

4° Kyu - oranje gordel Jonger dan 10jaar 95 lessen en 9 jaar zijn Ouder dan 10jaar 80 lessen Te volgen Katatrainingen : 2	
1. Ukemi (val oefening)	
Migi-Hidari Zempo-kaiten Migi-Hidari Yoko-Ukemi Ushiro-Ukemi in verplaatsing achterwaarts Mae-Ukemi uit stilstand	rechtse-links voorwaartse rol rechts-links zijwaartse val achterwaartse val in verplaatsing achterwaarts plankval uit stilstand
2. Tachi-Waza (rechtstaande werptechniek)	
Hiza Guruma Ippon Seoi Nage Morote Seoi Nage O Goshi	kniewiel schouderworp over 1 punt schouderworp met 2 handen grote heupworp
schakelen van worp naar houdgreep werpen van wit uitvoeren links werpen wit schakelen van worp naar worp	
3. Osae-waza (houdgreep technieken)	
Hon-Kesa-Gatame Kuzure Kami Shio Gatame Ushiro Kesa Gatame	fundamentele basishoudgreep variante controle over 4 punten dwarse houdgreep langs achter
houdgrepen lagere Kyu's links uitvoeren schakelen van houdgreep naar houdgreep	
Ne-waza (grond technieken)	
3 kanteltechnieken :uke op 4 punten 2 Inkomens:Uke op rug 2 omkeertechnieken:Tori op rug	Tori naast Uke Tori aan de knieën Uke val aan tussen de benen van Tori
5. Houdingen en verplaatsingen	
Ayumi-Achi Tsugi-Ashi Shizen-Hon-Tai Jigo-Tai	voeten kruisen elkaar (al glijdend) voeten mogen elkaar niet kruisen (al glijdend) natuurlijke houding verdedigingshouding
6. Woordenschat	
Gesa-Gatame Uchi-Komi Nage-Waza Randori Ne-Waza	controletechniek met flank opeenvolgende aanvallen zonder worp alle werptechnieken oefengevecht,resultaat heeft geen belang alle grondtechnieken