

**JU-JITSU EXAMENPROGRAMMA  
VOLWASSENEN (+14)  
VOOR HET BEHALEN VAN EEN GRAAD  
(van 6<sup>de</sup> KYU tot en met 10<sup>de</sup> DAN)  
(volgens boek stijl Tomonokai)**

**Toelating :**

- Mits regelmatige training.
- Wanneer je je aanmeldt voor het examen, moet je steeds je vergunning of kaartje (jeugd) afgeven aan de leraar.
- Diegene die zijn tegenstrever kwetst op een onverantwoorde wijze, is uiteraard niet geslaagd.
- Verzorgde kledij en lichaamshygiëne.

**Japanse benamingen :**

- Zie programmaboek.
- 

**WIT 6<sup>de</sup> KYU :**

**Voorwaarde :** Min. 8 trainingen (1 maand).

- De juiste groet zittend en staande.
  - De gordel juist knopen.
  - Worpen : O-Soto-Gari en O-Goshi (tegenstrever goed ophouden).
  - Valbreken :
    - Uchiro-Ukemi = achterwaartse val.
    - Yoko-Ukemi = zijwaartse val.
    - Mae-Ukemi = voorwaartse (platte) val op de handen.
  - **Programma wit.**
- 

**GEEL 5<sup>de</sup> KYU :**

**Voorwaarde :** Min. 16 trainingen na datum wit (2 maanden).

- Nog geen snelheid vereist.
  - Programma wit herhalen, beter.
  - Worpen : O-Soto-Gari en O-Goshi (vlotter).
  - Valbreken van wit en koprol rechts of links naargelang uw houding (Zempo Kaiten).
  - Tai-Sabaki : lichaam draaien en ontwijkende beweging.
  - **Programma geel.**
-

## **ORANJE 4<sup>de</sup> KYU :**

**Voorwaarde :** Min. 32 trainingen na datum geel (4 maanden).

- Programma vorige graden herhalen, sneller.
  - Worpen : waaronder zeker Ippon-Seoi-Nage.
  - Koprool (Zempo Kaiten), vlot.
  - Enkele Japanse benamingen : bv. Tatami – Dojo – Ju-Jitsu – enz.
  - **Programma oranje.**
- 

## **GROEN 3<sup>de</sup> KYU :**

**Voorwaarde :** Min. 6 maanden na datum oranje.

- Programma's vorige graden herhalen met meer snelheid.
  - Worpen : Tai Otoshi
  - 1<sup>ste</sup> serie Ju-Jitsu Do-Kata (met ceremonie).
  - Randori Contact : geen vaste aanvaller, leraar bepaalt UKE (1 min.).
  - Randori Afstand : soepel zonder zwaar contact (1 min.).
  - Japanse benamingen. zie ju-jitsu boek
  - 2 houdgrepen en 2 opleidingsgrepen.
  - Partner op de buik draaien (2 manieren; partner in ruglig).
  - **Programma groen.**
- 

## **BLAUW 2<sup>de</sup> KYU :**

**Voorwaarde :** Min. 8 maanden na datum groen.

- Vorige gordels met meer snelheid en goede afwerking (ATEMI-KIA).
  - 5 worpen snel (met naam).
  - 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> serie Ju-Jitsu Do-Kata (met ceremonie).
  - Karate-Kata : Heian-Shodan en 3 karatestanden met naam.
  - Vorderen en wijken met Gedan-Barai/Soto-Uke/Shuto-Uke/Age-Uke.
  - Randori Contact : aanvallen (2 partners waarvan 1 partner naar keuze) (1min.15).
  - Randori Afstand : met controle (1min.15).
  - Japanse benamingen, zie ju-jitsu boek.
  - 3 opleidingsgrepen + 3 houdgrepen : na aanval, worp of in combinatie van, dus in randorivorm.
  - Wurgingen na een aanval naar keuze.
  - **Programma blauw.**
-

**BRUIN 1<sup>ste</sup> KYU :**

**Voorwaarde :** Min. 9 maanden na datum blauw.

- Vorige gordels : grepen uit enkele vorige programma's.
  - Karate-Kata : Heian-Shodan.
  - Ippon Kumite : 3 afweren : Jodan-Chudan-Gedan (links en rechts).
  - Kihon : vorderen en wijken (zie blad dat hiervoor is opgesteld).
  - 3 series Ju-Jitsu Do-Kata (met ceremonie).
  - Randori Contact : aanvallen alle zijden met twee aanvallers (1min.30).
  - Randori Afstand : 1min.30.
  - **Programma bruin** (boek + extra blad).
-

---

# SHODAN SHIKEN VOOR JURY STIJL TOMONOKAI

## ZWART 1<sup>ste</sup> DAN :

### Voorwaarden :

- Min. 12 maanden na datum bruin en Min. Leeftijd 16 jaar.
- Actieve aanwezigheidspunten 10, waarvan minimum 7 behaald bij de Stijl Tomonokai (geteld vanaf 2° Kyu).
- Bijscholing Ju-Jitsu en Recht 1 + Bijscholing EHBO.
- 2x stage Tomonokai of andere VJJF gevolgd hebben in loopbaan (controle vergunningsboekje).
- Punten : 50 % in ieder onderdeel en 60 % in totaal.
- De vakken waar men geen 50 % in behaald heeft, doet men 6 maanden later opnieuw.

### SHODAN SHIKEN

- Snel en technisch werken.
- Programma's wit tot en met bruin.
- Randori : 2 personen vallen beurtelings aan (2 min.).
  - 1 aanvaller naar keuze
  - 1 aanvaller aangeduid door jury
- Afstandsgevecht = Kumite met controle : (1min.30).
- Kata : Ju-Jitsu Do-Kata.
- Heian-Shodan.
- Theoretisch begrip van bestaande competities : duo-games en fighting.
- Duo gamer en fighter vrijstelling van Ju-Jitsu-Do-Kata, maar moeten wel randori contact doen.

---

## ZWART 2<sup>de</sup> DAN :

### Voorwaarden :

- Min. 24 maanden na datum 1<sup>ste</sup> DAN en 20 jaar zijn.
- Aanwezigheidspunten 20, waarvan minimum 15 behaald bij de Stijl Tomonokai (minstens 18 actieve).
- Bijscholing Ju-Jitsu en Recht 2 + Bijscholing EHBO.
- 2x stage Tomonokai of andere VJJF in loopbaan gevolgd hebben.
- Punten : 50 % in ieder onderdeel en 60 % in totaal.
- De vakken waar men geen 50 % in behaald heeft, doet men 6 maanden later opnieuw.

### SHODAN SHIKEN

- Snel en technisch werken.
- Programma's groen tot en met bruin.
- Randori Contact : aanvallen met 2 personen beurtelings : (2min.).
- Randori Afstand : Kumite met controle : (1min.30) (De jury kan vragen om enkel te verdedigen of enkel aan te vallen).
- Kata :
  - 3 eerste series Goshin-Jitsu-No-Kata.
  - Heian-Shodan : goed afgewerkt.
  - Heian-Nidan.
- Wat zijn de bestaande competities duo-games en fighting (beetje uitleg).
- Duo gamer en fighter vrijstelling van Ju-Jitsu-Do-Kata, maar moeten wel randori contact doen.

## **ZWART 3<sup>de</sup> DAN :**

### **Voorwaarden :**

- Min. 36 maanden na datum 2<sup>de</sup> DAN en min. 23 jaar zijn.
- Aanwezigheidspunten 30, waarvan minimum 24 behaald bij de Stijl Tomonokai (minstens 27 actieve).
- 3x stage Ippon of andere VJJF in loopbaan gevolgd hebben.
- Punten : 50 % in ieder onderdeel en 60 % in totaal.
- De vakken waar men geen 50 % in behaald heeft, doet men 6 maanden later opnieuw.

### **SHODAN SHIKEN**

- Snel en technisch werken.
- Programma's wit, geel en oranje, met variaties, eigen inzichten tonen en uitleggen. (3 grepen per kleur).
- Programma's groen tot en met bruin van hoog niveau.
- Randori Contact : zeer vlot en krachtig (directe reactie), 2 aanvallers.
- Randori Afstand : Kumite met controle : (1min.30) (De jury kan vragen om enkel te verdedigen of enkel aan te vallen).  
Afstand- en contact randori in combinatie, dus aanval karate afwerken met ju-jitsu worp, wurging, klem tot houdgreep - 3 voorbeelden.
- Kata : Goshin-Jitsu-No-Kata.
- Karate kata :Heian Nidan : goed afgewerkt.
- Duo gamer en fighter vrijstelling van Goshin-Jitsu-No-Kata, maar moeten wel randori contact doen.

---

## **ZWART 4<sup>de</sup> DAN :**

### **Voorwaarden :**

- Min. 48 maanden na datum 3<sup>de</sup> DAN en min. 27 jaar zijn.
- Aanwezigheidspunten 40, waarvan minimum 33 behaald bij de Stijl Tomonokai (minstens 36 actieve).
- 4x stage Tomonokai of andere VJJF in loopbaan gevolgd hebben.
- Punten : 50 % in ieder onderdeel en 60 % in totaal.
- De vakken waar men geen 50 % in behaald heeft, doet men 6 maanden later opnieuw.

### **SHODAN SHIKEN**

- Snel en technisch werken.
- Programma's groen en blauw met variaties, eigen inzichten tonen en uitleggen. (3 grepen per kleur) Van iedere greep 2 variaties.
- Eigen KATA op schrift met tekeningen of foto's, afgeven 1 maand voor examen.
- Shodan shiken : minimum 16 bewegingen (3 series) :  
Bv.
  - Contact aanvallen (6 bewegingen).
  - Afstand aanvallen (4 bewegingen).
  - Wapens : mes, stok, en anderen (6 bewegingen).
- Zeer goed begrip met uitleg over bestaande competities, ook voor de jeugd.
- Geef enkele voorbeelden van duo-games technieken.
- Duo gamer en fighter vrijstelling van eigen kata, maar moeten beiden wel randori contact doen.

## **ZWART 5<sup>de</sup> DAN :**

### **Voorwaarden :**

- Min. 60 maanden na datum 4<sup>de</sup> DAN en min. 32 jaar zijn.
- Aanwezigheidspunten 50, waarvan minimum 44 behaald bij de Stijl Tomonokai (minstens 40 actieve).
- 2x stage Ippon of andere VJJF tussen 4<sup>de</sup> en 5<sup>de</sup> DAN gevolgd hebben.
- Punten : 50 % in ieder onderdeel en 60 % in totaal.
- De vakken waar men geen 50 % in behaald heeft, doet men 6 maanden later opnieuw.

## **SHODAN SHIKEN**

- Breng uw eigen persoonlijke visie over het ju-jitsu algemeen (uitleg).  
Inzichten training : (programma recreant), competitie, jeugdtraining.  
Beknopte samenvatting afgeven 1 maand voor examen.
- Kata : 1 kata van vorige naar keuze → kennis administratie, t.t.z. verzekering, ongevalformulier, Federale formulieren, enz.
- Heian Sandan.
- Nog actief zijn : in de club of voor het ju-jitsu in het algemeen (Federaal).
- Lesgeven op stages als dit gevraagd wordt.

---

## **ZWART 6<sup>de</sup> DAN :**

### **Voorwaarden :**

- Min. 60 maanden na datum 5<sup>de</sup> DAN en min. 37 jaar zijn.
- Aanwezigheidspunten 60 (minstens 42 actieve).
- Aanwezigheidspunten voor 60-plussers : 40 (minstens 28 actieve).

---

## **ZWART 7<sup>de</sup> DAN :**

### **Voorwaarden :**

- Min. 72 maanden na datum 6<sup>de</sup> DAN en min. 43 jaar zijn.
- Aanwezigheidspunten 70 (minstens 35 actieve).
- Aanwezigheidspunten voor 60-plussers : 48 (minstens 24 actieve).

---

## **ZWART 8<sup>de</sup> DAN :**

### **Voorwaarden :**

- Min. 72 maanden na datum 7<sup>de</sup> DAN en min. 49 jaar zijn.
- Aanwezigheidspunten 70 (minstens 21 actieve).
- Aanwezigheidspunten voor 60-plussers : 48 (minstens 15 actieve).

## **ZWART 9<sup>de</sup> DAN :**

### **Voorwaarden :**

- Min. 72 maanden na datum 8<sup>de</sup> DAN en min. 55 jaar zijn.
  - Aanwezigheidspunten 70 (minstens 14 actieve).
  - Aanwezigheidspunten voor 60-plussers : 48 (minstens 10 actieve).
- 

## **ZWART 10<sup>de</sup> DAN :**

### **Voorwaarden :**

- Min. 72 maanden na datum 9<sup>de</sup> DAN en min. 61 jaar zijn.
- Aanwezigheidspunten 70 (minstens 7 actieve).
- Aanwezigheidspunten voor 60-plussers : 48 (minstens 5 actieve).