

Centura portocalie – Kyu 4

Nage-waza (procedee de aruncare)

1. Ashi-waza

- a. Ko soto gari (secerarea din exterior)
- b. Ko uchi gari (mica secerare din interior)
- c. Okuri ashi barai (maturarea ambelor picioare)
- d. Uchi mata (secerarea dintre coapse)

2. Koshi-waza

- a. Koshi guruma (roata in jurul soldului)
- b. Tsuri komi goshi (aruncarea peste sold cu tractiune si ridicare)
- c. Sode tsuri komi goshi (aruncarea prin tractiunea si ridicarea bratului)
- d. Harai goshi (maturarea soldului)

3. Te-waza

- a. Tai otoshi (aruncarea sacului de orez)

Katame-waza (tehnici de imobilizare in lupta la sol)

1. Osaekomi-waza (procedee de fixare)

- a. Kata-gatame
- b. Yoko-shiho-gatame
- c. Kuzure-kami-shiho-gatame
- d. Tate-shiho-gatame