

# Orange bälte med grön markering 4 kyu



---

*Du ska vara fyllda 9 år*

*Du ska ha tränat minst 30 timmar sedan förra graderingen*

## Det här skall du veta

---

- Nage-waza – Kastteknik
- Katame-waza – Kontrollgreppsteknik
- Tokui-waza – Favoritteknik

## Ukemi/Taiso *Fallteknik/Gymnastik*

---

Rullande framåtfall – över hinder.

Bakåtfall – över hinder.

## Kumi-kata *Greppteknik*

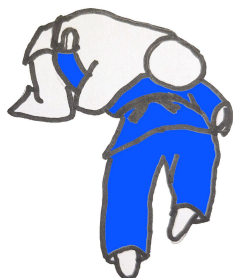
---

Kunna förhindra att motståndaren får grepp i slaget.

Kunna förhindra att motståndaren får grepp i ärmen.

## Osae-komi-waza *Fasthållningsteknik*

---



## Kuzure-kami-shiho-gatame

## **Shime-waza Halslåsteknik OBS! FRÅN 14 ÅR!**

---



**Hadaka-jime**  
*OBS! från 14 år*



**Okuri-eri-jime**  
*OBS! från 14 år*

## **Kansetsu-waza Armlåsteknik OBS! FRÅN 14 ÅR!**

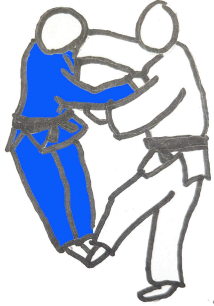
---



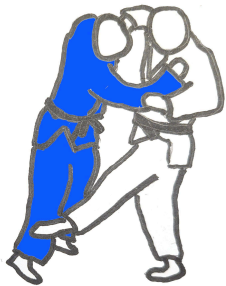
**Ude-gatame**  
*OBS! från 14 år*

## Nage-waza *Kastteknik*

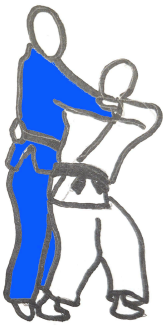
---



**Okuri-ashi-harai**



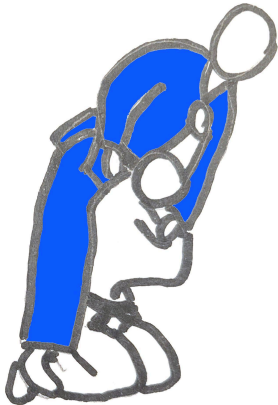
**Sasae-tsuri-komi-ashi**



**Uki-goshi**



**Sode-tsuri-komi-goshi**



## Seoi-otoshi

### Det här skall du kunna

---

- Fullfölja i ne-waza efter tre valfria kast.
- Minst fyra sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- Komma in på kontrollgrepp från olika lägen
- Ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats till föregående grader.
- Minst tre sätt att få loss benet, som uke fångat med sina ben.
- Minst två sätt att passera benen på uke, som ligger på rygg.
- Minst tre sätt att vända uke, när denne anfaller mellan benen på tori som ligger på rygg.
- Fyra valfria kombinationer i tachi-waza.
- Två valfria kontringar i tachi-waza.
- Genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster