



IMAF-Nederland
Busen Judo Nederland

1e Dan

Shodan

Lijst van Wijzigingen

Nr	DATUM MUTATIE	AUTEUR
1	01 maart 2024	Rolf Coolen 7 ^e Dan Judo, aangepast

Eigen vaardigheid

Nage-No-Kata – 1^e drie series

of

Katame-No-Kata – 1^e en 2^e 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 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.

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.