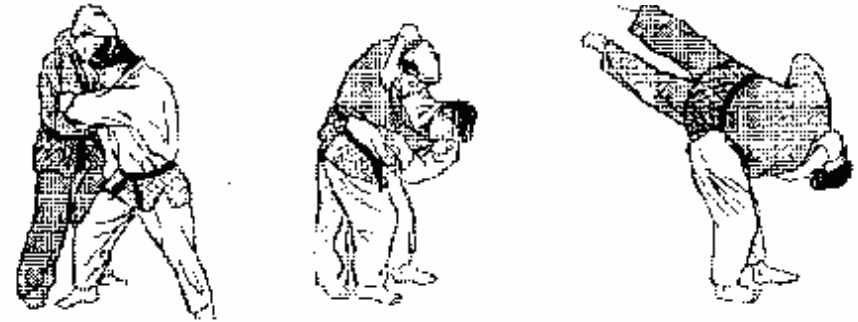


Ukemi á baki (Ushiro-ukemi)



Koshi-guruma



Ukemi á hliðum (Yoko-ukemi)



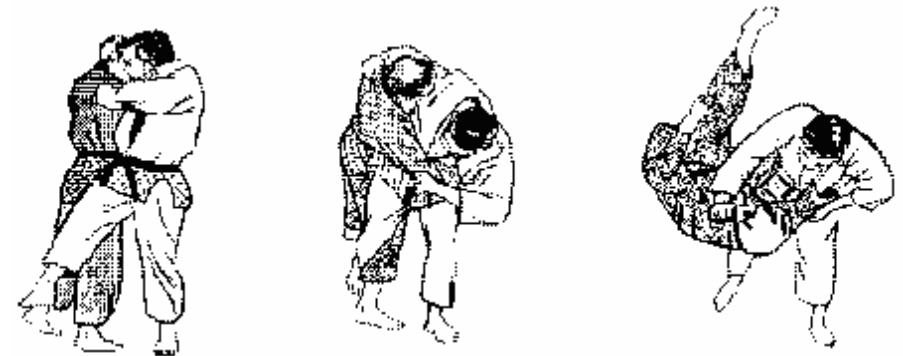
O-goshi



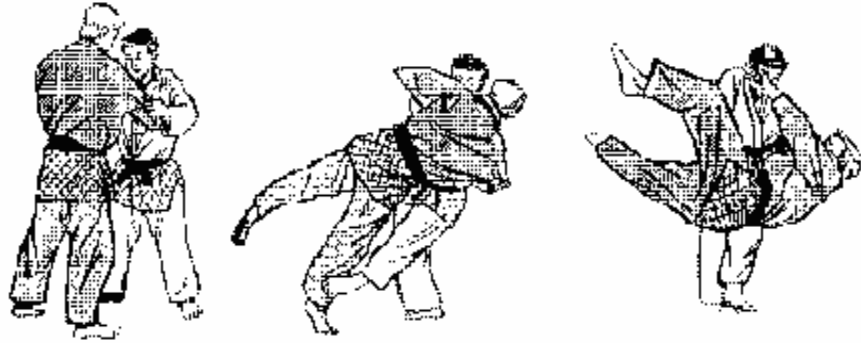
Ouchi-gari



Osoto-gari



Sasae-tsurikomi-ashi



Hadaka-jime

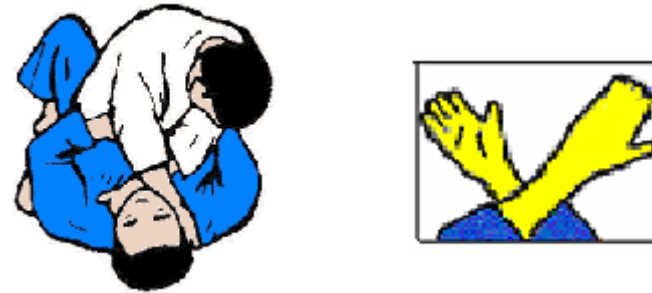
GULT-BELTI 2/3 – 15 ára og eldri.



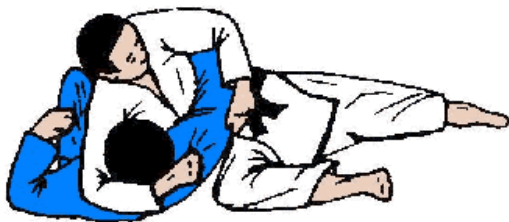
Kouchi-gari



Kata-juji-jime



Kesa-gatame



Juji-gatame



Þekkja eftirtalin orð:

Ukemi: Fallæfingar, Hvernig á að lenda þegar ykkur er kastað
Nage-waza: Kastbrögð
Katame-waza: Gólfbrögð

Þekkja eftirtalin orð og merki dómara í keppni:

Ippon: Fullnaðarsigur, 10 punktar
Waza-ari-awasete-Ippon: 2 sinnum Waza-ari verður Ippon, 10 punktar
Waza-ari: Næstum Ippon, 7 punktar
Yuko: Næstum Waza-ari, 5 punktar
Koka: Lægstu punktar, 3 punktar



Ippon



Waza-ari-awasete-Ippon



Waza-ari

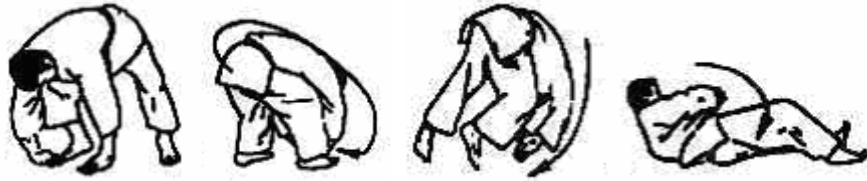


Yuko



Koka

Júdókollhnís (Mae-mawari-ukemi)



Tsuri-goshi



Ukemi að stökkva og rúlla fram (Mae-mawari-ukemi)



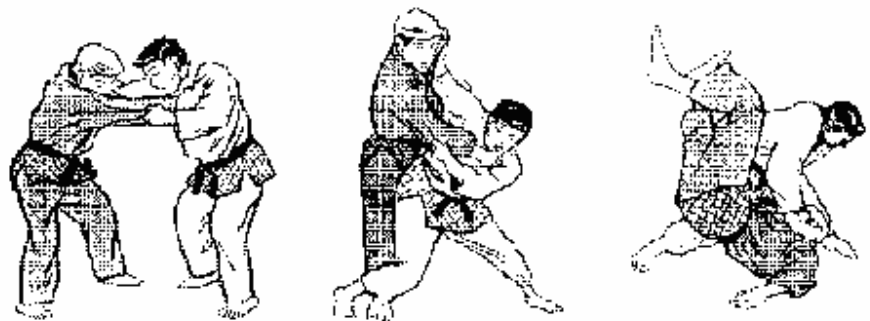
Seoi-nage



Harai-goshi



Tai-otoshi



Morote-gari



Kami-shiho-gatame

APPELSÍNUGULT-BELTI 2/3

15 ára og eldri.



Hiza-guruma



Nami-juji-jime



Kuzure-kesa-gatame



Gyaku-juji-jime



Ude-garami



Þekja eftirtalin orð:

Te-waza: Hand-kastbrögð
Koshi-waza: Mjaðmar-kastbrögð
Ashi-waza: Fót-kastbrögð

Þekkja eftirtalin orð og merki dómara í keppni:

Hajime: Að byrja (ekkert merki)

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

Mate: Að stoppa

Osaekomi: Fastatak hefst

Toketa: Fastatak rofið



Hajime / Sore-made



Mate



Osaekomi



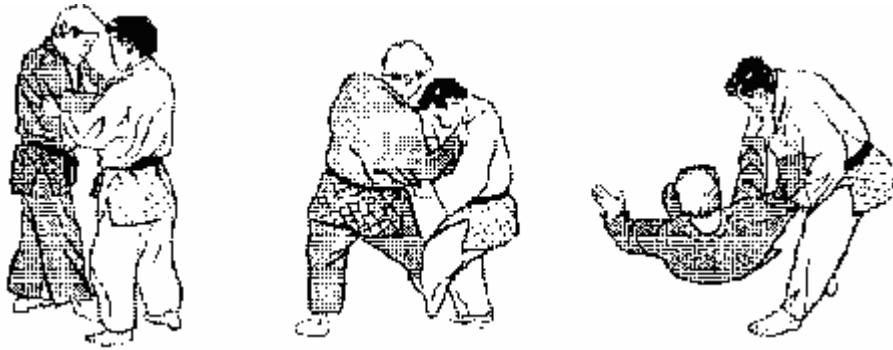
Toketa

APPELSÍNUGULT-BELTI 3/3

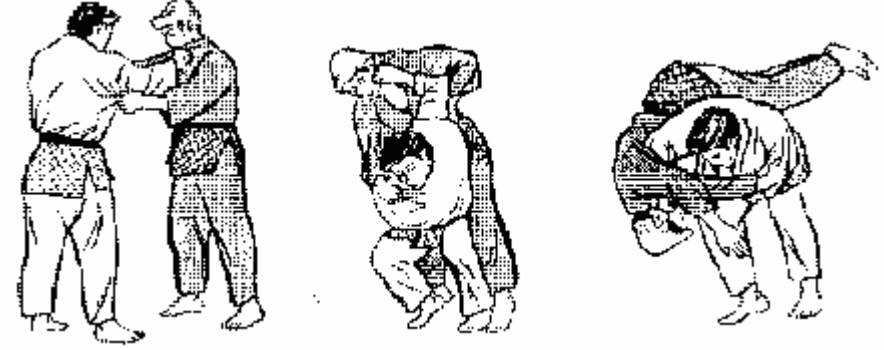
15 ára og eldri.



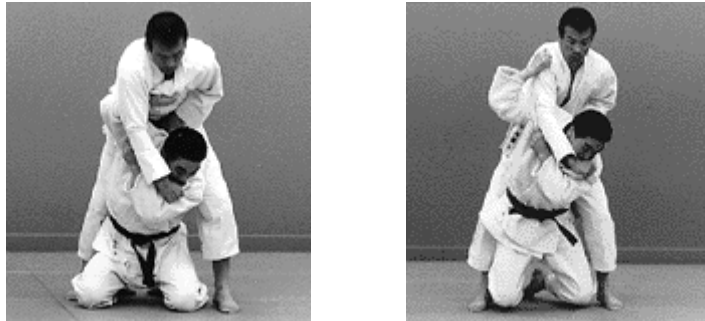
De-ashi-barai



Tsurikomi-goshi



Seoi-otoshi



Sode-tsurikomi-goshi



Okuri-ashi-barai



Tsubame-gaeshi



Yoko-shiho-gatame



Kuzure-kami-shiho-gatame



Okuri-eri-jime



Kataha-jime



Ude-gatame



GRÆNT-BELTI 2/3 – 15 ára og eldri

Þekkja eftirtalin orð:

Sutemi-waza: Fórnar-kastbrögð

Ma-sutemi-waza: Fórnar-kastbrögð liggjandi á baki

Yoko-sutemi-waza: Fórnar-kastbrögð liggjandi á hlið

Þekkja eftirtalin orð og merki dómara í keppni:

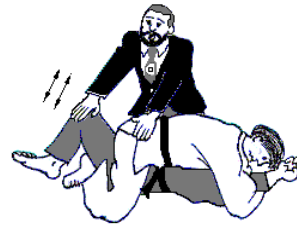
Sono-mama: Stoppa og hreyfa sig ekki

Yoshi: Að mega hreyfa sig á ný eftir Sono-mama

Hantei: Að lyfta fána til að ákveða sigurvegara

Hiki-wake: Jafnglími, (aðeins í sveitakeppni)

Kachi: Að benda á sigurvegara



Sono-mama / Yoshi



Hantei



Hiki-wake



Kachi

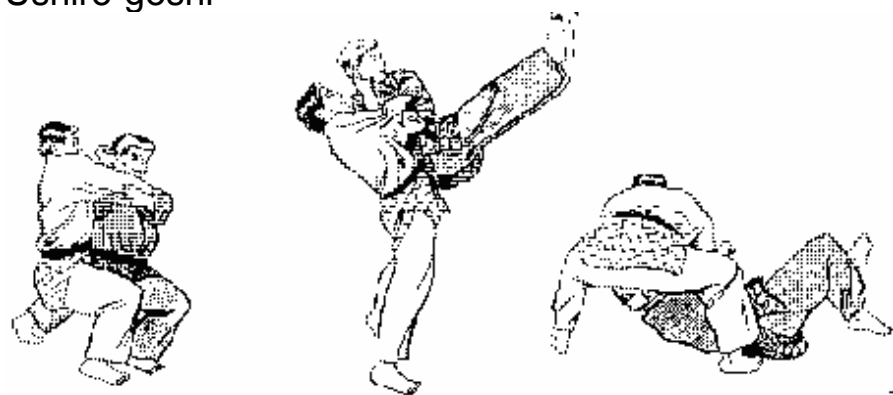
Hane-goshi



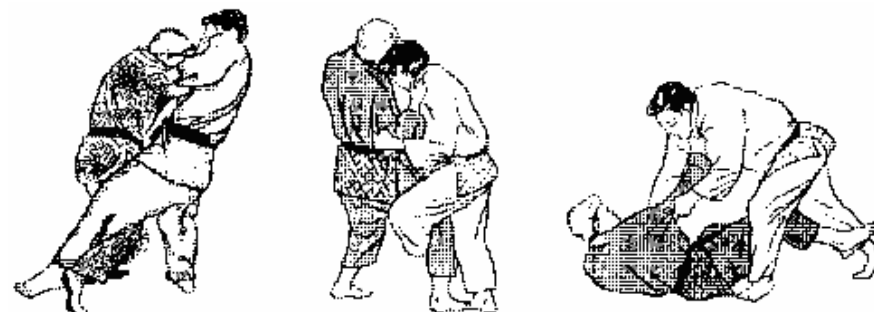
Osoto-gaeshi



Ushiro-goshi



Ouchi-gaeshi



Kata-guruma



Sukui-nage (1)



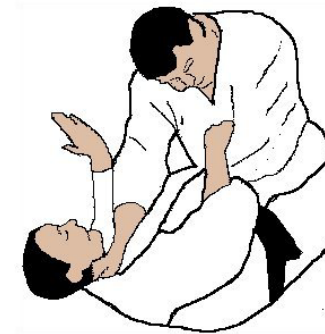
Sukui-nage (2)



Ryo-te-jime



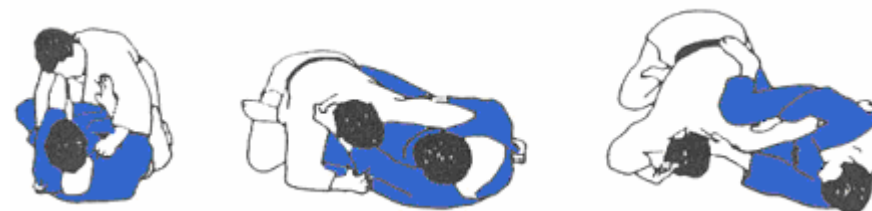
Tsukkomi-jime



Ushiro-kesa-gatame



Hiza-gatame



Kata-gatame



Þekkja eftirtalin orð:

Tori: Sá sem kastar (Gerandinn)

Uke: Þeim sem er kastað (Þolandinn)

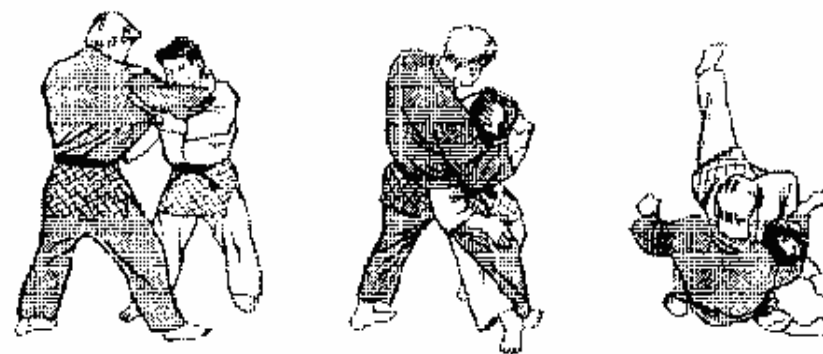
Shomen: Heiðurssæti

Góð þekking á 27.gr. keppnisreglnanna
(um efsingu: Shido og Hansoku-make)

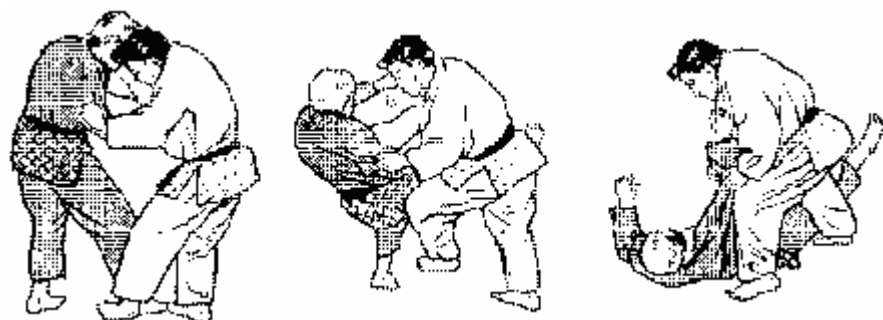
Uchi-mata



Kouchi-makikomi



Kosoto-gari



Uchi-mata-sukashi



Tomoe-nage



Utsuri-goshi



Tate-shiho-gatame



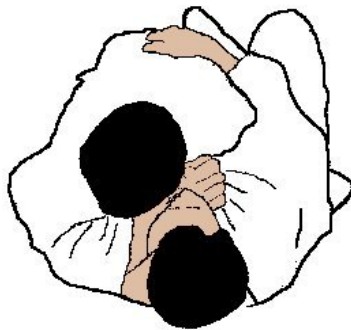
Waki-gatame



Ashi-gatame



Sode-guruma-jime



Þekking eftirtalin orð:

Randori: Frjáls æfing, æfingaglíma

Kata: Form með fyrirfram ákveðnum hreyfingum og brögðum

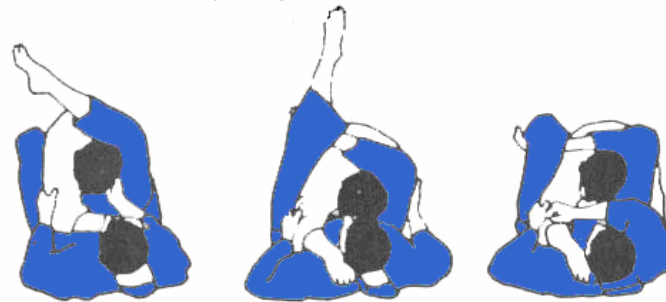
Atemi-waza: Högg- og sparkbrögð sem eru notuð eingöngu í Kata

Almenn þekking á keppnisreglum

Sankaku-jime (2 mísm. Aðferð)



(1) frá hlið



(2) framan frá



(3) aftan frá