

Vitt bälte med blå rand

### Allmänt

Viktigast till denna grad är att kunna visa omtanke för den man tränar med.

### Etikett och uppförande

- Visa hur man knyter bältet
- Visa hur man sätter sig på svarta mattan i dojon

### Rörelse och fall

- Visa tenkan, irimi-tenkan och kaiten (blandat på kommando)
- Visa mae-ukemi, med avslag
- Visa shomen-uchi

### Teknik

- Visa ai-hanmi katatedori irimi-nage
- Visa gyaku-hanmi katatedori kokyu-nage (två varianter)
- Visa ryotedori tenchi-nage

### Vapen

- Visa tsuki med bokken
- Visa shomen-uchi med bokken