



IMAF-Nederland
Kodokan Judo Nederland

2e Dan

Nidan

Lijst van Wijzigingen

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

Eigen vaardigheid

Nage-No-Kata – compleet (als tori)

Nage-No-Kata (1^e, 2^e en 3^e serie) of **Katame-No-Kata** (1^e en 2^e serie) als uke

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 examinerator kan aanvullende vragen stellen.

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

De examinerator maakt een keuze uit onderstaande technieken.

Te-Waza

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

Koshi-Waza

uki-goshi,
o-goshi,
koshi-guruma,
tsurikomi-goshi,
harai-goshi,
tsuri-komi-goshi,
ushiro 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
uki-waza

Renraku Waza:

3 combinaties 1 combinatie op een voorwaartse worp, 1 combinatie op een achterwaartse worp, 1 combinatie van een rechter naar een linker worp of vice-versa.

Kaeshi-waza: 4 overnames naar keuze.

Hikikomi-waza: 3 hikikomi technieken naar keuze

Interactief Judo: reageer op een duwende en trekkende uke

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,
kata-gatame

Shime-Waza:

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

gyaku-juji-jime,
okuri-eri-jime,

Kansetsu-Waza :

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

Sankaku-jime: 3 technieken, kandidaat kiest zelf de uitgangspositie.

Aanvullend kiest de examiner: 2 willekeurige startposities situationeel ne-waza, de kandidaat is vrij in keuze uit een van de bovenstaande armklemmen.

Eén variatie op 3 van bovenstaande technieken.
Bevrijden: twee bevrijdingen uit 3 basishoudgrepen.