

昇級昇段審査課目

級	要点	移動
○白 (無級)	<ul style="list-style-type: none"> 拳の握り方(拳頭) 正拳、裏拳、中足 不動立ち、三戦立ち、内八立ち 前屈立ち(下段払い、蹴りの構え) 前屈立ち運足 基本型運足 深呼吸 	<p>前屈立ち下段払い</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 追い突き ② 逆突き <p>前屈立ち蹴りの構え</p> <ol style="list-style-type: none"> ③ 前蹴上げ ④ 前蹴り
●黄 (10級)	<ul style="list-style-type: none"> 手刀、背足、足刀 正中線 下段、中段、上段 急所(金的、人中、水月[水落]) 騎馬立ち、平行立ち 鶴足立ち 攻撃箇所(膝関節) 	<p>前屈立ち下段払い</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 追い突きの下上中段三本突き <p>逆突き突いて</p> <ol style="list-style-type: none"> ② 交互の下上中段三本突き <p>前屈立ち蹴りの構え</p> <ol style="list-style-type: none"> ③ 廻し蹴り ④ 横蹴り
●橙 (9級)	<ul style="list-style-type: none"> 十字の切り方 腕刀、背刀、背腕 半身 引手 攻撃箇所(目、こめかみ、喉) 後屈立ち 後屈立ち運足 	<p>前屈立ち下段払い逆突き</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 追い突きの下段上段、中段逆突き <p>後屈立ち内受け</p> <ol style="list-style-type: none"> ② 後屈立ち内受け <p>前屈立ち蹴りの構え</p> <ol style="list-style-type: none"> ③ 前蹴上げ内廻し外廻し ④ 前蹴り廻し蹴り横蹴り
●赤 (8級)	<ul style="list-style-type: none"> 目線 振り向き 蹴り軸足の返し 閉足立ち 残心 	<p>前屈立ち下段払い</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 1で上段受け、2で外受け、3で内受け <p>後屈立ち手刀受け</p> <ol style="list-style-type: none"> ② 後屈立ち手刀受け <p>前屈立ち蹴りの構え</p> <ol style="list-style-type: none"> ③ 前蹴上げ内廻し外廻し前蹴り廻し蹴り横蹴り ④ 斜め前蹴り斜め横蹴り
●水 (7級)	<ul style="list-style-type: none"> 号令 牽制 鉄槌 腰の使い方 横開脚 前後開脚 	<p>前屈立ち下段払い逆突き</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 1で上段受け逆突き、2で外受け逆突き、3で内受け逆突き <p>後屈立ち内受け逆突き</p> <ol style="list-style-type: none"> ② 後屈立ち内受け逆突き <p>前屈立ち蹴りの構え</p> <ol style="list-style-type: none"> ③ 前蹴上げ内廻し外廻し前蹴り廻し蹴り横蹴り斜め前蹴り斜め横蹴り ④ 後ろ蹴込み
●青 (6級)	<ul style="list-style-type: none"> 自然体 内掛け蹴り 双手(もろて)受け 抜き手 カチ上げ 	<p>前屈立ち下段払い逆突き</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 上段受け外受け内受け下段払い逆突き <p>後屈立ち手刀受け逆突き</p> <ol style="list-style-type: none"> ② 後屈立ち手刀受け下段払い逆突き <p>前屈立ち蹴りの構え</p> <ol style="list-style-type: none"> ③ 前蹴上げ内廻し外廻し前蹴り廻し蹴り横蹴り斜め前蹴り斜め横蹴り後ろ蹴込み ④ 後ろ廻し蹴り
●紫 (5級)	<ul style="list-style-type: none"> 猿臂 攻撃箇所(肝臓、筋肉の継目) 	<p>前屈立ち下段払い逆突き</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 上段受け外受け内受け下段払い後屈立ち手刀受け逆突き <p>後屈立ち内受け逆突き</p> <ol style="list-style-type: none"> ② 前蹴りから後屈立ち内受け下段払い逆突き <p>左自然体</p> <ol style="list-style-type: none"> ③ 前蹴上げ内廻し外廻し前蹴り廻し蹴り横蹴り斜め前蹴り斜め横蹴り後ろ廻し蹴り ④ 1で追い突き、2で追い突き逆突き、3で追い突き逆突き下突き(最後の突きはすべて止める)
●黒 (4級)	<ul style="list-style-type: none"> 十字受け 掌底 基本技のキレ 	<p>前屈立ち下段払い逆突き</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ~5級までの手技を下がりで行う <p>後屈立ち手刀受け逆突き</p> <ol style="list-style-type: none"> ② ~5級までの手技を下がりで行う <p>左自然体</p> <ol style="list-style-type: none"> ③ 一回転から前蹴上げ内廻し外廻し前蹴り廻し蹴り横蹴り斜め前蹴り斜め横蹴り後ろ廻し蹴り ④ 1で追い突き下段廻し蹴り、2で追い突き逆突き下段廻し蹴り、3で追い突き逆突き下突き下段廻し蹴り
●緑 (3級)	<ul style="list-style-type: none"> 鉤突き 外掛け蹴り 卍受け 基本技の力強さ 	<p>前屈立ち下段払い逆突き</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ~5級までの手技を半回転で行う <p>後屈立ち内受け逆突き</p> <ol style="list-style-type: none"> ② ~5級までの手技を半回転で行う <p>左自然体</p> <ol style="list-style-type: none"> ③ 足を付けずに前蹴上げ内廻し外廻し前蹴り廻し蹴り横蹴り斜め前蹴り斜め横蹴り後ろ廻し蹴り ④ 1で追い突き下段上段廻し蹴り、2で追い突き逆突き下段上段廻し蹴り、3で追い突き逆突き下突き下段上段廻し蹴り
●茶 (2級)	<ul style="list-style-type: none"> 丹田 立禅 息吹 双手突き 孤拳 猫足立ち 三戦運足 両腕受け 廻し受け 転掌掛け 	<p>前屈立ち下段払い逆突き</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ~5級までの手技を半回転、半回転下がりで行う <p>後屈立ち手刀受け逆突き</p> <ol style="list-style-type: none"> ② ~5級までの手技を半回転、半回転下がりで行う <p>左自然体</p> <ol style="list-style-type: none"> ③ 五本蹴り ④ 1で追い突き上段廻し蹴り横蹴り、2で追い突き逆突き上段廻し蹴り後ろ蹴込み、3で追い突き逆突き下突き上段廻し蹴り後ろ廻し蹴り
●茶 (1級)	<ul style="list-style-type: none"> 騎馬立ち運足 山突き(双手突き) 号令を掛けながら基本を行える 基本技を説明し指導できる 	<p>前屈立ち下段払い逆突き</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 上段受け・後屈立ち外受け・騎馬立ち下段払い・前屈立ち内受け逆突き <p>後屈立ち手刀受け</p> <ol style="list-style-type: none"> ② 後屈立ち手刀受け・騎馬立ち猿臂、裏拳、前屈立ち牽制逆突き <p>前屈立ち下段払い逆突き</p> <ol style="list-style-type: none"> ③ 前蹴り上段受け逆突き・前蹴り後屈立ち手刀受け逆突き・前蹴り内受け逆突き・前蹴り下段払い逆突き <p>左自然体</p> <ol style="list-style-type: none"> ④ 2級の④を前足の前蹴りから行う

級	型	組手	補強
○白 (無級)	突きの型1	【一般部 組手審査なし】 【少年部 組手審査なし】	腕立伏せ 10回
●黄 (10級)	蹴りの型1	【少年部 組手審査なし】 【攻撃】 ・正拳突き ・前蹴り ・下段廻し蹴り 【防御】 ・外受け ・下段払い ・脛(スネ)受け	スクワット 10回
●橙 (9級)	突きの型2 蹴りの型2	【攻撃】 ・下突き ・中段廻し蹴り ・中段横蹴り 【防御】 ・腕刀受け(半下段払い) ・脛(スネ)受け ・下段払い	腕立伏せ 20回 スクワット 20回
●赤 (8級)	突きの型3 蹴りの型3	【攻撃】 ・鉤突き ・上段廻し蹴り ・上段前蹴り、上段横蹴り 【防御】 ・手刀受け ・両腕受け(両手ガード) ・両腕受け(両手ガード)	
●水 (7級)	平安1	【攻撃】 ・突きの連続技 ・後ろ蹴込み 【防御】 ・上記までの受け ・躲(かわ)す	腕立伏せ 30回 スクワット 40回
●青 (6級)	平安2	【攻撃】 ・突きから蹴りへの連続技 ・後ろ廻し蹴り 【防御】 ・受けからの蹴りでの返し ・躲(かわ)す	
●紫 (5級)	平安3	【攻撃】 ・蹴りから突きへの連続技 【防御】 ・受けから突きでの返し	腕立伏せ 40回 スクワット 60回
●藍 (4級)	平安4	・攻撃に対して「受け」「躲(かわ)す」「合わせ」を身に付ける 【攻撃】 ・下段廻し蹴りに対して 【防御】 ①脛受けから受けた足で蹴り返す ②脛受けから受けた足と反対足で蹴り返す ③前足を引いて躲(かわ)しその足で蹴り返す ④内股に合わせる ⑤横にずれて躲(かわ)して蹴り返す	
●緑 (3級)	平安5	・攻撃に対して「受け」「躲(かわ)す」「合わせ」を身に付ける 【攻撃】 ・中段突きに対し 【防御】 ①外受けし反対の手で返す ②外受けまたは捌いた手で返す ③後屈立ちで躲(かわ)し突きで返す ④下突きを合わせる ⑤前蹴りを合わせる	腕立伏せ 50回 スクワット 80回
●茶 (2級)	安三 三戦 転掌	・攻撃に対して「受け」「躲(かわ)す」「崩し」を身に付ける 【攻撃】 ・中段前蹴りに対して 【防御】 ①受け捌いて廻し蹴りで返す(上中下) ②受け捌いて突きを返す(正拳・下突・鉤突) ③受け捌いて後ろ廻し蹴り(後ろ蹴込み)を返す ④後屈立ちになり躲(かわ)し突き蹴りで返す ⑤捌いて軸足を刈り崩す	
●茶 (1級)	撃砕大 撃砕小	・間合い操作 ・フェイント(上下、左右、突きから蹴り、蹴りから突き) ・連続十人組手 (50歳以上は五人組手)	