

Vitt bälte med brun rand

Allmänt

Viktigast till denna grad är att kunna visa att man kan falla med god teknik.

Etikett och uppförande

- Visa hur man hälsar i samband med början och slut av teknikträning

Rörelse och fall

- Visa bakåtpendling, stående (utan händer)
- Visa mae-ukemi, sittande, stående och över bock
- Visa chudan-tsuki

Teknik

- Visa suwariwaza shomen-ate ikkyo omote och ura
- Visa chudan-tsuki ikkyo omote
- Visa ushirowaza ryotedori kokyu-nage

Vapen

- Visa ai-hanmi katatedori ikkyo med bokken