

Clubprogramma – Lagere kyu's

Totaal aantal bewegingen: 31

Totaal minimum aantal lessen: 70

4° kyu - oranje gordel – 11 bewegingen – minimum 40 lessen

1. Vastgrijpen van de revers trekkend of duwend: nekklem
2. Vastgrijpen van de revers trekkend: o-soto-gari
3. Vastgrijpen van de revers duwend: tweede principe
4. Polsaanval zelfde kant: kote-gaeshi
5. Yoko-atemi buitenkant: o-soto-gari
6. Yoko-atemi buitenkant: tenchi-nage
7. Yoko-atemi binnenkant: eerste principe
8. Yoko-atemi binnenkant: derde principe halfweg
9. Slag naar het hoofd: o-soto-gari
10. Slag naar het hoofd: heupworp
11. Swing: heupworp