



## **Op Weg naar Dan graden**

Om zwarte gordel te worden, moet men rekening houden met shin-gi-tai. De geest, de techniek en de fysiek. Door de fysiek kan men de doeltreffendheid van de gekende technieken bewijzen, maar het doel van het judo staat nog hoger aangeschreven dan resultaat. Daarom zijn de graden ook verbonden aan een minimum leeftijd.

Voor een graadverhoging wordt rekening gehouden met:

de geest (60%), de hoofdtrainer evalueert zijn judoka, op zijn houding als judoka, voordat hij de toelating tot het examen tekent.

de techniek (30%), dit deel evalueert de gradencommissie tijdens het dan-examen (shodan-shiken).

de fysiek (10%), de judoka bewijst dit tijdens wedstrijden en/of tijdens het examen.

Er zijn twee manieren om deel te nemen aan een dan-examen: de wedstrijdweg of de technische weg.

### **De Wedstrijdweg**

Om langs de wedstrijdweg de zwarte gordel (1<sup>ste</sup> tot en met 5<sup>de</sup> dan) te behalen, moet men de nodige SDS-punten (shodan-shiken-punten) behalen op de hiervoor erkende toernooien.

### **Hoe scoor ik SDS-punten?**

Tijdens de tsukinami-shiai, bij een overwinning, met ippon of waza-ari. Zie shiai reglement.

Tijdens officiële wedstrijden jaarlijks door de Pedagogische Commissie bepaald. Zie SDS-punten buiten de shiai.

De behaalde SDS-punten worden opgetekend op de groene Shiai-kaart.

### **Voorwaarden**

Voor wie via de wedstrijdweg wil te werk gaan, gelden volgende bepalingen qua minimum leeftijd, de behaalde SDS-punten en de minimale voorbereidingstijd sedert vorige graadverhoging.



SDS		6 punten in 1 shiai	10 punten	6 punten
1 <sup>ste</sup> dan	Min. leeftijd in kalenderjaar	16 jaar	16 jaar	22 jaar
	Vorbereidingstijd	Geen	Geen	1 jaar
2 <sup>de</sup> dan	Min. leeftijd in kalenderjaar	17 jaar	17 jaar	23 jaar
	Vorbereidingstijd	Geen	1 jaar	2 jaar
3 <sup>de</sup> dan	Min. leeftijd in kalenderjaar	18 jaar	19 jaar	26 jaar
	Vorbereidingstijd	1 jaar	2 jaar	3 jaar
4 <sup>de</sup> dan	Min. leeftijd in kalenderjaar	21 jaar	21 jaar	31 jaar
	Vorbereidingstijd	2 jaar	3 jaar	4 jaar
5 <sup>de</sup> dan	Min. leeftijd in kalenderjaar	26 jaar	26 jaar	33 jaar
	Vorbereidingstijd	3 jaar	4 jaar	5 jaar

### **De technische weg**

Om langs de technische weg de zwarte gordel (1<sup>ste</sup> tot en met 5<sup>de</sup> dan) te behalen, moet men actieve aanwezigheden hebben op technische trainingen en kata-trainingen.

De aanwezigheden worden opgetekend op de gele technische kaart.

### **Pedagogische activiteiten van de Vlaamse Judofederatie.**

De VJF organiseert technische trainingen en kata-trainingen.

De provinciale kata-training (PKT) vindt maandelijks plaats in elke provincie (9 maal per jaar, niet in juni, juli en augustus) en is toegankelijk vanaf 3<sup>de</sup> kyu.

De regionale kata-training (RKT) vindt maandelijks plaats in de drie regio's, centraal, oost en west (9 maal per jaar, niet in juni, juli en augustus) en is toegankelijk vanaf 1<sup>ste</sup> dan.

De kata-training voor hogere graden (HKT) vindt maandelijks plaats te Zele (7 maal per jaar, niet in december, februari, juni, juli en augustus) en is toegankelijk vanaf 1<sup>ste</sup> dan.

De regionale technische training (RTT) vindt maandelijks plaats in de drie regio's, centraal, oost en west (8 maal per jaar, niet in januari, juni, juli en augustus) en is toegankelijk vanaf 1<sup>ste</sup> kyu.



Deze activiteiten mogen ook door andere judoka's gevolgd worden, hun aanwezigheid moet niet genoteerd worden op een technische kaart.

### Voorwaarden

Voor wie via de technische weg wil te werk gaan, gelden volgende bepalingen qua minimum leeftijd, aanwezigheden op de technische trainingen en kata-trainingen en de minimale voorbereidingstijd sedert vorig graadverhoging.

SDS		Trainingen	Zonder punten
1 <sup>ste</sup> dan	Min. leeftijd in kalenderjaar	3 PKT en 3 RTT per jaar	23 jaar
	Vorbereidingstijd		2 jaar
2 <sup>de</sup> dan	Min. leeftijd in kalenderjaar	3 RKT en 3 RTT per jaar	24 jaar
	Vorbereidingstijd		3 jaar
3 <sup>de</sup> dan	Min. leeftijd in kalenderjaar	3 RKT en 3 RTT per jaar (laatste 3 jaar)	31 jaar
	Vorbereidingstijd		5 jaar
4 <sup>de</sup> dan	Min. leeftijd in kalenderjaar	4 HKT per jaar (laatste 4 jaar)	35 jaar
	Vorbereidingstijd		6 jaar
5 <sup>de</sup> dan	Min. leeftijd in kalenderjaar	4 HKT per jaar (laatste 4 jaar)	37 jaar
	Vorbereidingstijd		7 jaar

### Verminderde voorbereidingstijd voor ononderbroken prestatie.

Voor judoka's die zich inzetten in de werking van de VJF gelden volgende verminderingen van de voorbereidingstijd:

**1 jaar:** 4 jaar lid van een werkcommissie, 4 jaar tijdopnemer, 4 jaar trainer-B, 4 jaar provinciaal scheidsrechter (niveau 4)

**2 jaar:** 6 jaar lid van een technische commissie, 6 jaar Raad van Bestuur, 4 jaar trainer-A, 4 jaar nationaal scheidsrechter (niveau 2) of hoger

Deze verminderde voorbereidingstijd telt enkel voor examens via technische weg en kunnen niet gecombineerd worden met andere voordelen.

Opgelet: wie gebruik maakt van de verminderde voorbereidingstijd dient hetzelfde aantal trainingen voor te leggen als de kandidaten zonder punten.