



IMAF-Nederland

Judo

1e Dan

Shodan

Lijst van Wijzigingen

Nr	DATUM MUTATIE	AUTEUR
1	31 januari 2023	Joop Pael, 8 ^e Dan Judo
2	01 maart 2023	R. Coolen 7 ^e Dan Judo <i>Omzetting naar huisstijl tbv. plaatsing op website</i>
3	1 december 2024	R.Coolen 7 ^e Dan Judo <i>Omzetting nieuw, deze versie bevat Kodokan en Busen eis</i>

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 examiner kan aanvullende vragen stellen.

De technieken die in het eigen programma verwerkt zijn, worden niet meer gevraagd.

De examiner 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 examiner 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.