5. KYU, GULA BELTI VAKSIN

Skal vísast til bestu síðu við rørslu.

NAGE-WAZA - *kastiteknikkur*

O-SOTO-GARI



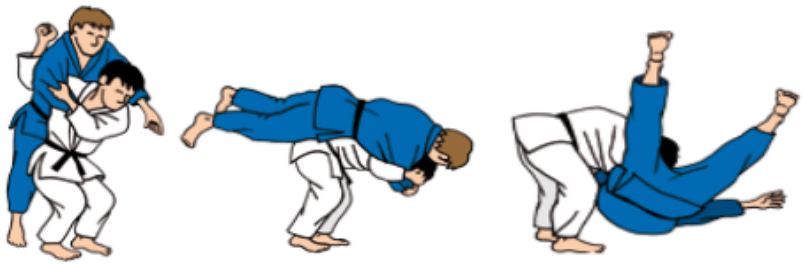
MOROTE-SEOI-NAGE



ERI-SEOI-NAGE



IPPON-SEOI-NAGE



KATAME-WAZA - *kontrollteknikkur*

OSAE-WAZA - *haldigrepsteknikkur*

KESA-GATAME (HON)



KUZURE-KESA-GATAME



YOKO-SHIHO-GATAME



Tveir venditeknikkir

5. KYU, GULA BELTI VAKSIN

Skal vísast til bestu síðu við rørslu.

UKEMI - *fallteknikkur*

USHIRO-UKEMI - *ryggfall*



YOKO-UKEMI - *síðufall*



ZENPO-KAITEN - *rullifall frameftir*



YMISKT

RITSU-REI
- standandi heilsan



ZA-REI
- sitandi heilsan



KUMI-KATA
- takið í gi'ina



Duga at binda belti



UCHI-KOMI - *inngangir*
YAKUSOKU-GEIKO - *avtalaðar venjingar*

TSUKURI - *opna fyri kast*
KUZUSHI - *ballansubróting*
KAKE - *sjálvt kastið*

<u>Kenna til dómaraorð</u>
Hajime - *byrjað*
Mate - *steðgað*
Soremade - *dystur liðugur*
Ippon - *fult stigatal*
Waza-ari - *hálvt stigatal*
Osae-komi - *haldigrep byrjar*
Toketa - *haldigrep broti*
Shido - *ávariing*
Hansoku-make - *diskvalifikasjón*

4. KYU, APPILSINGULA BELTI VAKSIN

Skal vísast til báðar síður við rørslu.
Í minsta lagið 5 mánaðir eftir seinastu beltroynd.

NAGE-WAZA - *kastiteknikkur*

O-GOSHI



KOSHI-GURUMA



KO-UCHI-GARI



O-UCHI-GARI



KATAME-WAZA - *kontrollteknikkur*

OSAE-WAZA - *haldigrepsteknikkur*

USHIRO-KESA-GATAME



KAMI-SHIHO-GATAME



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME



YMISKT

TANDOKU-RENSHU - *skuggavenjing*
KAKARI-GEIKO - *álopsvenjing*
Kenna til dómarareglurnar sum kempari

3. KYU, GRØNT BELTI VAKSIN

Skal vísast til báðar síður við rørslu.
Í minsta lagið 5 mánaðir eftir seinastu beltroynd.

NAGE-WAZA - *kastiteknikkur*

TAI-OTOSHI



UKI-GOSHI



HARAI-GOSHI

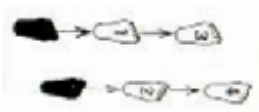


OKURI-ASHI-BARAI



GONGULØG

AYUMI-ASHI
vanlig gongd



TSUGI-ASHI
fót fylgir fót



TAI-SABAKI
snúningar



KATAME-WAZA - *kontrollteknikkur*

OSAE-WAZA - *haldigrepsteknikkur*

TATE-SHIHO-GATAME

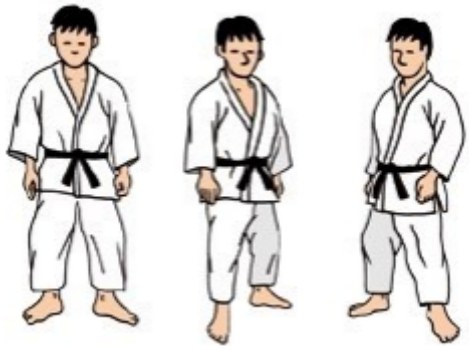


Frígeringarteknikkir
Tvær haldigreps variatiónir

GRUNDLEGGJANDI STØÐUR

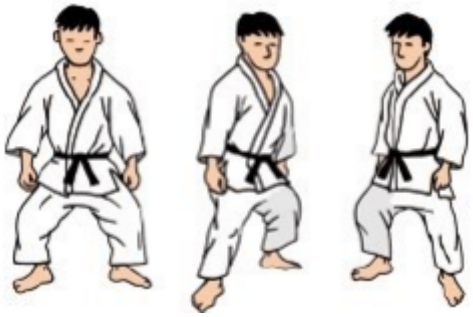
SHIZENTAI
vanlig støða

SHIZEN-HONTAI - *grundleggjandi vanlig støða*
MIGI-SHIZENTAI - *høgra vanlig støða*
HIDARI-SHIZENTAI - *vinstra vanlig støða*



JIGOTAI
verjustøða

SHIZEN-HONTAI - *grundleggjandi verjustøða*
MIGI-SHIZENTAI - *høgra verjustøða*
HIDARI-SHIZENTAI - *vinstra verjustøða*



YMISKT

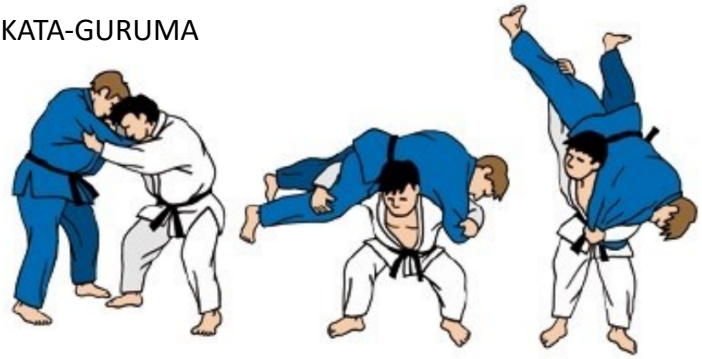
Grundarlag fyri OSAE-KOMI-WAZA
(Tað er hvat skal galda fyri at tað er osae-komi *(haldigrep)*)

2. KYU, BLÁTT BELTI VAKSIN

Skal vísast til báðar síður við rørslu.
Í minsta lagið 5 mánaðir eftir seinastu beltroynd.

NAGE-WAZA - *kastiteknikkur*

KATA-GURUMA



TSURIKOMI-GOSHI



SASAE-TSURIKOMI-ASHI



UCHI-MATA



DE-ASHI-BARAI



KATAME-WAZA - *kontrollteknikkur*

OSAE-WAZA - *haldigrepsteknikkur*

KATA-GATAME



MAKURA-KESA-GATAME



SHIME-WAZA - *stranguleringsteknikkur*

NAMI-JUJI-JIME





GYAKU-JUJI-JIME





KATA-JUJI-JIME





RYO-TE-JIME





2. KYU, BLÁTT BELTI VAKSIN

Skal vísast til báðar síður við rørslu.
Í minsta lagið 5 mánaðir eftir seinastu beltroynd.

KATAME-WAZA *- kontrollteknikkur*

KANSETSU-WAZA *- lásteknikkur*

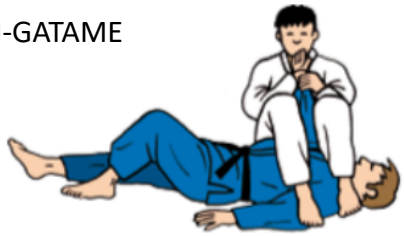
UDE-GARAMI



UDE-GATAME



JUJI-GATAME



HIZA-GATAME



YMISKT

Grundreglur fyri kansetsu-waza *(lásteknikkur)*
Verja mótir kansetsu-waza
Grundreglur fyri shime-waza *(stranguleringsteknikkur)*
Verja mótir shime-waza
Dómarareglur sum tíðtakari og listaførðari

1. KYU, BRÚNT BELTI VAKSIN

Skal vísast til báðar síður við rørslu.
Í minsta lagið 8 mánaðir eftir seinastu beltroynd.

NAGE-WAZA - *kastiteknikkur*

HIZA-GURUMA



TANI-OTOSHI



HARAI-TSURIKOMI-ASHI



URA-NAGE



TOMOE-NAGE



TOMOE-NAGE (YOKO)



HANE-GOSHI



KATAME-WAZA - *kontrollteknikkur*

OSAE-WAZA - *haldigrepsteknikkur*

3 Venditeknikkir
3 Frýgeringarteknikkir

YMISKT

KAESHI-WAZA - *Mótkast*
RENRAKU-WAZA - *Kombinatónir*
Fintir

Kenna til venjingarprinsippir
Duga at binda obi-knút

