



IMAF-Nederland Judo

4e Dan

Yondan

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

Ju-No-Kata (kodokan of busen)

of

Nage Waza Ura No Kata (busen)

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.

Voorwaartse technieken: 4 technieken naar keuze in 3 verschillende richtingen.

Barai: 3 veegtechnieken naar keuze in meerdere richtingen.

Gari: 3 maaitechnieken naar keuze in meerdere richtingen.

Sutemi: De kandidaat moet het verschil tussen een ma- en een yoko-sutemi kunnen uitleggen en demonstreren.

Hikikomi: 5 technieken naar keuze.

Renraku-waza: 6 combinaties.

Kaeshi-waza: 5 overnames.

Interactief Judo : drie technieken naar keuze vanuit kumi-kata spel in 3 verschillende richtingen

Katame-waza

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 examiner kan aanvullende vragen stellen.

Osae-Komi-Waza

kesa-gatame

yoko-shiho-gatame

tate-shiho-gatame

kami-shiho-gatame

kata- gatame

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
waki-gatame
hara-gatame

Sankaku-jime: 4 technieken, kandidaat kiest zelf de uitgangspositie.