

# 1 DAN shodan

## YUDANSHA

Krav: Minimum 120 träningspass  
efter gradering till 1 Kyu samt deltagit  
på minst 2 internationella träningsläger  
varav minst ett för Endo-Sensei

初段

### **TAIZABAKI WAZA**

Irimi ashi  
Tai no tenkan  
Irimi tenkan  
Kaiten

### **UKEMI WAZA**

Mae ukemi  
Ushiro ukemi  
Tobi goshi ukemi

### **KATAME WAZA**

Ikkyo (Ude osae)  
Nikyo (Kote mawashi)  
Sankyo (Kote hineri)  
Yonkyo (Tekubi osae)  
Gokyo (Ude nobashi)  
Rokkyo (Hiji kime osae)

### **NAGE WAZA**

Kote gaeshi  
Shiho nage  
Irimi nage  
Tenchi nage  
Soto kaiten nage  
Uchi kaiten nage  
Ude kime nage  
Sumi otoshi  
Aiki otoshi  
Koshi nage  
Juji garami  
Kokyu ho

### **JIYU WAZA**

Uchi waza  
Tori waza

### **TACHI WAZA**

Samtliga tekniker från föregående graderingar

### **HANMI HANDACHI WAZA**

Samtliga tekniker från föregående graderingar

### **SUWARI WAZA**

Samtliga tekniker från föregående graderingar