



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

Orenji-MON-obi, Halv-orange bälte. Tid: ca 2½ 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:

Gedan barai kamaete gokai (5 steg). ← →

- | | | |
|---------------------------|--|---------|
| 1. Sagatte | Mae gedan barai – gyaku-zuki | |
| 2. Sagatte (bakåt) | Jodan age uke – gyaku-zuki | |
| 3. Mae (framåt) | Soto uke – gyaku-zuki | |
| 4. Sagatte | Uchi ude uke – gyaku-zuki | |
| 5. Mae | Shuto uke (Kokutsu dachi) | Mawatte |
| 6. Mae | Jodan oi-zuki – chudan oi-zuki – mae geri. | |
| 7. Sagatte | Jodan age uke – soto ude uke – gedan barai – gyaku zuki | |
| 8. Sagatte | Jodan age uke – uchi ude uke – gyaku gedan barai – kizami zuki – gyaku zuki. | |
| 9. Mae | Osae uke – nihon nukite – shuto uke (kokutsu dachi) | |

Geri-waza:

Zenkutsu-dachi kamaete ← →

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

Kiba-dachi kamaete ← →

1. Yoko-geri keage

Mawatte

Kumite (fightingtekniker):

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

1. **Semete** går ut bakåt till zenkutsu dachi, blocker med mae gedan barai. Denne berättar vilka attacker som kommer: Jodan oi-zuki, chudan oi-zuki, mae-geri. **Ukete** går bakåt i zenkutsu dachi då semete attackerar och blockerar attackerna med: 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, chudan uchi ude uke, gyaku gedan barai. Kontra med jodan kizami-zuki och gyaku-zuki

Kata (teknikmönster):

1. Heian nidan