



IMAF-Nederland

Judo 3e Dan

Sandan

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

De kandidaat moet de eisen voor 1e Dan én 2e Dan beheersen en begrijpen.

Nage-No-Kata – Compleet

Katame-No-Kata – Compleet

Nage-Waza

Tachi Waza

O-Soto-Gari
O-Uchi-Gari
Ko-Uchi-Gari
Okuri-Ashi-Barai
O-Soto-Guruma
Sasea-Tsuri-Komi-Ashi
O-Goshi
Uki-Goshi
Kubi-Nage
Harai-Goshi
Hane-Goshi
Tsuri-Komi-Goshi
Uchi-Mata
O-Guruma
Ippon-Seoi-Nage
Tai-Otoshi
Tomoe-Nage

Yoko-Otoshi
Sumi-Gaeshi

tenminste 5 worpen links

Henka-/Renraku Waza

Combinaties – 10, hoeven niet uit bovenstaande lijst te zijn

Overnames – 10, hoeven niet uit bovenstaande lijst te zijn

Situatieel Nage Waza

De kandidaat geeft d.m.v. judotechnieken antwoord op :

- een duwende Uke
- een trekkende Uke
- een met een (1) hand vastpakkende Uke
- een kruislings vastpakkende Uke

Ne-Waza

Onderstaande technieken dienen uitgevoerd te worden vanuit een reële Randori situatie

Osae-Waza – minimaal 9

Shime-Waza – minimaal 9 (waarvan 3 Sankaku)

Kansetsu-Waza – minimaal 9

Keer- en kanteltechnieken – minimaal 12 (4 posities)

Combinaties van Osae-Waza naar Shime-Waza en of Kansetsu-Waza – minimaal 3

Passeertechnieken

Hikomi Waza – minimum of 7

Ne-Waza positie – minimum of 7

Yaku-Soku-Geiko

Alle technieken dien in beweging te worden uitgevoerd.

Het uitvoeren van 3 (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.