



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

### Orenji-MON-obi, Halv-orange bälte. Tid: ca två års tränande.

Alla tekniker från tidigare graderingar ingår även i denna gradering.

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

### Kihon-waza:

#### Gedan barai kamaete gokai (5 steg). ← →

- |                           |   |         |
|---------------------------|---|---------|
| 1. Chudan oi-zuki         |   | Mawatte |
| 2. Chudan gyaku-zuki      |   |         |
| 3. <b>Sagatte</b>         | Mae gedan barai – gyaku-zuki                            |         |
| 4. <b>Sagatte</b> (bakåt) | Jodan age uke – gyaku-zuki                              |         |
| 5. <b>Mae</b> (framåt)    | Soto ude uke – gyaku-zuki                               |         |
| 6. <b>Sagatte</b>         | Uchi ude uke – gyaku-zuki                               |         |
| 7. <b>Mae</b>             | Shuto uke (Kokutsu dachi)                               | Mawatte |
| 8. <b>Mae</b>             | Jodan oi-zuki – chudan oi-zuki – mae geri.              |         |
| 9. <b>Sagatte</b>         | Jodan age uke – soto ude uke – gedan barai – gyaku zuki |         |
| 10. <b>Mae</b>            | 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 (förutbestämde 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!

### Kata (teknikmönster):

1. Heian nidan (på räkning)