

PENSUM GULT BELTE 5 KYU/MON



O-GOSHI =
STOR HOFTE



IPPON-SEOI-NAGE =
EN ARMS SKULDERKAST



O-SOTO-GARI =
STOR UTVENDIG MEIING



HARAI-GOSHI =
FEIENDE HOFTE



TAI-OTOSHI =
KROPPSFALL



DE-ASHI-BARAI =
FEIING AV FREMKOMMENDE FOT



HON-KESA-GATAME =
BASIS SKJERF-HOLDEGREP



KATA-GATAME =
SKULDER-HOLDEGREP

TERMINOLOGI

JUJIU	= MYK, ETTERGIVENDE
DO	= VEL, PRINSIPP, LÆRE
DOJO	= TRENINGSSAL (FOR JUDO)
JUDOKA	= JUDOUTØVER
KUMI-KATA	= GREPSTEKNIKK
KUZUSHI	= BALANSEBRUDD
ASHI	= FOT
DE	= FREMKOMMENDE
HARAI/BARAI	= FEIING
KAMI	= ØVERSTE DEL, OPPÅ
KATAME/GATAME	= KONTROLL
KOSHI/GOSHI	= HOFTE
NAGE	= KAST
SEOI	= SKULDER
SHIHO	= FIRE HJØRNER/PUNKTER
TATE	= LODDRETT, OPPÅ
TATAMI	= JUDOMATTE
UKEMI	= KUNSTEN Å FALLE
USHIRO	= BAK, BAKSIDE
YOKO	= SIDEN, TIL SIDEN

DOMMERUTTRYKK

HAIJIME	= START
MATE	= STOPP/VENT
SOREMADE	= KAMPEN ER SLUTT
OSAEKOMI	= (GODKJENT) HOLDEGREP
TOKETA	= BRUTT (HOLDEGREP)



YOKO-SHIHO-GATAME =
FIRKANT-HOLDEGREP FRA SIDEN



KAMI-SHIHO-GATAME =
FIRKANT-HOLDEGREP FRA HODEENDEN



TATE-SHIHO-GATAME =
OVERLIGGENDE FIRKANT-HOLDEGREP