



SHOTOKAN KARATE-DO INTERNATIONAL FEDERATION SWEDEN

國際松濤館空手道連盟



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

Kiuro-MON-obi, Halv-gult bälte. Tid: 3-6 månaders tränande.

Dachi-waza (Ställningar):

Seiza – Mosubi dachi – Zenkutsu dachi –
Heiko dachi

Zuki-waza (Slagtekniker):

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

Uke-waza (Blockeringstekniker):

Mae gedan barai.

Geri-waza (Sparktekniker):

Mae-geri

Kihon-waza (Grundtekniker):

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

- ➡ Chudan oi-zuki
- ➡ Mae gedan barai

Geri-waza

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

- Mae-geri ← ➡ (Träffa med chusoko)

Kata (teknikmönster):

Taikyoko shodan (på räkning)