



SHOTOKAN KARATE-DO INTERNATIONAL FEDERATION SWEDEN

國際松濤館空手道連盟



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

Buraun(kasshoku)-**MON, halv-brunt bälte.** Tid: ca fyra och ett halvt års tränande.

| | |
|-------------------|--------------------------------------|
| Dachiwaza: | Shizentai |
| Tsukiwaza: | Morote-zuki |
| Ukewaza: | Uke-zuki – nagashi-uke – sokumen-uke |
| Geriwaza: | Nami-gaeshi |

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 (fightingtekniker): S.K.I.F shitei kihon ippon-kumite hidari/migi (vänster-höger). 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

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).