

# 型 動作チェック表

評価項目 ×出来ていない △不十分 ○出来ている ◎上手に出来ている

★一般型	順番	正確性	姿勢	腰位置	安定度	強度	スピード
1 大極 1							
2 大極 2							
3 大極 3							
4 平安 1							
5 平安 2							
6 転掌							
7 平安 3							
8 三戦							
9 平安 4							
10 平安 5							
11 安三							
12 撃砕大							
13 撃砕小							
14 突きの型							
15 最破							
16 我竜							
17 征遠鎮							
18 十八							

★特別型	順番	正確性	姿勢	腰位置	安定度	強度	スピード
十字型							
足技大極 1							
足技大極 2							
足技大極 3							
大極 1 (裏)							
大極 2 (裏)							
大極 3 (裏)							
平安 1 (裏)							
平安 2 (裏)							
平安 3 (裏)							
平安 4 (裏)							
平安 5 (裏)							