

**4. KYU (ORANGE)****Nage-waza:**

Alle Nage-waza einseitig (rechts), 2 davon nach Wahl beidseitig.

**Ashi-waza:**

KO-SOTO-GARI  
KO-UCHI-GARI  
OKURI-ASHI-BARAI  
UCHI-MATA

**Fuss- und Beintechnik:**

Kleines äusseres Wegfegen  
Kleines inneres Wegfegen  
Nachgezogenen Fuss wegwischen  
Innenseite des Oberschenkels

**Koshi-waza:**

KOSHI-GURUMA  
TSURI-KOMI-GOSHI  
HARAI-GOSHI

**Hüfttechnik:**

Hüft-Rad  
Angehobene Hüfte mit Ziehen  
Hüfte wegwischen

**Te-waza:**

TAI-OTOSHI

**Hand- und Schultertechnik:**

Körper fallenlassen

**Katame-waza:****Osae-waza:**

3 Varianten:

KUZURE-GESA-GATAME

3 Varianten:

KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

3 Varianten:

YOKO-SHIHO-GATAME

3 Varianten:

TATE-SHIHO-GATAME

**Kontrolltechnik:****Halteteknik:**

Variante-Schärpen-Kontrolle

Variante-Vierpunkt-Kontrolle

Seitliche Vierpunkt-Kontrolle

Längsweise Vierpunkt-Kontrolle

**Weitere Techniken:**

Alle Techniken aus dem 5. Kyu aus der Bewegung

KAKARI-GEIKO

Angriff des einen, nur Verteidigung des andern

RANDORI

Freies Üben

SHINTAI

Bewegung vor- und rückwärts

**Theoretische Kenntnisse:**

Unterscheiden von

TORI

UKE

Ausführender, Werfender

Unterliegender, Geworfener