



IMAF-Nederland  
Busen Judo Nederland

3e Dan

Sandan

## Lijst van Wijzigingen

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

## Eigen vaardigheid

**Katame-No-Kata** als tori en 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  
sukui nage

#### **Koshi-Waza**

uki-goshi,  
o-goshi,  
koshi-guruma,  
tsurikomi-goshi,  
harai-goshi,  
tsuri-goshi,  
ushiro goshi.  
utsuri-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).  
Harai-tsurikomi-ashi  
Ko-soto-gari  
Ko-soto-gake  
Ashi-guruma  
o-guruma

### **Sutemi-Waza**

tomoe-nage,  
sumi-gaeshi  
yoko-tomoe-nage,  
tani-otoshi  
uki-waza  
yoko guruma

### **Renraku-waza:** 5 combinaties

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

### **Kaeshi-waza:** 5 overnames naar keuze.

Op een voorwaartse worp

Op een achterwaartse worp

### **Hikikomi-waza:** 4 hikikomi technieken naar keuze

**Interactief Judo:** twee technieken naar keuze vanuit kumi-kata spel in 3  
verschillende richtingen

## **Katame-Waza**

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

De kandidaat demonstreert een programma met een aantal van onderstaande technieken.  
In het programma van de kandidaat zijn verschillende variaties en bevrijdingen verwerkt.  
Overgangen van houdgreep naar armklem en/of naar verwurging, wordt aanbevolen. De  
examinator kan aanvullende vragen stellen.

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

**Osae-Komi-Waza:**

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

variëren : een variatie op elk van bovenstaande technieken

bevrijdingen: twee bevrijdingen op 4 van bovenstaande technieken

**Shime-Waza:**

kata-juji-jime,  
nami-juji-jime,  
hadaka-jime,  
kata-ha-jime,  
kata-te-jime  
gyaku-juji-jime,  
okuri-eri-jime,  
katate-jime  
morote-jime  
tsukomi-jime

**Kansetsu-Waza :**

ude-garami,  
ude-hishigi-juji-gatame,  
ude-hishigi-ude-gatame.  
ude-hishigi-hiza-gatame.  
Ude-hisigi-waki-gatame  
Ude-hisigi-hara-gatame

**Sankaku-jime:** 4 technieken, kandidaat kiest zelf de uitgangspositie.

Aanvullend kiest de examiner: 5 willekeurige startposities situationeel ne-waza.

Eén variatie op 3 van bovenstaande technieken.