



Kombatan Göteborg IF Graderingsbestämmelser

Grönt
Bälte

Allmänt	Minst 72h/6 mån träning fr. föreg. gradering Korsa 'X' fotarbete Förståelse av traps och medio slag Twirling med Abanicos
Palit Palit	Byte mellan Largo och medio
Double Baston	20 slag: forehand och backhand System 3 och 4 (Kadena System) Ingångar på utsidan med omvänt armlås el. snake Double Sinawali x 4 Parallel (punio hook) Avväpningar Single Sinawali kontra med system 1-4
Solo Baston	10 slag modern Block med hand bakom vapnet i medio Block – trap – 3 kontringar Ocho/Abanico/Sungkiti Avväpningar: Punio Hit, Crossada, Parallel Nertagningar: Puter Kepala, Omvänt armlås Single Sinawali Blockering, Trap, Avväpning Frigörningar vid grepp på vapnet Korrekt fotarbete Largo till Medio ingång
Espada y Daga	Enklare applikationer av System 3 och 4
Mano Mano	Uppercut, Backfist, Catch, Rakt knä System 3 och 4 ingångar följt av 3 slag Nertagningar: Puter Kepala, Omvänt armlås, back push
Daga sa Daga	Enklare applikation av System 3 och 4: Skär – Trap – Kontra alt. Blocka – Skär - Kontra
Självförsvar	Frigörning mot skuldergrepp Mot baston: system ¾ och parallel Mot kniv: system ¾ följt av avväpn. mot benet

