



SHOTOKAN KARATE-DO INTERNATIONAL FEDERATION SWEDEN

國際松濤館空手道連盟



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

Ik-kyu (1:e kyu) Buraun-obi (statu no dasshu), brunt bälte med 2 streck.

Tid: ca sex års tränande.

Dachi-waza:	Jiai no kamae (Jion) - Tachi-hiza – Joho kaiten-tobi (Empi)
Tsuki-waza:	Tesho-uchi – Yumi-zuki (Jion) – Otoshi zuki (Empi)
Handposition:	Kami-zukami – Morote koko-gamae (Empi)
Uke-waza:	Kosa-uke – Ryowan uchi-uke – Jodan tsukami-uke - Otoshi-uke (Jion) – Teisho morote uke (Empi)
Geri-waza:	---
Kihon-waza:	

Gedan barai kamaete gokai.

1. Mae-geri, oi-zuki – mawatte (Gyaku-zuki kamaete)
2. Mawashi-geri, gyaku-zuki – mawatte
3. Gyaku-zuki, mae-geri, oi-zuki, gedan-barai, ← → – yame!

Zenkutsu-dachi kamaete

1. Mae-geri, mawashi-geri ← →
2. Kizami yoko kekomi, ushiro-geri ← → – yame!

Kiba-dachi kamaete

1. Yoko-keage yoko-kekomi (samma ben) – yame!

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

2 st jodan oi-zuki, 2 st chudan oi-zuki, 2 st mae-geri, 2 st yoko-geri samt 2 st mawashi-geri.

Fokuseringstest: Kizami-zuki & gyaku-zuki.

Kata (teknikmönster):

1. Tekki shodan (Bunkai)
2. En sentei kata Bassai dai, Kanku dai, **Jion, Empi.**

ÖVRIGT: Vid denna gradering ställs samma krav på teknikkunskap som vid föregående gradering men här ställs det ett större krav på förståelsen och utförandet av teknikerna.