



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 Omzetting naar huisstijl tbv. plaatsing op website
3	1 december 2024	R. Coolen, 7 ^e Dan Judo <i>Omzetting nieuw, deze versie bevat Kodokan en Busen eis</i>
4	31 juli 2025	R. Coolen, 7 ^e Dan Judo Aanpassing huisstijl en verduidelijking

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 alternatieve uitvoering van een of meerdere kataonderdelen 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.