



IMAF-Nederland  
Busen Judo Nederland

2e Dan

Nidan

## Lijst van Wijzigingen

Nr	DATUM MUTATIE	AUTEUR
1	01 maart 2024	R. Coolen 7 <sup>e</sup> Dan Judo, aanpassing

## Eigen vaardigheid

**Nage-No-Kata** – compleet (als tori)

**Nage-No-Kata** (1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> serie) of **Katame-No-Kata** (1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> 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,  
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.