



IMAF-Nederland  
Kodokan Judo Nederland

5e Dan

Godan

## Lijst van Wijzigingen

Nr	DATUM MUTATIE	AUTEUR
1	31 januari 2023	Joop Pael, 8 <sup>e</sup> Dan Judo
2	01 maart 2023	R. Coolen 7 <sup>e</sup> Dan Judo <i>Omzetting naar huisstijl tbv. plaatsing op website</i>

## Eigen vaardigheid

**Kime-No-Kata** als tori en uke

Indien de kandidaat een beperking heeft voor het uitvoeren van dit kata, kan de leraar van de betreffende judoka een alternatief kata c.q. programma 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-hishigi-juji-gatame en ude-garami.