

Minimum 30 träningspass efter 6 kyu

Fokus vid denna grad ligger på kroppshållning, koordination och steg.

Bokken och jo suburi ska kunna utföras med kiai. Till denna grad ska man eftersträva god hållning och att steg och hugg/stick görs samtidigt.

Bokken suburi	Shomen-uchi
Jo suburi	Chudan tsuki
Ukemi	Solfjäderfall sittande och över bock
Förflyttningar, taisabaki	Tenkan, irimitenkan mot shomen-uchi med bokken Tenkan, irimitenkan mot chudan-tsuki med jo Shikko, mae

**SUWARIWAZA**

Shomen-ate

Ikkyo

**TACHIWAZA**

Gyakuhanmi katatedori

Ikkyo  
Kokyuhō

Shomen-ate

Ikkyo  
Iriminage

Ryotedori

Tenchinage  
Shihonage