

Minimum 50 träningspass efter 4 kyu

Till denna grad ska man kunna möta attacken och röra sig samtidigt med ukes rörelse.

Bokken och jo suburi ska kunna utföras med kiai. Till denna grad ska man eftersträva en sammanhållen koordination av andning, balans och steg.

Bokken suburi	Shomen-uchi Kirikaeshi Jodan tsuki (oi och gyaku)
---------------	---

Jo suburi	20 grundtekniker
-----------	------------------

Ukemi	Kotegaeshi
-------	------------

**SUWARIWAZA**

Shomen-ate	Sankyo Yonkyo
------------	------------------

**TACHIWAZA**

Aihanmi katatedori	Ikkyo Shihonage
--------------------	--------------------

Shomen-uchi	Sankyo Yonkyo Kotegaeshi
-------------	--------------------------------

Yokomen-uchi	Ikkyo Nikyo
--------------	----------------

Ryotedori	Kotegaeshi Tenchinage
-----------	--------------------------

Chudan tsuki	Kotegaeshi
--------------	------------

Ushiro ryotedori	Ikkyo Iriminage
------------------	--------------------

Aihanmi katatedori, ken no tebiki	Ikkyo Shihonage
-----------------------------------	--------------------

Aihanmi katatedori, jo no tebiki	Ikkyo Shihonage
----------------------------------	--------------------