

## 川崎東湘南支部 技術基準表 (型)

級	帯色	基本型	正確性	解釈	特別型	受審期間
無級	白	大極 1	9 級	8 級		受審期間 2回/1年
10級	橙	大極 2	9 級	7 級	十字型	受審期間 2回/1年
9 級	橙線	大極 3	8 級	6 級	足技大極 1	受審期間 2回/1年
8 級	青	平安 1	7 級	6 級	足技大極 2	受審期間 2回/1年
7 級	青線	平安 2	6 級	5 級	足技大極 3	受審期間 1回/1年
7 級	青線	転掌	6 級	5 級	(裏) 大極 1	受審期間 1回/1年
6 級	黄	平安 3	5 級	4 級	(裏) 大極 2	受審期間 1回/1年
6 級	黄	三戦	5 級	4 級	(裏) 大極 3	受審期間 1回/1年
5 級	黄線	平安 4	4 級	3 級	(裏) 平安 1	受審期間 1回/1年
4 級	緑	平安 5	3 級	3 級	(裏) 平安 2	受審期間 1回/1年
3 級	緑線	安三	2 級	2 級	(裏) 平安 3	受審期間 1回/1年
2 級	茶	突きの型	1 級	1 級	(裏) 平安 4	受審期間 1回/2年
1 級	茶線	撃砕大			(裏) 平安 5	受審期間 推薦
1 級	茶線	撃砕小				受審期間 推薦
初段	黒	最破				

※特別型は合宿参加で出来ていれば本審査では免除となります

※受審期間は小学生以上が対象となります。対象者で受審期間を過ぎた生徒は適正審査を行います。結果現状(現在の級)の基準に達していない場合は級の降格となります。

新極真カラテ川崎東湘南支部

基本・移動 昇級基準表

基本技	順番	正確性	重心	安定感	速さ	強度
正拳中段突き	10	9	8	7	6	5
正拳上段突き	10	9	8	7	6	5
裏拳顔面打ち	10	9	8	7	6	5
裏拳左右打ち	10	9	8	7	6	5
裏拳廻し打ち	10	9	8	7	6	5
裏拳脾臓打ち	10	9	8	7	6	5
正拳顎打ち	10	9	8	7	6	5
手刀顔面打ち	9	8	7	6	5	4
手刀打降し	9	8	7	6	5	4
手刀脾臓打ち	9	8	7	6	5	4
手刀内打ち	9	8	7	6	5	4
手刀打込み	9	8	7	6	5	4
上段受け	8	7	6	5	4	3
内受け	8	7	6	5	4	3
外受け	8	7	6	5	4	3
内受け下段払い	8	7	6	5	4	3
下段払い	8	7	6	5	4	3
騎馬立ち						
肘打ち	8	7	6	5	4	3
肘降し打ち	8	7	6	5	4	3
下突き	8	7	6	5	4	3
蹴り技						
ヒザ蹴り	10	9	8	7	6	5
腰入れヒザ蹴り	10	9	8	7	6	5
金的蹴り	10	9	8	7	6	5
前蹴り	10	9	8	7	6	5
足刀横蹴り上げ	9	8	7	6	5	4
足刀関節蹴り	9	8	7	6	5	4
足刀横蹴り	9	8	7	6	5	4
後ろ蹴り	9	8	7	6	5	4
掛け蹴り	8	7	6	5	4	3
前蹴り上げ	8	7	6	5	4	3
内廻し蹴り	8	7	6	5	4	3
外廻し蹴り	8	7	6	5	4	3
廻し蹴り	8	7	6	5	4	3

移動稽古種目		順番	正確性	姿勢	重心	安定感	速さ	強度
前屈立ち	追い突き	10	9	8	7	6	5	4
	逆突き	10	9	8	7	6	5	4
	前蹴り上げ	10	9	8	7	6	5	4
	前蹴り	10	9	8	7	6	5	4
後屈立ち	内受け	9	8	7	6	5	4	3
	手刀受け	8	7	6	5	4	3	2
	前蹴り	8	7	6	5	4	3	2
	回し蹴り	8	7	6	5	4	3	2
90騎馬立ち	後ろ回し	8	7	6	5	4	3	2
	前廻り突き	7	6	5	4	3	2	1
	後廻り逆突き	7	6	5	4	3	2	1
	前交差横蹴り	7	6	5	4	3	2	1
45騎馬立ち	後交差横蹴り	7	6	5	4	3	2	1
	下段払い逆突き	6	5	4	3	2	2	1
	足刀横蹴り下段払	5	5	4	3	2	2	1
	目突・肘打	4	4	3	3	2	2	1
	足刀横蹴り目突	3	3	3	3	2	2	1
	受け複合蹴り複合	3	3	3	3	2	2	1

自然体	順番	正確性	姿勢	重心	安定感	速さ	強度
	橙	青	黄	緑	茶	1級⇒黒帯	
足運び	10	左右	90度	180度	複合	複合2	
ワンツ	10	振打ち	下突き	複合	複合2	複合3	
前蹴り	9	ワンツ	飛び	2段	スライド	連続	
回し蹴り	9	ワンツ	飛び	2段	スライド	連続	
後ろ回し蹴り	9	ワンツ	飛び	2段	スライド	連続	
5本蹴り	8	7	ワンツ	飛び	2段前	2段後	
交差蹴り	8	7	前蹴り	回蹴り	後回し	連続	
スイッチ	7	7	前蹴り	回蹴り	後回し	連続	
飛び蹴り	6	6	前蹴り	回蹴り	後回し	複合	
飛び込み蹴り	6	6	前蹴り	回蹴り	後回し	複合	
2段蹴り(前踏切)	5	5	5	前蹴り	回蹴り	後回し	複合
2段蹴り(後踏切)	4	4	4	前蹴り	回蹴り	後回し	複合
連続蹴り	3	3	3	前蹴り	回蹴り	後回し	複合

# 月間稽古種目表

## 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 2段蹴り（前足）
- ⑥ 交差蹴り
- ⑦ スイッチ
- ⑧ 飛込み蹴り
- ⑧ 飛び蹴り
- ⑩ 2段蹴り（後足）
- ⑪ 連続蹴り
- ⑫ 変則蹴り

## 組手稽古メニュー

- 1時間目 . . . 上段廻し蹴り
- 2時間目 . . . 中段廻し蹴り
- 3時間目 . . . 下段回し蹴り
- 4時間目 . . . 前蹴り
- 5時間目 . . . ヒザ蹴り
- 6時間目 . . . 後ろ回し蹴り
- 7時間目 . . . 後ろ蹴り
- 8時間目 . . . 横蹴り
- 9時間目 . . . 踵落とし蹴り
- 10時間目 . . . 直突き
- 11時間目 . . . 下突き
- 12時間目 . . . 振り打ち

	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
<div style="background-color: black; color: white; padding: 5px; display: flex; align-items: center;"> <span style="margin-right: 10px;">組手技術基準表</span> </div>						
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