

#### **4. KYU ORANGE BELTE**

##### **Generelle krav:**

- For kyu-gradene: Minimum 30 treningstimar etter siste gradering

##### **Kjennskap til:**

- waza-ari (halvt poeng vinnar poeng)
- shido (straffepoeng)
- toketa (haldegrep ikkje lenger godkjent)

##### **Ne-waza (bakketeknikkar)**

Osaekomi-waza (haldegrep), alle haldegrepa skal visast til høgre og venstre

- Kesa-gatame (Skjervehaldegrep)
- Kata-gatame (Skulderhaldegrep)
- Yoko-shiho-gatame (sidevegs firepunkts haldegrep)
- Tate-shiho-gatame (overskrevs firepunkts haldegrep)
- Kami-shiho-gatame (Firepunkts haldegrep frå hovudenden)

##### **Go Kyo no waza (kasteteknikkar), Dai-nikyo (andre serie)**

Alle teknikkar må visast til høgre og venstre side

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

##### **Rørsleoppgåve:**

Tori skal gjennomføre kasteteknikkar i eige framover-, bakover- og sidelengsrørsle.

- 1 kombinasjon (Renraku-waza)
- 1 kontrung (Kaeshi-waza)
- 1 angrep dersom uke ligg på magen
- 1 angrep dersom uke ligg på ryggen (tori mellom beina)

##### **Hovudmål:**

- Det bør trenast på overgangar frå nage-waza til ne-waza.
- Utøvarane skal bevisst trekke eller skyve for å få til balansebrot.
- Teknikkane skal vise tydeleg framsteg samanlikna med gult belte.
- På oransjebeltenivå anbefalast det at utøvaren deltek i shiai (kamp)