



SHOTOKAN KARATE-DO INTERNATIONAL FEDERATION SWEDEN

國際松濤館空手道連盟



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

Kiido-MON-obi, Halv-gult bälte. Tid: 6-11 månaders träning.

Dachi-waza (Ställningar):

Seiza – Mosubi dachi – Zenkutsu dachi –
Heiko dachi

Zuki-waza (Slagtekniker):

Choku-zuki (raka slag) – Gyaku zuki – Oi zuki.

Uke-waza (Blockeringstekniker):

Jodan age uke – Mae gedan barai.

Geri-waza (Sparktekniker):

Mae-geri – Mawashi geri (rundgående spark).

Kihon-waza (Grundtekniker):

Gedan barai kamaete, gokai (5 steg), pil framåt ➡ = utfall framåt.

1. ➡ Chudan oi-zuki
2. ➡ Mae gedan barai
3. ➡ Chudan gyaku-zuki
4. ➡ Jodan age uke

Geri-waza

Zenkutsu-dachi kamaete, pil bakåt ← = utfall bakåt.

1. Mae-geri ← ➡ (Träffa med chusoko)

Zenkutsu-dachi kamaete (Utfall framåt, höger fot fram)

1. Mawashi geri ← ➡ (Träffa med haisoku)

Kata (teknikmönster):

Taikyoko shodan

Övrigt:

Grunder i fighting kan påbörjas att läras ut.

1. ➡ Chudan gyaku-zuki
2. ➡ Mawashi geri