

昇級審査事前チェックシート

		内容	チェック	
手技	三戦立ち	立ち方		
		1 正拳中段突き	せいけん ちゅうだん づき	
		2 正拳上段突き	せいけん じょうだん づき	
		3 裏拳正面打ち	うらけん しょうめん うち	
		4 裏拳左右打ち	うらけん さゆう うち	
		5 裏拳脾臓打ち	うらけん ひぞう うち	
		6 裏拳回し打ち	うらけん まわし うち	
		7 正拳顎打ち	せいけん あご うち	
	騎馬立ち	立ち方		
		8 下突き	したづき	
		9 肘打ち	ひじうち	
		10 肘打ち上げ	ひじうちあげ	
		11 肘打ち下し	ひじうちおろし	
	三戦立ち	12 上段受け	じょうだん うけ	
		13 外受け	そと うけ	
		14 内受け	うち うけ	
		15 下段払い	げだん ばらい	
		16 内受下段払い	うちうけ げだんばらい	
		17 手刀顔面打ち	しゅとう がんめん うち	
		18 手刀鎖骨打ち下ろし	しゅとう さこつ うちおろし	
		19 手刀鎖骨打ち込み	しゅとう さこつ うちこみ	
20 手刀内打ち		しゅとう うちうち		
21 手刀脾臓打ち		しゅとう ひぞう うち		
足技	22 前蹴上げ	まえ けあげ		
	23 内回し蹴り	うち まわし げり		
	24 外回し蹴り	そと まわし げり		
	25 踵蹴り	かかと げり		
	26 金的蹴り	きんてき げり		
	27 中段前蹴り	ちゅうだん まえげり		
	28 上段前蹴り	じょうだん まえげり		
	29 足刀横蹴上げ	そくとう よこけあげ		
	30 足刀関節蹴り	そくとう かんせつ げり		
	31 足刀横蹴り	そくとう よこげり		
	32 後ろ蹴り	うしろ げり		
	33 下段廻し蹴り	げだん まわしげり		
	34 中段回し蹴り	ちゅうだん まわしげり		
	35 上段回し蹴り	じょうだん まわしげり		
前屈立ち	36 円形逆突き	えんけい ぎゃくづき		