

# 技術基準表

## 自然体移動種目

- ① 足運び（前後）
- ② 逆ステップ
- ③ 90°ステップ
- ④ 5本蹴り
- ⑤ 交差
- ⑥ スイッチ
- ⑦ 飛び蹴り
- ⑧ 飛び蹴り
- ⑨ 2段蹴り（前）
- ⑩ 2段蹴り（後）
- ⑪ 連続蹴り

## 組手稽古メニュー

- 1時間目 . . . 上段廻し蹴り
- 2時間目 . . . 前蹴り
- 3時間目 . . . 下段回し蹴り
- 4時間目 . . . 突き
- 5時間目 . . . 中段回し蹴り
- 6時間目 . . . ヒザ蹴り
- 7時間目 . . . 後ろ回し蹴り
- 8時間目 . . . 後ろ蹴り
- 9時間目 . . . 横蹴り
- 10時間目 . . . 踵落とし蹴り
- 11時間目 . . . 胴回し蹴り

## 組手技術基準表

	白	オ	青	黄	緑	茶
防御技術	レベル① 反応 目線	レベル② ブロック 返し	レベル③ 足運び 回り込み	レベル④ 合わせ技 突き	レベル⑤ 合わせ技 下段	レベル⑥ 合わせ技 上段
	<b>組手技術基準</b> →					
攻撃技術	レベル① フォーム 単発	レベル② 連続の 攻撃	レベル③ 手足の繋ぎ	レベル④ フェイント の攻撃	レベル⑤ 先手から の攻撃	レベル⑥ 合わせ技 からの攻撃
	白	オ	青	黄	緑	茶