



SHOTOKAN KARATE-DO INTERNATIONAL FEDERATION SWEDEN

國際松濤館空手道連盟



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

Hachi-kyu (8:kyu) Kiiro-obi, (Gult bälte). Tid: ca 1 ½ års tränande.

Alla tekniker från tidigare graderingar ingår även i denna gradering.

Dachi-waza (Ställningar):	Kokutsu dachi
Zuki-waza (Slagtekniker):	Tettsui uchi.
Uke-waza (Blockeringstekniker):	Soto ude uke – Shuto uke
Geri-waza (Sparktekniker):	Mae-geri – Mawashi geri (rundgående spark).

Kihon-waza (Grundtekniker):

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

1. Jodan oi-zuki, 5 steg, mawate – gedan barai. (zenkutsu dachi)
2. Chudan oi-zuki, 5 steg, mawate – gedan barai. (zenkutsu dachi)
3. Chudan gyaku-zuki, vid mawate – gedan barai-gyaku zuki. (zenkutsu dachi)
4. Sagatte: Jodan age uke, 5 steg, mawate. (zenkutsu dachi)
5. Soto ude uke (zenkutsu dachi)
6. Sagatte: soto ude uke, 5 steg, mawate – soto ude uke. (zenkutsu dachi)
7. Sagatte: Gedan barai, 5 steg, mawate – gedan barai. (zenkutsu dachi)
8. Chudan shuto uke (kokutsu dachi)

Geri-waza

Zenkutsu-dachi kamaete ← →

1. Mae-geri (Träffa med chusoko), (Jodan sparkas som keage)
2. Mawashi geri (Träffa med haisoku)

Kumite (fightingtekniker):

Gohon kumite (5-steg fighting), yakosoku (förutbestämda tekniker)

1. ➡ *Semete: (Gå ut bakåt till zenkutsu dachi, blocker med mae gedan barai).
Berätta vilken attack som kommer. (Jodan oi-zuki i 5 steg).
← #Ukete: (Gå bakåt då semete attackerar, position zenkutsu dachi, blockera med jodan age uke). Backa och blockera vid varje attack från semete, vid sista blockeringen kontrar man med chudan gyaku-zuki, KIAI! Yame !
2. ➡ Semete: Attackerar i 5 steg chudan oi-zuki.
← Ukete: Blockera med 5 st soto ude uke vid sista blockeringen kontra med chudan gyaku-zuki, KIAI! – Yame !

*Den som utför attack, egentligen attackhand. # Den som blockerar, egentligen blockeringshand.

Kata (teknikmönster):

Heian shodan