



# SHOTOKAN KARATE-DO INTERNATIONAL FEDERATION SWEDEN

## 國際松濤館空手道連盟



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

**Ao(burū)-MON-obi, Halv-blått bälte.** Tid: ca tre och ett halvt års tränande.

<b>Dachi-waza:</b>	---
<b>Zuki-waza:</b>	Kaishu haiwan-uke – mae empi uchi
<b>Handposition:</b>	---
<b>Uke-waza:</b>	Gedan juje uke – Kaki Waki uke (Shuto)
<b>Geri-waza:</b>	Hiza-uchi

#### **Kihon-waza (Grundtekniker):**

##### Gedan barai kamaete gokai (5 steg), Utfall framåt.

1. Sanbon zuki: Jodan-chudan-chudan – mawatte, gyaku-zuki (Hai gyaku-zuki)
2. Gyaku sanbon zuki: Chudan-jodan-chudan.
3. Sagatte Jodan age-uke, gyaku-zuki.
4. Mae Soto ude uke, empi uchi(kiba dachi), uraken uchi, gedan barai.
5. Sagatte Uchi ude uke, kizami-zuki, gyaku-zuki – mawatte shuto uke.
6. Sagatte Shuto uke, chudan nukite (Kokutsu dachi, zenkutsu dachi)
7. Mae Shuto uke (kokutsu dachi) – empi uchi (zenkutsu dachi).

#### **Geri-waza:**

##### Zenkutsu-dachi kamaete ← →

1. Mae-geri chudan, - ren geri (jodan, chudan)
2. Mae-geri - mawashi-geri

##### Kiba-dachi kamaete (Utfall framåt, höger fot fram) ← →

1. ← → Yoko-keage
2. ← → Yoko-kekomi – yame!

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

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

#### **Kata (teknikmönster):**

1. Heian yondan

#### **Fystest:**

1. 20 st spänstopp, rakt upp.
2. 2x30 situps
3. 30 armhävningar