

Spordiklubi Ookami vöömatedjal

4.Kyu: Oranz-roheline vöö
 Eksmi sooritja peab saama vöi on
 juba 11 aastane

Pead teda eelmiseid vööd	Eksamineeria valib ise 8-5 kyu vahel mida eksami sooritaja peab tegema				
Kukkumistehnika	Üle käe kukkumine (vasak-rarem)				
Heitetehnikaik (7 harjutust)	Tsuri-komi-goshi (vasak-parem)	Koshi-uchi-mata	O-uchi-barai <u>vöi</u> Ko-uchi-barai	Ko-uchi-maki-komi	Tomoe-nage (vasak-parem)
Maas tehnika (4 harjutust)	Ude-gatame (vasak-parem)	Waki-gatame (vasak-parem)			
Püsti ülesanne (7 harjutust)	<ul style="list-style-type: none"> • Heida Tsuri-komi-goshi ja Koshi-Uchi-mata samast haardest. 3 järgmist heidet suudab sooritada sama liikumise pealt. • Suudab 2 erinevat heidet blokeerida ja kontreerida 				
Maas ülesanne (6 harjutust)	<ul style="list-style-type: none"> • Olles selili (Uke sinu jalge vahel) pead minema Ude-gatamesse ja Juji-gatamesse. • Olles Kuzure-kesa-gatames peda minema Ude-gatamess ja Waki-gatamess. • Olles tank asendis suudad minna kinnihoidess ja Waki-Gatamesse. 				
Randori (4-6 Randori a`2 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • Oled suuteline lõhkuma vastase haaret ja heitma õpituid heiteid randuri käigus. • Oled suutma vastase maha viia ja koheselt järkama maas maadlust ja ka vastu pidi et suudaksid ennast kaista kui vastane sind maha viib 				