

ORANGE BÄLTE, 4 KYU

Du ska vara fyllda 8 år.

Ukemi/Taiso
(Fall och gymnastik) Rullande framåtfall åt både höger och vänster till stående position och till liggande position.
Hjula åt både höger och vänster.

Kumi-kata
(Greppteknik) Kunna höger och vänster rygggrepp.
Kunna bryta motståndarens grepp när han/hon håller i armen.

Nage-waza
(Kastteknik) O-soto-gari
Tsurigoshi
Tai-otoshi
Uchi-mata ”höftteknik som variant från o-goshi”
Harai-goshi

Osae-komi-waza
(Fasthållningsteknik) Yoko-shiho-gatame

	Kesa-gatame	Rekommenderat från 12år.
Shime-waza (Halslåsteknik)	Gyaku-juji-jime Nami-juji-jime Kata-juji-jime	Rekommenderat från 14år.
Kansetsu-waza (Armlåsteknik)	Ude-garami Juji-gatame	

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.

Det här skall du även kunna...

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