

Tekniker till Orange bälte – 4 Kyu

Kasttekniker (nage waza)



KO SOTO GARI



KO SOTO GAKE



MOROTE SEOI NAGE



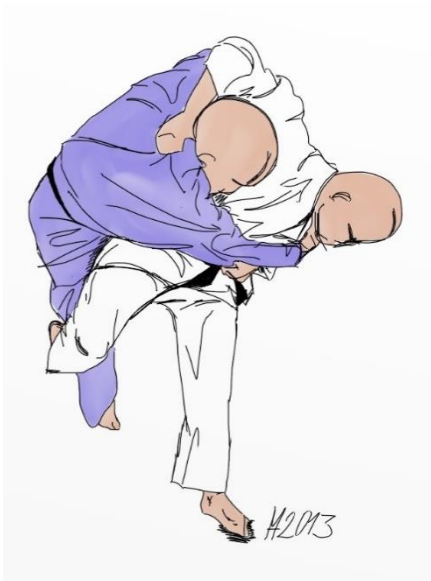
IPPON SEOI NAGE



TSURI KOMI GOSHI



TAI OTOSHI



HARAI GOSHI



KUBI NAGE



SASAE TSURI KOMI ASHI



HIZA GURUMA

Golvtekniker (ne waza)



USHIRO KESA GATAME



KAMI SHIHO GATAME



YOKO SHIHO GATAME

Att kunna

JUDO	"Den mjuka/följsamma vägen"
JIGORO KANO	Grundade judo och föddes i Japan 1860
JUDOGI	Judodräkt
REI	Hälsning
UKEMI WAZA	Fallteknik
UKE	Den som blir kastad
TORI	Den som kastar
RANDORI	Kamp
NE WAZA RANDORI	Mattkamp
HAJJIME	Börja
MATTE	Bryt/stopp

Frigöringar

Minst en frigöring ur varje fasthållning ovan.

Rörelseuppgifter

- Att under rörelse kunna skifta mellan olika fasthållningar
- Att kunna kasta valfri teknik med högt tempo i rörelse (favorit teknik = TOUKI WAZA)
- Att i ne waza kunna minst en passertekniker från mellan ukes ben
- Att kunna minst en vändtekniker från knäposition

Övriga krav

- Grad får tidigast erhållas efter träning under 40 lektionstimmar, räknade från Gult bälte (5:e Kyu)