

4. MON, ORANGE BELTE

Kjennskap til:

- yoko
- waza-ari
- shido
- toketa

Ne-waza (baketeknikkar)

Osaekomi-waza (haldegrep), frigjering til begge sider

- Kesa-gatame (skjerfhaldegrep)
- Tate-shiho-gatame (overskrevs firepunkts haldegrep)
- Kata-gatame (skulderhaldegrep)
- Yoko-shiho-gatame (sideveis firepunkts haldegrep)
- Kami-shiho-gatame (firepunkts haldegrep frå hovudenden)

Go Kyo no waza (kastteknikkar),

Dai-nikyo (andre serie), alle teknikkar må vises til høgre og venstre side

- Kosoto-gari (liten ytre meining)
- Kouchi-gari (liten indre meining)
- Koshi-guruma (hoftehjul)
- Tsurikomi-goshi (hoftekast med løftande trekk)
- Okuri-ashi-harai (feiing av etterslepande fot)
- Tai-otoshi (kroppsfelling)
- Harai-goshi (feiande hoftekast)
- Uchi-mata (indre lårkast)

Bevegelsesoppgåve: Tori skal kunne gjennomføre kasteteknikkar i framover-, bakover- og sidelengsbevegelse.

- 1 kombinasjon (Renraku-waza)
- 1 kontring (Kaeshi-waza)
- 1 angrep hvis uke ligg på magen
- 1 angrep hvis uke ligg på ryggen (tori mellom bena)