



# SHOTOKAN KARATE-DO INTERNATIONAL FEDERATION SWEDEN

## 國際松濤館空手道連盟



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

**San-kyu (3:e kyu), buraun**(kasshoku)**obi, brunt bälte.** Tid: ca fem års tränande.

**Dachi-waza:** - - -

**Zuki-waza:** - - -

**Uke-waza:** - - -

**Geri-waza:** - - -

#### **Kihon-waza:**

##### **Gedan barai kamaete gokai**

1. Mae Chudan oi-zuki – mawatte (Hai gyaku-zuki kamaete)
2. Mae Chudan gyaku-zuki.
3. Sagatte Jodan age uke.
4. Mae Chudan soto ude uke.
5. Sagatte Chudan uchi ude uke – mawatte (Shuto uke).
6. Sagatte Shuto ude uke – (kokutsu-dachi) – yame!

##### **Zenkutsu-dachi kamaete** ← →

1. Mae-geri
2. Mawashi-geri
3. Ushiro-geri

##### **Kiba-dachi kamaete** ← →

1. Yoko-keage
2. Yoko-kekomi

#### **Kumite S.K.I.F shitei kihon ippon-kumite, hidari/migi. Examinatorns val.**

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

**Randori** mot 4 personer, 4x3 minuter.

#### **Kata**

Tekki shodan (bunkai)

**Fokuseringstest – KIME-WAZA:** Kizami-zuki & gyaku-zuki.

**Fystest:** 1. 2x20 st spänsthopp 2. 2x30 situps 3. 2x20 armhävningar.

#### **Koordination och spänsttester:**

Karatetekniker med jämfotahopp, slag/spark över lågt hinder.

Konditionstest; 3 km på tid (13 min), (dynamisk styrka mjölksyra och uthållighet).