

## 4° Kyu - 2° streep oranje gordel

Jonger dan 9 jaar 85 lessen Jonger dan 10jaar 60 lessen - Ouder dan 10jaar 55 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)

Hiza Guruma	kniewiel
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 )

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

### 5. Houdingen en verplaatsingen

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

### 6. Woordenschat

Gesa-Gatame	controle techniek met flank
Uchi-Komi	opeenvolgende aanvallen zonder worp
Nage-Waza	alle werptechnieken