


# 技術基準表

## 自然体移動種目

## 組手稽古メニュー

① 追い突き	1時間目 . . . 上段廻し蹴り
② 前蹴り	2時間目 . . . 中段回し蹴り
③ 廻し蹴り	3時間目 . . . 下段回し蹴り
④ 後ろ廻し蹴り	4時間目 . . . 前蹴り
⑤ 5本蹴り	5時間目 . . . 膝蹴り
⑥ 交差	6時間目 . . . 後ろ回し蹴り
⑦ スイッチ	7時間目 . . . 横蹴り
⑧ 飛込み蹴り	8時間目 . . . 踵落とし蹴り
⑨ 飛び蹴り	9時間目 . . . 後ろ蹴り
⑩ 2段蹴り (前)	10時間目 . . . 突き (追突き逆突き)
⑪ 2段蹴り (後)	11時間目 . . . 突き (下突き振打ち)

## 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