



# IMAF-Nederland Judo

2e Dan

## Nidan

### Lijst van Wijzigingen

<b>Nr</b>	<b>DATUM MUTATIE</b>	<b>AUTEUR</b>
1	31 januari 2023	Joop Pael, 8 <sup>e</sup> Dan Judo
2	01 maart 2023	R. Coolen, 7 <sup>e</sup> Dan Judo Omzetting naar huisstijl t.b.v. plaatsing op website
3	01 december 2024	R. Coolen, 7 <sup>e</sup> Dan Judo Omzetting nieuw, deze versie bevat Kodokan en Busen eis
4	31 juli 2025	R. Coolen, 7 <sup>e</sup> Dan Judo Aanpassing huisstijl en verduidelijking

## Eigen vaardigheid

**Nage-No-Kata** – compleet

of

**Katame-No-Kata** - compleet

Dit is afhankelijk van het afgelegde 1<sup>e</sup> danexamen.

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 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

### **Koshi-Waza**

uki-goshi  
o-goshi  
koshi-guruma  
tsurikomi-goshi  
harai-goshi  
ushiro 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  
uki-waza

### **Renraku Waza**

3 combinaties 1 combinatie op een voorwaartse worp, 1 combinatie op een achterwaartse worp, 1 combinatie van een rechter naar een linker worp of vice-versa.

**Kaeshi-waza:** 4 overnames naar keuze.

**Hikikomi-waza:** 3 hikikomi technieken naar keuze.

**Interactief Judo:** reageer op een duwende en trekkende uke.



## **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 examinerator kan aanvullende vragen stellen.

#### **Osae-Komi-Waza**

kesa-gatame  
yoko-shiho-gatame  
tate-shiho-gatame  
kami-shiho-gatame  
kata-gatame

#### **Shime-Waza**

kata-juji-jime  
nami-juji-jime  
hadaka-jime  
kata-ha-jime  
kata-te-jime  
gyaku-juji-jime  
okuri-eri-jime.

#### **Kansetsu-Waza**

ude-garami  
ude-hishigi-juji-gatame  
ude-hishigi-ude-gatame  
ude-hishigi-hiza-gatame

**Sankaku-jime:** 3 technieken, kandidaat kiest zelf de uitgangspositie.

Aanvullend kiest de examinerator: 2 willekeurige startposities situationeel ne-waza, de kandidaat is vrij in keuze uit een van de bovenstaande armklemmen.

Eén variatie op 3 van bovenstaande technieken.

Bevrijden: twee bevrijdingen uit 3 basishoudgrepen.