



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 Omzetting naar huisstijl t.b.v. plaatsing op website
3	01 december 2024	R. Coolen, 7 ^e Dan Judo Omzetting nieuw, deze versie bevat Kodokan en Busen eis
4	31 juli 2025	R. Coolen, 7 ^e Dan Judo Aanpassing huisstijl en verduidelijking

Eigen vaardigheid

Nage No Kata

Katame-No-Kata

Dit is afhankelijk van het afgelegde 2^e danexamen.

Indien de kandidaat een beperking heeft voor het uitvoeren van een 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
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 linkerworp 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.