



IMAF-Nederland Judo

5e Dan

Godan

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

Kime-No-Kata

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

In het vrije programma zitten meerdere uitvoeringswijzen van onderstaande technieken verwerkt.

Uchi-mata, tai-otoshi, seoi-nage, o-soto-gari, tomoe-nage, uki-waza, yoko-tomoe-nage, yoko-wakare.

Sutemi-waza

5 sutemi als overname demonstreren.

Hikikomi-waza

5 technieken naar keuze met verbindingen naar het ne-waza.

Renraku-waza: 6 combinaties.

Kaeshi-waza: 6 overnames.

Katame-Waza

Osae-Komi-Waza

De kandidaat demonstreert variaties op verschillende houdgrepen. In het programma zitten diverse bevrijdingen uit de houdgrepen. Er wordt uit meerdere uitgangsposities gedemonstreerd.

Shime-Waza

Shime-waza uit meerdere uitgangsposities, zoals:

1. uke rugligging
2. uke bokzit
3. uke buikligging
4. tori bokzit
5. tori rugligging

Kansetsu-Waza

De kandidaat demonstreert kansetsu-waza uit meerdere uitgangsposities. Meerdere uitvoeringen van ude-hisigi-juji-gatame en ude-garami.