

Minimum 40 träningspass efter 5 kyu

Till denna grad ska teknikerna utföras med tydlig definiering i samspelet med uke – rörelserna tas ut till ändlägena med tydlig balansbrytning och god hållning. Medvetenhet om ukes balans, position och attack ska märkas i genomförandet av teknikerna.

Bokken och jo suburi ska kunna utföras med kiai. Till denna grad ska man eftersträva god hållning och distinkta hugg/slag.

Bokken suburi

Shomen-uchi  
Yokomen-uchi  
Jodan tsuki

Jo suburi

Shomen-uchi  
Yokomen-uchi

Ukemi

Koshinage eller tai otoshi  
Eget mae ukemi på matta med stoppande avslag

Förflyttningar, taisabaki

Shikko, ushiro och irimitenkan

#### SUWARIWAZA

Shomen-ate

Nikyo  
Iriminage

#### TACHIWAZA

Gyakuhanmi katatedori

Nikyo  
Soto kaitenage

Aihanmi katatedori

Udekimenage

Shomen-ate

Nikyo

Yokomen-uchi

Shihonage  
Iriminage

Ryotedori

Ikkyo  
Kokyuho

Katadori

Ikkyo  
Nikyo

Ushiro ryotedori

Ikkyo

Gyakuhanmi katatedori, ken no tebiki

Kokyunage