

## 4° Kyu - oranje gordel

4 maanden en 45 lessen in het jaar van 15jaar worden

Te volgen Katatrainingen : 2

### 1. Ukemi ( val oefening)

Migi-Hidari Zempo-kaiten	rechtse-links voorwaartse rol
Migi-Hidari Yoko-Ukemi	rechts-links zijwaartse val
Ushiro-Ukemi in verplaatsing achterwaarts	achterwaartse val in verplaatsing achterwaarts
Mae-Ukemi uit stilstand	plankval uit stilstand

Kata : openen en sluiten Nage No Kata

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

Hiza Guruma	kniewiel
Ippon Seoi Nage	schouderworp over 1 punt
Morote Seoi Nage	schouderworp met 2 handen
O Goshi	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	fundamentele basishoudgreep
Kuzure Kami Shio Gatame	variante controle over 4 punten
Ushiro Kesa Gatame	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	Tori naast Uke
2 Inkomens:Uke op rug	Tori aan de knieën
2 omkeertechnieken:Tori op rug	Uke val aan tussen de benen van Tori

### 5. Houdingen en verplaatsingen

Ayumi-Achi	voeten kruisen elkaar (al glijdend)
Tsugi-Ashi	voeten mogen elkaar niet kruisen (al glijdend)
Shizen-Hon-Tai	natuurlijke houding
Jigo-Tai	verdedigingshouding

### 6. Woordenschat

Gesa-Gatame	controletechniek met flank
Uchi-Komi	opeenvolgende aanvallen zonder worp
Nage-Waza	alle werptechnieken
Randori	oefengevecht,resultaat heeft geen belang
Ne-Waza	alle grondtechnieken