



**SHOTOKAN KARATE-DO INTERNATIONAL
FEDERATION SWEDEN**

國際松濤館空手道連盟



S.K.I.F / KYU / DAN GRADERING / EXAMINATIONSKRAV

Sho-dan, 1:a Dan, KURO OBI, Svart bälte. Tid: ca 6 < års tränande.

Kihon-waza:

Gedan barai kamaete gokai.

1. Sanbon zuki; jodan, chudan, chudan – mawatte, gyaku-zuki.
2. Gyaku-zuki sanbon-zuki, chudan, jodan chudan.
3. Sagatte Jodan age uke, gedan barai, gyaku-zuki.
4. Mae Soto ude uke, empi uchi, uraken uchi, gyaku-zuki, gedan barai.
5. Sagatte uchi ude uke, kizami-zuki. Mae geri, hyaku-zuki – mawatte.
6. Sagatte Shuto uke, kizami mae geri, chudan nihon nukite – Yame!

Zenkutsu-dachi kamaete

1. Mae geri, mawashi-geri, gyaku-zuki, gedan barai.
2. Mae geri, yoko kekomi, gyaku-zuki, gedan barai – yame!

Kiba-dachi kamaete

1. Yoko-keage yoko-kekomi (samma ben)
2. Yoko-keage ushiro geri, mae geri

Kumite: S.K.I.F Jiyu ippon kumite (jiyuna gamae)

Jodan oi-zuki, chudan oi-zuki, mae-geri, yoko-geri, mawashi-geri ushiro geri, jodan kizami-zuki, chudan gyaku-zuki.

Jiyu kumite: Randori mot 5 personer, 5x3 min. (fight utan poäng, kolla tajming, fokus och kontroll).

Fokuseringstest: Kizami-zuki & gyaku-zuki.

Kata (teknikmönster):

1. Shitei kata (Heian 1-5, Tekki shodan, väljs av **examinatorn**)
2. Bassai dai / Kanku dai / Jion / Enpi / Jitte (Väljs av elev)

Fystest:

1. 3x20 spänsthopp
2. 4x20 situps
3. 3x20 armhävningar

Övriga krav: Koordination och spänsttester.

- Karate-tekniker med jämfotahopp slag/spark över lågt hinder.
- Löptest: 3 km på 11 minuter.
- (dynamisk styrka mjölksyra och uthållighet).