet/ontsnappen) op Kansetsu-Waza op de grond in de houdgreep neemt. Bij de Ju-Jitsu houdgrepen zal de kandidaat altijd een of meerdere klemtechnieken gebruiken om zijn tegenstander op de grond te controleren.

Voor Thema B5 geldt dat de kandidaat een combinatie van beide soorten houdgrepen moet demonstreren. De tegenstander van de kandidaat moet proberen om uit de houdgreep te komen. Wanneer dit niet mogelijk is of als de tegenstander tot overgaven wordt gedwongen, demonstreert de kandidaat de volgende houdgreep. Hoeveel houdgrepen de kandidaat per Dan-graad moet demonstreren, is terug te vinden in tabel 9.

- Vraagstelling: Demonstreer Osea-Komi-Waza

2.6.3 Thema B5: Hodoki-Waza uit Osae-Komi-Waza

Zoals eerder beschreven bij Thema B2 is Hodoki-Waza de Japanse benaming voor bevrijdingstechnieken. Bevrijdingstechnieken kunnen worden uitgevoerd door hefboom bewegingen, rotatie bewegingen, Atemi-Waza, Tsubo's (drukpunten) en/of een combinatie hiervan. Binnen het subthema Hodoki-Waza uit Osea-Komi-Waza moet de kandidaat zichzelf doormiddel van Hodoki-Waza bevrijden uit een houdgreep (Osae-Komi-Waza).

De houdgrepen waaruit de kandidaat dient te ontsnappen, ontstaan doordat de kandidaat door zijn tegenstander naar de Tatami wordt gegooid en in een 'Judo' houdgreep wordt genomen. De kandidaat is geheel vrij om zowel de aanval als de verdediging te kiezen voor dit subthema. Hoeveel bevrijdingstechnieken de kandidaat per Dan-graad moet demonstreren, is terug te vinden in tabel 9 van dit document.

- Vraagstelling: Demonstreer Hodoki-Waza uit Osae-Komi-Waza

2.6.4 Thema B5: Kansetsu-Waza op de grond

Kansetsu-Waza bevat, zoals eerder beschreven bij Thema B4, alle klemtechnieken binnen het Ju-Jitsu. Het grote verschil t.o.v. Thema B4 Kansetsu-Waza is dat de kandidaat bij Thema B5 wordt aangevallen, terwijl de kandidaat op de grond ligt. Dit wilt niet zeggen dat de tegenstander zich ook op de grond bevindt, terwijl hij/zij aanvalt. Denk bijvoorbeeld aan een situatie waarbij de kandidaat naar de grond is gebracht en de tegenstander aanvalt met een traptetechniek vanuit staande positie.

Binnen de Seishinkai wordt Kansetsu-Waza op de grond onderverdeeld in zes verschillende subcategorieën; Kote-Kansetsu-Waza op de grond, Ude-Hishigi-Waza op de grond, Ude-Garami-Waza op de grond, , Kubi-Kansetsu-Waza op de grond, Koshi-Kansetsu-Waza op de grond en Ashi-Kansetsu-Waza op de grond. Welke klemtechnieken op de grond de kandidaat minimaal moet kennen per Dan-graad is hieronder in tabel 9 terug te vinden.

2.6.4.1 Kansetsu-Waza op de grond 1^{ste} Dan

Voor het 1^{ste} Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende klemtechnieken op de grond uit de zes door de Seishinkai gedifferentieerde subcategorieën (pols-, gestrekte arm-, gebogen arm-, nek-, heup en been-/voetklemmen op de grond). De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigd. De aanvallen mogen zowel vanuit een staande positie als vanuit een positie op de grond plaats vinden. Echter dient de kandidaat zichzelf vanaf de grond te verdedigen tegen de geplaatste aanval.

- Vraagstelling: Demonstreer verschillende klemtechnieken op de grond (Kansetsu-Waza op de grond, 6)



2.6.4.2 Kansetsu-Waza op de grond 2^{de} Dan

Voor het 2^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende klemtechnieken op de grond uit de zes door de Seishinkai gedifferentieerde subcategorieën (Kote-Kansetsu-Waza op de grond, Ude-Hishigi-Waza op de grond, Ude-Garami-Waza op de grond, Kubi-Kansetsu-Waza op de grond, Koshi-Kansetsu-Waza op de grond en Ashi-Kansetsu-Waza op de grond). De examiner bepaalt tijdens het examen welke twee subcategorieën van de in totaal zes subcategorieën worden getoetst. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigt. De aanvallen mogen zowel vanuit een staande positie als vanuit een positie op de grond plaats vinden. Echter dient de kandidaat zichzelf vanaf de grond te verdedigen tegen de geplaatste aanval.

- Vraagstelling: Demonstreer gebogen armklemmen op de grond (Ude-Garami-Waza op de grond, 2) en heuptorsies op de grond (Koshi-Kansetsu-Waza op de grond, 2)

2.6.4.3 Kansetsu-Waza op de grond 3^{de} Dan

Voor het 3^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende klemtechnieken op de grond uit de zes door de Seishinkai gedifferentieerde subcategorieën (Kote-Kansetsu-Waza op de grond, Ude-Hishigi-Waza op de grond, Ude-Garami-Waza op de grond, Kubi-Kansetsu-Waza op de grond, Koshi-Kansetsu-Waza op de grond en Ashi-Kansetsu-Waza op de grond). De examiner bepaalt tijdens het examen welke twee subcategorieën van de in totaal zes subcategorieën worden getoetst. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigt. De aanvallen mogen zowel vanuit een staande positie als vanuit een positie op de grond plaats vinden. Echter dient de kandidaat zichzelf vanaf de grond te verdedigen tegen de geplaatste aanval. Het grote verschil tussen 2^{de} en 3^{de} Dan niveau is dat de moeilijkheidsgraad van de klemtechnieken hoger moeten zijn. Denk hierbij aan het verwerken van indirecte combinaties, passeerbewegingen, keer-/kanteltechnieken, etc. in de klemtechnieken.

- Vraagstelling: Demonstreer Kote-Kansetsu-Waza op de grond (3) en Kubi-Kansetsu-Waza op de grond (3)

2.6.4.4 Kansetsu-Waza op de grond 4^{de} Dan

Voor het 4^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende klemtechnieken op de grond uit de zes door de Seishinkai gedifferentieerde subcategorieën (Kote-Kansetsu-Waza op de grond, Ude-Hishigi-Waza op de grond, Ude-Garami-Waza op de grond, Kubi-Kansetsu-Waza op de grond, Koshi-Kansetsu-Waza op de grond en Ashi-Kansetsu-Waza op de grond). De examiner bepaalt tijdens het examen welke drie subcategorieën van de in totaal zes subcategorieën worden getoetst. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigt. De aanvallen mogen zowel vanuit een staande positie als vanuit een positie op de grond plaats vinden. Echter dient de kandidaat zichzelf vanaf de grond te verdedigen tegen de geplaatste aanval. De moeilijkheidsgraad van de klemtechnieken dienen van een hoog niveau te zijn.

- Vraagstelling: Demonstreer Kote-Kansetsu-Waza op de grond (3), Ude-Hishigi-Waza op de grond (5) en Ashi-Kansetsu-Waza (4)

2.6.4.5 Kansetsu-Waza op de grond 5^{de} Dan

Voor het 5^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende klemtechnieken op de grond uit de zes door de Seishinkai gedifferentieerde subcategorieën (Kote-Kansetsu-Waza op de grond, Ude-Hishigi-Waza op de grond, Ude-Garami-Waza op de grond, Kubi-Kansetsu-Waza op de grond, Koshi-Kansetsu-Waza op de grond en Ashi-Kansetsu-Waza op de grond). De examiner bepaalt tijdens het examen welke drie subcategorieën van de in totaal zes subcategorieën worden getoetst. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigt. De aanvallen mogen zowel vanuit een staande positie als vanuit een positie op de grond plaats vinden. Echter dient de kandidaat zichzelf vanaf de grond te verdedigen tegen de geplaatste aanval. De moeilijkheidsgraad van de klemtechnieken dienen van een hoog niveau te zijn.

- Vraagstelling: Demonstreer Kote-Kansetsu-Waza op de grond (3), Koshi-Kansetsu-Waza op de grond (5) en Kubi-Kansetsu-Waza op de grond (5)



2.6.5 Thema B5: Jime-Waza op de grond

Jime-Waza is, zoals eerder beschreven bij Thema B4, de Japanse benaming voor alle verwurgingen binnen het Ju-Jitsu. Het grote verschil t.o.v. Thema B4 Jime-Waza is dat de kandidaat bij Thema B5 wordt aangevallen, terwijl de kandidaat op de grond ligt. Dit wilt niet zeggen dat de tegenstander zich ook op de grond bevindt, terwijl hij/zij aanvalt. Denk bijvoorbeeld aan een situatie waarbij de kandidaat naar de grond is gebracht en de tegenstander aanvalt met een traptchniek vanuit staande positie. Binnen de Seishinkai wordt Jime-Waza op de grond onderverdeeld in drie verschillende subcategorieën; Hadaka-Jime-Waza op de grond, Eri-Jime-Waza op de grond en Ashi-Jime-Waza op de grond. Welke verwurgingstechnieken op de grond de kandidaat minimaal moet kennen per Dan-graad is terug te vinden in tabel 9.

2.6.5.1 Jime-Waza op de grond 1^{ste} Dan

Voor het 1^{ste} Dan examen demonstreert de kandidaat twee verschillende Hadaka-Jime-Waza op de grond. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke twee aanvallen hij/zij zichzelf verdedigd. De aanvallen mogen zowel vanuit een staande positie als vanuit een positie op de grond plaats vinden. Echter dient de kandidaat zichzelf vanaf de grond te verdedigen tegen de geplaatste aanval.

- Vraagstelling: Demonstreer twee verschillende naakte verwurgingen op de grond (Jime-Waza op de grond, 2)

2.6.5.2 Jime-Waza op de grond 2^{de} Dan

Voor het 2^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende verwurgingstechnieken op de grond uit de drie door de Seishinkai gedifferentieerde subcategorieën (Hadaka-Jime-Waza op de grond, Eri-Jime-Waza op de grond en Ashi-Jime-Waza op de grond). De examinerator bepaalt tijdens het examen welke van de drie subcategorieën de kandidaat moet demonstreren. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigd. De aanvallen mogen zowel vanuit een staande positie als vanuit een positie op de grond plaats vinden. Echter dient de kandidaat zichzelf vanaf de grond te verdedigen tegen de geplaatste aanval.

- Vraagstelling: Demonstreer Hadaka-Jime-Waza op de grond (2), Eri-Jime-Waza op de grond (2) of Ashi-Jime-Waza op de grond (2)

2.6.5.3 Jime-Waza op de grond 3^{de} Dan

Voor het 3^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende verwurgingstechnieken op de grond uit de drie door de Seishinkai gedifferentieerde subcategorieën (Hadaka-Jime-Waza op de grond, Eri-Jime-Waza op de grond en Ashi-Jime-Waza op de grond). De examinerator bepaalt tijdens het examen welke van de drie subcategorieën de kandidaat moet demonstreren. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigd. De aanvallen mogen zowel vanuit een staande positie als vanuit een positie op de grond plaats vinden. Echter dient de kandidaat zichzelf vanaf de grond te verdedigen tegen de geplaatste aanval. Het grote verschil tussen 2^{de} en 3^{de} Dan niveau is dat de moeilijkheidsgraad van de verwurgingstechnieken hoger moeten zijn. Denk hierbij aan het verwerken van indirecte combinaties, passeerbewegingen, keer-/kanteltechnieken, etc. in de verwurgingstechnieken.

- Vraagstelling: Demonstreer Hadaka-Jime-Waza op de grond (2), Eri-Jime-Waza op de grond (2) of Ashi-Jime-Waza op de grond (3)

2.6.5.4 Jime-Waza op de grond 4^{de} Dan

Voor het 4^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende verwurgingstechnieken op de grond uit de drie door de Seishinkai gedifferentieerde subcategorieën (Hadaka-Jime-Waza op de grond, Eri-Jime-Waza op de grond en Ashi-Jime-Waza op de grond). De examinerator bepaalt tijdens het examen welke twee van de drie subcategorieën de kandidaat moet demonstreren. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigd. De aanvallen mogen zowel vanuit een staande positie als vanuit een positie op de grond plaats vinden. Echter dient de kandidaat zichzelf vanaf de grond te verdedigen tegen de geplaatste aanval. De moeilijkheidsgraad van de verwurgingen dienen van een hoog niveau te zijn.



- Vraagstelling: Demonstreer Hadaka-Jime-Waza op de grond (2) en Ashi-Jime-Waza op de grond (4)

2.6.5.5 Jime-Waza op de grond 5^{de} Dan

Voor het 5^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat verschillende verwurgingstechnieken op de grond uit de drie door de Seishinkai gedifferentieerde subcategorieën (Hadaka-Jime-Waza op de grond, Eri-Jime-Waza op de grond en Ashi-Jime-Waza op de grond). De examiner bepaalt tijdens het examen welke twee van de drie subcategorieën de kandidaat moet demonstreren. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigt. De aanvallen mogen zowel vanuit een staande positie als vanuit een positie op de grond plaats vinden. Echter dient de kandidaat zichzelf vanaf de grond te verdedigen tegen de geplaatste aanval. De moeilijkheidsgraad van de verwurgingen dienen van een hoog niveau te zijn.

- Vraagstelling: Demonstreer Eri-Jime-Waza op de grond (3) en Ashi-Jime-Waza op de grond (5)

B5	Ne-Waza	Grondtechnieken	1 ^{ste} Dan	2 ^{de} Dan	3 ^{de} Dan	4 ^{de} Dan	5 ^{de} Dan
B5.1	Positiewisselingen op de grond (mount/guard/back-mount/side-mount/north-south/etc.)		5	5	5	5	5
B5.2	Osea-Komi-Waza	'Judo' en Ju-Jitsu'-houdgrepen	5	5	5	5	5
B5.3	Hodoki-Waza uit Osea-Komi-Waza	Bevrijden uit houdgrepen	5	5	5	5	5
Kansetsu-Waza (klemtechnieken) op de grond							
B5.4	Kote-Kansetsu-Waza op de grond	Polsklemmen op de grond	6	2	3	3	3
B5.5	Ude-Hishigi-Waza op de grond	Gestreckte armklemmen op de grond		2	3	5	5
B5.6	Ude-Garami-Waza op de grond	Gebogen armklemmen op de grond		2	3	5	5
B5.7	Kubi-Kansetsu-Waza op de grond	Nekklemmen op de grond		2	3	4	5
B5.8	Koshi-Kansetsu-Waza op de grond	Heuptorsies op de grond		2	3	4	5
B5.9	Ashi-Kansetsu-Waza op de grond	Been/voetklemmen op de grond		2	3	4	5
Jime-Waza (verwurgingen) op de grond							
B5.10	Hadaka-Jime-Waza op de grond	Naakte verwurgingen op de grond	2	2	2	2	3
B5.11	Eri-Jime-Waza op de grond	Kleding verwurgingen op de grond	-	2	2	2	3
B5.12	Ashi-Jime-Waza op de grond	Omstrengelingen met de benen op de grond	-	2	3	4	5

Tabel 9: Overzicht Thema B5 Ne-Waza per Dan-graad



2.7 Thema B6: Sen-No-Sen

Sen-No-Sen betekend in het Japans, anticiperen op het initiatief van de tegenstander om aan te vallen. Met andere woorden de kandidaat neemt het initiatief van aanvallen, voordat zijn tegenstander een aanval heeft kunnen plaatsen. Dat Tori begint met aanvallen, is iets dat tegen alle basisprincipes van Ju-Jitsu in gaat. Echter zijn er situaties binnen het dagelijks leven te bedenken, waarbij Sen-No-Sen een vorm van zelfverdediging is en geen vorm van buitensporig geweld is.

Binnen Thema B6: Sen-No-Sen demonstreert de kandidaat een aanvalscombinatie (Atemi-Waza) gevolgd met het onder controle brengen van de tegenstander doormiddel van een worp, een klem, een verwurging of eventueel met een uitschakeltechniek. Wanneer de kandidaat aanvalt met Atemi-Waza staat Uke in een dreigende aanvallende houding, blokkeert/weert licht af en verplaatst zich over de Tatami.

Doormiddel van aanvalscombinaties demonstreert de kandidaat dat hij/zij instaat is met behulp van Atemi-Waza en snelle verplaatsingen de afstand naar de tegenstander op explosieve wijze te overbruggen, contact te maken en de tegenstander op een effectieve wijze naar de grond te brengen en hem/haar daar te controleren of uit te schakelen. Gedurende de aanvalscombinatie moet de kandidaat altijd zichzelf zoveel mogelijk beschermen tegen eventuele tegenaanvallen.

Bij de aanvalscombinatie letten de examinatoren op de effectiviteit van de gebruikte technieken, timing, afstandsgevoel, overzicht, realiteit en dynamiek. De kandidaat bepaalt zelf welke combinatie(s) en basistechnieken hij/zij gebruikt voor dit onderdeel. In onderstaand tabel (tabel 10) worden de eisen per Dan-graad overzichtelijk weergegeven.

- Vraagstelling: Demonstreer .. aanvalscombinatie(s)

B6	Sen-No-Sen	Aanvalscombinaties	1 ^{ste} Dan	2 ^{de} Dan	3 ^{de} Dan	4 ^{de} Dan	5 ^{de} Dan
B6.1	.. aanvalscombinatie(s) uitgevoerd met slag-, stoot-, en/of trap combinatie gevolgd met het onder controle brengen van de tegenstander d.m.v. een werptechniek, klemtechniek, verwurgingstechniek of eventueel met een uitschakeltechniek		1	2	3	4	4

Tabel 10: Overzicht Thema B6 Sen-No-Sen per Dan-graad

2.8 Thema B7: Renraku-Waza

Renraku-Waza is de Japanse benaming voor de indirecte combinaties binnen het Ju-Jitsu en maakt deel uit van Blok B: Ju-Jitsu vaardigheden. Indirecte combinaties zijn het op interactieve wijze gebruik kunnen maken van overgangen naar andere basistechnieken, naar aanleiding van verzet en/of ontsnapping van de tegenstander op/uit een eerder in- of aangezette basistechniek.

De basistechnieken waarmee de kandidaat indirecte combinaties demonstreert zijn Kansetsu-Waza (klemtechnieken), Nage-Waza (werptechnieken) en Jime-Waza (verwurgingstechnieken).

Binnen de Seishinkai worden de indirecte combinaties onderverdeeld in indirecte combinaties op werptechnieken, op klemtechnieken en op verwurgingstechnieken, zie tabel 11. Daarnaast maakt de Seishinkai binnen dit thema ook een essentieel onderscheid tussen de verschillende Dan-graden. Hieronder worden de hierboven benoemde verschillen overzichtelijk uitgewerkt.

2.8.1 Thema B7: Renraku-Waza 1^{ste} en 2^{de} Dan

Voor 1^{ste} en 2^{de} Dan demonstreert de kandidaat indirecte combinaties na het mislukken van een worp, een klem of een verwurging. Echter heeft de kandidaat de vrije keuze om te bepalen met welke andere basistechniek hij/zij de ingezette of aangezette basistechniek vervolgd. Bijvoorbeeld, de kandidaat verdedigt zichzelf tegen een aanval van zijn tegenstander en zet een Ude-Hishigi-Hara-Gatame (Kansetsu-Waza) aan. De tegenstander geeft verzet op de Hara-Gatame (aangezette basistechniek), waarop de kandidaat reageert met een O-Soto-Otoshi (Nage-Waza).

- Vraagstelling: Demonstreer indirecte combinatie na mislukken van een worp/klem of verwurging, vrije keuze vervolg basistechniek



2.8.2 Thema B7: Renraku-Waza 3^{de} tot 5^{de} Dan

Voor 3^{de} tot 5^{de} Dan demonstreert de kandidaat indirecte combinaties na het mislukken van een worp, een klem of een verwurging, waarbij de vervolg basistechniek van de kandidaat vast staat. Met andere woorden, de kandidaat laat indirecte combinaties zien; na het mislukken van een worp met als vervolg techniek een andere werptechniek, na het mislukken van een klem met als vervolg techniek een andere klemtechniek of na het mislukken van een verwurging met als vervolg techniek een andere verwurgingstechniek. Bijvoorbeeld, de kandidaat verdedigt zichzelf tegen een aanval van zijn tegenstander en wilt hem/haar met O-Soto-Gari naar de Tatami gooien. De tegenstander stapt uit de ingezette O-Soto-Gari, waarop de kandidaat zijn tegenstander met O-Uchi-Gari naar de Tatami gooit.

- Vraagstelling: Demonstreer indirecte combinaties; na het mislukken van een worp met Nage-Waza/na het mislukken van een klem met Kansetsu-Waza of na het mislukken van een verwurging met Jime-Waza

B7	Renraku-Waza	Indirecte combinaties	1 ^{ste} Dan	2 ^{de} Dan	3 ^{de} Dan	4 ^{de} Dan	5 ^{de} Dan
B7.1	Indirecte combinaties na het mislukken van een worp – vrije keuze vervolg basistechniek		5	5	-	-	-
B7.2	Indirecte combinaties na het mislukken van een klem – vrije keuze vervolg basistechniek		4	5	-	-	-
B7.3	Indirecte combinatie na het mislukken van een verwurging – vrije keuze vervolg basistechniek		1	1	-	-	-
B7.4	Indirecte combinatie na het mislukken van een worp – met Nage-Waza		-	-	5	6	7
B7.5	Indirecte combinatie na het mislukken van een klem – met Kansetsu-Waza		-	-	5	6	7
B7.6	Indirecte combinatie na het mislukken van een verwurging – met Jime-Waza		-	-	2	3	3

Tabel 11: Overzicht Thema B7 Renraku-Waza per Dan-graad

2.9 Thema B8: Kaeshi-Waza

Kaeshi-Waza is de Japanse benaming voor de overnames binnen het Ju-Jitsu en maakt deel uit van Blok B: Ju-Jitsu vaardigheden. Onder overnames vallen de vaardigheden, waarbij een door Uke toegepaste basistechniek (n.a.v. een aanval van Tori) wordt overgenomen met een door Tori toegepaste basistechniek.

De basistechnieken waarmee de kandidaat overnames demonstreert zijn Kansetsu-Waza (klemtechnieken), Nage-Waza (werptechnieken) en Jime-Waza (verwurgingstechnieken). Binnen de Seishinkai worden de overnames onderverdeeld in overnames op werptechnieken, overnames op klemtechnieken en overnames op verwurgingstechnieken, ziet tabel 12. Daarnaast maakt de Seishinkai binnen dit thema ook een essentieel onderscheidt tussen de verschillende Dan-graden. Hieronder worden de hierboven benoemde verschillen overzichtelijk uitgewerkt.

2.9.1 Thema B8: Kaeshi-Waza 1^{ste} en 2^{de} Dan

Voor 1^{ste} en 2^{de} Dan demonstreert de kandidaat overnames op een worp, een klem of een verwurging. Echter heeft de kandidaat de vrije keuze om te bepalen met welke andere basistechniek hij/zij de ingezette of aangezette basistechniek overneemt. Bijvoorbeeld, de kandidaat valt zijn tegenstander aan met onderarmpakking. De tegenstander verdedigt zichzelf en zet Hara-Gatame (Kansetsu-Waza) in, maar maakt een fout in zijn controle. De kandidaat neemt de Hara-Gatame (aangezette basistechniek) over met Tani-Otoshi (Nage-Waza).

- Vraagstelling: Demonstreer overnames op een worp, vrije keuze basistechniek



2.9.2 Thema B8: Kaeshi-Waza 3^{de} tot 5^{de} Dan

Voor 3^{de} tot 5^{de} Dan demonstreert de kandidaat overnames op een worp, een klem of een verwurging, waarbij de vervolg basistechniek van de kandidaat vast staat. Met andere woorden, de kandidaat laat overnames zien; op een worp met als vervolg techniek een andere werptechniek, op een klem met als vervolg techniek een andere klemtechniek of op een verwurging met als vervolg techniek een andere verwurgingstechniek. Bijvoorbeeld, de kandidaat valt zijn tegenstander aan een verwurging van voren. De tegenstander weert de verwurging af en wilt de kandidaat met O-Soto-Gari naar de grond gooien. Echter de kandidaat neemt de ingezette O-Soto-Gari over met een Yoko-Wakare.

- Vraagstelling: Demonstreer Overnames; op een worp met Nage-Waza/op een klem met Kansetsu-Waza of op een verwurging met Jime-Waza

B8	Kaeshi-Waza	Overnames	1 ^{ste} Dan	2 ^{de} Dan	3 ^{de} Dan	4 ^{de} Dan	5 ^{de} Dan
B8.1	Overnames op een worp – vrije keuze vervolg basistechniek		2	3	-	-	-
B8.2	Overnames op een klem – vrije keuze vervolg basistechniek		2	3	-	-	-
B8.3	Overnames op een verwurging – vrije keuze vervolg basistechniek		2	3	-	-	-
B8.4	Overnames op een worp – met Nage-Waza		-	-	3	4	5
B8.5	Overnames op een klem – met Kansetsu-Waza		-	-	3	4	5
B8.6	Overnames op een verwurging – met Jime-Waza		-	-	2	3	3

Tabel 12: Overzicht Thema B8 Kaeshi-Waza per Dan-graad



2.10 Thema B9: Bijzondere opdrachten

Thema B9: Bijzondere opdrachten is het laatste thema binnen Blok B: Ju-Jitsu vaardigheden. De bijzondere opdrachten binnen de Seishinkai worden onderverdeeld in drie verschillende subthema's; Transporttechnieken, Hulp aan derden vanuit staande situatie en Hulp aan derden vanuit een situatie op de grond. Hieronder wordt ieder subthema kort toegelicht en wordt er per Dan-graad duidelijk aangegeven wat de exameneisen zijn en hoe de vraagstelling zal zijn tijdens het examen.

2.10.1 Transporttechnieken

Transporttechnieken zijn technieken, waarbij de kandidaat zijn/haar tegenstander doormiddel van een staande controletechniek (Tsubo, Kansetsu-Waza en/of een combinatie hiervan) dwangmatig verplaatst over de Tatami.

Binnen de Seishinkai worden de transporttechnieken vanuit drie verschillende posities gedemonstreerd. Bij de eerste positie zit de tegenstander van de kandidaat op de grond en moet door de kandidaat op een gecontroleerde wijze worden getransporteerd. Bij de tweede positie ligt de tegenstander met zijn/haar buik op de Tatami en moet door de kandidaat op een gecontroleerde wijze worden getransporteerd. De kandidaat kan de tegenstander vanuit deze positie direct onder controle brengen en transporteren of hij/zij kan ervoor kiezen om eerst een kanteltechniek toe te passen. Bij de derde en laatste positie ligt de tegenstander met zijn rug op de Tatami. Ook vanuit deze positie kan de kandidaat ervoor kiezen om zijn/haar tegenstander direct onder controle te brengen en te transporteren of gebruik te maken van een kanteltechniek.

Om ervoor te zorgen dat de transporttechnieken op een gecontroleerde wijze worden uitgevoerd, dient de kandidaat gebruik te maken van verschillende commando's. Zo kan de kandidaat ervoor kiezen om zijn tegenstander eerst op zijn knieën te laten zitten, door het commando 'op je knieën' te geven. Hierna geeft de kandidaat het commando 'opstaan', zodat de tegenstander op zijn voeten komt te staan. De tegenstander kan vanuit deze positie op een gecontroleerde wijze worden getransporteerd met het commando 'meekomen'.

Hoeveel transporttechnieken de kandidaat exact per Dan-graad moet demonstreren, is terug te vinden in tabel 13.

- Vraagstelling: Demonstreer .. transporttechnieken vanuit zit-, buik- en rug positie

B9	Bijzondere opdrachten	1 ^{ste} Dan	2 ^{de} Dan	3 ^{de} Dan	4 ^{de} Dan	5 ^{de} Dan
B9.1	Transporttechnieken vanuit zit-, buik- en rug positie	3	4	5	5	5
B9.2	Hulp aan derden vanuit staande situaties	-	-	-	5	5
B9.3	Hulp aan derden vanuit situaties op de grond	-	-	-	-	5

Tabel 13: Overzicht Thema B9 Bijzondere opdrachten per Dan-graad

2.10.2 Hulp aan derden (staande situaties)

Bij het subthema hulp aan derden demonstreert de kandidaat dat hij/zij in staat is om een fysieke staande aanval van een derde persoon te beëindigen en de situatie onder controle weet te brengen. Bij het aanbieden van de hulp, brengt de kandidaat de situatie onder controle, waarborgt hij/zij de veiligheid van de derde en bovenal waarborgt de kandidaat zijn/haar eigen veiligheid.

De kandidaat is geheel vrij om zijn eigen invulling te geven aan dit subthema. Vanuit de Seishinkai zijn er geen specifieke eisen gesteld aan de manier waarop de kandidaat zijn hulp aanbiedt. Echter kan de kandidaat door gebruik te maken van verschillende Ju-Jitsu vaardigheden (Kansetsu-Waza, Jime-Waza, Tsubo's, Atemi-Waza, etc.) demonstreren dat hij/zij in staat is om Ju-Jitsu effectief toe te passen. In tabel 13 worden de geëiste aantallen voor 4^{de} en 5^{de} Dan weergegeven.



- Vraagstelling: Demonstreer hulp aan derden vanuit 5 verschillende staande situaties

2.10.3 Hulp aan derden (situaties op de grond)

Bij hulp aan derden vanuit situaties op de grond demonstreert de kandidaat dat hij/zij in staat is om een fysieke aanval op de grond van een derde persoon te beëindigen en de situatie onder controle weet te brengen. Bij het aanbieden van de hulp, brengt de kandidaat de situatie onder controle, waarborgt hij/zij de veiligheid van de derde en bovenal waarborgt de kandidaat zijn/haar eigen veiligheid.

De kandidaat is geheel vrij om zijn eigen invulling te geven aan dit subthema. Vanuit de Seishinkai zijn er geen specifieke eisen gesteld, behalve dat de aanval op de grond dient plaats te vinden. Door gebruik te maken van verschillende Ju-Jitsu vaardigheden (Kansetsu-Waza, Jime-Waza, Tsubo's, Atemi-Waza, etc.) en deze te demonstreren laat hij/zij zien dat men in staat is om Ju-Jitsu effectief toe te passen. In tabel 13 worden de geëiste aantallen voor 5^{de} Dan weergegeven.

- Vraagstelling: Demonstreer hulp aan derden vanuit 5 verschillende situaties op de grond



2.11 Thema C10: Ongewapende aanvallen

Thema C10: Ongewapende aanvallen maakt onderdeel uit van Blok C (Toepassingen) van het Dan examen. Bij het thema ongewapende aanvallen verdedigt de kandidaat zichzelf tegen verschillende ongewapende aanvallen met een vooraanval.

Binnen de Seishinkai worden de ongewapende aanvallen onderverdeelt in de drie aanvalsgroepen; Pakkingen, Omvattingen en Atemi-Waza. Hieronder worden deze subthema's kort toegelicht en wordt er per Dan-graad aangegeven wat de exameneisen zijn en hoe de vraagstelling zal zijn tijdens het examen.

2.11.1 Thema C10: Verdedigingen tegen pakkingen, met vooraanval

Binnen dit subthema van Thema C10 verdedigt de kandidaat zichzelf tegen aanvallen uit de aanvalsgroep, Pakkingen. Voordat de kandidaat wordt aangevallen met een aanval uit deze groep, dient de tegenstander de kandidaat eerst aan te vallen met een vooraanval. De vooraanval dient als een logische inleiding voor de vervolg aanval. De kandidaat weert, blokkeert en/of ontwijkt deze vooraanval, waarop de tegenstander zijn definitieve aanval plaatst (actie reactie principe). De kandidaat bepaalt zelf welke vooraanval de tegenstander plaatst en is ook vrij om te bepalen welke vervolgtechniek (Hodoki-Waza, Atemi-Waza, Nage-Waza, Kansetsu-Waza en/of Jime-Waza) hij/zij toepast om zichzelf te verdedigen.

Binnen de Seishinkai wordt er geen specifiek onderscheidt gemaakt tussen de eisen voor 1^{ste} Dan en 5^{de} Dan, zie tabel 14. Echter mogen de examinatoren verwachten dat de kandidaat per Dan-graad een toenemende moeilijkheidsgraad in technieken demonstreert. Het moet bijvoorbeeld niet zijn dat een kandidaat voor 3^{de} Dan zichzelf, na een vooraanval, verdedigt tegen kledingaanval van voren met Kote-Gaeshi.

- Vraagstelling: Verdedig jezelf tegen vijf verschillende aanvallen uit de aanvalsgroep pakkingen met vooraanval

2.11.2 Thema C10: Verdedigingen tegen omvattingen, met vooraanval

Binnen dit gedeelte van Thema C10 verdedigt de kandidaat zichzelf tegen aanvallen uit de aanvalsgroep, Omvattingen. Voordat de kandidaat wordt aangevallen met een aanval uit deze groep, dient de tegenstander de kandidaat eerst aan te vallen met een vooraanval. De vooraanval dient als een logische inleiding voor de vervolg aanval. De kandidaat weert, blokkeert en/of ontwijkt deze vooraanval, waarop de tegenstander zijn definitieve aanval plaatst (actie reactie principe). De kandidaat bepaalt zelf welke vooraanval de tegenstander plaatst en is ook vrij om te bepalen welke vervolgtechniek (Hodoki-Waza, Atemi-Waza, Nage-Waza, Kansetsu-Waza en/of Jime-Waza) hij/zij toepast om zichzelf te verdedigen.

Binnen de Seishinkai wordt er geen specifiek onderscheidt gemaakt tussen de eisen voor 1^{ste} Dan en 5^{de} Dan, zie tabel 14. Echter mogen de examinatoren verwachten dat de kandidaat per Dan-graad een toenemende moeilijkheidsgraad in technieken demonstreert.

- Vraagstelling: Verdedig jezelf tegen vijf verschillende aanvallen uit de aanvalsgroep omvattingen met vooraanval

2.11.3 Thema C10: Verdedigingen tegen Atemi-Waza, met vooraanval

Binnen dit gedeelte van Thema C10 verdedigt de kandidaat zichzelf tegen aanvallen uit de aanvalsgroep, Atemi-Waza. Voordat de kandidaat wordt aangevallen met een aanval uit deze groep, dient de tegenstander de kandidaat eerst aan te vallen met een vooraanval. De vooraanval dient als een logische inleiding voor de vervolg aanval. De kandidaat weert, blokkeert en/of ontwijkt deze vooraanval, waarop de tegenstander zijn definitieve aanval plaatst (actie reactie principe). De kandidaat bepaalt zelf welke vooraanval de tegenstander plaatst en is ook vrij om te bepalen welke vervolgtechniek (Hodoki-Waza, Atemi-Waza, Nage-Waza, Kansetsu-Waza en/of Jime-Waza) hij/zij toepast om zichzelf te verdedigen.

Binnen de Seishinkai wordt er geen specifiek onderscheidt gemaakt tussen de eisen voor 1^{ste} Dan en 5^{de} Dan, zie tabel 14. Echter mogen de examinatoren verwachten dat de kandidaat per Dan-graad een toenemende moeilijkheidsgraad in technieken demonstreert.

- Vraagstelling: Verdedig jezelf tegen vijf verschillende aanvallen uit de aanvalsgroep Atemi-Waza met vooraanval



C10	Ongewapende aanvallen	1^{ste} Dan	2^{de} Dan	3^{de} Dan	4^{de} Dan	5^{de} Dan
C10.1	Verdedigingen tegen pakkingen, met vooraanval	5	5	5	5	5
C10.2	Verdedigingen tegen omvattingen, met vooraanval	5	5	5	5	5
C10.3	Verdedigingen tegen Atemi-Waza, met vooraanval	5	5	5	5	5

Tabel 14: Overzicht Thema C10 Ongewapende aanvallen per Dan-graad



2.12 Thema C11: Gewapende aanvallen

Thema C11: Gewapende aanvallen, maakt deel uit van Blok C: Toepassingen. Binnen het gedeelte gewapende aanvallen verdedigt de kandidaat zichzelf tegen verschillende aanvallen met verschillende wapens. De door de tegenstander ingezette aanvallen moeten de intentie hebben om de kandidaat daadwerkelijk te raken. Hierdoor wordt de kandidaat gedwongen om zichzelf op een correcte wijze te verdedigen. Met welke technieken de kandidaat zichzelf verdedigt, is vrije keuze. Echter dient de kandidaat zijn/haar tegenstander altijd te ontwapenen. Tevens mogen de wapens worden gebruikt voor het aanzetten van een klemtechniek, verwurgingstechniek en/of het geven van een Atemi.

Binnen de Seishinkai worden de aanvallen met wapens onderverdeeld in drie verschillende categorieën; Stokaanvallen, Mesaanvallen en Ketting/Touwaanvallen, zie tabel 15.

Pistoolbedreigingen worden binnen dit thema buiten beschouwing gelaten. Mocht de kandidaat toch pistoolbedreigingen willen demonstreren, zou de kandidaat dat kunnen doen bij zijn/haar eigen werkstuk (Thema B1). Hieronder worden de verschillende categorieën overzichtelijk toegelicht en wordt er per Dan-graad aangegeven hoe de vraagstelling is tijdens het examen.

C11	Gewapende aanvallen	1 ^{ste} Dan	2 ^{de} Dan	3 ^{de} Dan	4 ^{de} Dan	5 ^{de} Dan
Stokaanvallen						
C11.1	Aanvallen met de Kaibo	5	5	6	7	8
C11.2	Aanvallen met de Hanbo, een- of tweehandig	-	-	4	5	6
Mesaanvallen						
C11.3	Aanvallen met de Tanto, vanuit verschillende richtingen	5	5	6	7	8
Ketting/Touwaanvallen						
C11.4	Slagen met ketting/touw	3	4	5	6	6
C11.5	Wurgingen met ketting/touw	-	-	3	4	4

Tabel 15: Overzicht Thema C11 Gewapende aanvallen per Dan-graad

2.12.1 Thema C11: Stokaanvallen

Binnen het gedeelte stokaanvallen verdedigt de kandidaat zich tegen verschillende aanvallen met een stok. De tegenstander gebruikt de stok om de kandidaat naar verschillende plaatsen op het lichaam te slaan, maar kan de stok ook gebruiken om te steken. Binnen de Seishinkai worden de stokaanvallen onderverdeeld in twee verschillende soorten aanvallen; aanvallen met de Kaibo (korte stok) en aanvallen met de Hanbo (lange stok). De exacte afmetingen van beide stokken zijn terug te vinden in Bijlage 8.

De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanval hij/zij zichzelf verdedigt en welke techniek (Nage-Waza, Kansetsu-Waza, Jime-Waza, etc.) hij/zij toepast om zichzelf te verdedigen. Echter dient de kandidaat ten alle tijden zijn/haar tegenstander te ontwapenen. Tevens kan de kandidaat de Kaibo of de Hanbo gebruiken om zijn/haar tegenstander op de Tatami te gooien of om zijn/haar tegenstander d.m.v. een klemtechniek tot overgaven te dwingen.

2.12.1.1 Thema C11: Stokaanvallen 1^{ste} en 2^{de} Dan

Voor het 1^{ste} Dan examen demonstreert de kandidaat vijf verschillende verdedigingen tegen verschillende aanvallen met de Kaibo (korte stok). De kandidaat heeft zelf de vrije keuze tegen welke aanval hij/zij zichzelf verdedigt en met welke techniek hij/zij zichzelf verdedigt.

- Vraagstelling: Verdedig jezelf tegen vijf verschillende aanvallen met de Kaibo (korte stok)



2.12.1.2 Thema C11: Stokaanvallen 2^{de} Dan

Voor het 1^{ste} Dan examen demonstreert de kandidaat vijf verschillende verdedigingen tegen verschillende aanvallen met de Kaibo (korte stok). De kandidaat heeft zelf de vrije keuze tegen welke aanval hij/zij zichzelf verdedigt en met welke techniek hij/zij zichzelf verdedigt.

- Vraagstelling: Verdedig jezelf tegen vijf verschillende aanvallen met de Kaibo (korte stok)

2.12.1.3 Thema C11: Stokaanvallen 3^{de} Dan

Voor het 3^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat zes verschillende verdedigingen tegen aanvallen met de Kaibo of vier verschillende verdedigingen tegen aanvallen met de Hanbo. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigt en met welke techniek hij/zij zichzelf verdedigt. De examiner bepaalt tijdens het examen tegen welke van de twee stokken (Kaibo of Hanbo) de kandidaat zichzelf moet verdedigen. Het verschil tussen de verdedigingen tegen de Kaibo voor 3^{de} Dan niveau en 1^{ste} en 2^{de} Dan niveau zit het in de moeilijkheidsgraad van de vervolgtechniek(bijvoorbeeld; de tegenstander d.m.v. van de Kaibo naar de Tatami werpen of dubbele aanvallen met de Kaibo).

- Vraagstelling 1: Verdedig jezelf tegen zes verschillende aanvallen met de Kaibo
- Vraagstelling 2: Verdedig jezelf tegen vier verschillende aanvallen met de Hanbo

2.12.1.4 Thema C11: Stokaanvallen 4^{de} Dan

Voor het 4^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat zeven verschillende verdedigingen tegen aanvallen met de Kaibo met vooraanval of vijf verschillende verdedigingen tegen aanvallen met de Hanbo. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigt en met welke techniek hij/zij zichzelf verdedigt bij de Kaibo. Bij de Hanbo geeft de examiner een specifieke eindfase waarmee de kandidaat moet eindigen, zoals Jime-Waza met de Hanbo, Kansetsu-Waza met de Hanbo of Nage-Waza met de Hanbo. De examiner bepaalt tijdens het examen tegen welke van de twee stokken (Kaibo of Hanbo) de kandidaat zichzelf moet verdedigen.

- Vraagstelling 1: Verdedig jezelf tegen zeven verschillende aanvallen met de Kaibo met vooraanval
- Vraagstelling 2: Verdedig jezelf tegen vijf verschillende aanvallen met de Hanbo, eindfase Kansetsu-Waza/Nage-Waza/Jime-Waza

2.12.1.5 Thema C11: Stokaanvallen 5^{de} Dan

Voor het 5^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat acht verschillende verdedigingen tegen aanvallen met de Kaibo met vooraanval of zes verschillende verdedigingen tegen aanvallen met de Hanbo met vooraanval. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigt en met welke techniek hij/zij zichzelf verdedigt. De examiner bepaalt tijdens het examen tegen welke van de twee stokken (Kaibo of Hanbo) de kandidaat zichzelf moet verdedigen.

- Vraagstelling 1: Verdedig jezelf tegen acht verschillende aanvallen met de Kaibo met vooraanval
- Vraagstelling 2: Verdedig jezelf tegen zes verschillende aanvallen met de Hanbo met vooraanval

2.12.2 Thema C11: Mesaanvallen

Binnen het gedeelte mesaanvallen van het Dan examen verdedigt de kandidaat zich tegen verschillende aanvallen met het mes (Tanto). Met de Tanto kunnen verschillende aanvallen worden uitgevoerd. Zo kan de tegenstander met de Tanto steken, snijden of kan de tegenstander de Tanto gebruiken om de kandidaat te bedreigen. De kandidaat moet in staat zijn om zich vanuit verschillende richtingen te kunnen verdedigen tegen aanvallen/bedreigingen met de Tanto.

De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen/bedreigingen hij/zij zichzelf verdedigt en welke technieken hij/zij toepast om zichzelf te verdedigen. Echter dient de kandidaat ernstig rekening te



houden met het gevaar van een mes(levensbedreigend). Zo zal het toepassen van werptechnieken haast onmogelijk zijn bij aanvallen met een mes. Wanneer de kandidaat ervoor kiest om de Tanto tegen zijn tegenstander te gebruiken om hem/haar uit te schakelen, is dat toegestaan. Houdt er echter wel rekening mee dat dit in de werkelijkheid grote (juridische) gevolgen kan hebben.

2.12.2.1 Thema C11: Mesaanvallen 1^{ste} Dan

Voor het 1^{ste} Dan examen demonstreert de kandidaat vijf verschillende verdedigingen tegen aanvallen met de Tanto (het mes). De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigt en met welke techniek hij/zij zichzelf verdedigt.

- Vraagstelling: Verdedig jezelf tegen vijf verschillende aanvallen met de Tanto (het mes)

2.12.2.2 Thema C11: Mesaanvallen 2^{de} Dan

Voor het 2^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat vijf verschillende verdedigingen tegen aanvallen en/of bedreigingen met de Tanto. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigt en met welke techniek hij/zij zichzelf verdedigt.

- Vraagstelling: Verdedig jezelf tegen vijf verschillende aanvallen/bedreigingen met de Tanto

2.12.2.3 Thema C11: Mesaanvallen 3^{de} Dan

Voor het 3^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat zes verschillende verdedigingen tegen aanvallen met vooraanval en/of bedreigingen met de Tanto. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigt en met welke techniek hij/zij zichzelf verdedigt. Er dient t.o.v. 2^{de} Dan niveau een toename in de moeilijkheidsgraad van de technieken zijn.

- Vraagstelling: Verdedig jezelf tegen zes verschillende aanvallen met vooraanval/bedreigingen met de Tanto

2.12.2.4 Thema C11: Mesaanvallen 4^{de} Dan

Voor het 4^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat zeven verschillende verdedigingen tegen aanvallen met de Tanto met vooraanval en/of bedreigingen met de Tanto. Tevens dient de kandidaat zichzelf tegen een aantal aanvallen met de Tanto op de grond te verdedigen.

- Vraagstelling: Verdedig jezelf tegen zeven verschillende aanvallen eventueel met vooraanval/bedreigingen met de Tanto (staande positie en op de grond)

2.12.2.5 Thema C11: Mesaanvallen 5^{de} Dan

Voor het 5^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat acht verschillende verdedigingen tegen aanvallen met of zonder vooraanval en/of bedreigingen met de Tanto. De examinerator bepaalt tijdens het examen met welke specifieke aanval de kandidaat wordt aangevallen.

- Vraagstelling 1: Verdedig jezelf tegen een diagonale messteek van onderen vanuit staande positie
- Vraagstelling 2: Verdedig jezelf tegen een floretsteek van opzij vanuit geknieelde positie op de grond
- Vraagstelling 3: Verdedig jezelf tegen..... Etc.

2.12.3 Thema C11: Ketting/Touwaanvallen

Binnen het gedeelte ketting/touwaanvallen van het Dan examen verdedigt de kandidaat zich tegen verschillende aanvallen met een ketting/touw (op examen mag ook een judoband worden gebruikt). De Seishinkai verdeelt de aanvallen met een ketting/touw onder in twee verschillende categorieën;



slagen met een ketting/touw en verwurgingen met een ketting/touw. De slagen met een ketting/touw kunnen enkele slagen zijn, maar kunnen ook bestaan uit meerdere slagen (bijv. forehand, backhand, forehand). De verwurgingen met een ketting/touw kunnen uit verschillende posities worden aangezet, zoals van voren, van opzij of van achteren.

De kandidaat bepaalt zelf tegen welke slagen/verwurgingen hij/zij zichzelf verdedigt en welke techniek hij/zij toepast om zichzelf te verdedigen. Echter dient de kandidaat ten alle tijden zijn/haar tegenstander te ontwapenen.

2.12.3.1 Thema C11: Ketting/Touwaanvallen 1^{ste} Dan

Voor het 1^{ste} Dan examen demonstreert de kandidaat drie verschillende verdedigingen tegen aanvallen met een ketting/touw. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigt en met welke techniek hij/zij zichzelf verdedigt.

- Vraagstelling: Verdedig jezelf tegen drie verschillende aanvallen met een ketting/touw

2.12.3.2 Thema C11: Ketting/Touwaanvallen 2^{de} Dan

Voor het 2^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat vier verschillende verdedigingen tegen aanvallen met een ketting/touw. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigt en met welke techniek hij/zij zichzelf verdedigt.

- Vraagstelling: Verdedig jezelf tegen vier verschillende aanvallen met een ketting/touw

2.12.3.3 Thema C11: Ketting/Touwaanvallen 3^{de} Dan

Voor het 3^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat vijf verschillende verdedigingen tegen aanvallen met een ketting/touw of drie verdedigingen tegen verschillende verwurgingen met het touw. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigt en met welke techniek hij/zij zichzelf verdedigt.

- Vraagstelling 1: Verdedig jezelf tegen vijf verschillende aanvallen met een ketting/touw
- Vraagstelling 2: Verdedig jezelf tegen drie verschillende verwurgingen met een ketting/touw

2.12.3.4 Thema C11: Ketting/Touwaanvallen 4^{de} Dan

Voor het 4^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat zes verschillende verdedigingen tegen aanvallen met een ketting/touw of vier verdedigingen tegen verschillende verwurgingen met het touw. De kandidaat bepaalt zelf tegen welke aanvallen hij/zij zichzelf verdedigt en met welke techniek hij/zij zichzelf verdedigt. Echter dient de kandidaat zichzelf te verdedigen vanuit staande positie als vanuit een positie op de grond

- Vraagstelling 1: Verdedig jezelf tegen zes verschillende aanvallen met een ketting/touw
- Vraagstelling 2: Verdedig jezelf tegen vier verschillende verwurgingen met een ketting/touw

2.12.3.5 Thema C11: Ketting/Touwaanvallen 5^{de} Dan

Voor het 5^{de} Dan examen demonstreert de kandidaat zes verschillende verdedigingen tegen aanvallen met een ketting/touw of vier verdedigingen tegen verschillende verwurgingen met het touw. De examinerator bepaalt tijdens het examen met welke specifieke aanval de kandidaat wordt aangevallen.

- Vraagstelling 1: Verdedig jezelf tegen een enkele backhand slag met het touw vanuit staande positie, etc.
- Vraagstelling 2: Verdedig jezelf tegen een verwurging van opzij vanuit geknieelde positie op de grond, etc.



2.13 Thema C12: Randori

Randori is de Japanse benaming voor het vrije gevecht binnen het Ju-Jitsu en maakt deel uit van Blok C: Toepassingen. Binnen Thema C12 demonstreert de kandidaat dat hij/zij in staat is om in een realistische zelfverdedingssituatie Ju-Jitsu kan toepassen. De kandidaat dient zichzelf 1 minuut lang te verdedigen tegen twee aanvallers, gewapend of ongewapend, zie tabel 16.

2.13.1 Thema C12: Randori twee aanvallers ongewapend

Bij Randori tegen twee ongewapende aanvallers verdedigt de kandidaat zichzelf tegen verschillende ongewapende aanvallen uit de aanvalsgroepen; Pakkingen, Omvattingen en Atemi-Waza.

Binnen de Seishinkai kan Randori op twee verschillende manieren worden gevraagd tijdens het examen. De examiner kan ervoor kiezen dat de kandidaat 1 minuut lang wordt aangevallen door twee ongewapende tegenstanders. De tegenstanders vallen dan om en om aan met verschillende aanvallen, waarbij zodra zich er een mogelijkheid voordoet, de volgende aanval plaats vindt. Ook wanneer de kandidaat zich op de grond bevindt. Tevens kan de examiner aan het begin de twee tegenstanders verschillende opdrachten meegeven. Bijvoorbeeld; tegenstander 1 valt aan met alleen maar pakkingen en tegenstander 2 met alleen maar omvattingen gedurende de minuut.

De tweede manier waarop Randori gevraagd kan worden, is dat de examiner na iedere twee aanvallen het gevecht stopt en nieuwe aanvallen geeft aan de twee tegenstanders. Hierbij verdedigt de kandidaat zich tegen de twee verschillende aanvallen en schakelt beide tegenstanders uit. Hierna is het gevecht afgelopen en wordt er een nieuwe gevechtssituatie gestart.

Bij het vrij gevecht kijken de examinatoren naar het correct weren/blokken van de aanvallen, overzicht, tactiek, positionering en de effectiviteit van de toegepaste Ju-Jitsu vaardigheden.

- Vraagstelling: Verdedig jezelf 1 minuut lang tegen twee ongewapende aanvallers

2.13.2 Thema C12: Randori twee aanvallers gewapend

Bij Randori tegen twee gewapende aanvallers verdedigt de kandidaat zichzelf tegen verschillende aanvallen met verschillende wapens. De wapens die gebruikt worden tijdens de Randori zijn; de Kaibo, de Hanbo, de Tanto en het touw.

De kandidaat verdedigt zichzelf tegen een aanval en ontwapend zijn tegenstander. Hij/zij kan ervoor kiezen om het wapen weg te leggen of te gebruiken om zichzelf te verdedigen tegen de volgende aanval van de tweede tegenstander. Bijvoorbeeld; de kandidaat ontwapend zijn eerste tegenstander van de Hanbo en zijn tweede tegenstander heeft de Tanto. De kandidaat kan er dus voor kiezen om de Hanbo snel weg te leggen of hij/zij gebruikt de Hanbo om zichzelf te verdedigen tegen de aanval met de Tanto.

Binnen de Seishinkai kan Randori op twee verschillende manieren worden gevraagd tijdens het examen. De examiner kan ervoor kiezen dat de kandidaat 1 minuut lang wordt aangevallen door twee gewapende tegenstanders. De tegenstanders vallen dan om en om aan met verschillende gewapende aanvallen. De kandidaat verdedigt zichzelf en ontwapend iedere keer zijn tegenstander. Tevens kan de examiner aan het begin de twee tegenstanders verschillende opdrachten meegeven. Bijvoorbeeld; tegenstander 1 valt aan met alleen maar mes aanvallen en tegenstander 2 met alleen maar stokaanvallen gedurende de minuut.

De tweede manier waarop Randori gevraagd kan worden, is dat de examiner na iedere twee aanvallen het gevecht stopt en nieuwe aanvallen geeft aan de twee tegenstanders. Hierbij verdedigt de kandidaat zich tegen de twee verschillende aanvallen en schakelt beide tegenstanders uit. Hierna is het gevecht afgelopen en wordt er een nieuwe gevechtssituatie gestart.

Bij het vrij gevecht kijken de examinatoren naar het weer/blokken van de aanvallen, overzicht, tactiek, positionering, de effectiviteit van de toegepaste Ju-Jitsu vaardigheden en wapen behandeling.

- Vraagstelling: Verdedig jezelf 1 minuut lang tegen twee gewapende aanvallers

C12	Randori	Vrij gevecht	1 ^{ste} Dan	2 ^{de} Dan	3 ^{de} Dan	4 ^{de} Dan	5 ^{de} Dan
C12.1	1 minuut tegen twee ongewapende aanvallers		X	X	X	X	X
C12.2	1 minuut tegen twee gewapende aanvallers		-	X	X	X	X

Tabel 16: Overzicht Thema C12 Randori per Dan-graad



3 Examineisen per Dan-graad

In dit hoofdstuk worden de examineisen per Dan-graad overzichtelijk uitgewerkt. De, in het vorige hoofdstuk uitgewerkte, twaalf thema's worden op schematische wijze weergegeven. Daarbij wordt ook duidelijk aangegeven of een thema volledig (**V**) of steekproefsgewijs (**SP**) behandeld wordt tijdens het examen. (**SP 1** is 1 willekeurig gekozen opdracht en **SP 2** zijn 2 keer willekeurig gekozen opdrachten).

3.1 Examineisen 1^{ste} Dan

Blok A: Kata		
Thema A: Kata		
Thema A1: E-Bo-no-Kata	Demonstreer het E-Bo-no-Kata	V
Blok B: Ju-Jitsu vaardigheden		
Thema B2: Atemi-Waza, Hodoki-Waza & Uke-Waza		
Thema B2: Atemi-Waza	Demonstreer Atemi-Waza in kata vorm; individueel of in duo, vrije keuze	SP 1
	Demonstreer Atemi-Waza tegen een stootkussen, handkussen, etc.	
	Demonstreer Atemi-Waza d.m.v. verdedigen tegen slaan, stoten en schoppen	
Thema B2: Hodoki-Waza	Demonstreer Hodoki-Waza (rotatie bewegingen, hefboom bewegingen, Atemi-Waza en drukkpunten)	
Thema B2: Uke-Waza	Demonstreer Uke-Waza in kata vorm; individueel of in duo, vrije keuze	SP 1
	Demonstreer Uke-Waza tegen Atemi-Waza	
Thema B3: Meervoudigheid		
Thema B3: Meervoudigheid Nage-Waza	Demonstreer 2 verschillende worpen naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe tegen minimaal 4 basisaanvallen vanuit de 4 verschillende aanvalsgroepen	SP 1
Thema B3: Meervoudigheid Kansetsu-Waza	Demonstreer 2 verschillende klemmen naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe tegen minimaal 4 basisaanvallen vanuit de 4 verschillende aanvalsgroepen	
Thema B3: Meervoudigheid Jime-Waza	Demonstreer 1 verwurging naar keuze volgens het meervoudigheidsprincipe tegen minimaal 4 basisaanvallen vanuit de 4 verschillende aanvalsgroepen	
Thema B4: Kansetsu-Waza, Nage-Waza & Jime-Waza		



Thema B4: Kansetsu-Waza	Demonstreer verschillende klemtechnieken (iedere subgroep, minimaal 6)	SP 1
Thema B4: Nage-Waza	Demonstreer verschillende werptechnieken (iedere subgroep, minimaal 6)	
Thema B4: Jime-Waza	Demonstreer verschillende verwurgingen (iedere subgroep, minimaal 4)	
Thema B5: Ne-Waza		
Thema B5: Positiewisselingen op de grond	Demonstreer 5 verschillende positiewisselingen op de grond	SP 1
Thema B5: Osea-komi-Waza	Demonstreer 5 verschillende houdgrepen (Osea-Komi-Waza)	
Thema B5: Hodoki-Waza uit Osea-Komi-Waza	Demonstreer 5 verschillende bevrijdingstechnieken om uit verschillende houdgrepen te komen	
Thema B5: Kansetsu-Waza op de grond	Demonstreer verschillende klemtechnieken op de grond (iedere subgroep, minimaal 6)	SP 1
Thema B5: Jime-Waza op de grond	Demonstreer 2 verschillende naakte verwurgingen (Hadaka-Jime) op de grond	
Thema B6: Sen-No-Sen		
Thema B6: Sen-No-Sen (aanvalscombinaties)	Demonstreer 1 aanvalscombinatie, uitgevoerd met slag-, stoot- en/of trap combinatie gevolgd met het onder controle brengen van de tegenstander d.m.v. een werptechniek, klemtechniek, verwurgingstechniek of eventueel met een uitschakeltechniek	V
Thema B7: Renraku-Waza		
Thema B7: Indirecte combinaties op werptechnieken (Nage-Waza)	Demonstreer 5 verschillende indirecte combinaties na het mislukken van een worp, vrije keuze vervolg basistechniek	SP 1
Thema B7: Indirecte combinaties op klemtechnieken (Kansetsu-Waza)	Demonstreer 4 verschillende indirecte combinaties na het mislukken van een klem, vrije keuze vervolg basistechniek	
Thema B7: Indirecte combinaties op verwurgingen(Jime-Waza)	Demonstreer 1 indirecte combinatie na het mislukken van een verwurging, vrije keuze vervolg basistechniek	