



Kombatan Göteborg IF

Graderingsbestämmelser

Svart
Bälte

Allmänt

20x2min ronder sparring: 5xDB, 5xSB, 5xMM, 5xDsD
Twirling med DB, SB, Espada y Daga, skuggboxning
Palit-Palit: använda alla system i Palit-Palit
Palit-Palit: ingångar med nertagningar

Double Baston

Alla blocksystem med 3 valfria kontringar
tex: abancio-punio-banda, banda-rompida-sunkiti etc
Enkla Kontringar i Single Sinawali Flow
Enkla Kontringar i Doble Sinawali Flow

Solo Baston

Freestyle 1-8: 3 x sunkiti, 3 x punio, 2 x hirada
Försvar mot alla vinklar med uppföljning: 1 lås el 1 nertagning
Ta sig ur en struggle situation

Klassiskt

Tillämpa system 1-5, 3 kontringar
Form: Espada y Daga No 1-15

Mano Mano

Tillämpa system 1-7
Försvar mot alla vinklar: boxningsattityd, hålla distansen
Försvar mot alla vinklar: ingångar med nertagning
Försvar mot alla vinklar: ingångar med uppföljning 1 lås
Användning av armbågar, backfist, hammerfist etc.
Försvar vapenlöst mot Solo Baston, avvärning och lås
Försvar vapenlöst mot Daga, avvärning och lås
Försvar mot alla typer av greppattacker

Daga sa Daga

Tillämpa system 1-7
Försvar mot alla vinklar, hålla distans + gunting
Försvar mot alla vinklar, block/passering och kontrung
Strip Disarm med kniven som hjälp
Ta sig ur en struggle situation

