

昇級審査事前チェックシート

|         | 内容   | 事前チェック |
|---------|--|--------|
| 1 基本稽古  | 手技・足技・   |        |
| 2 移動稽古  |  | --     |
| 2 移動稽古  | 【前屈立】 [追突き]×3 (回って下段払い)                          |        |
|         | [中段逆突き]×3 (回って下段払い逆突き)                           |        |
|         | [上段受] → [外受] → [内受] (回って下段払)                     |        |
|         | 【45度騎馬立】 [逆突き]×3 (回って下段払い逆突き)                    |        |
|         | 結び立ち→[えの字立・騎馬立ち順突き]×3 (回って下段払い)                  |        |
|         | 【三戦立】 [逆突き]×5 (回って内受逆突き)                         |        |
|         | 【後屈立】 [手刀回し受け]×3 (回って回し受け)                       |        |
|         | [前足前蹴り・手刀回し受け]×3 (回って手刀回し受け)                     |        |
|         | 【蹴りの前屈立ち】 [前蹴上げ]→[内回し蹴]→[外回し蹴り] (回って十字を切って顔面カバー) |        |
|         | [中段前蹴り]→[上段前蹴り]→[上段回蹴り] (回って十字を切って顔面カバー)         |        |
|         | 【騎馬立蹴り】 [前駆け足・足刀横蹴上げ]→[前駆け足・足刀横蹴り]→[前駆け足・足刀横蹴り]  |        |
|         | (回って顔面カバー)                                       |        |
|         | 【組手立ち】 前 →後 →右 →左 (スイッチ)                         |        |
|         | [前蹴り・ワンツー・上段回蹴り]×3 (回って顔面カバー)                    |        |
| 3 柔軟    | 開脚して胸を床につける                                      |        |
| 4 ジャンプカ | 二段蹴り   |        |
| 5 体力    | 拳立て×20回以上  |        |
| 6 型     | 太極その1  |        |
|         | 太極その2  |        |
|         | 太極その3  |        |
| 7 組手    |  |        |
| 出席率     | 60%以上出席  |        |