

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		※動作 順番	正確性	腰位置	呼吸	※理解 解釈
前屈立ち	追い突き	白	9	8	7	6
	逆突き	白	9	8	7	6
	前蹴り上げ	白	9	8	7	6
	前蹴り	白	9	8	7	6
	内受け	10	9	8	7	6
後屈立ち	手刀受け	8	7	7	6	5
	前蹴り	8	7	7	6	5
	回し蹴り	8	7	6	5	4
	後ろ回し	8	7	6	5	4
	90 騎馬立ち	前廻し突き	7	6	5	4
	後廻し逆突き	7	6	5	4	3
	前交差横蹴り	7	6	5	4	3
	後交差横蹴り	7	6	5	4	3
45 騎馬立ち	下段払い逆突き	6	5	4	3	2
	足刀横蹴り下段払	5	5	4	3	2
	目突・肘打	4	4	3	3	2
	足刀横蹴り目突	4	4	3	2	2
	受け複合	3	3	3	2	2
	蹴り複合	3	3	2	2	2

自然体	動作	正確性	速	威力	向上	1級→黒帯
ワンツー（2運）	10	8	7	6	5	
前蹴り	9	8	7	6	5	
回し蹴り	9	8	7	6	5	
後ろ回し蹴り	9	8	7	6	5	
5本蹴り	8	突7	飛6	交差5	2段4	
スイッチ蹴り	8	前7	廻6	後5	複合4	
交差蹴り	8	前7	廻6	後5	複合4	
飛び蹴り	8	前7	廻6	後5	複合4	
飛び込み蹴り	7	前6	廻5	後4	複合3	
2段蹴り（前踏切）	7	前6	廻5	後4	複合3	
2段蹴り（後踏切）	6	前5	廻4	後3	複合2	
連続蹴り	5	前5	廻4	複合3	2	