

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 |
| 組手技術基準表  | | | | | | |
| 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 |