

# Tekniske krav for Kyu graduering.

## 4 Kyu

### **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