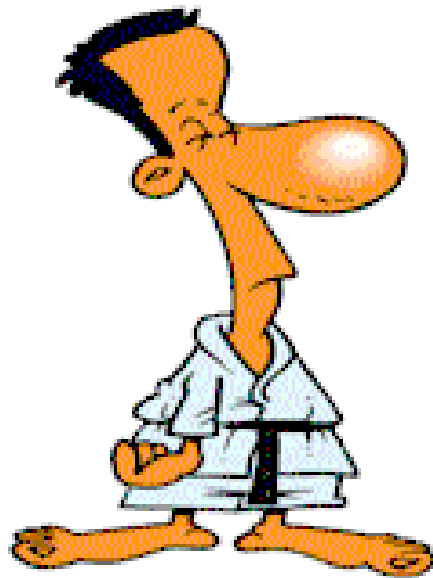


DE ZWARTE BAND

柔
道



DE ZWARTE BAND

Gefeliciteerd, je bent nu geslaagd voor de 1^e kyu, ofwel de bruine band! Toch droom ook jij er natuurlijk van om een keer die zwarte band te dragen. Deze graduatie ligt zeker binnen jouw mogelijkheden.

Er zijn dan echter wel wat zaken, die je moet weten voordat je met de voorbereidingen voor je zwarte bandexamen gaat beginnen.

Kyu- En Dangraden

Het totale kyu- en dangradensysteem is niet voor iedereen even duidelijk. Daarom volgt hier nog even een korte uitleg. Even ter informatie vooraf: kyu = klasse; dan = graad. Volgens het westerse Kawaishi-systeem zijn de bandkleuren als volgt: zesde t/m eerste kyu = wit, geel, oranje, groen, blauw en bruin. De kyu's staan voor de periode, waarin je kennis maakt met het judo. Deze kyu's worden binnen Judo Vianen zelf afgenomen. Hierna volgen de dannen. Na het behalen van de eerste dan bepaalt de judoka eigenlijk of hij/zij doorgaat met het judo. Dus met het behalen van de eerste dan eindig je niet met judo, maar begin je pas. We kennen in het judo in principe tien dangraden. Hierin bestaan ook weer verschillende kleuren, namelijk: eerste t/m vijfde dan = zwart, zesde t/m achtste dan = rood-wit geblokt en negende en tiende dan = rood. In Nederland kennen we twee tiende danhouders, waaronder Anton Geesink. De dannen worden door de Judo Bond Nederland (JBN) afgenomen. Voor de eerste t/m vijfde dan legt men een technisch examen (judovaardigheden) af. Daarbij gelden de volgende graduaties: eerste dan is beginner, tweede dan is gevorderd, derde dan is vergevorderd, vierde dan is meester en vijfde dan is grootmeester. De vaardigheid is bij de vijfde dan op zijn hoogst. Vanaf de zesde dan spreekt men in Nederland van eregraden, waarbij andere factoren dan judovaardigheid een rol spelen bij een promotie. Deze eregraden worden uitgereikt na ingewonnen advies van het districtsbestuur en het College van Hogere Danhouders. Dus in eerste instantie doe je vanaf een zesde dan geen vaardigheidsexamen meer. In tegenstelling tot vroeger is het nu ook mogelijk om wel een speciaal examen te doen voor alleen de zesde dan. Voor info: kijk op www.jbn.nl en zoek naar "bondsvademecum".



De Judobond

Als het goed is, ben je lid van de JBN en sta je momenteel geregistreerd als tweede kyu (blauw). Je nieuwe graduatie tot eerste kyu (bruin) wordt door Judo Vianen automatisch bij de JBN aangemeld. Je moet minimaal drie jaar JBN-lid zijn en één jaar als eerste kyu-houder geregistreerd staan om het examen voor de eerste dan te kunnen aanvragen.

Wat Moet Je Beheersen Voor Je Eerste Dan?

- Technieken
- Keuze tussen competitie of nage-no-kata

Technieken

- ./. Voor de eerste dan moet je de technieken beheersen die staan op bijlage 1. Deze technieken kun je bijvoorbeeld laten zien aan de hand van wat de examencommissie vraagt, net als bij je bruine bandexamen. Maar het is ook mogelijk dat je een werkstuk van technieken laten zien. De bijgevoegde bijlage 2 is zo'n werkstuk, waarmee je met je partner kunt gaan trainen. Dit werkstuk bevat grotendeels de technieken die je in de bijlage kunt vinden en dus voor je eerste dan moet beheersen. Dus het oefenen van dit werkstuk is ruim voldoende ten aanzien van de overige technieken. Dit werkstuk kan eventueel in overleg met de trainer Hans Brander wat worden aangepast. Het is begrijpelijk dat je niet alle Japanse benamingen kent. Dat is niet erg en hoeft ook niet. De examencommissie verwacht alleen dat je de



meest bekende technieken in het Japans kent. In de dojo hangt een blauwe poster met alle technieken erop. Je kunt ook gebruik maken van de afbeeldingen op de examen-eisenformulieren van de diverse banden, die je waarschijnlijk al gekregen hebt op je voorgaande bandexamens. Je kunt natuurlijk ook een judoboek kopen, al is dat niet noodzakelijk. Heb je nog geen partner, dan moet je daar even naar vragen op de training. Uiteraard kan de trainer daarbij helpen.

Keuze voor Nage-no-kata

Nage-no-kata betekent: werpen naar vorm. Het is een vastgelegde vorm van vijf series van drie technieken. Deze kata verhoogt je kennis en vaardigheid van de vastgestelde worpen. Voor het eerste danexamen moet je de eerste drie series beheersen. Er is een DVD aanwezig, waarop het nage-no-kata staat zoals dat volgens de JBN behoort te worden uitgevoerd. Deze band kun je altijd lenen. Als je het nage-no-kata nog nooit hebt beoefend, zal dit stukje judo in het begin wat onwennig zijn. Houd er dan ook rekening mee dat het enige tijd vergt om dit kata onder de knie te krijgen. Kies je ervoor om op je examen het nage-no-kata te laten zien, dan ga je eerst samen met je partner trainen om de technieken van bijlage 1 en het nage-no-kata te beheersen. Als Hans vindt dat je het geheel goed beheerst, kun je het aanvraagformulier "Dan-examen judo" opsturen. Dit formulier kan je downloaden op www.jbn.nl. Klik dan via district Midden-Nederland naar "formulieren". Dit formulier moet minimaal drie weken van tevoren bij het examenbureau aanwezig zijn.

Twee methodes

Sinds enige tijd wordt er onderscheid gemaakt in een tweetal uitvoeringsvormen namelijk "Busen" of Kodokan". Het merendeel van Nederland voert nog steeds de Busen-methode uit. Het is wel de bedoeling dat we in Nederland steeds meer naar het "Kodokan" gaan toewerken. Bij Judo Vianen wordt nog steeds de Busen-methode uitgevoerd aangezien de kennis binnen de vereniging van de Kodokan-methode onvoldoende is. Tijdens het examen moet je van te voren aangeven welke methode je uitvoert.

Keuze voor competitie

In plaats van het kata kun je ook kiezen voor competitie. Hierbij is het de bedoeling, dat je in maximaal 20 wedstrijden 100 punten behaalt. (Het maximale aantal van 20 wedstrijden geldt alleen voor nationale open examenwedstrijden. Dus bij alle andere wedstrijden wordt het aantal wedstrijden niet geteld.) Indien je nu 100 punten hebt behaald, heb je vrijstelling van het nage-no-kata. Het aantal gespeelde wedstrijden (alleen bij nationale open examentoernooien) en het aantal behaalde punten worden steeds weer bijgeschreven in je judopaspoort. Als je dus hebt aangegeven, dat je je danpunten wilt behalen, ontvang je na betaling van het examengeld een zogenaamde oranje competitiekaart. Deze kaart vraag je aan door middel van een "aanvraagformulier judo oranje kaart" welke je kan downloaden via www.jbn.nl. Klik dan via district Midden Nederland naar "formulieren". Deze kaart is 3 jaar geldig. Binnen die tijd moet het techniekexamen zijn gedaan. Met de oranje competitiekaart kun je nu deelnemen aan wedstrijden, waar je je danpunten kunt laten bijschrijven. (Bij ons wedstrijdsecretariaat is bekend bij welke wedstrijden je danpunten kunt halen.) Indien je de 100 punten hebt behaald, laat je je oranje kaart aftekenen en stuur je deze samen met het "aanvraagformulier dan-examen judo" op. Heb je geen 100 punten behaald, dan moet je alsnog het nage-no-kata laten zien op het examen. Je ziet het: als je 100 competitiepunten hebt, heb je al een groot gedeelte van je eerste dan binnen. Belangrijk is dat je samen met je partner al begint met het oefenen van de technieken voor de eerste dan, zodra je de oranje competitiekaart ontvangt. Het voordeel hiervan is dat je, als je je 100 punten hebt behaald, vrij snel daarna examen kunt doen. De danexamens vallen altijd in november en mei van elk jaar.

Aandachtspunten voor het examen

Uiteraard is het van belang dat je je goed voorbereid voor een examen. Het kan eventuele onvoorziene zaken voorkomen. Natuurlijk krijg je ook informatie van Hans, maar het is goed om even bij een paar punten stil te staan. Deze kun je lezen in bijlage 3.



Hoe Lang Is De Voorbereidingstijd Voor Het Zwarte Bandexamen?

Dit hangt natuurlijk grotendeels van jezelf af. Hans bepaalt in principe of je voldoende niveau hebt om het examenaanvraagformulier op te sturen. De voorbereidingstijd is ongeveer een halfjaar tot twee jaar. Dit is afhankelijk van het feit of je kiest voor kata of competitie, maar kan ook per persoon verschillen. Ons advies is om regelmatig minimaal één uur per week, buiten je normale lesuur om, te besteden aan je examentraining. Deze extra trainingen zijn mogelijk op dinsdagavond en vrijdagavond na de reguliere lessen. Bij de senioren groep op maandagavond is er ook mogelijkheid tot kata-training onder begeleiding.

We zijn van mening dat je zelf verantwoordelijk bent voor je inzet en de afspraken die je maakt met je partner. Natuurlijk word je regelmatig begeleid bij je examen-training.

Zwarte Band Het Eindpunt?

Nee, juist niet, zoals je al bij de uitleg van het gradensysteem hebt kunnen lezen. Als je eindelijk je eerste dan hebt behaald, kun je je verder ontwikkelen tot een hogere graduatie. Maar je kunt - in overleg en onder toezicht – ook gaan lesgeven. Meestal ben je hiervoor dan al benaderd. De JBN heeft hiervoor diverse opleidingen, waaraan je als eerste danhouder kunt deelnemen, zoals bijvoorbeeld de opleidingen tot judoleider, judoleraar A en B (erkend door het Ministerie van WVC) of scheidsrechter. Vraag hiernaar bij je trainer.

Weetjes

- Beheersen technieken uit bijlage 1
- Keuze nage-no-kata of competitie
- Keuze voor nage-no-kata: kost meer trainingstijd
- Kosten examen : € 25,= inclusief zwarte band (2008)
- Minimum leeftijd eerste danexamen JBN: 16 jaar
- Minimaal drie jaar lid JBN en één jaar geregistreerd als eerste kyu-houder
- Data wedstrijden, examens en plaats: bekend bij wedstrijdsecretariaat
- Het maximum aantal van 20 wedstrijden geldt alleen voor de zogenaamde nationale open examentoernooien
- Je hebt recht op twee herexamens; daarna moet je helemaal opnieuw beginnen
- Train regelmatig minimaal één uur per week
- De examens zijn in mei en november van elk jaar
- Zwarte band is niet het eindpunt
- De meest recente informatie vind je in de laatste "Info JBN midden Nederland" of op www.jbn.nl

Vragen?

Misschien zijn al je vragen hiermee nog niet beantwoord. Aarzel dan niet, maar stap voor nadere uitleg naar Hans of één van de andere trainers. We wensen je veel succes met de trainingen voor je eerste dan. Misschien behoor jij straks ook tot de club van zwarte bandhouders bij Judo Vianen!

- Bijlagen:**
1. Vaardigheidseisen eerste danexamen judo
 2. Eigen werkstuk eerste danexamen judo
 3. Aandachtspunten voor het examen

© H.Branders (dec. 2008)



Vaardigheidseisen Danexamen Judo (JBN)

De kandidaat wordt geacht de hieronder gebruikte Japanse nomenclatuur te beheersen.

Onderstaande technieken dienen rechts en links te worden uitgevoerd.

NAGE-NO-KATA

1e t/m 3e serie. Vrijstelling bij 100 examenpunten.

Examenpunten kunnen worden behaald bij het wedstrijdgedeelte van het examen (zie hoofdstuk 6.2 Dan- en Kyu-examenreglement Judo).

NAGE-WAZA

Tachi-waza

de-ashi-barai
okuri-ashi-barai
hiza-guruma
sasae-tsuri-komi-ashi
o-soto-gari
o-uchi-gari
o-uchi-barai
ko-uchi-gari
ko-uchi-barai
ippon-seoi-nage
morote-seoi-nage
tai-otoshi
koshi-guruma
o-goshi
tsuri-komi-goshi
harai-goshi
uchi-mata

Sutemi-waza

tomoe-nage
yoko-tomoe-nage
tani-o-toshi
sumi-gaeshi
Renraku-waza en/of renzoku-waza
Drie combinaties van twee worpen. Dit hoeven geen worpen uit bovenstaande lijst te zijn.

Kaeshi-waza

Drie overnames op een worp. Dit hoeven geen worpen uit bovenstaande lijst te zijn.

Hikomi-waza

Een zelf gekozen techniek uit deze groep plus eindcontrole.

KATAME-WAZA

Onderstaande technieken dienen uitgevoerd te worden vanuit een reële randori-situatie.

Osae-waza

kesa-gatame
yoko-shiho-gatame
tate-shiho-gatame
kami-shiho-gatame

één variatie en één bevrijding op elk van bovenstaande technieken.



Shime-waza

kata-juji-jime
nami-juji-jime
gyaku-juji-jime
hadaka-jime
okuri-eri-jime
kata-ha-jime
kata-te-jime
morote-jime
sankaku-jime
tsu-komi-jime

Kansetsu-waza

ude-garami
ude-hishigi-juji-gatame
ude-hishigi-hiza-gatame
ude-hishigi-ude-gatame
ude-hishigi-waki-gatame

Situationeel ne-waza

Vanuit elk van de vijf volgende posities, minimaal twee controletechnieken maken. De posities zijn:

- 1) Uke ligt op de rug; tori zit tussen de knieën van uke.
- 2) Tori ligt op de rug, met uke tussen de knieën van tori.
- 3) Uke elleboog – knieën.
- 4) Tori elleboog - knieën en wordt aangevallen door uke.
- 5) Uke ligt op de buik.

Deze technieken moeten vanuit tachi-waza gemaakt kunnen worden.

YAKU-SOKU-GEIKO

- 1) Alle voornoemde technieken staande en op de grond in beweging uitvoeren.
- 2) Het in vier richtingen uitvoeren van een zelfgekozen worp. Dit hoeft geen worp uit bovenstaande lijst te zijn.

EIGEN PROGRAMMA

Bovenstaande vaardigheidseisen kunnen samengevat worden in een programma dat een maximale duur heeft van 7 minuten.

Indien gewenst kunnen de examinatoren de uitvoering onderbreken met een vraag of opmerking over de inhoud van het programma

De kandidaat heeft het recht zijn programma te voltooien.

Examinatoren kunnen na afloop aanvullende vragen stellen en de kennis van de nomenclatuur testen.

Aan het programma worden de volgende eisen gesteld:

- I. Begonnen wordt met Nage-Waza technieken.
 - a. volgorde technieken is vrij.
 - b. voorkeurstechieken mogen zowel gedemonstreerd als uitgelegd worden.
 - c. de technieken dienen in beweging uitgevoerd te worden.
 - d. het principe "actie maakt reactie" moet gedemonstreerd worden.
 - e. afgesloten dient te worden met: Renraku/Renzoku-waza
Kaeshi-waza
Hikomi-waza met eindcontrole.



- II Vervolgd wordt met Ne-Waza.
- a. start vanuit een werptechniek.
 - b. uitgevoerd vanuit reële randori situaties.
 - c. logische opeenvolging van technieken
 - d. vanuit de onderstaande posities dienen minimaal 2 controletechnieken uitgevoerd te worden:
 1. Uke ligt op de rug. Tori zit tussen de knieën van uke.
 2. Tori ligt op de rug. Uke zit tussen de knieën van tori.
 3. Uke in elleboog – knieënstand.
 4. Tori in elleboog knieënstand.
 5. Uke ligt op de buik.



Voorbeeld Eigen werkstuk 1^e Danexamen Judo

PROGRAMMA

- Eigen specialiteit uit vier richtingen.

1^e serie TAI-OTOSHI

1. Tai-otoshi
2. Seoi-otoshi
3. Hidari tai-otoshi (spin turn)
4. Tai-otoshi / kuzure-kata-garuma (**combinatie**)
5. Tai-otoshi / ko-soto-barai (**overname**)
6. Tai-otoshi (T. mislukt) / (**U. bok**) kanteltechniek + **sankaku**
7. Tai-otoshi (U. blokt) / (**T. bok**) kanteltechniek ude-garami (rol)
8. Tai-otoshi (T. blokt) / (**U. bok**) katate-jime
9. Hidari tai-otoshi (combinatie naar o-soto-gari) (T.mislukt) / (**U.rug**) passeren houdgreep, vervolgen naar waki-gatame.

2^e serie IPPON-SEOI-NAGE

1. Ippon-seoi-nage
2. Hidari morote-seoi-nage
3. Kuzure-seoi-nage (éénhandig met been pakken)
4. Ippon-seoi-nage / ko-uchi-maki-komi (**combinatie**)
5. Ippon-seoi-nage / sekui-nage (**overname**)
6. Ippon-seoi-nage (U. stapt uit) / (**T. bok**) kanteltechniek naar yoko-shiho-gatame + variatie houdgreep
7. Ippon-seoi-nage (T. blokt) / (**U. bok**) kanteltechniek juji-gatame (rol + arm bevrijden)
8. Ippon-seoi-nage (T. blokt) / (**U. buik**) kanteltechniek been optillen naar okuri-eri-jime
9. **Hikomi-waza** (kata-garumarol)

3^e serie O-UCHI-GARI

1. Hidari o-uchi-gari
2. O-uchi-maki-komi
3. O-uchi-barai
4. Hidari-o-uchi-gari / satsae-tsuru-komi ashi (**combinatie**)
5. O-uchi-gari / o-uchi-gari geashi (**overname**)
6. O-uchi-gari (T. mislukt) / (**U. buik**) kanteltechniek wikkelen + variatie
7. O-uchi-gari (U. mislukt) / (**T.rug**) **sankaku**
8. O-uchi-gari (U. mislukt) / (**T.rug**) ude-garami
9. **Hikomi-waza** (o-uchi-hikomi)

4^e serie TOMOE-NAGE/SUMI-GEASHI

Tomoe-nage

1. Yoko-tomoe-nage
2. Tomoe-nage (Briggs)
3. Sumi-geashi
4. O-uchi-gari / tomoe-nage (**combinatie**)
5. Tai-otoshi / yoko-tomoe-nage (**overname**)
6. Tomoe-nage (T.mislukt) (**T.rug**) vervolgen met juji-gatame + vervolgen
7. Tomoe-nage (U. mislukt) (**U.rug**) passeren (been omgooien) naar **sankaku** (rol)
8. Tomoe-nage (T. mislukt) (**T.rug**) uke passeert, morote-jime
9. **Hikomi-waza** (yoko-hikomi - geashi)



Aandachtspunten voor het examen

Niet alle aandachtspunten hebben direct invloed op het cijfer voor je examen. Uiteraard behoort je de technieken goed uit te voeren; het is immers een vaardigheidsexamen. Er zijn ook zaken die wel een beter voorkomen hebben op een examen, zodat je de aandacht trekt van de examencommissie, maar deze hebben amper invloed op je cijfer.

Presentatie

Als je wordt opgeroepen bij de examinatoren is het wel zo netjes je eerst even voor te stellen. Tevens over-handig je je werkstuk (indien je daarvoor kiest). Je kunt het werkstuk van bijlage 2 zo overnemen. Zet wel je naam, examenplaats en datum er even boven. Verder is het niet verplicht, maar wel verstandig om in een wit en niet in een blauw pak te verschijnen. Eventuele grote reclame uitingen of 'plakkaten' met DK of Nederland kun je beter verwijderen, want die imponeren de examinatoren niet. Sterker nog: ze werken eerder averechts! Ga je pak niet strijken, maar zorg er wel voor dat je pak er verzorgd uitziet.

Houding

Loop er rechtop en zelfverzekerd, maar niet arrogant bij. De examencommissie moet een judoka zien en geen man of vrouw met een judopak aan.

Balans verstoren

Ten eerste moet je weten wat hiermee wordt bedoeld (dit is eigenlijk de kern van het judo) en daarnaast moet je dit bij elke techniek duidelijk kunnen demonstreren.

Controle

Na en tijdens elke techniek moet je het controleren van uke goed kunnen demonstreren, zodat een en ander er niet als los zand uitziet. Subtiële gezichtsexpressie kan eventueel.

Bewegen over de mat (yoku soku geiko)

Beweeg over de mat wanneer je je vrije technieken demonstreert. Zorg voor de juiste timing wanneer je gaat werpen, zodat uke in de juiste positie staat. Probeer zoveel mogelijk in de richting van de examinatoren te werpen.

Intentie

Handel met de juiste intentie. Uke biedt weliswaar niet echte weerstand, maar het moet ook niet zijn, dat uke meespringt. De juiste intentie is duidelijk te zien bij combinaties en overnames. Dus bij combinaties moet je de eerste worp ook echt maken en niet schijnbewegen of aantikken. Ook bij het overnemen moet je echt willen overnemen en niet een soort van teken geven aan uke dat hij/zij moet vallen.

Uke

Al met al staat en valt een examen met een goede valpartner. Het is dan ook belangrijk dat je elkaar goed aanvoelt en zoveel mogelijk qua lengte en gewicht bij elkaar past. Het elkaar aanvoelen heeft z'n tijd nodig; dit ontwikkel je niet in één maand.

Foutjes

Een vaardigheidsexamen is maar een momentopname. Sommigen presteren juist op een examen beter; anderen juist minder. Zorg er gewoon voor dat je een meer dan goed examen kunt afleggen, zodat je - als de zenuwen de overhand krijgen - voldoende overcapaciteit hebt om toch een goede beoordeling behalen. Mocht een techniek tijdens de vrije technieken of het kata niet goed gaan, dan is het niet erg om het even over te doen. Natuurlijk moet dit niet te vaak gebeuren.



Vragen

Als je iets niet verstaat of begrijpt, vraag het dan gewoon aan de examinatoren. Het is een hobby-examen en geen staatsexamen. Het is wel de bedoeling dat het eerste danniveau gewaarborgd blijft, dus als het echt niet goed is, zul je niet slagen. De examinatoren zijn daar echter niet op uit en willen nu eenmaal ook graag dat je slaagt. Alleen moet jij ze wel kunnen overtuigen van jouw vaardigheid!

