



1ste kyu exameneisen

80 uren minimaal na 2de kyu

Vorm	Aanval met partner	Techniek
Suwari waza	Ryote dori	Jiyu waza
Tachi waza	Alle aanvalsvormen	Jiyu waza Koshinage
Hanmi handachi waza	Ushiro ryokata dori <i>Van achteren schouders</i>	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo
Hanmi handachi waza	Ushiro ryote dori <i>Van achteren 2 polsen</i>	Iriminage Kotegaeshi Shihonage Sumiotoshi Uchikaiten nage Uchikaiten katagatame
Tachi waza	Mune dori <i>Revers</i> Ushiro eri dori <i>Kraag van achteren</i>	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Koshinage Iriminage Kotegaeshi
Tachi waza	Shomen uchi	Kokyunage diverse Udegaraminage Uchi-irimi-tenkan Koshi nage