4e Kyu – Oranje band

Ukeme Waza – (Val breken)

Voorwaarts links en rechts
Achterwaarts links en rechts
Zijwaarts links en rechts

NAGE-WAZA

Tachi- waza (staande technieken)
Ko-soto-gari
Ko-uchi-gari
Koshi-guruma Tevens kennis van gele band
Harai-goshi
Tsuri-komi-koshi
Okuri-ashi-barai
Tai-otoshi
Uchi-mata

KATAME-WAZA

Osae –waza (houdgrepen)

Kesa-gatame - Kata-gatame – Tate-shiho-gatame – Yoko-shiho-gatame – Kami-shiho-gatame.
Een variatie (kuzure) op bovenstaande technieken en ushiro-kesa-gatame
Maak op één van deze technieken één bevrijding

Shime-waza (verwurgingen) (+12)

Kata-juji-jime - Nami-juji-jime - Gyaku-juji-jime – van boven en van onder uitgevoerd.

Kansetsu-waza (armklemmen) (+12)

Juji-gatame – Ude garami – Ude-gatame - Hara-gatame – Waki-gatame – Hiza-gatame – Ashi-gatame

Situationeel ne-waza

Vijf kanteltechnieken