

昇級審査事前チェックシート (現10・9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】	[上段受]→[外受]→[内受](回って下段払)		
	[中段3本突き]×3(回って下段払い逆突き)		
	[上段受上段突]→[外受中段突]→[内受中段突] (回って下段払下段突)		
	【45度騎馬立】	[肘打ち・裏拳]×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・鉄槌]×3 (回って下段払い)	
	【三戦立】	[逆突き・内受・裏拳・肘打]×5 (回って内受逆突き)	
	【後屈立】	[前足前蹴り・一歩前・手刀回し受け・諸手突・組手の構え]×3 (回って手刀回し受け)	
	【蹴りの前屈立ち】	[前蹴上げ・内回し・外回し]×3 (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]×3 (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・足刀横蹴り]×3 (回って十字を切って顔面カバー)		
【組手立ち】	前 →後 →右 →左 →右回り→もとい→左回り→もとい (スイッチ)		
	[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×25回以上		
6 型	平安その1		
	足技太極その1		
7 組手			
出席率	65%以上出席		