



4de kyu exameneisen

50 trainingsdagen na het behalen van 5de kyu

Aanval	Techniek
Alle technieken van eerdere examens plus onderstaande	
Tachiwaza	
Shomen uchi	Nikyo (o/u) Sankyo (o/u)
Kata dori	Ikkyo, nikyo (o/u)
Yokumen uchi	Ikkyo, nikyo (o/u) Shihonage (o/u)
Gyaku-hanmi	Ikkyo (o/u) Nikyo (o/u) Shihonage Iriminage
Ryote dori	Tenchi nage
Ai-hanmi	Sankyo (o/u) Yonkyo (o/u) Shihonage Kotegaeshi
Suwariwaza	
Ai-hanmi	Nikyo
Kata dori	Ikkyo, nikyo (o/u)
Ryote dori	Kokyu ho

O = omote U = ura

