

1 Dan

Ukemi Waza (scoala caderii pe suprafata dura)

zempo (caderi)

Inlantuiri de 4 procedee tehnice

Degajari din prize, strangulari si incenturari

4 procedee

Pozitiile de garda Katana

Seigan-no Kamae

Gedan-no Kamae

Jyodan-no Kamae

Dai Jyodan-no Kamae

Hatson-no Kamae migi/hidari

Kuruma-no Kamae migi/hidari

Tori-no Kamae

To Dome-no Kamae

Sui shin-no Kamae

Waki-no Kamae

Yaku-no Kamae

Seoi-no Kamae

2 tehnici de bokuto la atacul unui adversar inarmat cu bokuto

Tanto-Ukete (Apararea impotriva atacului de cutit)

raspuns la 4 atacuri de cutit din directii diferite - dezarmare, imobilizare

Atac cu hanbo (baston 60 cm)

raspuns la 4 atacuri de hanbo din directii diferite - dezarmare, imobilizare

Kata de respiratie

Kata tehnic de Ju Jitsu

5 meciuri a cate 2 minute

manusi, casca, protectii sani/cochilie, tibiere

Kensa-Undo (Test fizic)

50 abdomene

50 flotari

50 genoflexiuni cu mae geri

Tamashiwari

4 spargerii din 4 directii diferite

(scanduri 30/30 cm X 2,5 cm lemn de brad)

Minim 18 ani si un an de la examenul de 1 Kyu.

Pentru examen 1 Dan cel putin instructor 3 de Ju Jitsu (incepand din 2012)

Obligatoriu prezentarea Budo Pass-ului cu gradatia.