



SHOTOKAN KARATE-DO INTERNATIONAL  
FEDERATION SWEDEN

國際松濤館空手道連盟



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

**Nana-kyu (7:e kyu), Orenji-obi, (Orange bälte).** Tid: ca 3 års tränande.

Alla tekniker från tidigare graderingar ingår även i denna gradering.

- Dachi-waza:** Renoji dachi – Kosa dachi – Kiba dachi  
**Zuki-waza:** Koshi-gamae – Uraken uchi - Nihon nukite  
**Uke-waza:** Uchi ude uke –Morote uke – Osae uke – Haiwen uke.  
**Geri-waza:** Yoko-geri keage

### Kihon-waza (Grundtekniker):

#### 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) Soto ude uke – gyaku-zuki
5. **Sagatte** Uchi ude uke – gyaku-zuki
6. **Mae** Shuto uke (Kokutsu dachi) Mawatte
7. **Sagatte** Jodan age uke – uchi ude uke – gedan barai – gyaku zuki
8. **Mae** Jodan oi-zuki – chudan oi-zuki – mae geri.
9. **Sagatte** Jodan age uke – uchi ude uke – gyaku gedan barai – kizami zuki – gyaku-zuki.
10. **Mae** Osae uke – nihon nukite – shuto uke (kokutsu dachi)
11. **Sagatte** Jodan haiwan uke –morote uke – sukui uke (kokutsu dachi) – kontra chudan gyaku-zuki.

### Geri-waza

#### Zenkutsu-dachi kamaete ← →

1. Mae-geri, chudan och jodan
2. Mawashi geri, chudan - jodan

#### Kiba-dachi kamaete ← →

1. Yoko-geri keage, jodan Mawatte

### Kumite (fightingtekniker):

#### Sanbon kumite 1,2 & 3. (3-steg med partner), yakosoku (förutbestämda tekniker).

1. **Semete:** Jodan oi-zuki, chudan oi-zuki, mae-geri.  
**Ukete:** Jodan age uke, soto ude uke, gedan-barai, kontra (med kime) med chudan gyaku-zuki. – Yame!
2. **Semete:** Jodan oi-zuki, chudan oi-zuki, chudan mae-geri  
**Ukete:** Jodan age uke, uchi ude uke, gyaku gedan barai. Kontra med jodan kizami-zuki och gyaku-zuki.
3. **Semete:** Jodan oi-zuki, chudan oi-zuki, chudan mae-geri  
**Ukete:** Jodan haiwan uke, morote uke, sukui uke, chudan gyaku-zuki

**Kata:** Heian nidan