



IMAF-Nederland  
Busen Judo Nederland

4e Dan

Yondan

## Lijst van Wijzigingen

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

## Eigen vaardigheid

### Nage Waza Ura no Kata

of

### Ju no Kata

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.

**Voorwaartse technieken:** 4 technieken naar keuze in 3 verschillende richtingen.

**Barai:** 3 veegtechnieken naar keuze in meerdere richtingen.

**Gari:** 3 maaitechnieken naar keuze in meerdere richtingen.

**Sutemi:** De kandidaat moet het verschil tussen een ma en een yoko-sutemi kunnen uitleggen en demonstreren.

**Hikikomi:** 5 technieken naar keuze.

**Renraku-waza:** 6 combinaties:

**Kaeshi-waza:** 5 overnames:

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

### Katame-waza

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 examinerator kan aanvullende vragen stellen.

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

kesa-gatame,

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

**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.  
waki-gatame  
hara-gatame

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