



## Kombatan Göteborg IF Graderingsbestämmelser

Orange  
Bälte

<b>Allmänt</b>	Minst 48/4 mån träning sedan föreg. gradering Förståelse av räckvidd och lutning av överkropp Framåtfall, Sidofall, Ta sig upp med skydd Sidsteg, Shuffle framåt och bakåt Twirling upp och ner, insida & utsida doblada
<b>Palit Palit</b>	Behålla flow och använda system 1 och 2
<b>Double Baston</b>	12 Slag System 2 (Cross-Block) Snake Avväpning X Sinawali x 4 Single Sinawali Largo Kontring
<b>Solo Baston</b>	6 slag modern Blockeringar i corto Force to Force följt av Doblada, Jab, Ocho System 1 & 2 corto ingångar följt av snake el. armlås 3 slags kombinationer Single Sinawali korsa X från largo till corto
<b>Espada y Daga</b>	Enklare applikation av System 1 och 2
<b>Mano Mano</b>	Jab, Cross, Hook, Front Kick, enklare mittsarbete Blockera knuffa ifrån och slå System 2 utsida + Folding Arm Nertagning System 2 utsida + Omvänt armlås nertagning Avslut: slå neråt från stående
<b>Daga sa Daga</b>	Applikation av System 1 och 2 i Palit Palit
<b>Självförsvar</b>	Undvika raka sparkar och slag Försvar mot kniv el. baston mha System ½ Snake mot baston Frigörning mot grepp på handen mha system 2

