

ORANGE BÄLTE MED GRÖN MARKERING, 4 KYU

Du ska vara fyllda 9 år.

Ukemi/Taiso (Fall och gymnastik)	Rullande framåtfall – över hinder. Bakåtfall – över hinder.
Kumi-kata (Grepptechnik)	Kunna förhindra att motståndaren får grepp i slaget. Kunna förhindra att motståndaren får grepp i armen.
Nage-waza (Kastteknik)	Okuri-ashi-harai Sasae-tsurikomi-ashi Uki-goshi Sode-tsurikomi-goshi Seoi-otoshi
Osae-komi-waza (Fasthållningsteknik)	Kuzure-kami-shiho-gatame

Shime-waza (Halslåsteknik)	Hadaka-jime Okuri-eri-jime	Rekommenderat från 14år.
Kansetsu-waza (Armlåsteknik)	Ude-gatame	

Det här skall du veta...	Nage-waza – Kastteknik Katame-waza – Kontrollgreppsteknik Tokui-waza – Favoritteknik
---------------------------------	--

Det här skall du även kunna...	a) fullfölja i ne-waza efter tre valfria kast. b) minst fyra sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition. c) komma in på kontrollgrepp från olika lägen d) ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats till föregående grader. e) minst tre sätt att få loss benet, som uke fångat med sinaben. f) minst två sätt att passera benen på uke, som ligger pårygg. g) minst tre sätt att vända uke, när denne anfaller mellan benen på tori som ligger på rygg. h) fyra valfria kombinationer i tachi-waza. i) två valfria kontringar i tachi-waza. j) genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.
---------------------------------------	--