

Orange bälte med grön markering 4 kyu



Du ska vara fyllda 9 år

Du ska ha tränat minst 30 timmar sedan förra graderingen

Det här skall du veta

- Nage-waza – Kastteknik
- Katame-waza – Kontrollgreppsteknik
- Tokui-waza – Favoritteknik

Ukemi/Taiso Fallteknik/Gymnastik

Rullande framåtfall – över hinder.

Bakåtfall – över hinder.

Kumi-kata Greppteknik

Kunna förhindra att motståndaren får grepp i slaget.

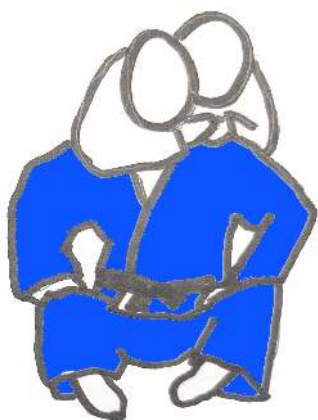
Kunna förhindra att motståndaren får grepp i ärmen.

Osae-komi-waza Fasthållningsteknik



Kuzure-kami-shiho-gatame

Shime-waza Halslåsteknik OBS! FRÅN 14 ÅR!



Hadaka-jime

OBS! från 14 år



Okuri-eri-jime

OBS! från 14 år

Kansetsu-waza Armlåsteknik OBS! FRÅN 14 ÅR!



Ude-gatame

OBS! från 14 år

Nage-waza *Kastteknik*



Okuri-ashi-harai



Sasae-tsuri-komi-ashi



Uki-goshi



Sode-tsuri-komi-goshi



Seoi-otoshi

Det här skall du kunna

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