



IMAF-Nederland

Judo 1e Dan

Shodan

Lijst van Wijzigingen

Nr	DATUM MUTATIE	AUTEUR
1	21 mei 2010	R Coolen, 6e Dan Judo - TD IMAF-Nederland
2	01 december 2014	E Janssen, 5e Dan Nihon-Jujutsu, PR IMAF-Nederland <i>Omzetting naar huisstijl tbv. plaatsing op website</i>

Eigen vaardigheid

Nage-No-Kata – serie 1, 2 en 3

Nage-Waza

Tachi waza

O-Soto-Gari
O-Uchi-Gari
Ko-Uchi-Gari
Okuri-Ashi-Barai
O-Goshi
Kubi-Nage
Harai-Goshi
Tsuru-Komi-Goshi
Uchi-Mata
Ippon-Seoi-Nage
Tai-Otoshi
Tomoe-Nage
Yoko-Otoshi

hiervan tenminste 3 worpen links

Henka-/Renraku Waza

Combinaties - 5, hoeven niet uit bovenstaande lijst te zijn

Overnames - 5, hoeven niet uit bovenstaande lijst te zijn

Ne-Waza

Onderstaande technieken dienen uitgevoerd te worden vanuit een reële Randori-situatie

Osae-Waza – minimaal 5

Shime-Waza – minimaal 5

Kansetsu-Waza – minimaal 5

Keer- en kanteltechnieken – minimaal 6 (3 posities)

Passeertechnieken

Hikomi-Waza – minimaal 3

Ne-Waza positie – minimaal of 3

Yaku-Soku-Geiko

Alle technieken dienen in beweging te worden uitgevoerd.

Het uitvoeren van 1 (eigen keuze) worp in vier (4) richtingen

Eigen inbreng

Er mag een eigen programma gedemonstreerd worden van maximaal 7 minuten, inhoud Tachi-Waza, Sutemi-Waza en of Ne-Waza.

Vragen examencommissie

Deze kunnen betrekking hebben op de basishandelingen waaruit het Judo bestaat.