

# 四級 4.KYU

Angriff	Technik	Erläuterungen
<b>SUWARIWAZA</b>		
Shomenuchi Kiawase	1. Ikkyo Omote	
	2. Ikkyo Ura	
<b>TACHIWAZA</b>		
Shomenuchi Kiawase	3. Ikkyo Omote	
	4. Ikkyo Ura	
	5. Nikyo Omote	
	6. Nikyo Ura	
	7. Ikkyo Ura	
Katatetori Aihanmi	8. Shihonage Omote	Kakarigeiko, (2 Uke)
	9. Shihonage Ura	
	10. Lriminage	
	11. Kotegaeshi	
	12. Udekimenage	
	13. Uchikaitennage	
Katatetori Gyakuhanmi	14. Ikkyo Omote	
	15. Ikkyo Ura	
	16. Kotegaeshi	
	17. Iriminage	
Ryotetori	18. Shihonage Omote	
	19. Shihonage Ura	
	20. Tenchinage	
	21. Genkeikokyunage	
	22. Udekimenage	
	23. Kiriotoshi (Chinshin)	
Katate Ryotetori	24. Udekimenage	Kigata
	25. Kotegaeshi	
Ushiro Ryotetori	26. Kotegaeshi	
	27. Shihonage	
Katatori Menuchi	28. Kotegaeshi	
	29. Shihonage	
Yokomenuchi	30. Shihonage	
	31. Lriminage	
	32. Kotegaeshi	