



IMAF-Nederland
Nihon Jujutsu 1e Dan

Shodan

Lijst van Wijzigingen

Nr	DATUM MUTATIE	AUTEUR
1	21 mei 2010	D. Klok, 6e Dan Nihon Jujutsu - 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>
3	01 januari 2016	D. Klok, 7e Dan Nihon Jujutsu - TD IMAF-Nederland
4	30 april 2018	Publicatie op website

Eigen vaardigheid

Trappen-stoten-slagen en weringen

Kennis van trappen, stoten en slagen, en de daarmee samenhangende verdedigings technieken uitgevoerd als een Kata.

Nage-Waza

minimaal 10 verschillende worpen uitgevoerd in actie als een Kata. Worpen moeten worden uitgevoerd in verschillende richtingen en rechts en links.

Er kan een keuze worden gemaakt uit heup-, schouder-, been- en armworpen, sutemi's en scharen.

Kata

persoonlijk project bestaande uit minimaal 15 technieken, die worden uitgevoerd in verschillende richtingen. Dit Kata moet representatief zijn voor de stijl van de school. Het is niet toegestaan om een klassiek Kata zoals Kime No Kata te presenteren.

Randori

vrij gevecht tussen 2 tegenstanders, demonstreren verdediging tegen: stoten, trappen, aanvallers met touw, mes en stok en pakkingen. De kandidaat moet inzicht tonen en combinatie van verschillende technieken.

Het gebruik maken van Tai sabaki , atemi's (stoten en trappen).

Kennis van de Japanse termen

Kennis van de meest gebruikte japanse termen.

Vragen examencommissie

Deze kunnen betrekking hebben op de basishandelingen waaruit het Nihon Jujutsu bestaat.

Aandachtspunten examencommissie

De examinatoren zullen vooral aandacht besteden aan de volgende punten:

- Controle
- Houd Overzicht
- Zelf in balans
- Toont Kime
- vaardigheden
- Werkt vanuit het centrum van het lichaam
- Juiste balansverstoring, aanvals houding en beweging
- Gebruik van Atemi waza

De kandidaat moet een geprinte versie (3x) van het examenprogramma vóór de start van de examens aanleveren.