

4 kyu (narancssárga öv) gyakorlati vizsga anyaga

NAGE WAZA

1. Tai otoshi
2. Morote seoi nage
3. Uki goshi
4. Harai goshi
5. Koshi guruma
6. Kouchi barai
7. Okuri ashi barai

NE WAZA

OSAE KOMI WAZA

1. Gyaku kesa gatame
2. Ushiro kesa gatame

KANSETSU WAZA

1. Ude garami I.
2. Ude garami II.
3. Juji gatame
4. Ude gatame

NAGE WAZA – NE-WAZA ÁTMENET

1. Tai otoshi – Juji gatame
2. Kouchi gari – Hon kesa gatame

RENRAKU WAZA

1. Kouchi gari – Ippon seoi nage
2. Ouchi gari – Tai otoshi

NE WAZA GYAKORLATOK

1. Térdelő támasz támadása fej felől – kar felszedésével
2. Térdelő támasz támadása alulról – lábszár átfogatással
3. Egy láb kiszabadítása – KUZURE KESA GATAME
4. Egy láb kiszabadítása – YOKO SHIHO GATAME