

Vitt bälte med grön rand

### Allmänt

Viktigast till denna grad är att kunna visa att man kan lyssna på instruktioner och följa dessa.

### Etikett och uppförande

- Visa hur man går in och ut ur dojon
- Visa hur man hälsar i samband med början och slut av teknikträning

### Rörelse och fall

- Visa kaiten
- Visa shikko, framåt
- Visa mae-ukemi, stående
- Visa ushiro-ukemi, stående

### Teknik

- Visa ai-hanmi katatedori ikkyo ura
- Visa gyaku-hanmi katatedori kokyu-nage

### Vapen

- Visa hur man hälsar på jo / bokken
- Visa hur man håller i en jo / bokken
- Visa hur man sitter med en jo / bokken