

Vitt bälte med orange rand

Allmänt

Viktigast till denna grad är att kunna visa att man kan hälsa (rei), koncentrera sig och grunderna i hur man rör sig.

Etikett och uppförande

- Visa hur man hälsar
- Förklara vad man ska göra när instruktören klappar i händerna

Rörelse och fall

- Visa ai-hanmi katatedori och gyaku-hanmi katatedori
- Visa tenkan
- Visa irimi-tenkan
- Visa mae-ukemi, sittande
- Visa ushiro-ukemi, sittande

Teknik

- Visa gyaku-hanmi katatedori tai-no tenkan ho
- Visa gyaku-hanmi katatedori tenchi-nage
- Visa ai-hanmi katatedori ikkyo omote
- Visa suwariwaza ryotedori kokyu-ho