

少年10級審査前チェックリスト

会員番号 _____ 名前 _____ 平成 ____ 年 ____ 月 ____ 日

※立ち方(足幅や腰の高さなど)、拳足の作り、運足/転身(二度踏みや腰の浮きなど)、技の正確性や極め、気合の大きさなどをチェックしましょう。

礼法

- 立礼 座礼 安座

立ち方

- 自然体 閉足立ち 結び立ち
 三戦立ち 前屈立ち 騎馬立ち

基本

- | | | | |
|--|--|---|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 正拳中段突き | <input type="checkbox"/> 手刀顔面打ち | <input type="checkbox"/> <u>内受け下段払い</u> | <input type="checkbox"/> 横蹴上げ |
| <input type="checkbox"/> 正拳上段突き | <input type="checkbox"/> <u>手刀鎖骨打ち</u> | | <input type="checkbox"/> 横蹴り |
| <input type="checkbox"/> 裏拳顔面打ち | <input type="checkbox"/> 手刀鎖骨打ち込み | <input type="checkbox"/> 前蹴上げ | <input type="checkbox"/> 関節蹴り |
| <input type="checkbox"/> 裏拳左右打ち | <input type="checkbox"/> <u>手刀内打ち</u> | <input type="checkbox"/> <u>外廻し</u> | <input type="checkbox"/> 後ろ蹴り |
| <input type="checkbox"/> 裏拳脾臓打ち | <input type="checkbox"/> 手刀脾臓打ち | <input type="checkbox"/> <u>内廻し</u> | <input type="checkbox"/> 廻し蹴り |
| <input type="checkbox"/> <u>裏拳回し打ち</u> | <input type="checkbox"/> <u>上段受け</u> | <input type="checkbox"/> 膝蹴り | |
| <input type="checkbox"/> 正拳アゴ打ち | <input type="checkbox"/> 外受け | <input type="checkbox"/> 金的蹴り | |
| <input type="checkbox"/> 正拳下突き | <input type="checkbox"/> <u>内受け</u> | <input type="checkbox"/> 前蹴り | |
| <input type="checkbox"/> 肘打ち | <input type="checkbox"/> <u>下段払い</u> | | |

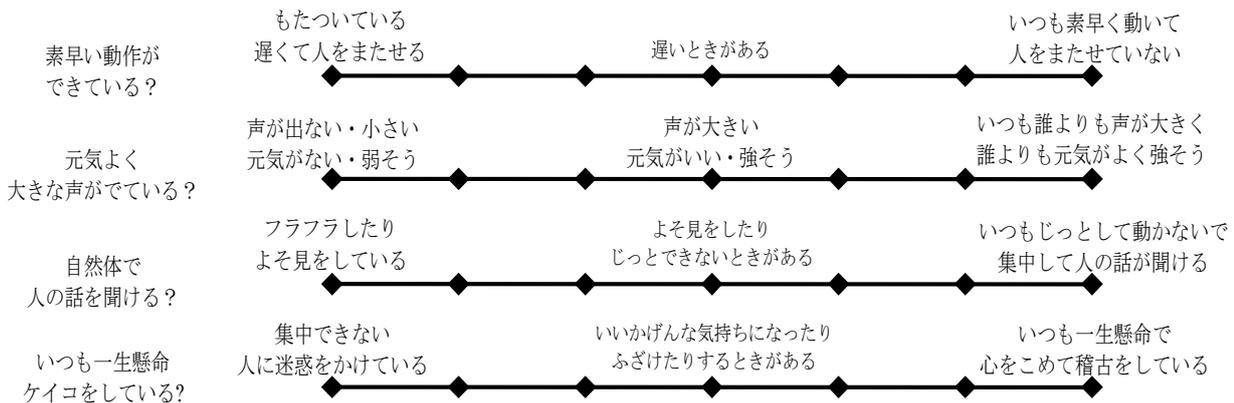
体力

- 拳立て(4回) スクワット(20回)
 開脚(掌・肘・頭・顎・肩・胸・腹) 足掛け(額・頭頂部・後頭部・首・立ち上がる)

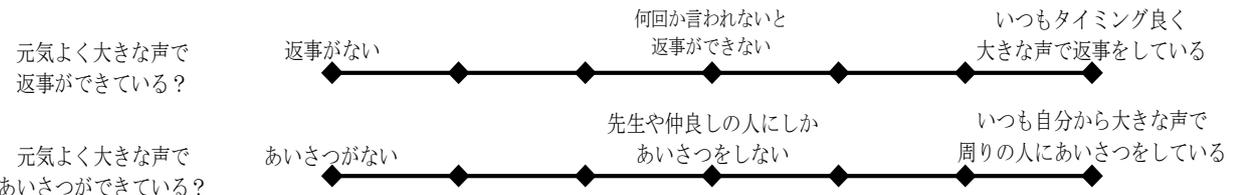
気合



稽古態度(動作を素早くする・大きな声を出す・自然体で話を聞く・空手を一生懸命やる)



礼儀(返事・あいさつ)



その他

少年9級審査前チェックリスト

会員番号 _____ 名前 _____ 平成 ____ 年 ____ 月 ____ 日

※立ち方(足幅や腰の高さなど)、拳足の作り、運足/転身(二度踏みや腰の浮きなど)、技の正確性や極め、気合の大きさなどをチェックしましょう。

立ち方

- 平行立ち
- 内八字立ち
- 後屈立ち
- 猫足立ち
- 四股立ち
- 鶴足立ち
- 掛け足立ち
- 組手立ち

基本

- 正拳中段突き
- 膝蹴り

移動

- 前屈立ちすり足

体力

- 拳立て(8回)
- スクワット(25回)
- 開脚(掌・肘・頭・顎・肩・胸・腹)
- 足掛け(額・頭頂部・後頭部・首・立ち上がる)

受け返し

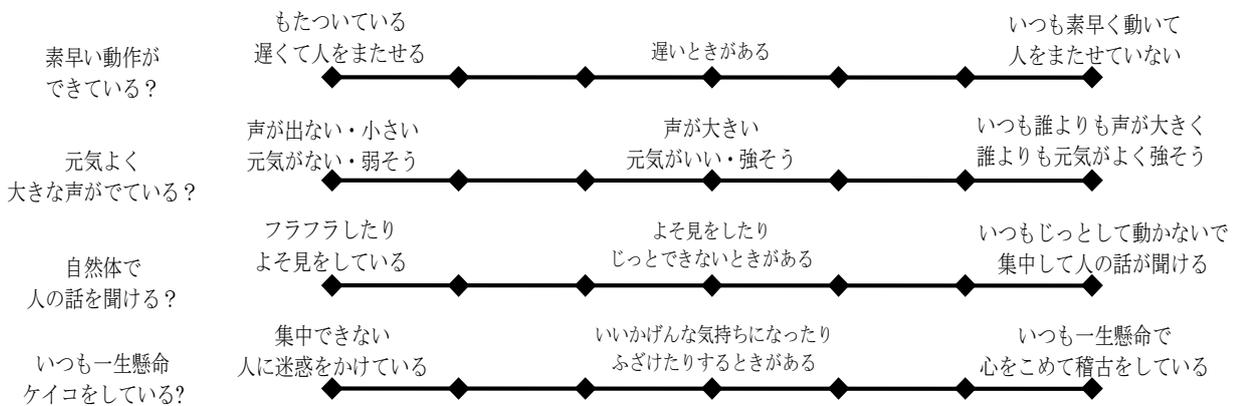
- 直突き
- 下段回し蹴り

※全て単発

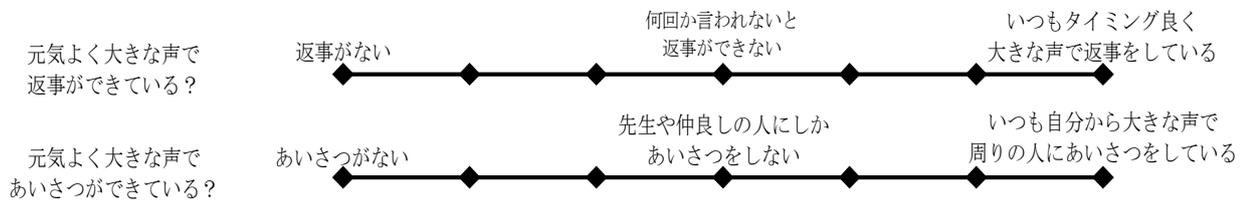
気合



稽古態度(動作を素早くする・大きな声を出す・自然体で話を聞く・空手を一生懸命やる)



礼儀(返事・あいさつ)



その他

少年8級審査前チェックリスト

会員番号 _____ 名前 _____ 平成 ____ 年 ____ 月 ____ 日

※立ち方(足幅や腰の高さなど)、拳足の作り、運足/転身(二度踏みや腰の浮きなど)、技の正確性や極め、気合の大きさなどをチェックしましょう。

基本

- 正拳中段突き
- 正拳上段突き
- 回し受け
- 下段払い
- 背足・中足・足刀
- 前蹴上げ

移動

- 前屈立ち追い突き

型

- 太極Ⅰ
- 太極Ⅱ

体力

- 拳立て(12回)
- スクワット(30回)
- 開脚(掌・肘・頭・顎・肩・胸・腹)
- 足掛け(額・頭頂部・後頭部・首・立ち上がる)

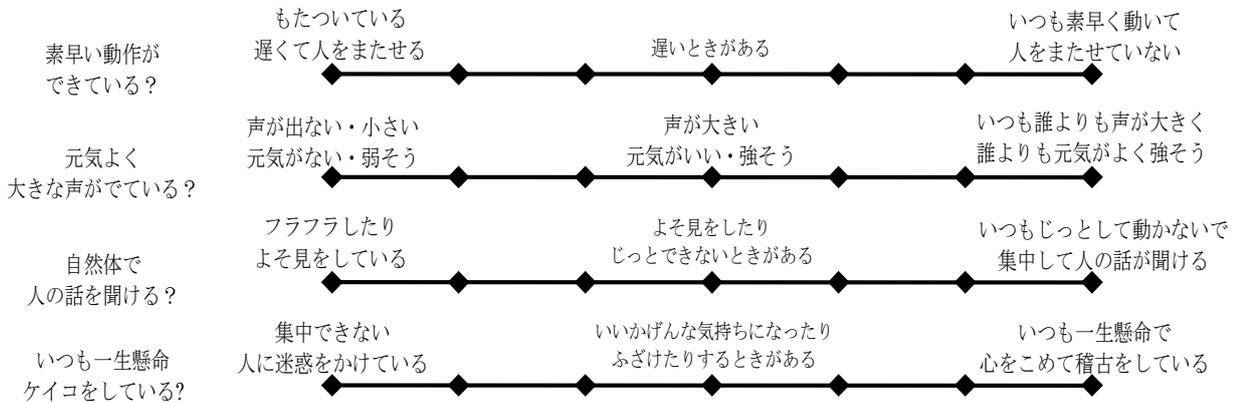
受け返し

- 直突き
- 下突き
- カギ突き
- 突きと下段廻し蹴りのコンビネーション

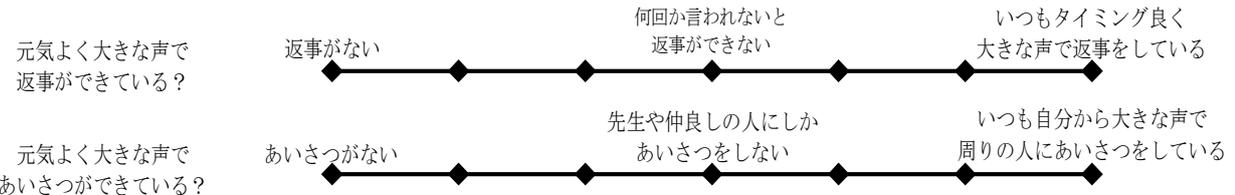
気合



稽古態度(動作を素早くする・大きな声を出す・自然体で話を聞く・空手を一生懸命やる)



礼儀(返事・あいさつ)



その他

少年7級審査前チェックリスト

会員番号 _____ 名前 _____ 平成 ____ 年 ____ 月 ____ 日 _____

※立ち方(足幅や腰の高さなど)、拳足の作り、運足/転身(二度踏みや腰の浮きなど)、技の正確性や極め、気合の大きさなどをチェックしましょう。

基本

- 裏拳顔面打ち
- 裏拳脾臓打ち
- 内受け
- 横蹴上げ
- 前蹴り

移動

- 後屈立ちすり足
- 後屈立ち内受け
- 前屈立ち前蹴上げ
- 前屈立ち前蹴り

型

- 太極Ⅲ
- 足技太極Ⅰ
- 足技太極Ⅱ

体力

- 拳立て(16回)
- スクワット(35回)
- 開脚(掌・肘・頭・顎・肩・胸・腹)
- 足掛け(額・頭頂部・後頭部・首・立ち上がる)

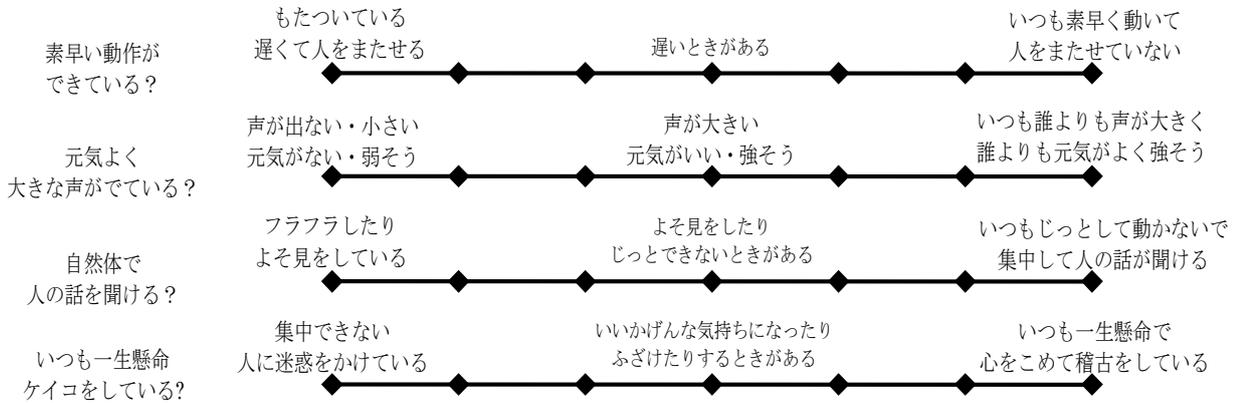
受け返し

- 上段前蹴り
- 中段前蹴り
- 上段膝蹴り
- 中段膝蹴り
- 突きと前蹴り(上段・中段)・膝蹴り(上段・中段)のコンビネーション

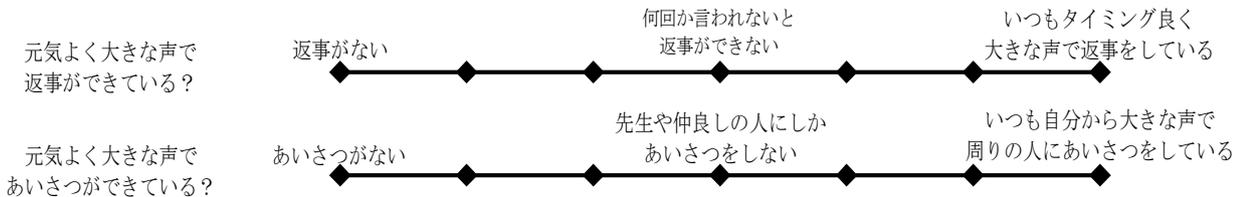
気合



稽古態度(動作を素早くする・大きな声を出す・自然体で話を聞く・空手を一生懸命やる)



礼儀(返事・あいさつ)



その他

少年6級審査前チェックリスト

会員番号 _____ 名前 _____ 平成 ____ 年 ____ 月 ____ 日

※立ち方(足幅や腰の高さなど)、拳足の作り、運足/転身(二度踏みや腰の浮きなど)、技の正確性や極め、気合の大きさなどをチェックしましょう。

基本

- 裏拳回し打ち
- 正拳顎打ち
- 上段受け
- 内廻し
- 外廻し

移動

- 前屈立ち逆突き
- 後屈立ち手刀受け
- 前屈立ち内廻し
- 前屈立ち外廻し

型

- 平安 I
- 足技太極 III

体力

- 拳立て(20回)
- スクワット(40回)
- 開脚(掌・肘・頭・顎・肩・胸・腹)
- 足掛け(額・頭頂部・後頭部・首・立ち上がる)

受け返し

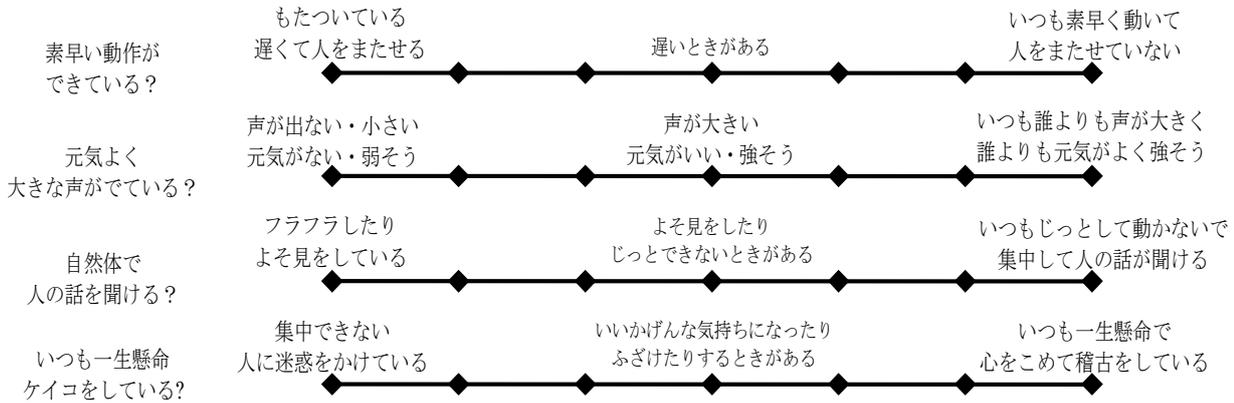
- 下段廻し蹴り
- 中段廻し蹴り
- 上段廻し蹴り
- 突きと廻し蹴り(上段・中段・下段)のコンビネーション

試合実績 支部内交流試合初級レベル以上の試合に1回以上の出場経験

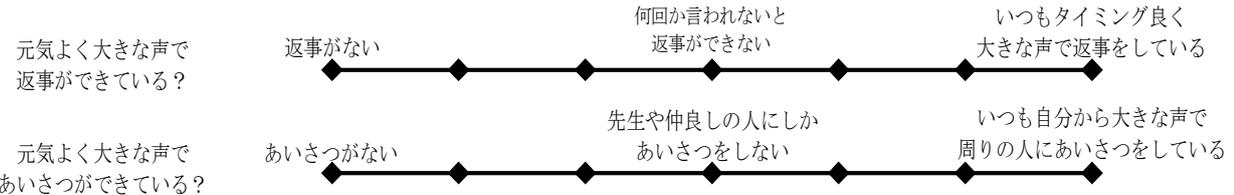
気合



稽古態度(動作を素早くする・大きな声を出す・自然体で話を聞く・空手を一生懸命やる)



礼儀(返事・あいさつ)



その他

少年5級審査前チェックリスト

会員番号 _____ 名前 _____ 平成 ____ 年 ____ 月 ____ 日 _____

※立ち方(足幅や腰の高さなど)、拳足の作り、運足/転身(二度踏みや腰の浮きなど)、技の正確性や極め、気合の大きさなどをチェックしましょう。

基本

- 正拳下突き
- 外受け
- 膝蹴り
- 金的蹴り

移動

- 前屈立ち上段受け逆突き
- 三戦立ち逆突き
- 前屈立ち廻し蹴り

型

- 平安Ⅱ
- 三戦

体力

- 拳立て(24回)
- スクワット(45回)
- 開脚(掌・肘・頭・顎・肩・胸・腹)
- 足掛け(額・頭頂部・後頭部・首・立ち上がる)

受け返し

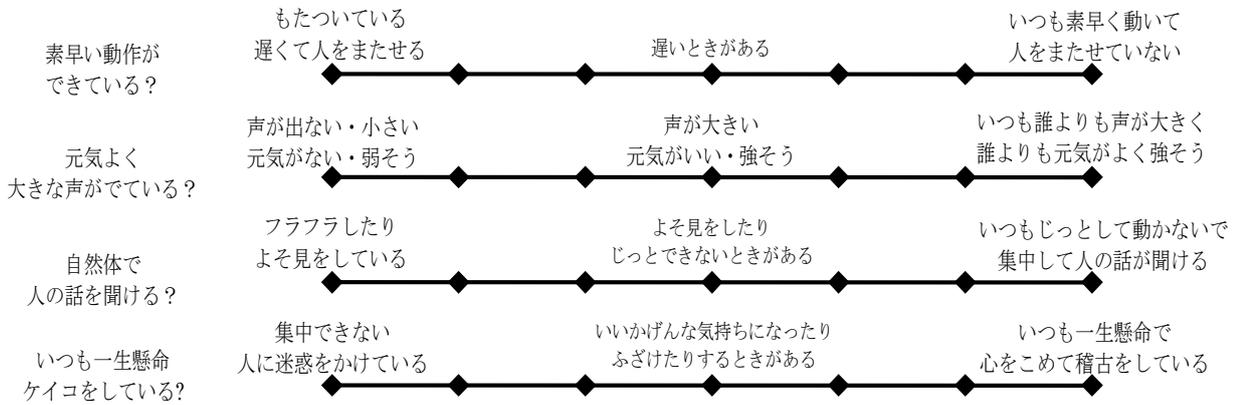
- 中段横蹴り
- 上段横蹴り
- 後ろ蹴り
- 鎖骨打ち
- 突き(鎖骨打ちを含む)と横蹴り(上段・中段)のコンビネーション

試合実績 支部内交流試合初級レベル以上の試合に1回以上の出場経験

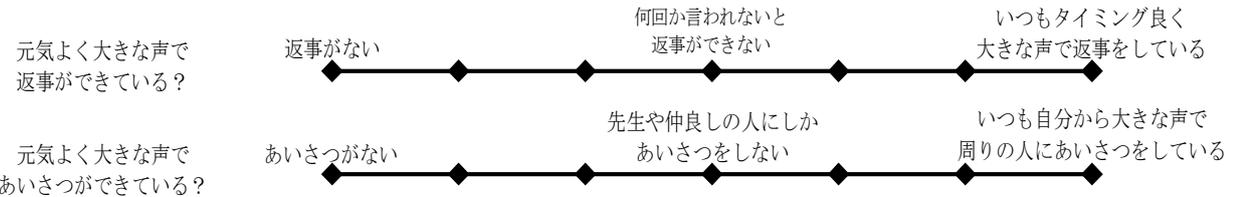
気合



稽古態度(動作を素早くする・大きな声を出す・自然体で話を聞く・空手を一生懸命やる)



礼儀(返事・あいさつ)



その他

少年3級審査前チェックリスト(小学3年生以上)

会員番号 _____ 名前 _____ 平成 ____ 年 ____ 月 ____ 日

※立ち方(足幅や腰の高さなど)、拳足の作り、運足/転身(二度踏みや腰の浮きなど)、技の正確性や極め、気合の大きさなどをチェックしましょう。

基本

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 手刀顔面打ち | <input type="checkbox"/> 手刀鎖骨打ち |
| <input type="checkbox"/> 関節蹴り | <input type="checkbox"/> 横蹴り |

移動

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 組手立ち前蹴り(中足重視) | <input type="checkbox"/> 組手立ち横蹴り(足刀重視) |
|--|--|

型

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 平安IV | <input type="checkbox"/> 撃砕大 |
|-------------------------------|------------------------------|

体力

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 拳立て(3 2回) | <input type="checkbox"/> スクワット(5 5回) |
| <input type="checkbox"/> 開脚(掌・肘・頭・顎・肩・胸・腹) | <input type="checkbox"/> 足掛け(額・頭頂部・後頭部・首・立ち上がる) |
| <input type="checkbox"/> ボール飛び蹴り(身長+ ____ cm・飛び後ろ廻し蹴り) | |

スパーリング

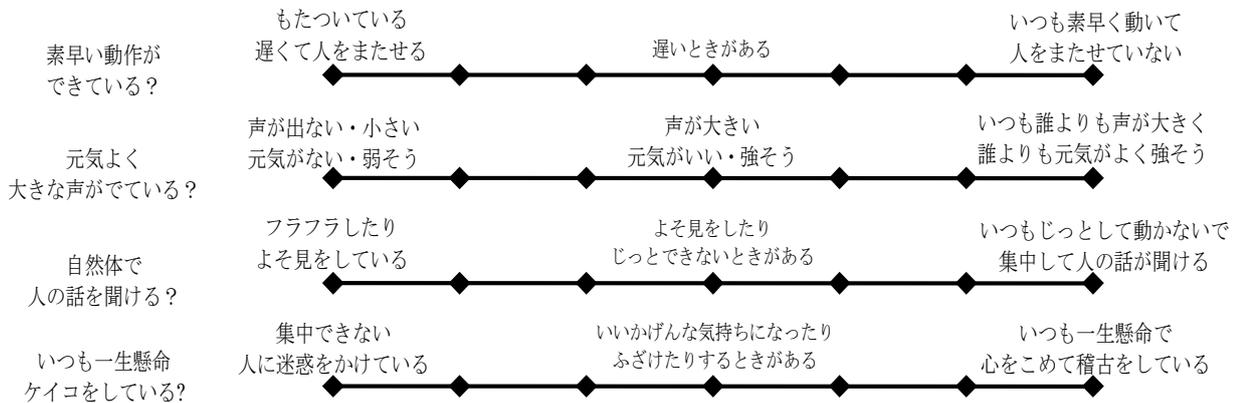
- | | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 構え | <input type="checkbox"/> 防御 |
| <input type="checkbox"/> 攻撃 | <input type="checkbox"/> 全体のバランス |

試合実績 支部内交流試合初級以上の試合で入賞経験

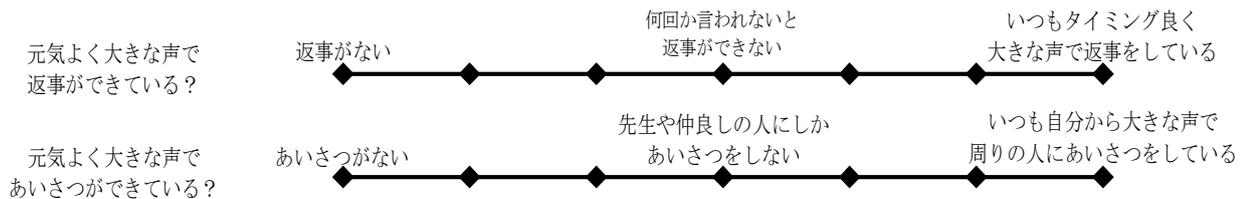
気合



稽古態度(動作を素早くする・大きな声を出す・自然体で話を聞く・空手を一生懸命やる)



礼儀(返事・あいさつ)



その他

少年1級審査前チェックリスト(小学3年生以上)

会員番号 _____ 名前 _____ 平成 ____ 年 ____ 月 ____ 日

※立ち方(足幅や腰の高さなど)、拳足の作り、運足/転身(二度踏みや腰の浮きなど)、技の正確性や極め、気合の大きさなどをチェックしましょう。

基本

- | | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 正拳中段突き | <input type="checkbox"/> 正拳上段突き | <input type="checkbox"/> 裏拳顔面打ち | <input type="checkbox"/> 裏拳左右打ち |
| <input type="checkbox"/> 裏拳脾臓打ち | <input type="checkbox"/> 裏拳廻し打ち | <input type="checkbox"/> 正拳顎打ち | <input type="checkbox"/> 正拳下突き |
| <input type="checkbox"/> 肘打ち | <input type="checkbox"/> 上段受け | <input type="checkbox"/> 外受け | <input type="checkbox"/> 内受け |
| <input type="checkbox"/> 下段払い | <input type="checkbox"/> 内受け下段払い | <input type="checkbox"/> 手刀顔面打ち | <input type="checkbox"/> 手刀鎖骨打ち |
| <input type="checkbox"/> 手刀鎖骨打ち込み | <input type="checkbox"/> 手刀内打ち | <input type="checkbox"/> 手刀脾臓打ち | |
| <input type="checkbox"/> 前蹴上げ | <input type="checkbox"/> 外廻し | <input type="checkbox"/> 内廻し | <input type="checkbox"/> 膝蹴り |
| <input type="checkbox"/> 金的蹴り | <input type="checkbox"/> 前蹴り | <input type="checkbox"/> 横蹴上げ | <input type="checkbox"/> 横蹴り |
| <input type="checkbox"/> 関節蹴り | <input type="checkbox"/> 後蹴り | <input type="checkbox"/> 円形逆突き | <input type="checkbox"/> 上段回し蹴り |

移動

- | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 前屈立ち1 | <input type="checkbox"/> 前屈立ち2 | <input type="checkbox"/> 後屈立ち1 | <input type="checkbox"/> 後屈立ち2 |
| <input type="checkbox"/> 三戦立ち1 | <input type="checkbox"/> 三戦立ち2 | <input type="checkbox"/> 騎馬立ち1 | <input type="checkbox"/> 騎馬立ち2 |
| <input type="checkbox"/> 組手立ち1 | <input type="checkbox"/> 組手立ち2 | <input type="checkbox"/> 複合1 | <input type="checkbox"/> 複合2 |

型

- | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 太極Ⅰ | <input type="checkbox"/> 太極Ⅱ | <input type="checkbox"/> 太極Ⅲ | |
| <input type="checkbox"/> 足技太極Ⅰ | <input type="checkbox"/> 足技太極Ⅱ | <input type="checkbox"/> 足技太極Ⅲ | |
| <input type="checkbox"/> 平安Ⅰ | <input type="checkbox"/> 平安Ⅱ | <input type="checkbox"/> 平安Ⅲ | <input type="checkbox"/> 平安Ⅳ |
| <input type="checkbox"/> 平安Ⅴ | <input type="checkbox"/> 三戦 | <input type="checkbox"/> 安三 | <input type="checkbox"/> 突きの型 |
| <input type="checkbox"/> 撃砕大 | <input type="checkbox"/> 鉄騎Ⅰ | <input type="checkbox"/> 転掌 | <input type="checkbox"/> 最破 |
| <input type="checkbox"/> 撃砕小 | <input type="checkbox"/> 鉄騎Ⅱ | | |

体力

- 拳立て(40回) スクワット(70回)
 開脚(掌・肘・頭・顎・肩・胸・腹) 足掛け(額・頭頂部・後頭部・首・立ち上がる)
 逆立ち歩行 _____ m 棒飛び _____ 回 ボール飛び蹴り(身長+ _____ cm・飛び後ろ廻し蹴り)

試合実績 支部内交流試合初級以上の試合で入賞経験

合宿参加 1回以上

スパーリング

構え

防御

攻撃

全体のバランス

気合

元気よく大きな声で
気合が出せる？

気合が出ない
声が小さい

気合を忘れたり
声が小さいときがある

いつも技にあわせて心をこめて
大きな声で気合が出せる

稽古態度(動作を素早くする・大きな声を出す・自然体で話を聞く・空手を一生懸命やる)

素早い動作が
できている？

もたついている
遅くて人をまたせる

遅いときがある

いつも素早く動いて
人をまたせていない

元気よく
大きな声のでている？

声が出ない・小さい
元気がない・弱そう

声大きい
元気がいい・強そう

いつも誰よりも声が大きく
誰よりも元気がよく強そう

自然体で
人の話を聞ける？

フラフラしたり
よそ見をしている

よそ見をしたり
じっとできないときがある

いつもじっとして動かないで
集中して人の話が聞ける

いつも一生懸命
ケイコをしている？

集中できない
人に迷惑をかけている

いいかげんな気持ちになったり
ふざけたりするときがある

いつも一生懸命で
心をこめて稽古をしている

礼儀(返事・あいさつ)

元気よく大きな声で
返事ができている？

返事がない

何回か言われないと
返事ができない

いつもタイミング良く
大きな声で返事している

元気よく大きな声で
あいさつができています？

あいさつがない

先生や仲良しの人にしか
あいさつをしない

いつも自分から大きな声で
周りの人にあいさつをしている

その他