

昇級審査事前チェックシート (現4・3級)

	内容	事前チェック
1 基本稽古	手技・足技・	
2 移動稽古		--
【前屈立】	[上段・下段・中段突き]×3 (回って下段払)	
	[中段3本突き]×3 (下がり)	
	[上段受・外受・内受・下段払・中段逆突]×3 (下がり)	
【45度騎馬立】	[肘打ち・裏拳・下段払・逆突]×3 (下がり)	
	結び立ち→騎馬立ち→[順突き・鉄槌・下段払]×3 (回って下段払い)	
【三戦立】	[逆突き・内受・裏拳・肘打・肘打上げ・肘打下し]×5 (回って内受以下同じことを行う)	
【後屈立】	[前足前蹴り・一歩前・手刀回し受け・諸手突2回・掛け受け]×3 (下がり)	
【蹴りの前屈立ち】	[前蹴上げ・内回し・外回し]×3 (下がり)	
	[中段前蹴り・上段前蹴り・上段回蹴り]×3 (下がり)	
【騎馬立蹴り】	[前駆け足・足刀横蹴上げ・足刀横蹴り]→[後駆け足・足刀横蹴上げ・足刀横蹴り] (回って顔面カバー)	
【組手立ち】	前 →後 →右 →左 →右回り→もとい→左回り→もとい (スイッチ)	
	[左スネ受・左下突・右下突・右下段回蹴・一歩前]×3 (回って顔面カバー)	
	5本蹴り[上段回蹴・後回蹴・前蹴・上段回蹴・後回蹴] (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	飛び後ろ回し蹴り	
5 体力	拳立て×40回以上	
6 型	平安その4	
	平安その5	
	安三	
7 組手		
出席率	80%以上出席	