



## Kombatan Göteborg IF Graderingsbestämmelser

Gult  
Bälte

### Allmänt

Minst 48h/4 mån träning  
Bugning med och utan vapen  
Bakåtfall  
X fotarbete  
Twirling med (reverse) Ocho-Ocho

### Double Baston

8 slag  
System 1 (Same Side Block)  
Single Sinawali x 4  
Single Advanced Sinawali x 4

### Solo Baston

6 slag  
Force to Force Largo följ av Ocho-Ocho  
Single Sinawali  
Single Advanced Sinawali

### Mano Mano

Hook, Hammerfist, Low Roundhouse  
Mittsarbete: 2 slags spark el. slag kombinationer  
2 handsblockeringar  
Ingång med system 1  
Nertagningar: yttre bensvep eller rakt armlås

### Daga sa Daga

5 attacker  
Använd kniven för blockering och attack i Palit Palit

### Självförsvar

System 1 mot baston el. kniv, undvik och stör  
Grepp mot yttre hand, kontra med slag mot ansikte  
följt av yttre bensvep

