



IMAF-Nederland Judo

3e Dan

Sandan

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	01 december 2024	R.Coolen 7 ^e Dan Judo Omzetting nieuw, deze versie bevat Kodokan en Busen eis

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 examinerator 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.