



# IMAF-Nederland Judo Kodokan Nederland

1e Dan

# Shodan

## Lijst van Wijzigingen

Nr	DATUM MUTATIE	AUTEUR
1	31 januari 2023	Joop Pael, 8 <sup>e</sup> Dan Judo
2	01 maart 2023	R. Coolen 7 <sup>e</sup> Dan Judo <i>Omzetting naar huisstijl tbv. plaatsing op website</i>

## Eigen vaardigheid

**Nage-No-Kata** – 1<sup>e</sup> drie series

of

**Katame-No-Kata** – 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> serie

Indien de kandidaat een beperking heeft voor het uitvoeren van dit kata, kan de leraar van de betreffende judoka een alternatief kata c.q. programma aanvragen.

### Nage-Waza

#### **Yaku-soku-geiko:**

De kandidaat demonstreert een programma met een aantal van onderstaande worpen.

De examiner kan aanvullende vragen stellen.

De technieken die in het eigen programma verwerkt zijn, worden niet meer gevraagd.

De examiner maakt een keuze uit onderstaande technieken.

#### **Te-Waza**

ippon-seoi-nage,  
morote-seoi-nage,  
tai-otoshi,  
kata-guruma.

#### **Koshi-Waza**

uki-goshi,  
o-goshi,  
koshi-guruma,  
harai-goshi,  
tsuri-komi-goshi.

#### **Ashi-Waza**

de-ashi-barai,  
hiza-guruma,  
sasae-tsurikomi-ashi,  
o-soto-gari,  
o-uchi-gari,  
ko-uchi-gari,  
okuri-ashi-barai,  
uchi-mata (mag ook als koshi waza).

#### **Sutemi-Waza**

tomoe-nage,

sumi-gaeshi  
yoko-tomoe-nage,  
tani-otoshi

**Renraku Waza:** 3 combinaties naar keuze.

**Kaeshi-waza:** 3 overnames naar keuze.

**Hikikomi-waza:** 2 hikikomi technieken naar keuze

### **Katame-Waza**

Bij het examineren van het katame-waza is het situationeel ne-waza leidend.

Elke gedemonstreerde techniek wordt ingeleid door één van de volgende basissituaties:

#### **Situationeel ne-waza**

1. vanuit nage-waza
2. uke rugligging
3. uke bokzit
4. uke buikligging
5. tori bokzit

**Yaku-soku-geiko:** De kandidaat demonstreert een programma met een aantal van onderstaande technieken. De examinerator kan aanvullende vragen stellen.

#### **Osae-Komi-Waza:**

kesa-gatame,  
yoko-shiho-gatame,  
tate-shiho-gatame,  
kami-shiho-gatame.

#### **Shime-Waza:**

Kata-juji-jime,  
nami-juji-jime,  
hadaka-jime,  
kata-ha-jime,  
kata-te-jime

#### **Kansetsu-Waza :**

ude-garami,  
ude-hishigi-juji-gatame,  
ude-hishigi-ude-gatame.

**Sankaku-jime:** 2 technieken, kandidaat kiest zelf de uitgangspositie.

**Bevrijden:** twee bevrijdingen op een van de houdgrepen.