



IMAF-Nederland  
Karate-Jutsu

# Godan



## Lijst van Wijzigingen

Nr	DATUM MUTATIE	AUTEUR
1	28-05-2024	Rudy Mulderij, rokudan, initiële opzet
2		
3		



## Vooraf

Tijdens het examenonderdeel "Randori / Jiyu-Kumite" dient de examenkandidaat viermaal realistische aanvallen van 1 minuut te weerstaan en hier adequaat op te verdedigen. Hiervoor dient de examenkandidaat 3 partners mee te nemen en een houten mes (tanto), houten stok van circa 50cm lang met een diameter van 2,5cm (kaibo), een stok van een meter lang (hanbo) en een obi die een metalen ketting symboliseert. Tijdens het onderdeel randori dienen zowel de examenkandidaat als de partners handbeschermers, scheen/wreefbeschermers, eventueel een tok en een gebitsbeschermer te dragen.

Voor aanvang van het examen levert de kandidaat in drievoud het te demonstreren examen in bij de examencommissie.

De examenonderdelen zijn:

1. Drie keuzes uit klassieke karatekata (Pinans etc.) in overleg
2. Shintai no kata
3. Renzoku no kata
4. Renraku no kata
5. Imaf Karate Jutsu no kata
6. Sanbon kumite (3-staps aanval) en werkstuk Renraku waza  
Vijf combinaties van minimaal drie verschillende technieken.  
In de vorm van een werkstuk waar leerling op aanval van zijn keuze verdedigt en reageert met onder andere atemi waza die minstens uit 3 verschillende technieken bestaan.
7. Serie Geri-waza (traptechnieken) en Tsuki-waza (stoottechnieken)
8. Bevrijdingen uit vijf pakkingen/wurgingen met de hand, vijf omvattingen, 5 stoten/slagen/schoppen en 5 stok/mesaanvallen
9. Jiyu-kumite 1, 2 en 3 ukes. Ook gewapend met mes, stokken en `ketting`.

Van de kandidaat wordt beheersing van onderstaande technieken verwacht:

### **Atemi waza**

oi-tsuki, gyaku-tsuki, uraken-uchi, teisho, shuto-uchi, nukite-tsuki, empi-uchi, kin-geri, mae-geri, yoko-geri, mawashi-geri, ushiro-geri, ushiro-mawashi-geri, mae-tobi-geri, yoko-tobi-geri

### **Uke waza**

age-uke, soto-uke, gedan-barai, uchi-uke, shuto-uke, otoshi-uke

### **Shime waza**

hadaka-jime, kata-ha-jime, kata-te-jime

### **Kansetsu waza**

waki-gatame, ude-osae, kanuki-gatame, kote-gaeshi, ude-garami

### **Nage waza**

kata-ashi-dori, ashi-barai, shiho-nage, koshi-waza, seoi-nage

## Kata

1. Om de karatehistorie niet te vergeten worden er drie klassieke karatekata, die zijn ontstaan op de Ryukyu eilanden gedemonstreerd.
2. Stijleigen karate-jutsu Shintai-no-kata, Renzoku-no-kata, Renraku-no-kata en Imaf-Karate-Jutsu-no-kata dienen perfect te worden gedemonstreerd.