



# IMAF-Nederland Judo

6e Dan

# Rokudan

## 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

Uitgangspunt bij IMAF Nederland is dat de kandidaat wordt beoordeeld op zijn judocapaciteiten en zijn inzicht van de door hem gedemonstreerde technieken.

### **Werkstuk op de mat: tokui-waza**

De kandidaat demonstreert een werkstuk op de mat van een nage-waza en een katame-waza techniek. De kandidaat heeft dit schriftelijk uitgewerkt, waarmee hij/zij/hen blijk geeft van kennis, kunde en inzicht in het door hem/haar gekozen onderwerp. Het gebruik van foto's in de werkstukken is uiteraard toegestaan.

In het nage-waza werkstuk van zijn/haar voorkeurstechiek wordt ondermeer aandacht besteed aan de werprichtingen, de verschillende pakkingen, de kuzushi richtingen, tsukuri, kake, de variaties, de overnames en de combinatiemogelijkheden.

In het katame-waza werkstuk kunnen onder meer de actie/reactie handelingen worden beschreven, (ook wel "kettingoefeningen" genoemd), de combinaties van houdgreep naar armklem, overgangen van houdgreep naar sankaku en verwurgingen vanuit verschillende uitgangsposities.

Drie exemplaren van deze werkstukken worden 30 minuten voor aanvang van het examen bij de examencommissie ingeleverd.

### **Kata:**

#### **Koshiki-No-Kata of Kodokan Goshin Jutsu**

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.

#### **Eigen werkstuk nage-waza van zijn/haar voorkeurstechiek, tokui-waza**

De kandidaat demonstreert, legt uit en geeft daarbij blijk van kennis, kunde en inzicht in het door hem/haar gekozen onderwerp.

#### **Nage-Waza**

De kandidaat demonstreert meerdere technieken uit de groepen ashi-waza, koshi-waza, te-waza en sutemi-waza.

Alle technieken worden in beweging, in verschillende richtingen en in meerdere kuzures uitgevoerd.

Uit elke groep moeten enkele technieken worden gedemonstreerd.

De examinatoren kunnen aanvullende vragen stellen.

#### **Katame-Waza**

##### **Demonstratie van het werkstuk op de mat**

De kandidaat demonstreert, legt uit en geeft daarbij blijk van kennis, kunde en inzicht in het door hem/haar gekozen onderwerp.

##### **Yaku-soku-geiko**

In dit gedeelte demonstreert de kandidaat vanuit een reële randori-situatie, meerdere technieken uit de groepen osae-komi-waza, kansetsu-waza en shime-waza.

De examinatoren kunnen in dit deel aanvullende vragen stellen.