

# Masterclass með Gary Edwards og tæknimót

18. maí í Akurskóla  
Reykjanesbæ

Laugardagur 18. Maí:  
12:00-14:00 Gary Edwards Master class fyrir U12 og  
eldri.

15:00-17:00 Technical contest U8 og eldri.

Sunnudagur 19. Maí  
13:00-15:00 Randori

Verð: 7000  
Matur innifalinn

Skráning á  
[judojrb@gmail.com](mailto:judojrb@gmail.com)  
Greiðist inn á  
kt: 690421-1190  
rknr: 0133-26-5950

## Tæknimót

Hver keppandi sýnir eftirfarandi

### Group 8-9 years old

Ushiro-ukemi X 5 reps + osoto-gari (2 times uchi-komi  
and then Nage-komi.

### Group 10-12 years old

Ushiro-ukemi and mae-ukemi + uki-goshi (2 times uchi-  
komi and then Nage-komi.

### Group 13-15 years old

De-ashi-harai to osoto-gari with transition to kesa-  
Gatame (3times full nage-komi)

### Group 16 over

Free combination of 2 or more techniques (3 times full  
nage-komi). Peningaverðlaun fyrir bestu frammistöðu

Peningaverðlaun