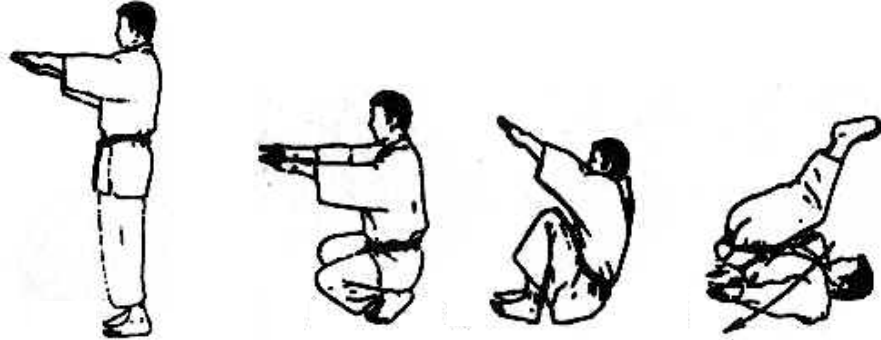
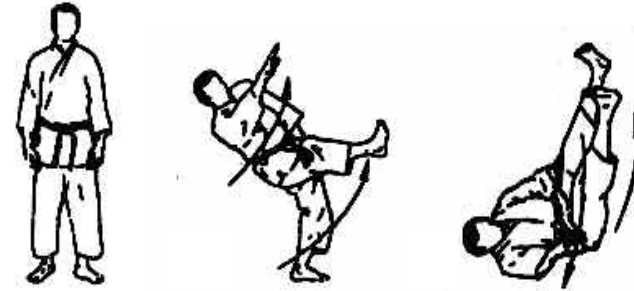


Fyrsta önn:

Ukemi á baki (Ushiro-ukemi)



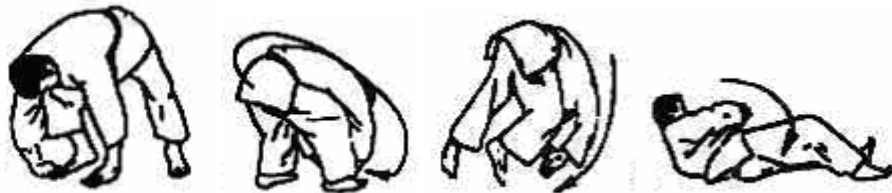
Ukemi á hliðum (Yoko-ukemi)



Rei: Judokar heilsast við upphaf og lok æfinga / við upphaf og lok viðureignar

Önnur önn:

Júdókollhnís (Mae-mawari-ukemi)



Hajime: Að byrja (ekkert merki)

Matte: Að stoppa



Sore-made: Allt búið, glímu lokið (ekkert merki)

Tori: Gerandinn (sá sem kastar, tekur bragð)

Uke: Þolandinn (þeim sem er hent, er haldið)

Þriðja önn:

Stiga/skor kerfið.

Ippon:	Fullnaðarsigur	10 punktar	(Falla á bakið af krafti og hraða)
Waza-ari:	Næstum Ippon	7 punktar	(Falla á hlið/bak ekki mikill kraftur)
Yuko:	Næstum Waza-ari	5 punktar	(falla á hliðina)
Koka:	Minnsta skor	3 punktar	(falla á rassinn)

Waza-ari-awasete-Ippon: 2 sinnum Waza-ari verður Ippon 10 punktar



Ippon



Waza-ari



Yuko



Koka



Waza-ari-awasete-Ippon

Refsistig.

Ef þú færð refsistig (shido) er eins og andstæðingur þinn hafi skorað stig á þig.

Ef þú færð Shido 1 færist Koka skor á andstæðing þinn.
 Ef þú færð Shido 2 færist Yuko skor á andstæðing þinn.
 Ef þú færð Shido 3 færist Wazari skor á andstæðing þinn.
 Ef þú færð Shido 4 færist Ippon skor á andstæðing þinn.

Fjórdá önn:

Fastatak hefst

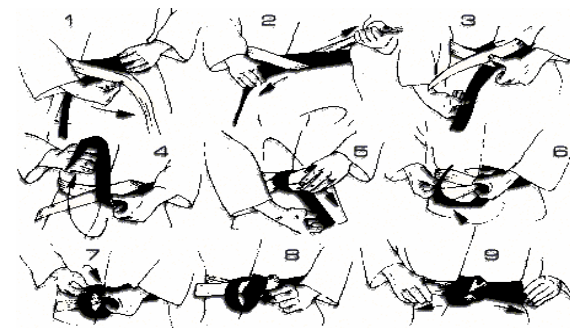


Osaekomi

Fastatak rofið



Toketa



Beltið bundið

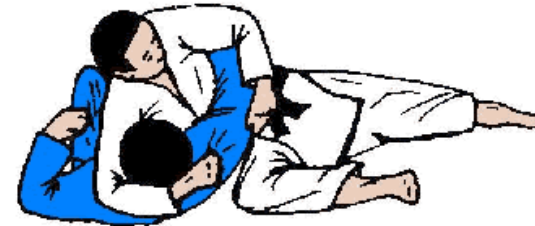
6.ára Fyrri önn

Osoto-gari



Seinni önn

Kesa-gatame

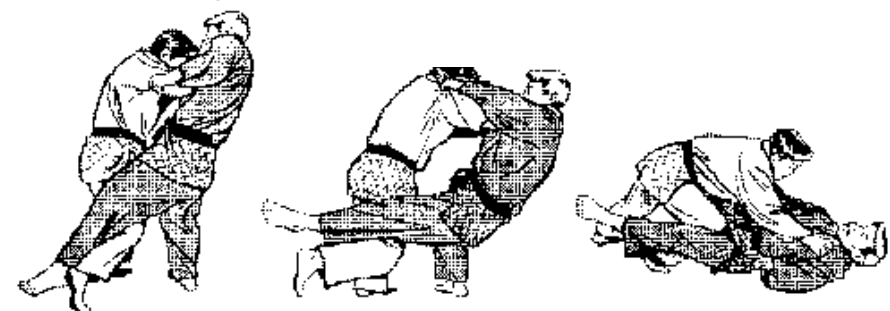


7.ára Fyrri önn

Osoto-gari



Ouchi-gari



7.ára Seinni önn

Kuzure-kesa-gatame

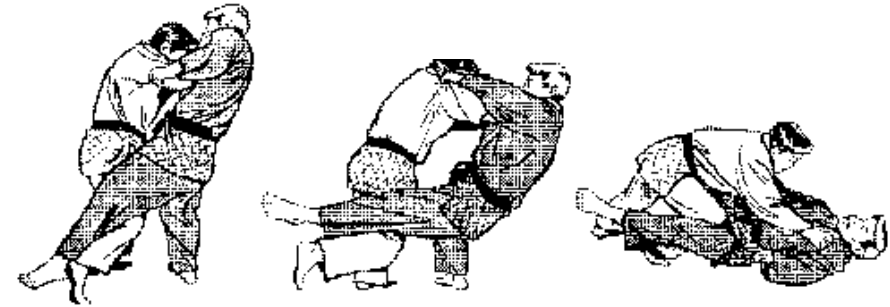


8.ára Fyrri önn

Osoto-gari



Ouchi-gari



8.ára Seinni önn

Koshi-guruma

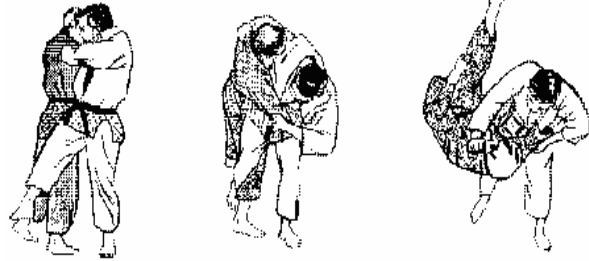


Yoko-shiho-gatame

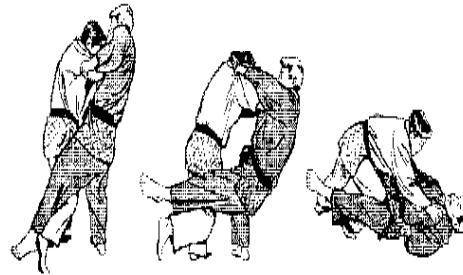


9.ára Fyrri önn

Osoto-gari



Ouchi-gari



Koshi-guruma



9.ára Seinni önn

O-goshi



Kami-shiho-gatame

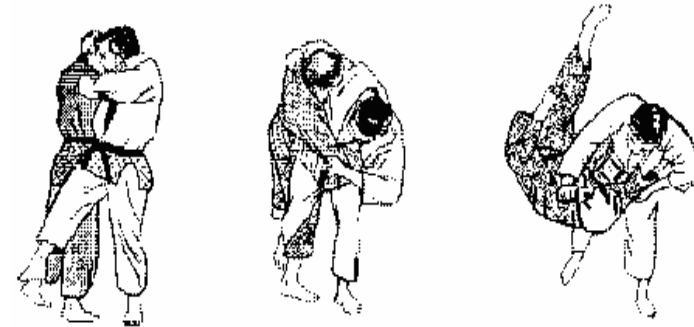


10.ára Fyrri og seinni önn

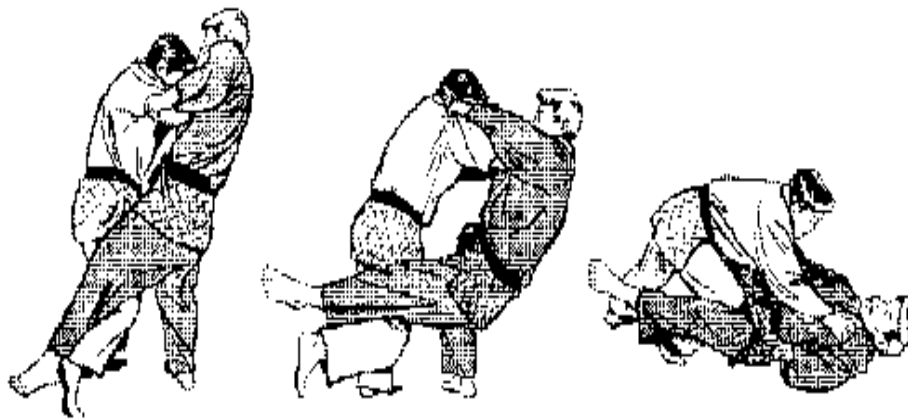
Koshi-guruma



Osoto-gari



Ouchi-gari



Kesa-gatame

