

Tekniske krav for 4 Kyu graduering.

Formelle krav

For at kunne gå op til denne prøve skal man opfylde følgende minimumskrav.

Antal træningsdage: 40 (Siden sidste graduering)

Antal måneder: 6 (Siden sidste graduering)

Tekniske krav

Den som skal eksamineres skal være forberedt på at fremvise teknikker fra tidligere grad samt

Ukemi

Skal kunne vise høje fald med partner fra Kotegaeshi, Koshinage

Tachi-waza

Tai no henko (Gyaku hanmi – katate dori). Kihon og Ki no nagare (kort og lang form)

Morote dori: Kokyu-ho

Kata dori: Ikkyo, (Ki no nagare), Nikkyo (Ki no nagare)

Gyaku hanmi – katate dori: Kaiten nage, (uchi mawari og soto mawari)

Shomen-uchi: Nikkyo, Sankyo, Kote-gaeshi, Shiho-nage, Irimi-nage (kihon)

Ushiro ryote dori: Kokyuhō, Ikkyo, Kote-gaeshi

Suwari-waza

Ryote dori: Kokyu-ho

Bukiwaza

Ken: suburi 1-7,

Jo: suburi 1-10 + roku no jo