

4.kyu – ORANŽEN PAS

- PADCI: naprej, nazaj, vstran.
- GIBANJE: ushiro ten-kan, tenkai, ten-kan, kombinacija ten-kan tenkai, dvojni tenkan, bloki.

TEHNIKE:

- 1. Gyaku hanmi katate dori** **UDE GARAMI**
Obramba pred prijemom za nasprotno roko; vzvod na zapestju in laktu (komolcu).
- 2. Ai hanmi katate dori** **NIKYO**
Obramba pred prijemom za isto roko; vzvod na zapestju (fiksacija prijema zapestja).
- 3. Ryote dori (gyaku hanmi)** **SHIHO NAGE**
Obramba pred prijemom za obe roki; vzvod na zapestju in laktu (umik za partnerja).
- 4. Shomen uchi (ai hanmi)** **NIKYO**
Obramba pred udarcem v glavo od zgoraj; preprijemanje in vzvod na zapestju.
- 5. Mawashi geri (gyaku hanmi)** **ASHI KUBI OSAE**
Obramba pred krožnim udarcem z nogo; vstop z blokom; končnica na gležnju (ahilovi tetivi).
- 6. Yokomenuchi (gyaku hanmi)** **SANKYO** **UCHI KAITEN**
Obramba pred udarcem v glavo od strani; rotacija zapestja in vzvod na mezincu (vstop pod roko).
- 7. Ryote dori** **KOTE GAESHI** **NIKYO**
Obramba pred prijemom za obe roki; vzvod na zapestju pod pazduho.
- 8. Shomen uchi (ai hanmi)** **IRIMI NAGE**
Obramba pred udarcu v glavo od zgoraj; vzvod na vratu in metanje.
- 9. Shomen uchi (ai hanmi)** **KOTE GAESHI** **(tenkan tenkai)**
Obramba pred udarcu v glavo od zgoraj; vzvod na zapestju s (pred) prijemom za obe roki .
- 10. Tanto chudan tsuki (gyaku hanmi)** **NIKYO**
Obramba pred vbodom z nožem od spodaj; blok, rotacija zapestja in kontrola.
- 11. Ushiro ryote dori** **IKKYO**
Obramba pred prijemom za obe roki od zadaj; vzvod na zapestju.