



# 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 träning.

Alla tekniker från tidigare graderingar ingår även i denna gradering.

**Dachi-waza:** - - -  
**Zuki-waza:** Uraken uchi  
**Handposition:** Chudan tate shuto-gamae  
**Uke-waza:** Haishu uke – Kosa uke (gedanbarai/uchi uke) – Empi uke  
**Geri-waza:** Fumikomi – yoko geri kekomi – 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).

#### Kata:

1. Heian sandan