

## 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