

**4° Kyu - 1° streep oranje gordel**  
**Jonger dan 10jaar 35 lessen - Ouder dan 10jaar 25 lessen**

**1. Ukemi ( val oefening)**

Migi-Zempo-kaiten	rechtse voorwaartse rol
Migi-Yoko-Ukemi	rechtse zijwaartse val
Hidari-Yoko-Ukemi	linkse zijwaartse val
Ushiro-Ukemi	achterwaartse val

**2. Tachi-Waza (rechtstaande werptechniek)**

Ippon Seo Nage	schouderworp over 1 punt
----------------	--------------------------

worpen van wit uitvoeren  
worpen wit schakelen van worp naar worp

**3. Osae-waza ( houdgreep technieken)**

Hon-Gesa-Gatame	fundamentele basishoudgreep
-----------------	-----------------------------

houdgrepen van wit

**Ne-waza ( grond technieken )**

1 kantel technieken :uke op 4 punten	Tori naast Uke
1 Inkomens:Uke op rug	Tori aan de knieën

**5. Houdingen en verplaatsingen**

uitvoeren

Tsugi-Ashi	voeten mogen elkaar niet kruisen (al glijdend)
------------	--

**6. Woordenschat**

Uchi-Komi	opeenvolgende aanvallen zonder worp
-----------	-------------------------------------