



SHOTOKAN KARATE-DO INTERNATIONAL FEDERATION SWEDEN

國際松濤館空手道連盟



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

Midori-MON-obi, Halv-grönt bälte. Tid: ca 3½ års tränande.

Alla tekniker från tidigare graderingar ingår även i denna gradering.

Dachi-waza: - - -
Zuki-waza: Uraken ganmen uchi – tate-zuki/ushiro empi-uchi.
Handposition: Chudan tate shuto-gamae
Uke-waza: Haishu uke – Kosa uke (gedanbarai/uchi uke) – Empi uke
Geri-waza: Fumikomi – ushiro geri

Kihon-waza:

Gedan barai kamaete gokai (5 steg) →

1. Chudan oi-zuki Mawatte
2. Chudan gyaku-zuki
3. **Sagatte** (bakåt) Jodan age uke – gyaku-zuki
4. **Mae** (framåt) Chudan soto uke – gyaku-zuki
5. **Sagatte** Chudan uchi ude uke – gyaku-zuki
6. **Mae** Chudan shuto uke (Kokutsu dachi) Mawatte
7. **Sagatte** Jama uke – teisho uke – gedan barai – yoko empi uchi (kiba dachi)
8. **Sagatte** Jodan age uke – uchi uke – gedan barai (i ura) - gyaku zuki.

Geri-waza:

Zenkutsu-dachi kamaete ← →

1. Mae-geri
2. Mawashi geri
3. Ushiro geri
4. Mae-geri – Ren geri (chudan, jodan)

Kiba-dachi kamaete ← →

1. Yoko-keage
2. Yoko-kekomi – yame!
3. Fumikomi

Kumite-waza:

Sanbon kumite 1, 2, 3, 4, & 5 (3-steg med partner), yakosoku (företbestämda tekniker).

4. Jama uke – teisho uke – gedan barai – yoko empi uchi (kiba dachi).
5. Jodan age uke – uchi uke – gedan barai (i ura) - gyaku zuki.

Kata:

1. Heian sandan