

Orange bälte, 4 kyu (del 2)

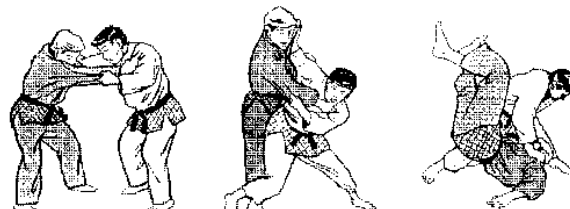
Minimum 25 träningstimmar från del 1.



Nage waza (kastteknik):



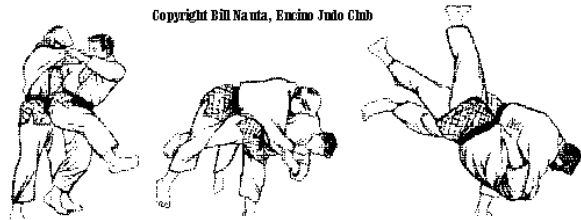
O-soto-gari



Tai-otoshi



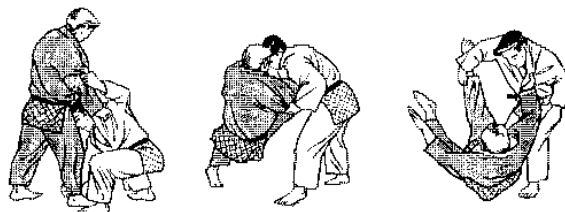
Tsurigoshi



Uchi-mata (som höftteknik)



Harai-goshi



Kibisu-gaeshi

Osae komi waza (fasthållningsteknik):



Yoko-shiho-gatame



Kesa-gatame

Orange bälte, 4 kyu (del 2)

Minimum 25 träningstimmar från del 1.



Kansetsu waza (Armlås)

Endast för tränande över 14 år



Ude-garami

Shime waza (Halslås)

Endast för tränande över 14 år



Okuri-eri-jime



Nami-juji-jime

Kata-juji-jime

Orange bälte, 4 kyu (del 2)

Denna grad bör erhållas tidigast efter 25 träningstimmar räknade fr.o.m *del 1*.
Du bör vara fyllda 9 år.

Det här skall du veta..... Judo är bl.a. bra för kondition, balans, styrka och rörlighet.
På tävling kan man få Ippon, Waza-ari, Yuko och Koka.

Ukemi/Taiso (fallteknik/
Gymnastik) Framåtfall åt både höger och vänster till stående position och till liggande position.
Hjula åt både höger och vänster.

Kumi kata (greppteknik) Höger och vänster rygggrepp.

Nage waza (kasteteknik) O-soto-gari
Tai-otoshi
Tsurigoshi
Uchi-mata "som höftteknik"
Harai-goshi
Kibisu-gaeshi

Osae komi waza (fasthållningsteknik) Yoko-shiho-gatame
Kesa-gatame

Kansetsu waza (armlåsteknik)	Ude garami	Endast för dig över 14 år
------------------------------	------------	---------------------------

Shime waza (halslåsteknik)	Okuri-eri-jime Nami-juji-jime Kata-juji-jime
----------------------------	--

Du skall även kunna...

- komma in på kontrollgreppen från olika lägen.
- behålla kontrollen när motparten försöker ta sig loss.
- ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fodras till föregående grad.
- fullfölja i Ne waza efter valfritt höftkast och benkast.
- minst tre sätt att vända uke, som ligger på mage.
- minst ett sätt att få loss benet, som uke fångat med sina ben.
- minst ett sätt att passera benen på uke när denne ligger på rygg.
- minst tre sätt att vända uke, när denne anfaller mellan benen på tori som ligger på rygg.
- tre valfria kombinationer i tachi waza.