



# SHOTOKAN KARATE-DO INTERNATIONAL FEDERATION SWEDEN

## 國際松濤館空手道連盟



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

**Yon-kyu (4:e kyu), Ao<sub>(burū)</sub> dasshu- Blått bälte med 1 streck.** Tid: ca fyra års tränande.

**Vid 4:e ställs högre krav på utförandet av tekniker.**

- Dachi-waza:** - - -
- Zuki-waza:** Koho zuki-age – gedan nukite
- Handposition:** Kagi-gamae – Manji-uke – Manji-gamae
- Uke-waza:** Jodan haishu juji-uke – chudan haishu-uke – gedan shuto  
Barai – nagashi-uke
- Geri-waza:** Mikazuki-geri
- Kihon-waza (Grundtekniker):**
- Gedan barai kamaete gokai
1. Mae Sanbon zuki; Jodan-chudan-chudan – mawatte
  2. Mae Gyaku sanbon-zuki; Chudan-jodan-chudan.
  3. Sagatte Jodan age uke, gyaku-zuki.
  4. Mae Soto ude uke, empi uchi, uraken uchi. (Kiba-dachi)
  5. Sagatte Uchi ude uke, kizami-zuki, gyaku-zuki – mawatte, shuto uke
  6. Sagatte Shuto uke (kokutsu dachi), chudan yohon nukite (zenkutsu dachi)
  7. Mae Jodan age uke, gyaku-zuki, gedan barai
  8. Sagatte Uchi ude uke, kizami-zuki, gyaku-zuki, gedan barai. Yame!

#### Zenkutsu-dachi kamaete ← →

1. Mae-geri - ren geri (chudan – jodan)
2. Mawashi-geri
3. Mae geri, ushiro geri, mawashi geri. Yame!

#### Kiba-dachi kamaete ← →

1. Yoko-keage
2. Yoko-kekomi. Yame!

#### Kumite (fightingtekniker): S.K.I.F kihon ippon-kumite 5:e kyu.

5 st jodan oi-zuki, 5 st chudan oi-zuki, 5 st mae-geri, 5 st yoko-geri samt 5 st mawashi-geri.

#### **Kata (teknikmönster):**

1. Heian godan (bunkai)

#### **Fystest:**

1. 20 st spänsthopp
2. 2x30 situps
3. 30 armhävningar