



Minimum 20 träningspass

Viktigast vid denna grad är att visa närvaro och koncentration vid såväl rei (hälsning) som vid genomförande av tekniker.

Positioner, hanmi

Aihanmi  
Gyakuhanmi

Ukemi

Mae ukemi  
Ushiroukemi

Förflyttningar, taisabaki

Tenkan  
Irimitenkan

### **SUWARIWAZA**

Ryotedori

Kokyuho

### **TACHIWAZA**

Gyakuhanmi katatedori

Tai no tenkan ho  
Tenchinage  
Shihonage

Aihanmi katatedori

Ikkyo  
Iriminage