

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

- 不動立ち 閉足立ち 結び立ち
 三戦立ち 前屈立ち 騎馬立ち

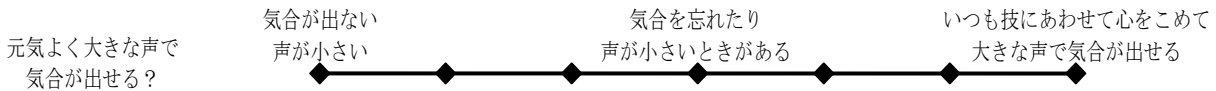
基本

- | | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 正拳中段突き | <input type="checkbox"/> 手刀顔面打ち | <input type="checkbox"/> 内受け下段払い | <input type="checkbox"/> 横蹴上げ |
| <input type="checkbox"/> 正拳上段突き | <input type="checkbox"/> 手刀鎖骨打ち | <input type="checkbox"/> 円形逆突き | <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"/> 手刀内打ち | <input type="checkbox"/> 外廻し | <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"/> 内廻し | <input type="checkbox"/> 廻し蹴り |
| <input type="checkbox"/> 裏拳回し打ち | <input type="checkbox"/> 上段受け | <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"/> 内受け | <input type="checkbox"/> 前蹴り | |
| <input type="checkbox"/> 肘打ち | <input type="checkbox"/> 下段払い | | |

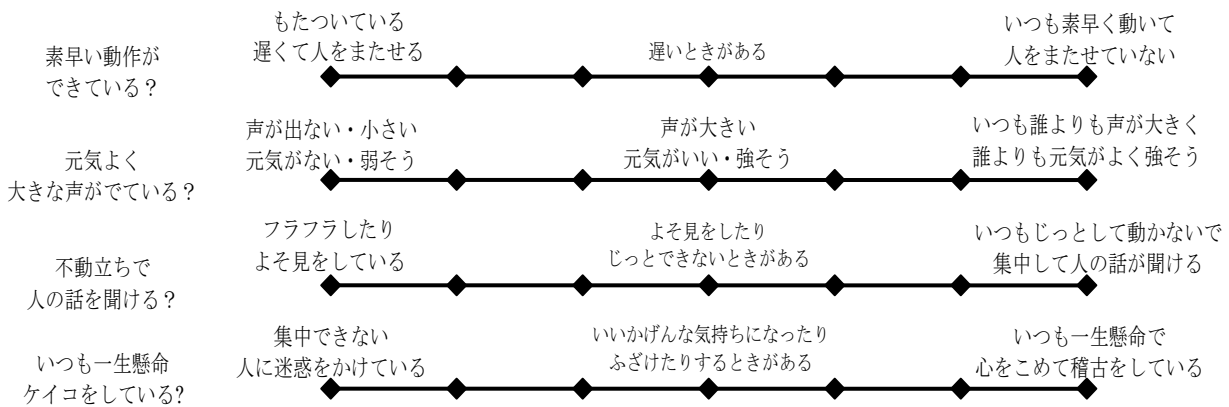
体力

- 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)

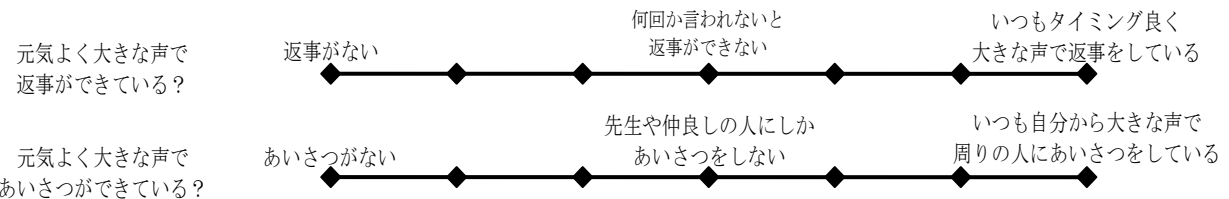
気合



稽古態度(動作を素早くする・大きな声を出す・不動立ちで話を聞く・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。

基本

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 正拳中段突き | <input type="checkbox"/> 手刀鎖骨打ち |
| <input type="checkbox"/> 下段払い | <input type="checkbox"/> 膝蹴り |
| <input type="checkbox"/> 金的蹴り | |

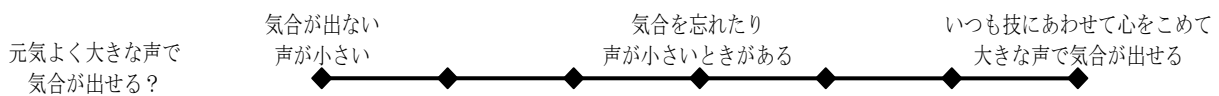
移動

- 前屈立ちすり足

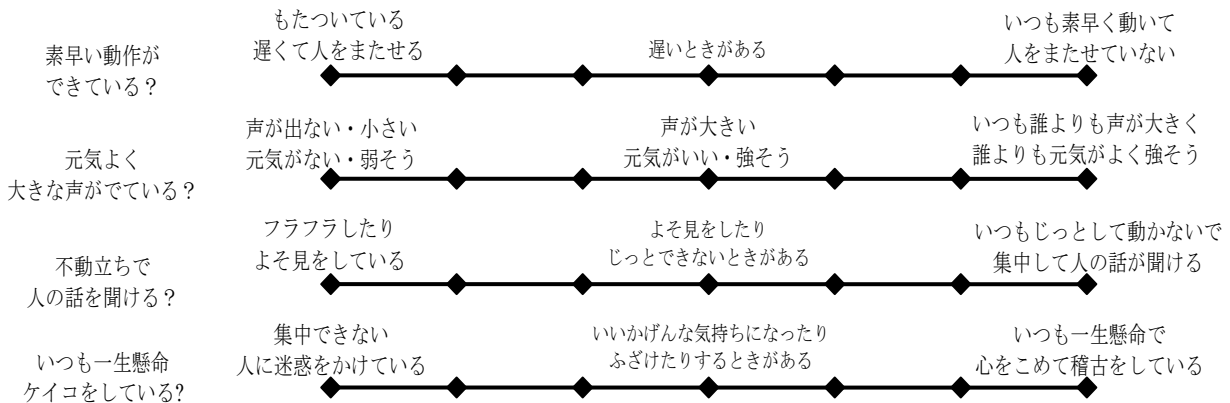
体力

- 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)

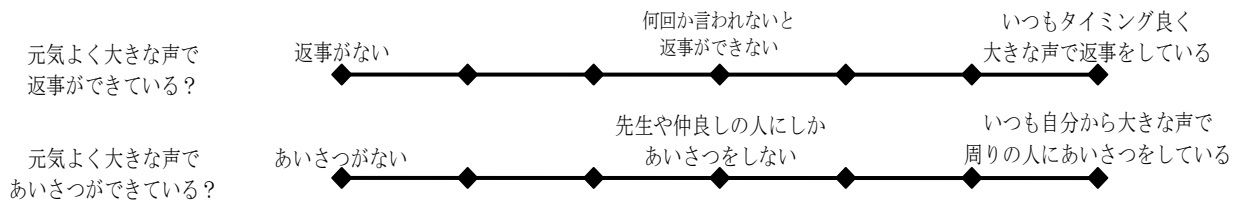
気合



稽古態度(動作を素早くする・大きな声を出す・不動立ちで話を聞く・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

- 裏拳顔面打ち
- 裏拳脾臓打ち
- 内受け
- 関節蹴り

移動

- 前屈立ち追い突き

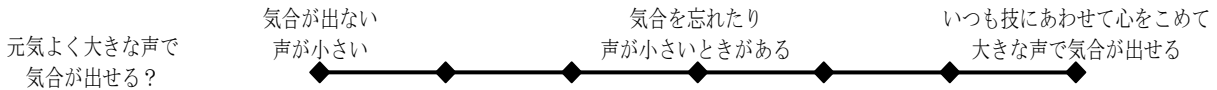
体力

- 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)

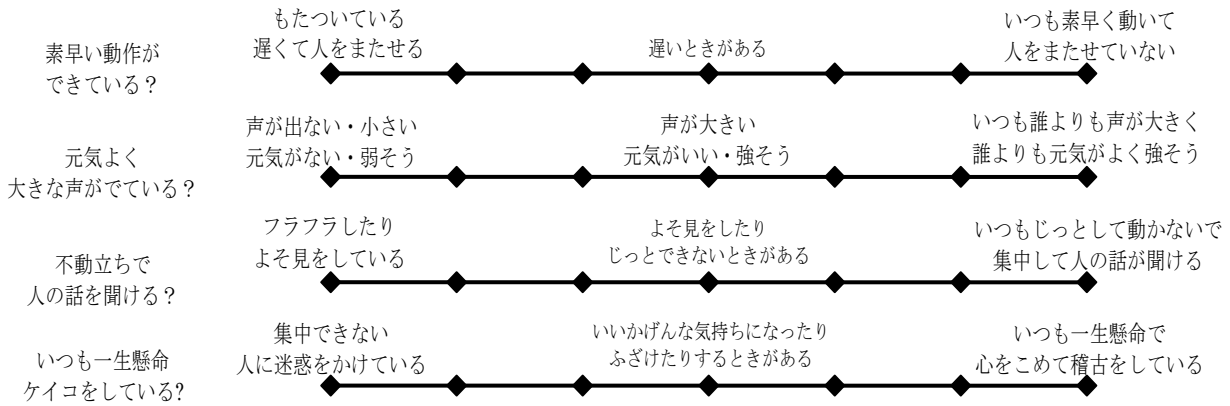
受け返し

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

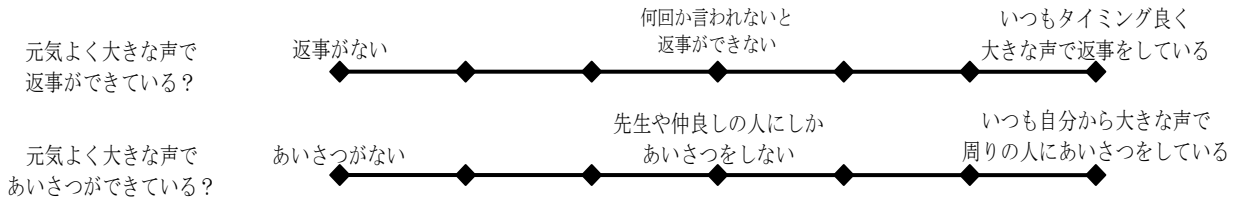
気合



稽古態度(動作を素早くする・大きな声を出す・不動立ちで話を聞く・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

- 正拳下突き
- 手刀鎖骨打ち込み
- 上段受け
- 前蹴上げ

移動

- 前屈立ち逆突き

型

- 太極 I

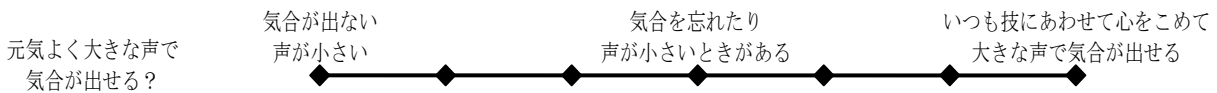
体力

- 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)

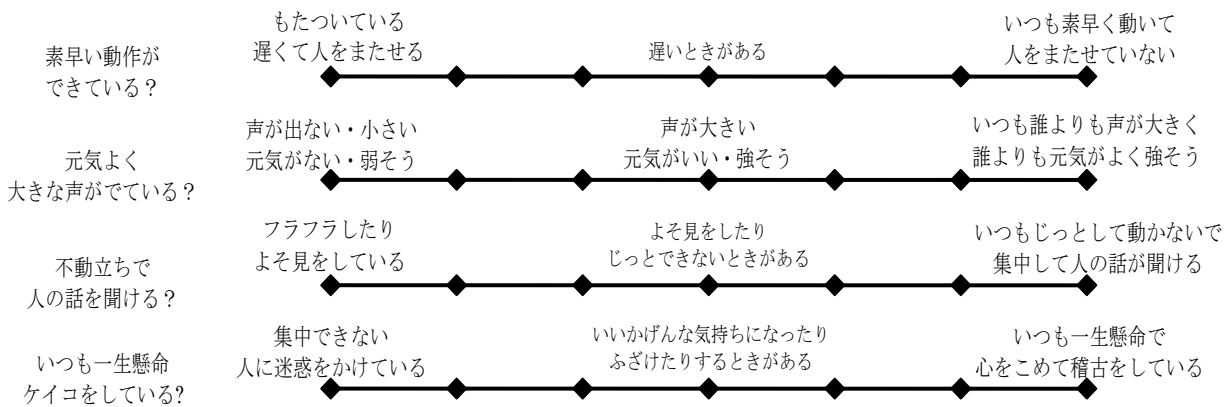
受け返し

- 突き
- 上段前蹴り
- 中段前蹴り
- 上段膝蹴り
- 中段膝蹴り
- 上段横蹴り
- 中段横蹴り
- 突きと直線の蹴り(上段・中段)コンビネーション

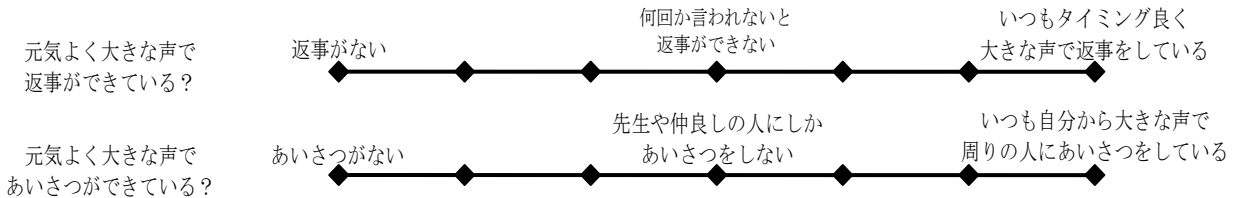
気合



稽古態度(動作を素早くする・大きな声を出す・不動立ちで話を聞く・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

- 肘打ち
- 外受け
- 手刀顔面打ち
- 前蹴り

移動

- 前屈立ち上段受け逆突き

型

- 太極II
- 足技太極I

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)

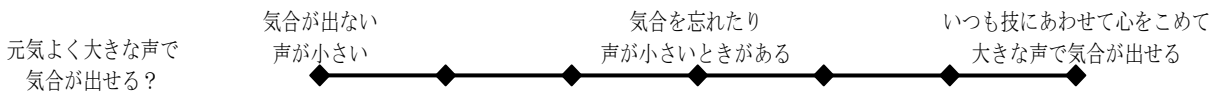
組手

- 構え
- 防御
- 攻撃
- 全体のバランス

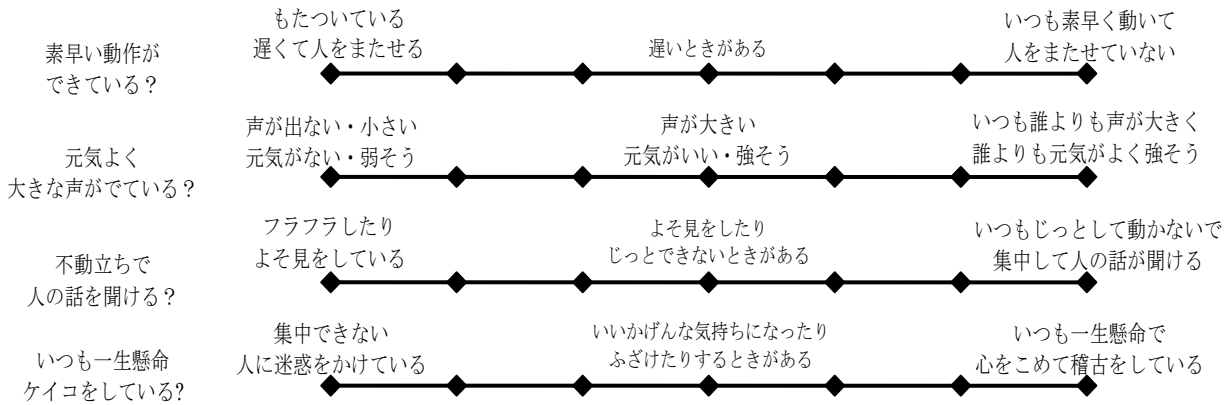
試合実績

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

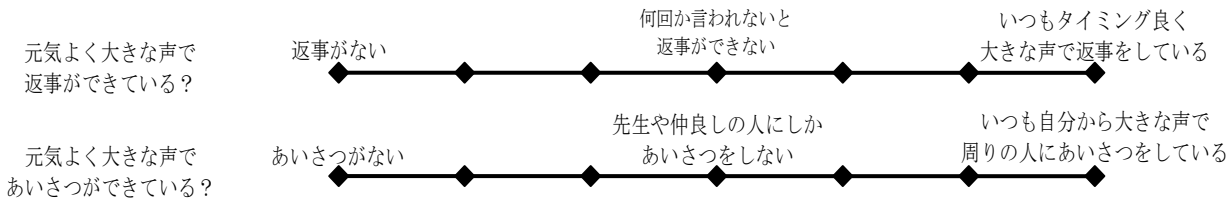
気合



稽古態度(動作を素早くする・大きな声を出す・不動立ちで話を聞く・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

- 裏拳廻し打ち
- 手刀内打ち
- 内受け下段払い
- 廻し蹴り
- 円形逆突き

移動

- 後屈立ち手刀受け

型

- 太極Ⅲ
- 足技太極Ⅱ

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)

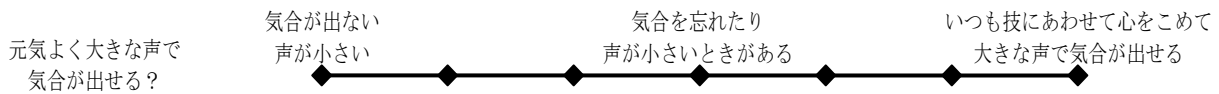
組手

- 構え
- 防御
- 攻撃
- 全体のバランス

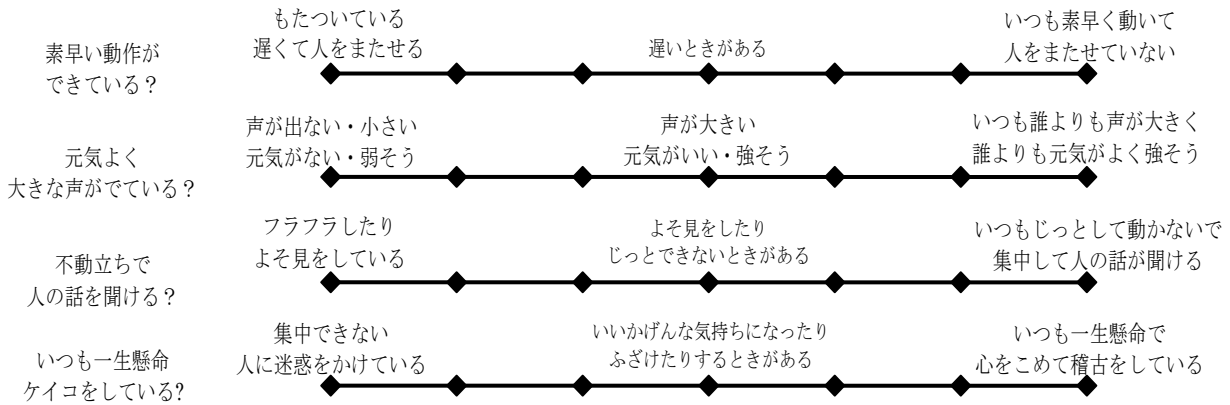
試合実績

支部内交流試合初級レベル以上の試合に3回以上の出場経験

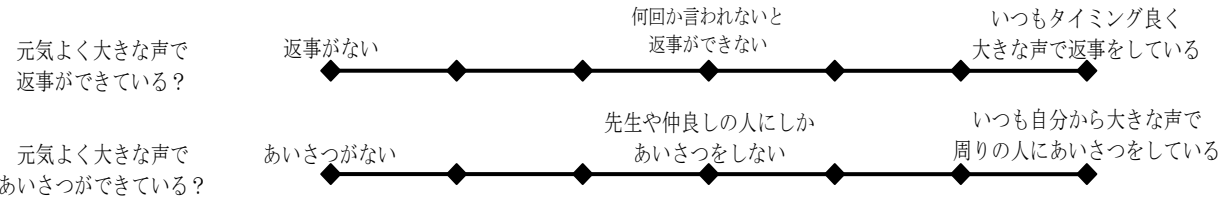
気合



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



礼儀(返事・あいさつ)



その他

少年4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

- 前蹴上げ(中足重視)
- 横蹴り(足刀重視)
- 正拳アゴ打ち
- 手刀脾臓打ち
- 横蹴上げ

移動

- 騎馬立ち順突き
- 前屈立ち上段受け逆突き・外受け逆突き・内受け逆突き・回って下段払い逆突き

型

- 平安Ⅰ
- 三戦
- 足技太極Ⅲ

体力

- 拳立て(28回)
- スクワット(50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)
- ボール飛び蹴り(身長+ ____ cm・飛び後ろ廻し蹴り)

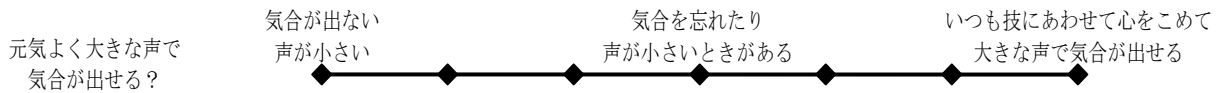
組手

- 構え
- 防御
- 攻撃
- 全体のバランス

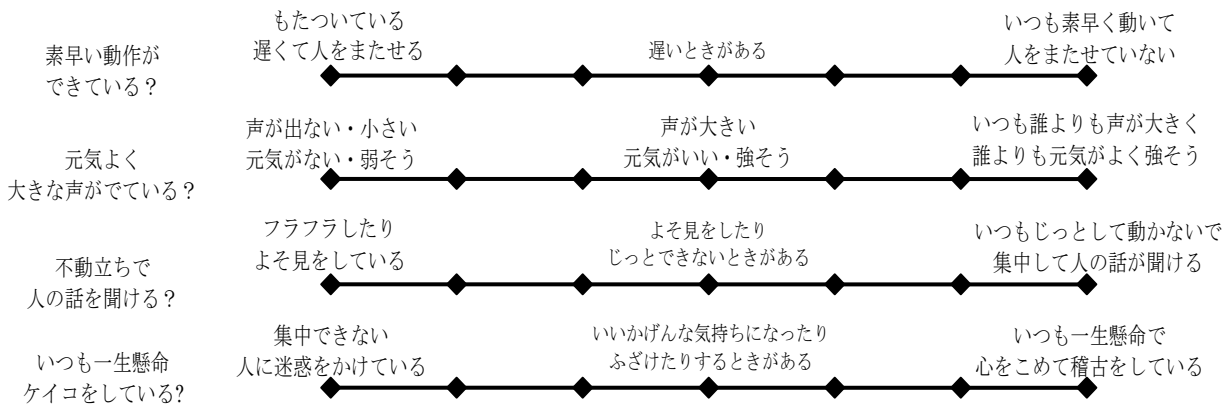
試合実績

支部内交流試合初級以上の試合で入賞経験(但8名以上のトーナメント)または西東京都大会初級以上の試合に2回以上の出場経験(1勝以上)

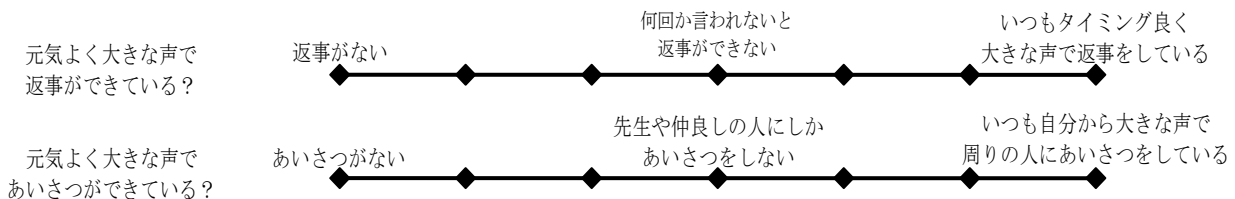
気合



稽古態度(動作を素早くする・大きな声を出す・不動立ちで話を聞く・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

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

- 前蹴上げ(中足重視)
- 横蹴り(足刀重視)
- 裏拳左右打ち

移動

- 組手立ち前蹴り(中足重視)
- 組手立ち回し蹴り(背足重視)
- 前屈立ち上段受け逆突き・外受け逆突き・内受け逆突き・回って下段払い逆突き

型

- 平安Ⅱ
- 平安Ⅲ
- 安三

体力

- 拳立て(3 2回)
- スクワット(5 5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)
- ボール飛び蹴り(身長+ ____ cm・飛び後ろ廻し蹴り)

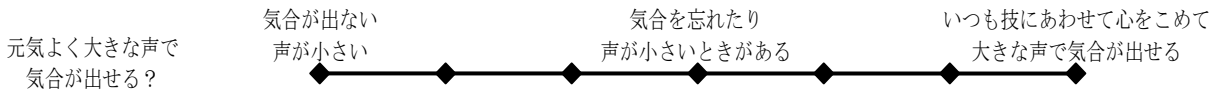
組手

- 構え
- 防御
- 攻撃
- 全体のバランス

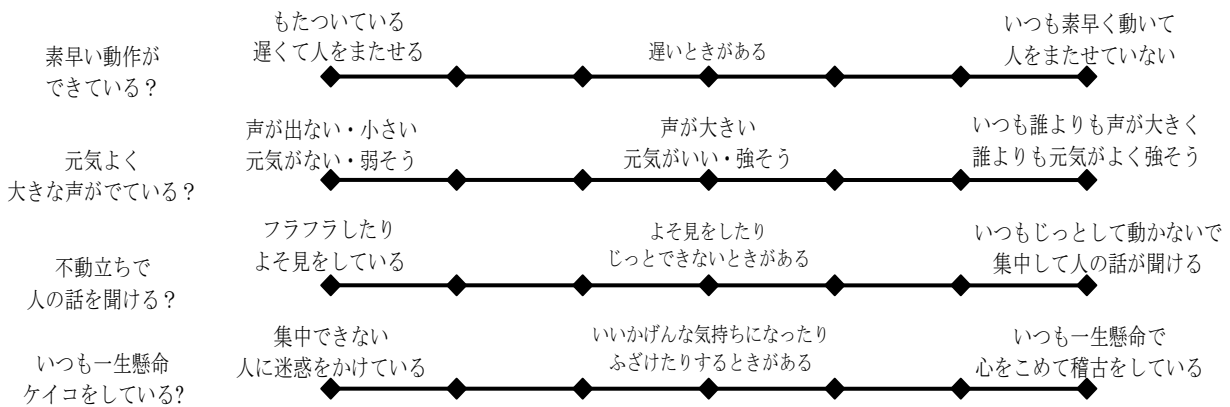
試合実績

支部内交流試合上級以上の試合で入賞経験(但 8 名以上のトーナメント)または西東京都大会上級以上の試合に 3 回以上の出場経験(2 勝以上)

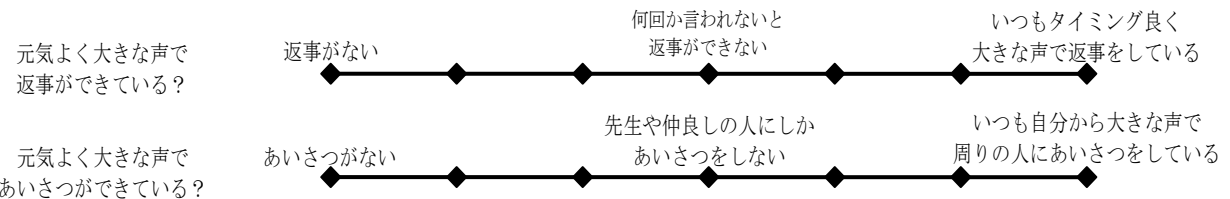
気合



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



礼儀(返事・あいさつ)



その他

少年2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

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 前蹴上げ(中足重視) | <input type="checkbox"/> 横蹴り(足刀重視) |
| <input type="checkbox"/> 正拳上段突き | <input type="checkbox"/> 後ろ蹴り |

移動

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 組手立ち横蹴り(足刀重視) | <input type="checkbox"/> 組手立ち後ろ回し蹴り |
| <input type="checkbox"/> 前屈立ち上段受け・外受け・内受け・下段払い逆突き | |

型

- 平安Ⅲ 平安Ⅳ 突きの型

体力

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 拳立て(36回) | <input type="checkbox"/> スクワット(60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"/> 逆立ち(一分・30秒・一瞬・出来ない) | <input type="checkbox"/> 棒飛び _____ 回 |
| <input type="checkbox"/> ボール飛び蹴り(身長+ _____ cm・飛び後ろ廻し蹴り) | |

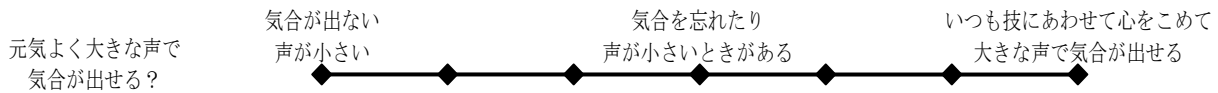
組手

- | | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| <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 |

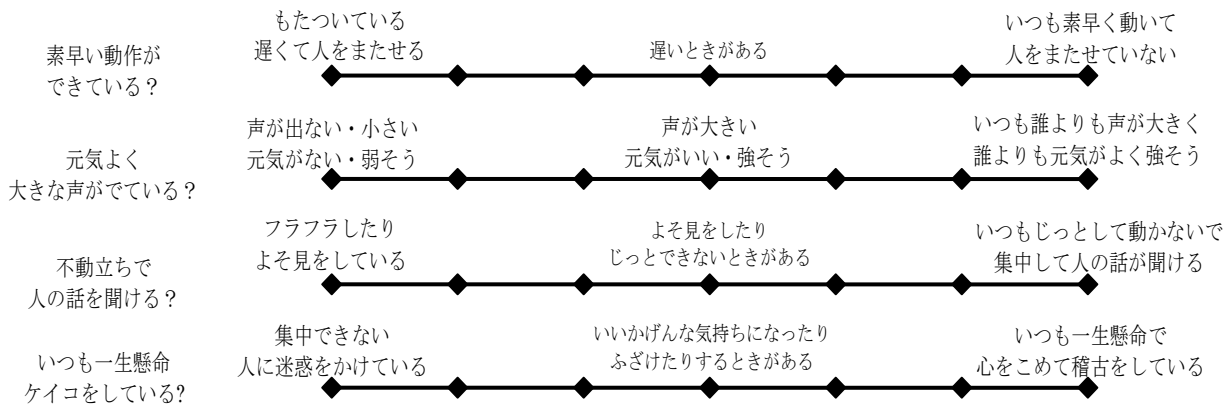
試合実績

支部内交流試合上級以上の試合で入賞経験(但8名以上のトーナメント)または西東京都大会上級以上の試合に5回以上の出場経験(5勝以上)

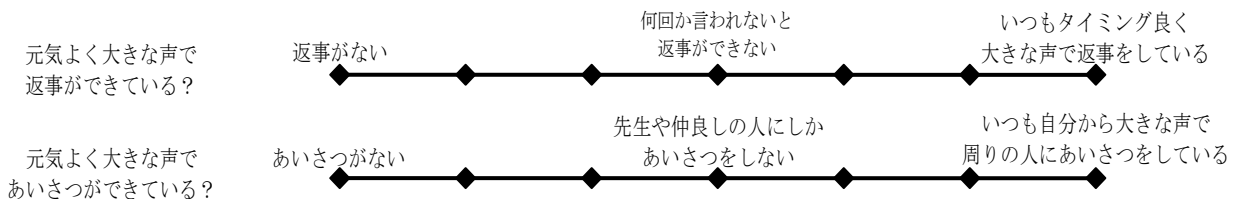
気合



稽古態度(動作を素早くする・大きな声を出す・不動立ちで話を聞く・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

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

- 前蹴上げ(中足重視)
- 横蹴り(足刀重視)
- 内廻し
- 外廻し

移動

- 組手立ち後ろ蹴り
- 組手立ち5本蹴り
- 前屈立ち上段受け・外受け・内受け・下段払い逆突き

型

- 平安V
- 撃砕大
- 撃砕小

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)

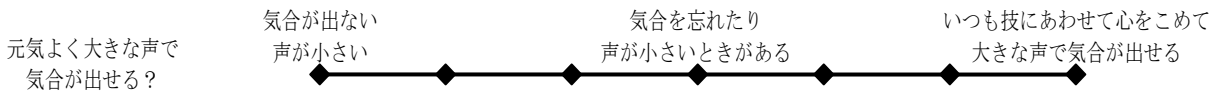
組手

- 構え
- 防御
- 攻撃
- 全体のバランス

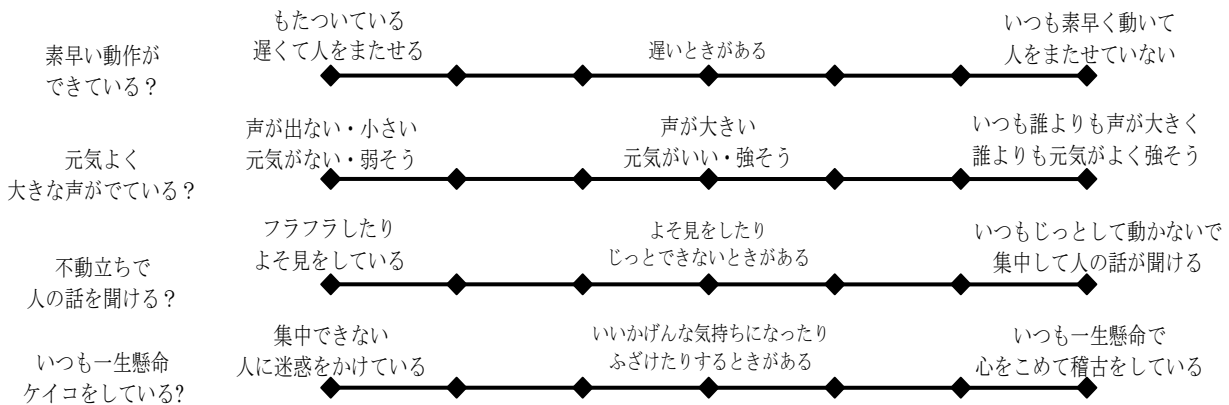
試合実績 西東京都大会上級以上の試合で入賞経験(但8名以上のトーナメント)、関東大会上級以上の試合に5回以上の出場経験(10勝以上)

実力強化稽古

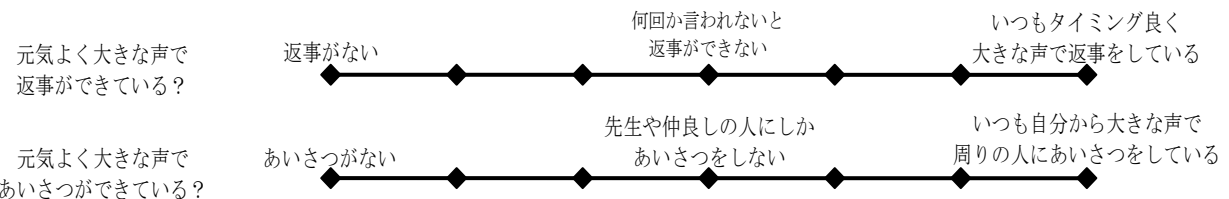
気合



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



礼儀(返事・あいさつ)



その他