

Brunt bälte

1 kyu

Du ska vara fyllda 15 år

Du ska ha tränat minst 60 timmar sedan förra graderingen

Rei

Alla tidigare krav på hälsning.

Det här skall du veta

Alla tidigare krav under "Det här skall du veta"

Ukemi/Taiso *Fallteknik/Gymnastik*

Alla tidigare krav på fallteknik/gymnastik.

Kumi-kata *Grepptechnik*

Alla tidigare krav på greppteknik.

Osaе-komi-waza *Fasthållningsteknik*

Alla tidigare krav på fasthållningsteknik.

Shime-waza *Halslåsteknik OBS! FRÅN 14 ÅR!*

Alla tidigare krav på halslåsteknik.

Kansetsu-waza *Armlåsteknik OBS! FRÅN 14 ÅR!*

Alla tidigare krav på armlåsteknik.

Nage-waza *Kastteknik*

Alla tidigare krav på kastteknik

Kunna genomföra samtliga tekniker åt både höger och vänster.

Tokui-waza *Favoritteknik*

Alla tidigare krav på favoritteknik.

Kata

En valfri serie av de tre första serierna i nage-no-kata.

Det här skall du kunna

Alla tidigare krav under "Det här skall du kunna"

Randori

Alla tidigare krav på randori.