

Exameneisen Shi-Sei

5^e kyu (gele band)

- Het correct uitvoeren van het ukemi-waza, rechts of links.

1.) Nage-waza

Ashi-waza	Koshi-waza	Te-waza	Sutemi-waza
O-soto-gari (<i>B</i>)	Kubi-nage (<i>B</i>)	Ippon-seoi-nage (<i>B</i>)	
O-soto-garuma	Uki-goshi	Seoi-nage (<i>B</i>) (morote-seoi-nage)	
O-soto-otoshi			
Ko-soto-gake			

2.) Ne-waza

Osea-komi-waza	Shime-waza	Ude-kansetsu-waza
Kesa-gatamé (<i>B</i>)		
Kata-gatamé		
Mune-gatamé		
Yoko-shiho-gatamé (<i>B</i>)		

- 2 kanteltechnieken
- 1 bevrijdingen uit de kesa-gatamé

4^e kyu (oranje band)

- Het correct uitvoeren van het ukemi-waza, zowel rechts als links.
- Een stevige en correcte fundamentele basis kumi-kata.
- Worpen rechts en links uitvoeren.

1.) Nage-waza

Ashi-waza	Koshi-waza	Te-waza	Sutemi-waza
O-soto-gari (<i>B</i>)	Kubi-nage (<i>B</i>)	Ippon-seoi-nage (<i>B</i>)	Tani-otoshi
O-soto-garuma	Uki-goshi (<i>B</i>)	Seoi-nage (<i>B</i>) (morote-seoi-nage)	
O-soto-otoshi			
Ko-soto-gake	Koshi-guruma	Ryo-ashi-dori (morote-gari)	
O-uchi-gari Ko-uchi-gari	Tsuru-komi-goshi		
Deashi-barai			
Hiza-garuma			

- 2 renraku-waza/renroku-waza
- 1 kaeshi-waza

2.) Ne-waza

Osea-komi-waza	Shime-waza	Ude-kansetsu-waza
Kesa-gatamé (<i>B</i>)		
Kata-gatamé		
Tate-shiho-gatamé (<i>B</i>)		
Mune-gatamé		
Yoko-shiho-gatamé (<i>B</i>)		
Kami-shiho-gatamé (<i>B</i>)		
Kuzure-kami-shiho-gatamé		
Gyaku-kesa-gatamé		

- 4 kanteltechnieken
- 2 bevrijdingen uit de kesa-gatamé

3^e kyu (groene band):

- Het correct uitvoeren van het ukemi-waza, zowel rechts als links.
- De judorol voorwaarts over een bokje maken.
- Een stevige en correcte fundamentele basis kumi-kata.
- Worpen rechts en links uitvoeren.
- Goed vallen uit worpen en zich daaruit laten werpen.
- Worpen uit beweging voordoen.
- Beheerst de Japanse nomenclatuur.

1.) Nage-waza

Ashi-waza	Koshi-waza	Te-waza	Sutemi-waza
O-soto-gari (B)	Kubi-nage (B)	Ippon-seoi-nage (B)	Tani-otoshi
O-soto-garuma	Uki-goshi (B)	Seoi-nage (B) (morote-seoi-nage)	Yoko-otoshi
O-soto-otoshi	Harai-goshi		Tomoe-nage
Ko-soto-gake	Uchi-mata	Ryo-ashi-tori (morote-gari)	
		Tai-otoshi	O-uchi-makikomi
O-uchi-gari	Koshi-guruma		Ko-uchi-makikomi
Ko-uchi-gari			
O-uchi-barai	Tsuri-komi-goshi		
Ko-uchi-barai			
Deashi-barai			
Okuri-ashi-barai			
Hiza-garuma			

- Eigen programma:
 - 5 worpen rechts en links
- 1 kaeshi-waza
- 1 renraku-waza/renroku-waza
- 1 hikomi-waza

2.) Ne-waza

Osea-komi-waza	Shime-waza	Ude-kansetsu-waza
Kesa-gatamé (B)	Hadaka-jime (kata) (B)	Ude-garami (uke rug) (B)
Kata-gatamé	Okuri-eri-jime (B)	Ude-gatamé (B)
Tate-shiho-gatamé (B)	Kata-ha-jime (B)	Juji-gatamé (B)
Mune-gatamé		
Yoko-shiho-gatamé (B)		
Kami-shiho-gatamé (B)		
Kuzure-kami-shiho-gatamé		
Gyaku-kesa-gatamé		

- 6 kanteltechnieken
- 3 bevrijdingen uit de kesa-gatamé

2^e kyu (blauwe band):

- Het correct uitvoeren van het ukemi-waza, zowel rechts als links.
- De judorol voorwaarts over een bokje maken, met handen op de bok.
- Een stevige en correcte fundamentele basis kumi-kata.
- Worpen rechts en links uitvoeren.
- Goed vallen uit worpen en zich daaruit laten werpen.
- Worpen uit beweging voordoen.
- Beheerst de Japanse nomenclatuur.

1.) Nage-waza

Ashi-waza	Koshi-waza	Te-waza	Sutemi-waza
O-soto-gari (B)	Kubi-nage (B)	Ippon-seoi-nage (B)	Tani-otoshi
O-soto-garuma	Uki-goshi (B)	Seoi-nage (B) (morote-seoi-nage)	Yoko-otoshi
O-soto-otoshi	Harai-goshi		Tomoe-nage
Ko-soto-gake	Uchi-mata	Ryo-ashi-tori (morote-gari)	Sumi-geashi
	Hane-goshi	Tai-otoshi	
O-uchi-gari		Sukui-nage	Ure-nage
Ko-uchi-gari	Ushiro-goshi		
O-uchi-barai	Utsuri-goshi	Kata-garuma	O-uchi-makikomi
Ko-uchi-barai			Ko-uchi-makikomi
	Koshi-guruma		
Deashi-barai			
Okuri-ashi-barai	Tsuri-komi-goshi		
Hiza-guruma			

- Eigen programma:
 - 5 worpen rechts en links
 - 2 renraku-waza/renroku-waza
 - 2 kaeshi-waza
 - 2 hikomi-waza's

2.) Ne-waza

Osea-komi-waza	Shime-waza	Ude-kansetsu-waza
Kesa-gatamé (B)	Hadaka-jime (kata) (B)	Ude-garami (uke rug) (B)
Kata-gatamé	Okuri-eri-jime (B)	Ude-gatamé (B)
Tate-shiho-gatamé (B)	Kata-ha-jime (B)	Juji-gatamé (B)
Mune-gatamé		
Yoko-shiho-gatamé (B)	Kata-juji-jime (tori rug)	Ude-gatamé (tori rug)
Kami-shiho-gatamé (B)	Nami-juji-jime	Hiza-gatamé
Kuzure-kami-shiho-gatamé	Gyaku-juji-jime	Juji-gatamé
Gyaku-kesa-gatamé		
	Sankaku-jime (B)	

- 2 kanteltechnieken vanuit elke positie
- 3 ontsnappingen vanuit de kniebrug
- 1 bevrijding uit 4 verschillende osea-komi-waza's
- 2 passeertechnieken

1^e kyu (bruine band):

- Het correct uitvoeren van het ukemi-waza, zowel rechts als links.
- De judorol voorwaarts over een bokje kunnen, met handen op de bok en een vrije val kunnen maken.
- Een stevige en correcte fundamentele basis kumi-kata.
- Worpen rechts en links uitvoeren.
- Goed vallen uit worpen en zich daaruit laten werpen.
- Worpen uit beweging voordoen.
- Beheerst de Japanse nomenclatuur.

1.) Nage-waza

Ashi-waza	Koshi-waza	Te-waza	Sutemi-waza
O-soto-gari (<i>B</i>)	Kubi-nage (<i>B</i>)	Ippon-seoi-nage (<i>B</i>)	Tani-otoshi
O-soto-garuma	Uki-goshi (<i>B</i>)	Seoi-nage (<i>B</i>)	Yoko-otoshi
O-soto-otoshi	Harai-goshi		Tomoe-nage
Ko-soto-gake	Uchi-mata	Ryo-ashi-tori	Sumi-geashi
	Hane-goshi	Tai-otoshi	
O-uchi-gari		Sukui-nage	Ure-nage
Ko-uchi-gari	Ushiro-goshi		
O-uchi-barai	Utsuri-goshi	Kata-guruma	Yoko-tomoe-nage
Ko-uchi-barai			
	Koshi-guruma	Te-guruma	O-uchi-makikomi
Deashi-barai			Ko-uchi-makikomi
Okuri-ashi-barai	Tsuri-komi-goshi		
			O-soto-makikomi
Hiza-guruma	Sodo-tsuri-komi-goshi		Soto-maikikomi
Sasae-tsuri-komi-ashi			
Ashi-guruma			

- Nage-no-kata (busen)
- Eigen programma (10 min.):
 - 5 worpen rechts en links
 - 3 renraku-waza/renroku-waza
 - 3 kaeshi-waza
 - 3 hikomi-waza's
 - 3 verwurging
 - 3 armklemmen
 - Uit elke positie minimaal 1 kanteltechniek
 - 2 passeertechnieken
 - 1 bevrijding uit 4 verschillende houdgrepen

2.) Ne-waza

Osea-komi-waza	Shime-waza	Ude-kansetsu-waza
Kesa-gatamé (B)	Hadaka-jime (kata) (B)	Ude-garami (uke rug) (B)
Kata-gatamé	Okuri-eri-jime (B)	Ude-gatamé (B)
Tate-shiho-gatamé (B)	Kata-ha-jime (B)	Juji-gatamé (B)
Mune-gatamé		
Yoko-shiho-gatamé (B)	Kata-juji-jime (tori rug)	Ude-gatamé (tori rug)
Kami-shiho-gatamé (B)	Nami-juji-jime	Hiza-gatamé
Kuzure-kami-shiho-gatamé	Gyaku-juji-jime	Juji-gatamé
Gyaku-kesa-gatamé		
	Kata-te-jime	Waki-gatamé (kuzure-kesa-gatamé - uke)
		Hara-gatamé
	Morote-jime	
	Tsu-komi-jime	
	Sankaku-jime (B)	

- 3 kanteltechnieken vanuit elke positie
- 5 ontsnappingen vanuit de kniebrug
- 1 bevrijding uit 4 verschillende osea-komi-waza's
- 4 passeertechnieken

3.) 1^e zwarte slip:

- Volwaardig 1^{ste} dan examen (1 onderdeel moet voldoende worden afgesloten):
- Nage-no-kata
- Eigen programma (7 min.)

3.) 2^e zwarte slip:

- Volwaardig 1^{ste} dan examen: (beide onderdelen moeten voldoende worden afgesloten)
- Nage-no-kata
- Eigen programma (7 min.)

- **Shi-Sei Sport Kata te gebruiken voor eigen programma**

Basisopzet programma (t/m 1ste kyu)

Nage-Waza:

- Ippon-seoi-nage/Seoi-nage
- Tai-otoshi
- Yoko-otoshi
- Okuri-ashi-barai (draaiend)
- Harai-goshi

Renraku-waza/Renroku-waza:

- Koshi-guruma word overgenomen door ushiro-goshi
- Koshi-guruma word overgenomen door tani-otoshi

Keashi-waza:

- Ippon-seoi-nage vervolgt door ko-uchi-makkikomi
- Ippon-seoi-nage vervolgt door o-soto-gari

Hikomi-waza:

- Hikomi-ude-hishigi-juji-gatame (tori dwingt uke om gebogen te staan)
- Hikomi-hiza-kanuki-oten (tori dwingt uke om een kruispas te maken naar voren)

Ne-waza:

- Tori werpt met hiza-guruma en uke gaat in kniebrug zitten, waarvan tori de volgende 3 kanteltechnieken maakt: de tafel, de tovertafel en de supertovertafel.
- Tori werpt met o-uchi-makkikomi en maakt 2 passeertechnieken.
- Uke werpt met o-uchi-makkikomi en tori maakt ude-gatamé, hiza-gatamé, juji-gatamé en sansaku-jime.
- Uke werpt met hiza-guruma en tori maakt 3 ontsnappingen vanuit de kniebrug.
- Tori werpt met o-goshi en uke draait meteen op de buik en tori maakt hadaka-jime, okuri-eri-jime en kata-ha-jime.
- Tori werpt met o-soto-gari en maakt hierna een rondje houdgrepen.