

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) | | | | | | | |