



Verkefni fyrir beltapróf frá 5. - 1.kyu

5. kyu

4. kyu

3. kyu

2. kyu

1. kyu

柔道



Gráðuverkefni Judosambands Íslands

5. kyu

4. kyu

3. kyu

2. kyu

1. kyu

Allir byrjendur í judo eru 6.kyu (hvítt belti) og börn 10 ára og yngri geta ekki hækkað upp úr þeirri gráðu fyrr en á 11. ári. Um gráðun 11-14 ára gilda sömu reglur og fyrir gráðun fullorðinna þ.e. 15 ára og eldri að undanteknum lásum (KANSETSU-WAZA) og hengingum (SHIME-WAZA) og að hverja kyu gráðu má taka í tveimur áföngum (fyrri og seinni hluti) en 15 ára og eldri taka allar gráðanir í einum áfanga. Gráðuverkefni fyrri hluta viðeigandi beltis er merktur með tvílitum punktum. ● ● ● ●

Þegar unglingur hefur náð 15 ára aldri skal hann, við næsta gráðupróf, sýna kunnáttu í kansetsu-waza og shime-waza þeirra gráða, sem hann hefur öðlast áður en næsta gráða er tekin.

Öll kastbrögð (NAGE-WAZA) skal sýna bæði í kyrrstöðu og á hreyfingu.

Öll fastatök (OSAEKOMI-WAZA) skal sýna þannig að bæði er sýnt hvernig á að halda takinu og a.m.k. eina aðferð við það hvernig á að losa sig úr því.

Fimmtán ára og eldri skulu sýna a.m.k. eina aðferð við það hvernig á að komast inn í fastatök, lása og hengingar.

5. kyu - gult belti

UKEMI

YOKO - UKEMI 



USHIRO - UKEMI 



MAE - MAWARI - UKEMI



REI: Heilsa, standandi og á hnjám




Þekkja eftirtalin orð 

UKEMI: Fallæfingar

NAGE - WAZA: Kastbrögð

KATAME - WAZA: Gólfbrögð


NAGE - WAZA

O-SOTO-GARI 



O-GOSHI 



O-UCHI-GARI 



KO-UCHI-GARI



TSURIKOMI - GOSHI



SASAE - TSURIKOMI - ASHI



5. kyu - gult belti

KATAME - WAZA

OSAE - WAZA

KESA-GATAME 



KANSETSU - WAZA

JUJI-GATAME



SHIME-WAZA

KATA-JUJI-JIME



HADAKA-JIME



Þekkja eftirtalin orð og merki dómara

IPPON: Fullnaðarsigur, 10 punktar

WAZA-ARI: Næstum Ippon, 1 punktur

WAZA - ARI - AWASETE - IPPON: Það er sama og tvö Waza-ari og verður Ippon, 10 punktar



IPPON



WAZA - ARI



WAZA - ARI - AWASETE – IPPON

4. kyu - appelsínugult belti


NAGE - WAZA

SEOI - NAGE (MOROTE) 



SEOI - NAGE (ERI) 



SEOI - NAGE (IPPON) 



TAI - OTOSHI 



KATAME - WAZA

OSAE - WAZA

KUZURE - KESA - GATAME 



KAMI - SHIO - GATAME



Pekkja eftirtalin orð 

TE - WAZA: Handkast

KOSHI - WAZA: Mjaðmakast

ASHI - WAZA: Fótkast

4. kyu - appelsínu gult belti

NAGE - WAZA

HARAI - GOSHI



HARAI - TSURIKOMI - ASHI



KATAME - WAZA

KANSETSU - WAZA

UDE - GARAMI



SHIME - WAZA

NAMI - JUJI - JIME



GYAKU - JUJI - JIME



Þekkjá eftirtalin orð og merki

HAJIME: Byrja (ekkert merki)

SORE - MADE: Allt búið, glímu lokið (ekkert merki)

MATE: Stoppa

OSAEKOMI: Fastatak hefst

TOKETA: Fastatak rofið



Hajime / Sore – made



Mate



Osaekomi



Toketa

3. kyu - grænt belti

NAGE - WAZA

DE-ASHI-BARAI 



OKURI-ASHI-BARAI 



USHIRO-GOSHI 



SODE-TSURIKOMI-GOSHI



KATAME - WAZA

OSAE - WAZA

YOKO-SHIHO-GATAME 



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME



KANSETSU - WAZA

UDE-GATAME



SHIME - WAZA

OKURI-ERI-JIME

KATA-HA-JIME



3. kyu - grænt belti

NAGE - WAZA

HIKKIKOMI - GAESHI (*OB-TORI-GAESHI*)



Þekkja eftirtalin orð

SUTEMI – WAZA: Fórnar- kastbrögð

MA - SUTEMI - WAZA: Fórnarbrögð
liggjandi á baki

YOKO - SUTEMI - WAZA = Fórnar-
brögð liggjandi á hlið

TANI - OTOSHI

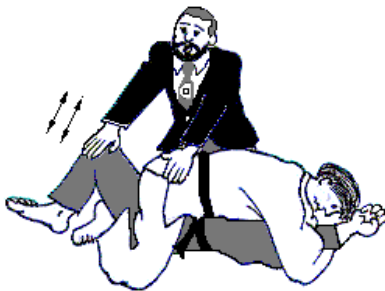


Þekkja eftirtalin orð og merki dómara

SONO - MAMA: Stoppa og hreyfa sig ekki

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

KACHI: Að benda á sigurvegara



Sono-mama / Yoshi



Kachi

2. kyu - blátt belti

NAGE - WAZA

KATA-GURUMA 



HANE-GOSHI 



KO-SOTO-GARI 



SOTO-MAKIKOMI



ASHI-GURUMA



HIZA-GURUMA



2. kyu - blátt belti

KATAME - WAZA

OSAE - WAZA

USHIRO - KESA - GATAME 



KANSETSU - WAZA

HIZA - GATAME



TATE - SHIO - GATAME



SHIME - WAZA

RYO - TE - JIME



Þekkja eftirtalin orð 

TORI: Sá sem kastar (Gerandinn)

UKE: Þeim sem er kastað (Polandinn)

SHOMEN: Heiðurssæti

TSUKKOMI - JIME



1. kyu - brúnt belti

NAGE - WAZA

UCHIMATAI



KOSHI-GURUMA



TOMOE-NAGE



KOSOTO-GAKE



KATAME-WAZA

SHIME-WAZA

SODE-GURUMA-JIME



SANKAKU-JIME



Þekkjá eftirtalin orð

RANDORI: Frjáls æfing, glímur

KATA: Form með fyrir fram
ákveðnum hreyfingum og
brögðum

ATEMI-WAZA: Högg- og
sparkbrögð sem eru notuð
eingöngu í Kata

1. kyu - brúnt belti

NAGE - WAZA

YOKO - OTOSHI



URA - NAGE



KATAME - WAZA

KANSETSU - WAZA

WAKI - GATAME



OSAE - WAZA

KATA - GATAME



HARA - GATAME



ALMENN ÞEKING Á KEPPNISREGLUM