

Orange bälte

4 kyu

Du ska vara fyllda 8 år

Du ska ha tränat minst 25 timmar sedan förra graderingen

Det här skall du veta

- Judo är bra för bland annat kondition, balans, styrka och rörlighet.
- Tachi-waza betyder stående teknik och Ne-waza betyder matteknik.

Ukemi/Taiso *Fallteknik/Gymnastik*

Rullande framåtfall åt både höger och vänster till stående position och till liggande position.

Hjula åt både höger och vänster.

Kumi-kata *Grepptechnik*

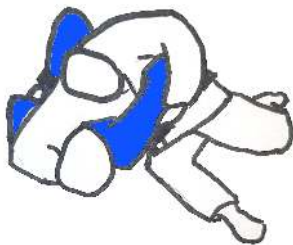
Kunna höger och vänster rygggrepp.

Kunna bryta motståndarens grepp när han/hon håller i ärmen.

Osae-komi-waza *Fasthållningsteknik*



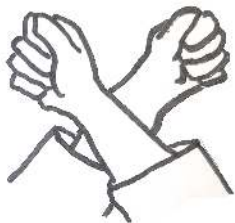
Yoko-shiho-gatame



Kesa-gatame

OBS! från 12 år

Shime-waza *Halslåsteknik* **OBS! FRÅN 14 ÅR!**



Gyaku-juji-jime

OBS! från 14 år



Nami-juji-jime

OBS! från 14 år



Kata-juji-jime

OBS! från 14 år

Kansetsu-waza Armlåsteknik OBS! FRÅN 14 ÅR!



Ude-garami
OBS! från 14 år



Juji-gatame
OBS! från 14 år

Nage-waza Kastteknik



O-soto-gari



Tsuri-goshi



Tai-otoshi



Uchi-mata "höftteknik som variant från o-goshi"



Harai-goshi

Det här skall du kunna

- Fullfölja i ne-waza efter två valfria kast.
- Minst tre sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- Komma in på kontrollgrepp från olika lägen
- Behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.
- Ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats till föregående grader.
- Minst två sätt att få loss benet, som uke fångat med sina ben.
- Minst ett sätt att passera benen på uke, som ligger på rygg.
- Minst två sätt att vända uke, när denne anfaller mellan benen på tori som ligger på rygg.
- Två valfria kombinationer i tachi-waza.
- Tio armhävningar, tio situps samt tio knäböj.
- Genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.