FVH

OPEN SYSTEEM

Voorwaarden en programma tot het behalen van

1ste dan t/m 5de dan.



Inhoud

Inhoud 2
Shodan (1e dan) 3
Nidan (2e dan) 5
Sandan (3e dan) 8
Yondan (4e dan) 10
Godan (5e dan) 12
Bijlage A: Federale punten 14
Bijlage B:Reglementering puntenrandori 15
Bijlage C: Werkstuk EV en kata EV 16
Bijlage D: Dangraadverhoging via masterclass 18
Bijlage E: Thema's – beoordeling tijdens federale lessen/shodan shiken 19
Bijlage F: Punten en deliberatie – evaluatie op shodan shiken 21
Bijlage G: Toets basistechnieken 23
Bijlage H: Grondtechnieken 25
Bijlage I: Thema combinaties 26
Bijlage J: Kata's 31
Bijlage K: Overgangsbepalingen 32

1. Shodan (1e dan)

1. Algemene voorwaarden (meest recente versie terug te vinden in de Nijido (VJJFvzw))
    a. Minimumleeftijd – 16 jaar
    b. Minimale wachttijd – 1 jaar vanaf het behalen van 2e kyu
    c. Minimumaantal federale punten vanaf vorige verhoging – 10 punten waarvan minstens 10 actieve punten (zie lijst federale punten in bijlage A).
    d. Verplicht te volgen bijscholingen: **Ju-jitsu en Recht 1** (vrijstelling voor leden van de politie en leden met VTS-diploma Initiator of hoger) en EHBO (vrijstelling voor leden met VTS-diploma Initiator of hoger) *(Federale bijscholingen blijven 5 jaar geldig)*
    e. Indiening dangraadaanvraag (minstens 1 maand voorafgaande aan de geplande datum van verhoging).
    f. Betaling dangraadbijdrage (via het secretariaat van de VJJFvzw)

2. Stijltechnische voorwaarden

A. Gespreid Examen
    a. Basisthema's :
        Bevrijdingen – Klemmen – Worpen – Nabijtechnieken – Controletechnieken – Wapens

- Kunnen afgelegd worden op toetsmomenten tijdens dangraadtraining **thema's** van de stijl FVH-O
- Mogelijkheid tot **2** toetsen op een **grote** dangraadtraining/ **1** toets op een **kleine** dangraadtraining
- De kandidaat kan de af te leggen thema's zelf kiezen uit bovenstaande lijst
- De kandidaat kiest zelf de partner waarmee hij de toets aflegt
- Het is niet mogelijk 2 keer hetzelfde thema af te leggen op 1 dag
- **Op elk van de basisthema's moet 1x 'voldoende' behaald worden**
- Zie ook **Bijlage E** i.v.m. de beoordeling van de thema's tijdens toets/shodan shiken

    b. Thema '**Basistechnieken**'

- Kan afgelegd worden op toetsmoment tijdens **grote** dangraadtraining **randori**
- De kandidaat kiest zelf de partner waarmee hij de toets aflegt
- **Op dit thema moet 1x een voldoende behaald worden**
- Zie **Bijlage G** voor een overzicht van de te kennen basistechnieken en info over de manier van toetsen/ afleggen shodan shiken

    c. Randori
        i. Randori Contact 10 punten (of 2 X 3 punten – minstens 2 x 2 punten)
        ii. Randori Afstand 10 punten (of 2 x3 punten – minstens 2 x 2 punten

        Te behalen op Dangraadtrainingen Randori van de stijl FvH- O
        Zie hiervoor ook het reglement puntenrandori in bijlage B

B. Shodan Shiken

a. Basisthema's :

Bevrijdingen – Klemmen – Worpen – Nabijtechnieken – Controletechnieken – Wapens

- Elk van de thema's wordt voor de jury afgelegd.
- Elke apart thema (behalve bevrijdingen – minstens 1 min.) moet minstens 2 minuten getoond worden aan de jury (langer indien de jury dit nodig acht).
- Bij 2 kandidaten die op dezelfde dag samen examen afleggen kan er gevraagd worden in randorivorm (om de beurt aanvaller-verdediger) te werken.
- Zie ook **Bijlage E** i.v.m. de beoordeling van de thema's tijdens toets/shodan shiken

b. Thema '**Basistechnieken**'

- Zie **Bijlage G** voor een overzicht van de te kennen basistechnieken en info over de manier van toetsen/afleggen shodan shiken

c. Randori

i. Randori Contact: 2 minuten

- Tonen hoe je op een contactaanval of wapenaanval efficiënt je tegenstander kan onder controle brengen of uitschakelen.

ii. Randori Afstand : 2 minuten

- Tonen dat je efficiënt kan bewegen en aanval en verdediging beheerst in een afstandsgevecht

d. Algemeen

- De volledige shodan shiken wordt afgelegd met een zelfgekozen partner
- De jury bestaat uit minstens 3 en maximaal 6 hogere dangraden met minstens de dangraad waar de kandidaat naar verhoogt.
- Om te slagen moet de kandidaat , eventueel na een deliberatie door de jury, een voldoende halen op elk onderdeel.
- Zie bijlage H voor het gebruikte evaluatieformulier bij shodan shiken
- Zie bijlage F voor de deliberatieregels bij shodan shiken

2. Nidan (2e dan)

1. Algemene voorwaarden
    a. Minimumleeftijd – 18 jaar
    b. Minimale wachttijd – 2 jaar vanaf 1ste dan
    c. Minimum aantal federale punten vanaf vorige verhoging – 20 punten waarvan minstens 18 actieve punten (zie lijst federale punten in bijlage A).
    d. Verplicht te volgen bijscholingen: **Ju-jitsu en Recht 2** (vrijstelling voor leden met VTS-diploma Trainer B of hoger) en EHBO (vrijstelling voor leden met VTS-diploma Initiator of hoger) *(Federale bijscholingen vrijstellingen blijven 5 jaar geldig)*
    e. Indiening dangraadaanvraag (minstens 1 maand voorafgaande aan de geplande datum van verhoging).
    f. Betaling dangraadbijdrage (via het secretariaat van de VJJFvzw)

2. Stijltechnische voorwaarden

A. Gespreid Examen

a. Basisthema's :

Bevrijdingen – Klemmen – Worpen – Nabijtechnieken – Controletechnieken – Wapens

- Kunnen afgelegd worden op toetsmomenten tijdens dangraadtraining **thema's** van de stijl FVH-O
- Mogelijkheid tot **2** toetsen op een **grote** dangraadtraining/ **1** toets op een **kleine** dangraadtraining
- De kandidaat kan de af te leggen thema's zelf kiezen uit bovenstaande lijst
- De kandidaat kiest zelf de partner waarmee hij de toets aflegt
- Het is niet mogelijk 2 keer hetzelfde thema af te leggen op 1 dag
- **Op elk van de basisthema's moet 1x 'voldoende' behaald worden**
- Zie ook **Bijlage E** i.v.m. de beoordeling van de thema's tijdens toets/shodan shiken

b. Thema **'Grondtechnieken'**

- Kan afgelegd worden op toetsmoment tijdens een dangraadtraining **grondtechnieken**
- De kandidaat kiest zelf de partner waarmee hij de toets aflegt
- **Op dit thema moet 1x een voldoende behaald worden**
- Zie **Bijlage H** voor info over de manier van toetsen/ afleggen shodan shiken van dit onderdeel.

c. Thema **'Combinaties'**

- Dit onderdeel dient afgelegd te worden op de dag van de shodan shiken.
- Zie **Bijlage I** voor nadere uitleg betreffende de reglementering en quotering van dit onderdeel.

d. Randori

i. Randori Contact 12 punten (of 3 X 3 punten – minstens 3 x 2 punten)
ii. Randori Afstand 12 punten (of 3 x3 punten – minstens 3 x 2 punten

Te behalen op dangraadtrainingen randori van de stijl FVH-O
Zie hiervoor ook het reglement puntenrandori in bijlage B

B. Shodan Shiken

a. Basisthema's :

Bevrijdingen – Klemmen – Worpen – Nabijtechnieken – Controletechnieken – Wapens

- Elk van de thema's wordt voor de jury afgelegd.
- Elke apart thema (behalve bevrijdingen – minstens 1 min.) moet minstens 2 minuten getoond worden aan de jury (langer indien de jury dit nodig acht).
- Bij 2 kandidaten die op dezelfde dag samen examen afleggen, kan er gevraagd worden in randorivorm (om de beurt aanvaller-verdediger) te werken.
- Zie ook **Bijlage E** i.v.m. de beoordeling van de thema's tijdens toets/shodan shiken

b. Thema **'Grondtechnieken'**

- Zie **Bijlage H** voor info over de manier van toetsen/ afleggen shodan shiken van dit onderdeel.

c. Thema **'Combinaties'**

- Zie **Bijlage I** voor nadere uitleg betreffende de reglementering en quotering van dit onderdeel.

d. Randori

i. Randori Contact: 2 minuten

- Tonen hoe je op een contactaanval of wapenaanval efficiënt je tegenstander kan onder controle brengen of uitschakelen.

ii. Randori Afstand : 2 minuten

- Tonen dat je efficiënt kan bewegen en aanval en verdediging beheerst in een afstandsgevecht

e. Algemeen

- De volledige shodan shiken wordt afgelegd met een zelfgekozen partner
- De jury bestaat uit minstens 3 en maximaal 6 hogere dangraden met minstens de dangraad waar de kandidaat naar verhoogt.
- Om te slagen moet de kandidaat, eventueel na een deliberatie door de jury, een voldoende halen op elk onderdeel.
- Zie bijlage H voor het gebruikte evaluatieformulier bij shodan shiken
- Zie bijlage F voor de deliberatieregels bij shodan shiken

C. Masterclass (minimum leeftijd : 40j)

a. Basisthema's :

Bevrijdingen – Klemmen – Worpen – Nabijtechnieken – Controletechnieken – Wapens

- Op elk thema moet een **'voldoende'** behaald worden.
- Elk thema wordt beoordeeld tijdens een masterclass van het betreffende thema.
- De kandidaat dient de federaal begeleider op voorhand te melden dat hij een beoordeling van het thema wenst.
- De kandidaat kiest zelf de partner waarmee hij de toets aflegt
- Zie ook **Bijlage E** i.v.m. de beoordeling van de thema's tijdens toets/shodan shiken

b. Thema **'Grondtechnieken'**

- Kan afgelegd worden tijdens een masterclass **grondtechnieken**
- De kandidaat kiest zelf de partner waarmee hij de toets aflegt
- **Op dit thema moet een voldoende behaald worden**
- Zie **Bijlage H** voor info over de manier van toetsen/ afleggen shodan shiken van dit onderdeel.

c. Thema **'Combinaties'**

- Dit onderdeel dient afgelegd te worden tijdens een masterclass '**Eigen Visie'** (januari of juni).
- Zie **Bijlage I** voor nadere uitleg betreffende de reglementering en quotering van dit onderdeel.

d. Randori

i. Randori Contact

ii. Randori Afstand

Aanwezigheid behaald op de betreffende masterclasses (RA en RC)

3. Sandan (3e dan)

1. Algemene voorwaarden (meest recente versie terug te vinden in de Nijido (VJJFvzw))
    a. Minimumleeftijd – 21 jaar
    b. Minimale wachttijd – 3 jaar vanaf 2de dan
    c. Minimumaantal federale punten vanaf vorige verhoging – 30 punten waarvan minstens 27 actieve punten (zie lijst federale punten in bijlage A).
    d. Indiening dangraadaanvraag (minstens 1 maand voorafgaande aan de geplande datum van verhoging).
    e. Betaling dangraadbijdrage (via het secretariaat van de VJJFvzw)

2. Stijltechnische voorwaarden

A. Gespreid Examen
    a. Randori
        i. Randori Contact 12 punten (of 3 X 3 punten – minstens 3 x 2 punten)
        ii. Randori Afstand 12 punten (of 3 x3 punten – mintens 3 x 2 punten

        Te behalen op dangraadtrainingen randori van de stijl FvH-O
        Zie hiervoor ook het reglement puntenrandori in bijlage B

    b. Thema **'Combinaties'**
    - Dit onderdeel dient afgelegd te worden op de dag van de shodan shiken.
    - Zie **Bijlage I** voor nadere uitleg betreffende de reglementering en quotering van dit onderdeel.

    c. Kata:
    - Dit onderdeel dient afgelegd te worden op de dag van de shodan shiken.
    - De kandidaat dient volgende kata's te tonen:
        - **Ju-jitsu worpen kata**
        - **Goshin jitsu no kata** of **Kime no kata** (vrije keuze aan de kandidaat**)**
    - Zie **Bijlage J** voor nadere uitleg betreffende dit onderdeel.

B. Shodan Shiken

a. Randori

i. Randori Contact: 2 minuten

- Tonen hoe je op een contactaanval of wapenaanval efficiënt je tegenstander onder controle kan brengen of uitschakelen.

ii. Randori Afstand : 2 minuten

- Tonen dat je efficiënt kan bewegen en aanval en verdediging beheerst in een afstandsgevecht

b. Thema **'Combinaties'**

- Zie **Bijlage I** voor nadere uitleg betreffende de reglementering en quotering van dit onderdeel.

c. Kata:

- De kandidaat dient volgende kata's te tonen:
  - **Ju-jitsu worpen kata**
  - **Goshin jitsu no kata** of **Kime no kata** (vrije keuze aan de kandidaat**)**
- Zie **Bijlage J** voor nadere uitleg betreffende dit onderdeel.

C. Masterclass

a. Randori

i. Randori Contact

ii. Randori Afstand

Aanwezigheid behaald op de betreffende masterclasses (RA en RC)

b. Thema **'Combinaties'**

- Dit onderdeel dient afgelegd te worden tijdens een masterclass '**Eigen Visie'** (januari of juni).
- Zie **Bijlage I** voor nadere uitleg betreffende de reglementering en quotering van dit onderdeel.

c. Kata:

- Dit onderdeel dient afgelegd te worden tijdens een masterclass '**Eigen Visie'** (januari of juni).
- De kandidaat dient volgende kata's te tonen:
  - **Ju-jitsu worpen kata**
  - **Goshin jitsu no kata** of **Kime no kata** (vrije keuze aan de kandidaat**)**
- Zie **Bijlage J** voor nadere uitleg betreffende dit onderdeel.

4. Yondan (4e dan)

1. Algemene voorwaarden (meest recente versie terug te vinden in de Nijido (VJJFvzw))
    a. Minimumleeftijd – 25 jaar
    b. Minimale wachttijd – 4 jaar vanaf 3de dan
    c. Minimumaantal federale punten vanaf vorige verhoging – 40 punten waarvan minstens 36 actieve punten (zie lijst federale punten in bijlage A).
    d. Indiening dangraadaanvraag (minstens 1 maand voorafgaande aan de geplande datum van verhoging).
    e. Betaling dangraadbijdrage (via het secretariaat van de VJJFvzw)

2. Stijltechnische voorwaarden

A. Shodan Shiken
    a. Thema's
        Werkstuk Eigen Visie (EV) met de thema's :
            i. Bevrijdingen
            ii. Worpen
            iii. Klemmen
            iv. Combinaties

- Verdediging werkstuk gebeurt op shodan shiken, na goedkeuring werkstuk door de stijltechnische commissie
- Nadere info betreffende het werkstuk EV in bijlage

    b. Kata:
        Eigen Kata (opgenomen in het werkstuk Eigen Visie).
        Gevraagde minimumvereisten :
            - Minimaal 10 bewegingen
                (Beweging = afgewerkte oefening/techniek met aanval-verdediging)
            - Minstens 6 van de aanvallen zijn een contactaanval

- Verdediging werkstuk gebeurt op shodan Shiken, na goedkeuring werkstuk door de stijltechnische commissie
- Nadere info betreffende het werkstuk EV en Eigen Kata in bijlage C

B. Masterclass

a. Thema's

Werkstuk eigen visie (EV) met de thema's :

i. Bevrijdingen
ii. Worpen
iii. Klemmen
iv. Combinaties

- Verdediging werkstuk gebeurt op masterclass EV, na goedkeuring werkstuk door de stijltechnische commissie
- Nadere info betreffende het werkstuk EV in bijlage C
- Nadere info over verhoging via masterclass in bijlage D

b. Kata:

Eigen kata (opgenomen in het werkstuk Eigen Visie).

Gevraagde minimumvereisten :

- Minimaal 10 bewegingen
  (Beweging = afgewerkte oefening/techniek met aanval-verdediging)
- Minstens 6 van de aanvallen zijn een contactaanval

- Verdediging werkstuk gebeurt op masterclass EV na goedkeuring werkstuk door de stijltechnische commissie
- Nadere info betreffende het werkstuk EV en Eigen Kata in bijlage C
- Nadere info over verhoging via masterclass in bijlage D

5. Godan (5e dan)

1. Algemene voorwaarden (meest recente versie terug te vinden in de Nijido (VJJFvzw))
    a. Minimumleeftijd – 30 jaar
    b. Minimale wachttijd – 5 jaar vanaf 4de dan
    c. Minimum aantal federale punten vanaf vorige verhoging – 50 punten waarvan minstens 40 actieve punten (zie lijst federale punten in bijlage A).
    d. Indiening dangraadaanvraag (minstens 1 maand voorafgaande aan de geplande datum van verhoging).
    e. Betaling dangraadbijdrage (via het secretariaat van de VJJFvzw)

2. Stijltechnische voorwaarden

A. Shodan Shiken
    a. Thema's
        Werkstuk eigen visie (EV) met de thema's :
            i. Nabijtechnieken
            ii. Controletechnieken
            iii. Wapens
            iv. Combinaties

- Verdediging werkstuk gebeurt op shodan shiken, na goedkeuring werkstuk door de stijltechnische commissie
- Nadere info betreffende het werkstuk EV in bijlage C

    b. Kata:
        Eigen kata (opgenomen in het werkstuk Eigen Visie).
        Gevraagde minimumvereisten :
            - Minimaal 10 bewegingen
                (Beweging = afgewerkte oefening/techniek met aanval-verdediging)
            - Minstens 3 van de aanvallen zijn een afstandsaanval
            - Minstens 3 van de aanvallen zijn een wapenaanval (2 verschillende wapens)

- Verdediging werkstuk gebeurt op shodan Shiken, na goedkeuring werkstuk door de stijltechnische commissie
- Nadere info betreffende het werkstuk EV en Eigen Kata in bijlage C

B. Masterclass

a. Thema's

Werkstuk eigen visie (EV) met de thema's :

i. Nabijtechnieken
ii. Controletechnieken
iii. Wapens
iv. Combinaties

- Verdediging werkstuk gebeurt op masterclass EV, na goedkeuring werkstuk door de stijltechnische commissie
- Nadere info betreffende het werkstuk EV in bijlage C
- Nadere info over verhoging via masterclass in bijlage D

b. Kata:

Eigen kata (opgenomen in het werkstuk Eigen Visie).

Gevraagde minimumvereisten :

- Minimaal 10 bewegingen
  (Beweging = afgewerkte oefening/techniek met aanval-verdediging)
- Minstens 3 van de aanvallen zijn een afstandsaanval
- Minstens 3 van de aanvallen zijn een wapenaanval (2 verschillende wapens)

- Verdediging werkstuk gebeurt op masterclass EV na goedkeuring werkstuk door de stijltechnische commissie
- Nadere info betreffende het werkstuk EV en Eigen Kata in bijlage C
- Nadere info over verhoging via masterclass in bijlage D

FEDERALE ORGANISATIES - VOORWAARDEN - TE VERDIENEN PUNTEN

FEDERALE ORGANISATIES	DEELNEMERS	MAX AANTAL	AANTAL INSTRUCTEURS	KM-VERGOEDING	HUUR DOJO	DUURTIJD	FUNCTIE	PUNTEN	A/P*	BEPERKING
VJJF stage	vanaf beginner	niet bepaald	2/stijl/u. of per blok	JA (ook transport; ook vergoed. dmv factuur, geen vrijw.vergoeding)	JA	min 2u per dag	deelnemer	1/u	A	3/dag of 4/WE
							lesgever	1/u	A	4/dag of 5/WE
							organisator	1	P	
Federale kadertraining	vanaf 3° dan	2/jaar	2 (aangesteld door ATD)	JA	JA	2u/dag	deelnemer	1/u	A	
							lesgever	1,5/u	A	
Technische (wedstrijd) training	beslissing WC	niet bepaald	niet bepaald	JA	JA	min 1u max 2u	deelnemer	1/u	A	4/seizoen
							lesgever	1/u	A	
Federale jeugdtrainingen	jeugd	niet bepaald	niet bepaald	JA	JA	min 2u	lesgever	1	A	
Kampioenschappen	beslissing WC	niet bepaald	niet van toepassing				deelnemer	1	A	
							scheidsrechter	1/halve dag	P	
							tafelmedewerker	1/h.d.	P	
							organisator	1	P	
Kadervorming: Strafrecht, EHBO, scheidsrechtercursus	beslissing betrokken com.	niet bepaald	niet bepaald	JA	JA	min 1u	deelnemer	1	P	
							lesgever	1,5/u	P	max 3 ptn
Bijwonen vergadering	(RvB VJJF, RvB stijlgroep, ATC, STC, commissies)						deelnemer	0,5	P	
Officiële vertegenwoordiging VJJF							deelnemer	0,5	P	max 2 ptn/jaar
Organisatie VJJF-feest of receptie							medewerker	1	P	
Publicatie artikel (tijdschrift of ledenblad)							auteur	0,5	P	
Oprichten VJJF-club (éénmalig)	andere locatie dan een bestaande club; mag wel zelfde lesgever en zelfde bestuur zijn						sensei	5	P	éénmalig
Publicatie boek							auteur	5	P	Geen heruitgave

STIJLGEBONDEN ORGANISATIES	GRADEN	MAX AANTAL	AANTAL INSTRUCTEURS	KM-VERGOEDING	HUUR DOJO	DUURTIJD	FUNCTIE	PUNTEN	A/P*	BEPERKING
Stijltechnische stage	vanaf beginner	2/jaar/stijl waaraan ptn. worden toegekend	niet bepaald	JA (zie VJJF-stage; max. = aantal leden x 1 Euro/jaar)	NEE	min 2u per dag	deelnemer	1/u	A	3/dag of 4/WE
							lesgever	1/u	A	4/dag of 5/WE
							organisator	1	P	
Stijltechnische training	vanaf beginner	< 800 leden: 1/mnd > 800 leden: 2/mnd 1-2clubs: 3/jaar	< 400 leden: max 2 > 400 & < 800 leden: max 4 > 800 leden: max 6	JA	JA	min 1u max 2u	deelnemer	1/u	A	2 ptn: 2u én 2 thema's
							lesgever	1/u	A	
Kadertraining	hogere graden beslissing STC	1/maand 1-2 clubs: 3/jaar	Maximum 2	JA	indien train. gratis	min 1u max 2u	deelnemer	1/u	A	2 ptn: 2u én 2 thema's
							lesgever	1/u	A	
Shodan shiken		2/jaar/stijl	min 3, max 5	JA	JA		jurylid	1	P	
Clubleraar of assistant zijn gedurende 1 jaar	1° kyu of hoger						lesgever	1	A	

PROVINCIALE ORGANISATIES	GRADEN	MAX AANTAL	AANTAL INSTRUCTEURS	KM-VERGOEDING	HUUR DOJO	DUURTIJD	FUNCTIE	PUNTEN	A/P*	BEPERKING
Provinciale stage	vanaf beginner	2/jaar/stijl	bepaald door PC	max 400 € / jaar per PC	NEEN	min 2u per dag	deelnemer	1/u	A	3/dag of 4/WE
							lesgever	1/u	A	4/dag of 5/WE
							organisator	1	P	
Provinciale trainingen	vanaf beginner	10/jaar	bepaald door PC			min 1u max 2u	deelnemer	1	A	
							lesgever	1	A	

ANDERE ACTIVITEITEN	GRADEN	MAX AANTAL	AANTAL INSTRUCTEURS	KM-VERGOEDING	HUUR DOJO	DUURTIJD	FUNCTIE	PUNTEN	A/P*	BEPERKING
Stage georganiseerd buiten VJJF						min 2u per dag	deelnemer	0,5/u	A	2/dag of 3/WE
							lesgever	1/u	A	3/dag of 4/WE
Cursussen Vlaamse Trainer School							deelnemer	2	A	per cursus
							lesgever	0,5/les	P	2/cursus
Kampioenschap buiten VJJF							deelnemer	0,5	A	
Initiatie geven	praktijk of theorie, eventueel gespreid over meerdere dagen						lesgever	0,5/u	A	2/reeks
Demonstratie geven							deelnemer	0,5	A	2/jaar

*Actief / Passief: per dangraad moet men voldoen aan een minimumpercentage actieve punten

Bijlage B: Reglementering puntenrandori

Bij (punten)randori ligt de nadruk op efficiëntie.

Randori contact : Tonen hoe je op een contactaanval of wapenaanval efficiënt je tegenstander onder controle kan brengen of uitschakelen.
Randori afstand : Tonen dat je efficiënt kan bewegen en aanval en verdediging beheerst in een afstandsgevecht. Ook low-kicks en openhand-technieken (bvb Haito/shuto) zijn toegelaten mits inachtneming van de veiligheid (zie beneden).

Hoe punten behalen ?
Er wordt een 'toets' afgenomen door 3 begeleiders (of 2 begeleiders en de eigen leraar) .
Deze toets wordt afgelegd met vreemde (uitgelote) partner. De dames (bij randori afstand) en de +35 jarigen (zowel bij randori afstand als contact) leggen dit af met eigen gekozen partner.

Randori afstand : 2 minuten afstandsgevecht
Randori contact : óf
2 minuten contactrandori (om beurten contactaanval of wapenaanval)
óf
Platenrandori : 10 opgelegde aanvallen (worden via platen enkel aan de aanvaller getoond).

Quotering :
1 punt : nog niet het beoogde niveau
2 punten : ok, goed
3 punten : zeer goed

Hoeveel punten behalen ?

1e Dan	**2e – 3e Dan**
10 punten randori contact 10 punten randori afstand	12 punten randori contact 12 punten randori afstand
Verplicht minstens 2x een beoordeling van 2 punten	Verplicht minstens 3x een beoordeling van 2 punten
2 X een beoordeling van 3 punten wordt gelijkgesteld met 10 punten behaald	3 X een beoordeling van 3 punten wordt gelijkgesteld met 12 punten behaald

Opmerking: Veiligheid is een belangrijk aspect bij randori (zowel contact als afstand). Alle technieken moeten **beheerst** en **veilig** (kunnen) uitgevoerd worden, zonder de tegenstander te kwetsen.

Bijlage C: Werkstuk EV en Kata EV

Algemeen: Doelstelling werkstuk EV:

Vanuit de eigen ervaringen in het Ju-Jitsu aantonen dat je een eigen visie (*) op het Ju-Jitsu hebt gevormd. Deze moet theoretisch en praktisch kunnen verdedigd worden.

Eigen visie is moeilijk samen te vatten in één definitie. Daarom een aantal voorbeelden:

1. Thema's gebracht rekening houdend met de eigen morfologie
2. Thema's gebracht volgens een bepaalde situatie (vb. Bedreiging/aanval op de markt)
3. Thema's gebracht met een specifieke focus op een bepaalde techniek(en) (vb. Verschillende aanvallen, telkens uitvoering met O-Goshi)
4. Combinaties: gebruik maken van bv. een wandelstok, werken rond verdedigingen met wandelstok/paraplu

Inhoud:

Volgende onderdelen dienen voor te komen in een werkstuk EV :

	Thema's	Kata
4e Dan	**Bevrijdingen** **Worpen** **Klemmen** **Combinaties**	**Minimaal 10 bewegingen** **(oefeningen – technieken)** **Minimaal 6 contactaanvallen**
5e Dan	**Nabijtechnieken** **Controletechnieken** **Wapens** **Combinaties**	**Minimaal 10 bewegingen** **(oefeningen – technieken)** **Minimaal 3 afstandsaanvallen** **Minimaal 3 wapenaanvallen** **(2 verschillende wapens)**

Vanuit de STC wordt aangeraden:

- Het thema combinaties te gebruiken voor (een aantal van) de technieken voor de eigen kata
- Te werken met aparte hoofdstukken in het werkstuk (hoofdstuk voor ieder thema en kata apart)
- Een mentor te nemen voor de uitwerking van het werkstuk eigen visie. Deze mag door de kandidaat vrij gekozen worden en kan ook worden aangevraagd via de STC door kandidaten die zelf geen mentor op het oog hebben.

Het werkstuk EV dient 2 maanden op voorhand (voor de datum shodan shiken) ingediend of via mail opgestuurd te worden bij/naar de STC (voorzitter). Ten laatste 1 maand voor de shodan shiken krijgt de kandidaat dan feedback over zijn werkstuk. Is het werkstuk als onvoldoende beoordeeld door de STC dan kan de kandidaat dit dan, rekening houdend met de feedback van de STC, nog aanpassen en tot 2 weken voor de shodan shiken nog indienen voor een herbeoordeling. De kandidaat krijgt dan 1 week voor de shodan shiken het resultaat van zijn tweede beoordeling (OK : Shodan Shiken; Niet OK: uitstel tot volgende shodan shiken).

Beoordeling en criteria werkstuk E.V.

Beoordeling werkstuk EV : verloop

1. Beoordeling werkstuk gebeurt door TC (niet door de jury op de shodan shiken)

2. Leden van de TC met dangraad lager dan de te beoordelen dangraad hebben enkel adviserende stem.

3. Eerst kan elk lid van de TC zijn opmerkingen geven over het werkstuk (of een onderdeel ervan)

4. Daarna geeft elk lid van de TC (met een hogere dangraad dan de kandidaat) een quotering (1 tot 5) op de verschillende onderdelen.

5. De voorzitter van de TC verzamelt de scores en berekent een totaalscore (volgens de afgesproken procedure voor puntenberekening bij shodan shiken – zie hiervoor bijlage F).

6. Deze score zal dan bij de shodan shiken gelden als gedeelte van de totaalscore. De jury op de shodan shiken beoordeelt dan enkel nog de verdediging en uitvoering tijdens het examen.

7. Indien de kandidaat geen voldoende behaalt op zijn werkstuk kan hij of zij geen shodan shiken afleggen. Het werkstuk dient dan, herwerkt, opnieuw ingediend te worden voor de volgende shodan shiken.

Criteria beoordeling EV

Uitvoering	Negatieve punten
Werkstuk beoordeeld op: 1. Opmaak en taalgebruik (**) 2. Technieken duidelijk uitgelegd: tekst + foto's 3. Technieken niet in tegenspraak met algemene principes (cfr. aandachtspunten thema's – bijlage E) ➔ logisch (**) Niet iedereen is even handig met computers en tekstverwerkers. Daarom hebben we een template ter beschikking gesteld die kan gebruikt worden. Tevens – als er op tijd aan de EV begonnen wordt – kan de kandidaat hulp vragen bij vrienden of andere leden om het werkstuk na te lezen op (taal) fouten. Gebruik van Japanse terminologie: Het gebruik van Japanse terminologie is niet verplicht. Indien de kandidaat hiervoor kiest zal dit ook beoordeeld worden. … Praktijk (shodan shiken): 1. Realistische uitvoering 2. Toelichting van de eigen technieken.	Werkstuk voldoet niet aan de gestelde voorwaarden (inhouden – criteria) Praktijk: Niet-realistische uitvoering. Onlogische uitleg van de getoonde technieken

Bijlage D: Dangraadverhoging via masterclass

Voor de lesgevers vanaf 40 jaar voorziet de TC FVH-O ook in de mogelijkheid om via de masterclasses te verhogen in dangraad. Dit is mogelijk vanaf verhoging naar 2e dan.

Voor 2e en 3e dan dient de kandidaat dan voor alle thema's een positieve beoordeling te krijgen van de begeleider. Deze beoordeling gebeurt via een permanente evaluatie tijdens de training, waarbij er zowel rekening gehouden wordt met de technische kennis zelf als het kunnen overbrengen van die kennis (lesgeven dus).

Voor 4e en 5e dan moet de kandidaat zijn werkstuk eigen visie, na goedkeuring door de TC FVH-O, tijdens een evaluatieles* van 1 uur brengen en toelichten tijdens 1 van de 2 jaarlijks hiervoor voorziene masterclasses (januari en juni). Ook is er een verplichte aanwezigheid voor de masterclasses met thema randori contact en afstand.

Voor de 60-plussers is er bij dubbele wachttijd geen verplichting meer om een werkstuk eigen visie in te leveren, maar verwachten we wel een gestructureerde evaluatieles.

Vanuit de TC FVH-O raden we het gebruik aan van een mentor (kan aangevraagd worden via het secretariaat) bij het werkstuk en/of de evaluatieles eigen visie

Natuurlijk moet er voor dangraadverhoging ook steeds voldaan worden aan de algemene voorwaarden opgelegd door de VJJF.

Evaluatieles*:

- De kandidaat dient de voorzitter van de TC FVH-O minstens 2 weken op voorhand een lesvoorbereiding met het verloop van de les door te sturen.
- In het begin of op het eind dient de kandidaat ook zijn eigen kata uit te voeren.
- Nadien is er voor de jury nog de mogelijkheid om vragen te stellen over de evaluatieles (en gegeven technieken)

De les wordt beoordeeld op:

- Lesvoorbereiding
  - Logische indeling
  - Overeenstemmend met de gegeven les
- Gebruik didactische principes
- Uitvoering eigen kata
- Verdediging tijdens vragensessie jury

Bijlage E : Thema's – beoordeling tijdens federale lessen / shodan shiken

Algemeen:

- Tori moet doeltreffend werken in functie van weerbaarheid.
- Tori moet tonen over welke capaciteiten / technieken hij beschikt (voldoende variatie tonen).
- Beoordeling bij 1° dan: "Deze leerling is goed bezig om een goede 1° dan te worden".
- Beoordeling bij 2° dan: "Deze leerling is een goede 1° dan en heeft zijn technieken nog verbeterd. Hij beheerst de materie."
- Uke moet kordaat, realistisch en snel aanvallen.

Thema	**Doelstelling**	**Uitvoering**	**Negatieve punten**
Bevrijdingen	Zich losmaken uit een contactaanval om verdere agressie te vermijden. Atemi: enkel indien noodzakelijk	Losdraaiende of losrukkende beweging. Het hele lichaam gebruiken. Snel en krachtig werken (1° en 2° dan). Veilige houding aannemen en veilige afstand maken (dit kan zowel ver als heel dicht zijn). (Zoveel mogelijk naast of liefst achter de aanvaller eindigen)	Blijft binnen de gevarenzone. Werkt enkel met de armen, i.p.v. met het hele lichaam. Staat niet in evenwicht na afloop. Verliest de aanvaller uit het oog.
Klemmen	Zich losmaken uit een contactaanval (of de aanval "opslorpen") en de aanvaller tijdelijk onder controle houden (of aantonen dat men het gewricht kan overdraaien of overstrekken) om de agressie te stoppen.	Snelheid van uitvoering: - 1° dan: 80% - 2° dan: 100% Veilig werken (respect voor partner!!). Na afkloppen klem "lossen", maar niet volledig loslaten. Doeltreffende hefbomen gebruiken. **Voldoende variëteit tonen.**	Te trage uitvoering (volgens dangraad!). Klem ongecontroleerd aanzetten. Klem te vlug loslaten. Onvoldoende controle (te korte hefboom, gewricht onvoldoende geïsoleerd) Te weinig variatie in de getoonde klemmen.
Worpen	Zich losmaken uit een contactaanval (of de aanval "opslorpen") en de aanvaller op de grond werpen of neerhalen om de agressie te stoppen.	Snelheid van uitvoering: - 1° dan: 80% - 2° dan: 100% Partner ophouden (respect voor partner!!). Goede evenwichtsverbreking (kuzushi). Correcte en veilige eindhouding. **Voldoende variëteit tonen.**	Te trage uitvoering (volgens dangraad!). Slecht ophouden van partner. Onlogische worp (bv. na atemi). Te weinig variatie in de getoonde worpen.

Thema	Doelstelling	Uitvoering	Negatieve punten
Controletechnieken	Zich losmaken uit een contactaanval (of de aanval "opslorpen") en de aanvaller definitief onder controle houden om: - te fouilleren (of te ontwapenen) - te knevelen - op te leiden	Snelheid van uitvoering: - 1° dan: 80% - 2° dan: 100% Steeds controle behouden tijdens elke fase. Denken aan de eigen veiligheid (weg van andere hand of benen). **Meer doeltreffendheid dan variëteit**	Te trage uitvoering (volgens dangraad!). Onderweg verlies van controle. Onvoldoende oog voor eigen veiligheid.
Nabijtechnieken	Atemi technieken op korte afstand tonen tegen een contact- of een afstandsaanval, waarbij hoofdzakelijk gebruik gemaakt wordt van knie, elleboog, hoofd en open hand.	Snelheid van uitvoering: - 1° dan: 80% - 2° dan: 100% Minimaal drie opeenvolgende technieken. Vlotte en logische opeenvolging. **Zowel variëteit als doeltreffendheid.**	Te trage uitvoering (volgens dangraad!). Onlogische technieken of volgorde. (Partner moet reageren op de technieken.)
Wapens	Een gewapende aanvaller afweren, ontwapenen en onder controle brengen.	Snelheid van uitvoering: - 1° dan: 80% - 2° dan: 100% Goede tai sabaki. Goede aanval van Uke!! Denken aan eigen veiligheid, vooral tegenover het wapen. Het wapen veilig hanteren en zelf niet gebruiken. **Doeltreffendheid primeert!**	Te trage uitvoering (volgens dangraad!). Onderweg verlies van controle. Onvoldoende oog voor eigen veiligheid. Onveilige manipulaties van het wapen. Vergeten wapen af te nemen. In de vuurlijn van het vuurwapen blijven.
Basistechnieken	De basistechnieken technisch beheersen	Snelheid van uitvoering: - Rustig tempo – vloeiende uitvoering - technisch correcte uitvoering	Technisch niet correcte uitvoering Haperende/ niet vloeiende uitvoering

Noot! Bij het beoordelen van randori contact en afstand wordt er natuurlijk wel rekening gehouden met de variatie die getoond wordt, maar de klemtoon ligt meer op de **doeltreffendheid** (iedereen moet zich aan zijn eigen morfologie – en die van de tegenstrever – aanpassen). Als we echter de thema's 'klemmen' en 'worpen' beoordelen, willen we daarentegen meer **variatie** zien.

Bijlage F : Punten en deliberatie – evaluatie op shodan shiken

Gebruik evaluatieformulieren - protocol shodan shiken

1. Na de evaluatie vraagt de voorzitter van de jury de punten per thema op aan de andere juryleden en berekent het gemiddelde resultaat.

2. Een gemiddeld resultaat onder 3 betekent dat de kandidaat voor dit thema moet herkansen (geen deliberatie)

3. Een gemiddeld resultaat van 3 wordt door de jury gedelibereerd

4. Een gemiddelde van 4 of 5 is geslaagd voor dit thema.

Gemiddeld resultaat :

- Als alle juryleden minder dan 1 of 2 geven is er zeker geen discussie en is het resultaat 1 of 2 en dus zeker herkansing
- Als alle juryleden 4 of 5 geven is er ook geen discussie en is de kandidaat zeker geslaagd
- In de ander gevallen volgen we onderstaande formule

3 juryleden : som van de punten :

< 8 → resultaat 2 (herkansing !)
8, 9 of 10 → resultaat 3 (deliberatie !)
>10 → resultaat 4 (geslaagd !)

4 juryleden : som van de punten :

< 11 → resultaat 2 (herkansing !)
11, 12, 13 of 14 → resultaat 3 (deliberatie !)
>14 → resultaat 4 (geslaagd !)

5 juryleden : som van de punten :

< 13 → resultaat 2 (herkansing !)
13, 14, 15, 16 of 17 → resultaat 3 (deliberatie !)
>17 → resultaat 4 (geslaagd !)

6 juryleden : som van de punten :

< 16 → resultaat 2 (herkansing !)
16, 17, 18, 19, 20 of 21 → resultaat 3 (deliberatie !)
>21 → resultaat 4 (geslaagd !)

Het gebruik van dit systeem zou er voor moeten zorgen dat we op een snelle manier tot een oordeel kunnen komen.

Een bedenking rond de evaluatie :

- Zowel voor 1e dan als 2e dan moeten dezelfde thema's afgelegd worden
  * Niet alleen voor 'matig' moet er een verschil zijn tussen 1e en 2e dan, ook voor 'goed' en 'zeer goed' : 'Zeer goed' voor een 1e dan kan al het niveau 2e dan zijn, maar kan evengoed als het voor 2e dan is 'matig' als uitslag opleveren.

Voorbeeld evaluatieformulier op shodan shiken (1e dan)

V.J.J.F.	**Stijl Van Haesendonck – Open Systeem** **Evaluatieformulier** **Shodan shiken** **1e Dan**	**Evaluatie** 1 : Zeer zwak 2 : Zwak 3 : Middelmatig 4 : Goed 5 : Zeer goed
Naam kandidaat		

Thema	Quotering	Commentaar
Bevrijdingen	1 2 3 4 5	
Klemmen	1 2 3 4 5	
Worpen	1 2 3 4 5	
Nabijtechnieken	1 2 3 4 5	
Controletechnieken	1 2 3 4 5	
Wapens	1 2 3 4 5	
Basistechnieken	1 2 3 4 5	
Randori afstand	1 2 3 4 5	
Randori contact	1 2 3 4 5	
Algemene opmerkingen		

Bijlage G : Toets Basistechnieken

Bij deze toets moeten de kandidaten **10** door de TC vastgelegde basistechnieken tonen uit de categorieën Kansetsu waza – Klemmen (**3**), Nage waza – Worpen (**3**) en Atemi waza – Afstand (**4**). De toets zal afgenomen worden met platen met tekening en naam van de techniek die getoond moet worden op een door de kandidaat vrij te kiezen aanval.

De door de stijltechnische commissie weerhouden basistechnieken zijn de volgende:

Kansetsu waza	**Klemmen**
Ude Gatame/Ikkyo	Gestrekte armklem
Ude garami	Opgerolde armklem
Juji gatame	Gekruiste armklem
Hiji kime osae / Waki gatame	Klem met de elleboog / oksel
Kote mawashi/Nikyo	Binnenwaartse polsklem
Kote Hineri/Sankyo	Torsie op de pols
Kote Gaeshi	Buitenwaartse polsverdraaiing
Yubi Gatame	Vingerklem
Ashi Hishigi	Been/voetklem
Nage waza	**Worpen**
O soto gari	Grote buitenwaartse veeg
O uchi gari	Grote binnenwaatse veeg
Uki goshi/O goshi	Heupworp
Ippon seoi nage	Schouderworp
Shiho nage	4 richtingen worp
Irimi nage	Instapneerhaling
Ryo ashi dori / Morote gari	Met 2 handen onderuit halen
Sukui nage/ Te guruma	Lepelworp / Handrad
Yoko wakare	Zijwaarts inrollen
Tani otoshi	'Worp in de vallei'
Atemi waza	**Afstand - nabijtechnieken**
Oi zuki	Vorderende voorwaartse stoot
Gyaku zuki	Tegengestelde stoot / cross
Kizame zuki	Slag met de voorste hand / jab
Mae geri	Voorwaartse trap
Yoko geri	Zijwaartse trap
Mawashi geri	Cirkeltrap
Ushiro geri	Achterwaartse trap
Age uke	Opwaartse afweer
Gedan barai	Lage buitenwaartse afweer
Kake uke / Uchi barai	Lage binnenwaartse afweer
Shuto uke/Shuto uchi	Meshand
Soto (ude) uke	Zijdelingse afweer van buiten naar binnen
Uchi (ude) uke	Zijdelingse afweer van binnen naar buiten
Te nagashe uke	Zijdelingse afweer met de handpalm
Te osae uke	Neerwaartse afweer met de handpalm
Uraken uchi	Zweepslag met rugkant vuist
Haito uchi	Openhandtechniek duimkant
Mawashi zuki	Hoekslag / swing

Beoordelingscriteria

(uit document Thema's – beoordeling tijdens federale lessen/shodan shiken)

Thema	Doelstelling	Uitvoering	Negatieve punten
Basistechnieken	De basistechnieken technisch beheersen	Snelheid van uitvoering: - Rustig tempo maar toch met 'kime' – vloeiende uitvoering - technisch correcte uitvoering	Technisch niet correcte uitvoering Haperende/ niet vloeiende uitvoering

Voor de beoordeling wordt een speciaal hiervoor uitgewerkt beoordelingsformulier met quoteringssysteem gebruikt (zie hieronder).

Evaluatiefiche Basistechnieken FVH-O Naam : DATUM :

Nr	Naam	Resultaat	Opmerking
1		☐ Niet gekend ☐ Onvoldoende ☐ Voldoende ☐ Goed	
2		☐ Niet gekend ☐ Onvoldoende ☐ Voldoende ☐ Goed	
3		☐ Niet gekend ☐ Onvoldoende ☐ Voldoende ☐ Goed	
4		☐ Niet gekend ☐ Onvoldoende ☐ Voldoende ☐ Goed	
5		☐ Niet gekend ☐ Onvoldoende ☐ Voldoende ☐ Goed	
6		☐ Niet gekend ☐ Onvoldoende ☐ Voldoende ☐ Goed	
7		☐ Niet gekend ☐ Onvoldoende ☐ Voldoende ☐ Goed	
8		☐ Niet gekend ☐ Onvoldoende ☐ Voldoende ☐ Goed	
9		☐ Niet gekend ☐ Onvoldoende ☐ Voldoende ☐ Goed	
10		☐ Niet gekend ☐ Onvoldoende ☐ Voldoende ☐ Goed	
OPMERKINGEN			

Niet gekend 0 ptn
Onvoldoende 1 pt
Voldoende 2 ptn
Goed 3 ptn

Mininum te behalen score : 20 ptn
Maximum 2 onvoldoendes

Bijlage H : Grondtechnieken

- De toets wordt afgelegd met een (eigen) partner naar keuze, analoog aan de toetsen voor de 6 basisthema's.

- De kandidaat en de partner kiezen vrij de aanvallen en verdedigingen (open systeem), rekening houdend met het te tonen thema.

- Mogelijke startposities bij het tonen van grondtechnieken:
    - Rechtstaand
    - Zittend/liggend
    - In guardpositie

- Tijdens de toets moet de kandidaat volgende verplichte onderdelen tonen:
    - Neerhaling met tori in grondpositie
    - Houdgreep
    - Klem op de grond
    - Wurging op de grond
    - Bevrijding uit guardpositie of houdgreep

- Beoordeling gebeurt op basis van onderstaande criteria:

Thema	Doelstelling	Uitvoering	Negatieve punten
Grondtechnieken	De grondtechnieken technisch beheersen en kunnen combineren	Snelheid van uitvoering: - Vloeiende uitvoering - Matig tempo - Verplichte onderdelen tonen - Technisch correcte uitvoering	Technisch niet correcte uitvoering Haperende/ niet vloeiende uitvoering Niet tonen van de verplichte onderdelen

- Mogelijke scores: voldoende/onvoldoende

Bijlage I : Thema Combinaties

De kandidaat dient een 'combinatiekata' in te oefenen en te tonen op basis van:

2e Dan	3e Dan
De aanvallen van serie 1, 2 en 3 van het duo-system (3 series van 5 aanvallen - geen wapens): - Grijpen – wurgen - Omstrengeling - Afstandsaanvallen	3 series van 5 aanvallen vastgelegd door de STC. - Wapens - Grond vanuit opgelegde posities - Vrije aanval met verplicht uit te voeren onderdelen

Belangrijke opmerkingen:

- Een combinatie bestaat uit minstens drie technieken (uit de verschillende thema's te kiezen),
    - **Bv.** slag – worp – klem
    - **of** klem – neerhaling – klem
    - **maar ook bv.** tai sabaki – slag – trap.

- De presentatie is in katavorm
    - Met openings- en sluitceremonie
    - Aanval mogelijk vanuit beweging (cfr. worpenkata) of stand (cfr. Kime no kata)

Beoordeling uitvoering

Tijdens het beoordelen, houdt de jury rekening met volgende criteria

1) De logische opeenvolging van de technieken van de combinaties.

2) De stabiliteit van Tori en de evenwichtsverbreking van Uke.

3) De variatie in de gebruikte technieken

4) Het al dan niet (te veel) meespringen van Uke.

5) PRAVCES (uit de beoordeling van duo-system)

P	Powerful attack	=	Krachtige aanval
R	Reality	=	Realiteit
A	Attitude	=	Houding
V	Variety	=	Variatie
C	Control	=	Controle
E	Effectiveness	=	Doeltreffendheid
S	Speed	=	Snelheid

Aanvallen 2e Dan – Thema Combinaties

Serie 1 Pakkingen



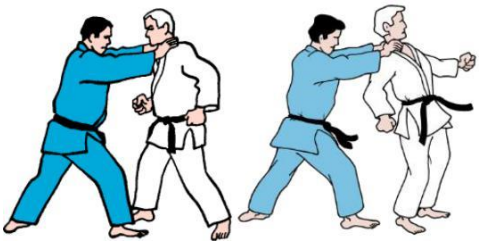
Pakking: Uke neemt Tori's arm. Een hand neemt de pols vast en de andere de onderarm.

Bedoeling:
- Trekken of duwen
- Controleren van Uke's voorste hand
- Immobiliseren van de verdediger



Pakking: Uke neemt de revers van Tori's gi vast.

Bedoeling:
- Dicht bij de tegenstrever komen om een andere actie te ondernemen.
- De tegenstrever duwen / trekken / ter plaatste houden om hem eventueel achteraf te slaan.



Pakking: Uke valt Tori aan met een voorwaartse of achterwaartse verwurging.

Bedoeling:
- Tori achterwaarts duwen.
- Tori ter plaatse onder controle houden.

Pakking: Uke valt Tori's nek zijwaarts aan met een verwurging.



Bedoeling:
- Tori duwen of ter plaatse onder controle houden.



Pakking: Uke neemt zijwaarts Tori's gi met de hand vast ter hoogte van de schouder. De manier van grijpen is vrij.

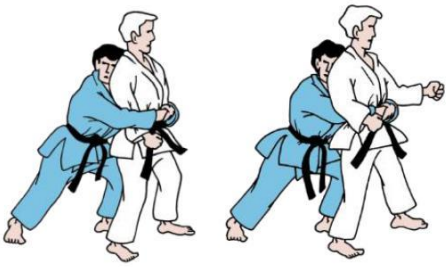
Bedoeling:
- De tegenstrever duwen / trekken / ter plaatste houden.

Algemene bemerking: Handen en pakkingen moeten gesloten zijn!.

Serie 2 **Omvattingen en nekklemaanvallen**



Uke omstrengelt Tori voorwaarts onder of boven de armen. De greep moet gesloten zijn.
Het hoofd van Uke raakt Tori's schouder.



Uke omstrengelt Tori achterwaarts over of onder de armen. De greep moet gesloten zijn.
Het hoofd van Uke raakt Tori's schouder.



Uke omstrengelt zijwaarts met zijn arm de nek van Tori. De greep moet gesloten zijn.

Bedoeling: Een wurging aanzetten of een worp uitvoeren.



Uke omstrengelt voorwaarts met zijn arm de nek van Tori. De greep moet gesloten zijn.

Bedoeling: Een wurging aanzetten of een worp uitvoeren



Uke valt aan met een Hadaka Jime met de arm.

Bedoeling: Een wurging aanzetten of Uke uit evenwicht brengen.

Algemene bemerking: Handen en pakkingen moeten gesloten zijn!.

Serie 3 Slagen / stoten en trappen



Jodan of Chudan Tsuki: voorwaartse stoot naar het gezicht of het lichaam.

Doel: Gezicht, solar plexus of maag.



Ago Tsuki (Uppercut): opwaartse vuiststoot.

Doel: Kin



Mawashi Tsuki (Hoekslag): Cirkelvormige slag met de vuist.

Doel: De zijkant van Tori's hoofd.



Mae Geri: Voorwaartse trap

Doel: Solar plexus, maag.



Mawashi Geri: Draaiende trap

Doel: Solar plexus,maag

Het is Tori toegestaan om een stap achterwaarts te maken en het lichaam lichtjes te draaien.

Algemene bemerkingen: De aanval zou Tori moeten raken indien deze geen verplaatsing zou maken.

Het is niet toegestaan om vóór de aanval te bewegen. Tori moet op de aanval reageren.

Aanvallen 3e Dan – Thema Combinaties

Serie 1 Wapens

1. **Slag met stok**
   Boven naar onder **of** zijwaarts (forehand)

2. **Messteek**
   Zijwaarts backhand

3. **Messsteek**
   Rechte steek naar de buik

4. **Pistool**
   Bedreiging langs voor

5. **Pistool**
   Bedreiging langs achter

Serie 2 Thema grond

<u>Grondtechnieken te tonen vanuit:</u>

1. **Uke rechtstaand – tori liggend**

2. **Uke zit tussen de benen (in de guard) van tori**

3. **Tori start tussen de benen (guard) van uke**

4. **Uke heeft tori in houdgreep**

5. **Uke en tori staan recht en grijpen mekaar in kumikata (judorandorihouding)**

Serie 3 Controle – opleiding

5 vrij te kiezen aanvallen – vrije combinatie waarbij uke naar de grond wordt gebracht

<u>Combinaties dienen volgende onderdelen te bevatten:</u>

- Omkering op de grond (minstens 3 x)
- Controle op de grond of opleiding

Bijlage J : Kata's

De kata's uit het programma FVO-O zijn gedocumenteerd en verkrijgbaar:

- **Ju-jitsu worpenkata:** in het boek ju-jitsu-do (uitgegeven door en verkrijgbaar via de VJJFvzw)

- **Kime –no-kata:** in een apart document verkrijgbaar via de STC FVH-O en het secretariaat van de VJJFvzw

- **Goshin jitsu-no-kata:** in het boek 'Goshin j-jitsu no kata (verkrijgbaar via het secretariaat van de VJJFvzw)

De kata's worden beoordeeld op:

- Juiste uitvoeringsceremonie
- Technische uitvoering van de technieken
- Snelheid (explosiviteit) en vlotheid van uitvoering
- Juiste volgorde van de technieken

Bijlage K : Overgangsbepalingen

1. **Overgangsbepalingen 1e Dan**
    - Vanaf september 2016 worden er voor 1e dan enkel nog toetsen 'Basistechnieken' afgenomen op de dangraadtrainingen.
    - Voor kandidaten 1e dan die vóór september 2016 al een voldoende hebben behaald voor het thema 'Combinaties' wordt deze voldoende gelijkgesteld met een voldoende op 'Basistechnieken'

2. **Overgangsbepalingen 2e Dan**
    - Vanaf september 2016 kan er op de dangraadtrainingen met thema 'Grondtechnieken' getoetst worden voor dit onderdeel
    - Vanaf november 2016 worden er voor 2e dan geen toetsen 'Combinaties' meer afgenomen op de dangraadtrainingen.
    - In november 2016 kan er nog gekozen worden om volgens het oude systeem te verhogen (met uitvoering worpenkata op shodan shiken). Vanaf mei 2017 wordt er voor 2e dan enkel nog geëxamineerd volgens het nieuwe curriculum.

3. **Overgangsbepalingen 3e Dan**
    - Tot en met november 2017 kan een kandidaat nog kiezen om te verhogen volgens het oude systeem (werkstuk).

4. **Overgangsbepalingen 4e en 5e Dan**
    - Vanaf januari 2017 kan er volgens het nieuwe systeem verhoogd worden
    - Kandidaten 4e en 5e dan die vóór 2017 al een werkstuk hebben gemaakt mogen de basisthema's die daarin al werden afgelegd (en in het nieuwe curriculum zijn verschoven naar 4e resp. 5e dan) opnieuw gebruiken.

        Bvb: Iemand die voor 3e dan al een werkstuk **Bevrijdingen – Worpen** maakte mag deze hoofstukken opnieuw gebruiken in het werkstuk voor 4e dan en aanvullen met nieuwe hoofdstukken **Klemmen – Combinaties - Eigen kata.**