

白帯（5級） → 黄帯（4級）

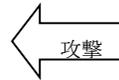
① 〈取り〉

組手構えより

左足踏み込んで左ストレート



(左ハイに対して) その場で両腕受け



〈受け〉

組手構えより

右手外受け (左肩を残した状態) (右足を右サイドへ)

左手けんせい (相手の肩へけんせい。)

※初心者顔面けんせいは目に入る場合があるため。

左ハイキック (蹴り足は、後ろへ引き更に右足を引く)



組手構え (残心) ※相手の方向に組手構えになること。

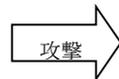
② 〈取り〉

組手構えより

左足踏み込んで右ストレート



(右ハイに対して) 両腕受け



〈受け〉

組手構えより

左手外受け (左足を左サイドへ)

右顔面ストレート

右ハイキック (蹴り終わったとき左足も少し引き、蹴り足は後ろへ)



組手構え (残心) ※相手の方向に組手構えになること。

一般部審査 一本組手

平成 25 年 2 月改訂版

③ 〈取り〉

組手構えより

左中段前蹴り（半歩おくって）



（左ハイに対して） その場で両腕受け



〈受け〉

組手構えより

左下段払い（後ろ足〈右足〉は、その場のままで前足〈左足〉を引く）



※必ず右手で中心線をガードすること

右ローキック後、蹴り足を右サイドへ



左ハイキック



組手構え（残心） ※相手の方向に組手構えになること。

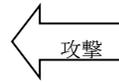
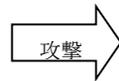
④ 〈取り〉

組手構えより

左足踏み込んで右中段前蹴り



（右ハイに対して） 両腕受け



〈受け〉

組手構えより

左外受け（後ろ足はそのまま前足を引き外受けで受ける。）



左サイド、右顔面ストレート



右ハイキック



組手構え（残心） ※相手の方向に組手構えになること。

黄帯 (4 級) → 青帯 (3 級)

☆その場での受け返し

① 〈取り〉

組手構えより

踏み込んで右ローキック (蹴り足は後ろへ) 



(右ローに対して) 左モモ受け

(左ハイに対して) その場で両腕受け



〈受け〉

組手構えより

左ヒザブロック (受けた足は、前へ)



右ローキック (蹴り足は、右サイドへ)

左ハイキック (蹴り足は、後ろへ引き更に右足を引く)



組手構え (残心) ※相手の方向に組手構えになること。

② 〈取り〉

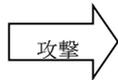
組手構えより

右に入りながらスイッチ

左ミドルキック (蹴り足は前へ)



両腕受け



〈受け〉

組手構えより

右ヒジヒザブロック (ブロックした足は後ろへ)



スイッチ (左サイドに入りながら)



右ミドルキック (蹴り足は後ろへ)



組手構え (残心) ※相手の方向に組手構えになること。

青帯 (3 級) → 緑帯 (2 級)

☆サイドステップ、バックステップを使つての受け返し

① 〈取り〉

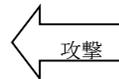
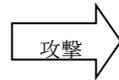
組手構えより

左ローキック (送り足を使って)



全て腕でブロック

(肘ブロックはしない)



〈受け〉

組手構えより

左サイドステップ

(左足、右足の順でオーソドックススタイルのまま右足に重心)



右下突き、左フック、右膝蹴り (全て中段)

※体重移動 (攻撃の際、左足に体重のせる) しながら、右下突き、そのままの軸で左フック、左手で首を引っ掛けて

中段右膝蹴り (蹴り足は後ろへ引く)



組手構え (残心) ※相手の方向に組手構えになること。

② 〈取り〉

組手構えより

左中段前蹴り (半歩おくって)

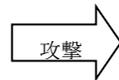


受け身をしっかりととり、

相手の下段突きに対して顔面ガード。



※受け身の際、足は交差しないように。
柔道の受け身のように。



相手から視線を離さずに組手構えにもどる。

※戻つての合図で起き上がること。

〈受け〉

組手構えより

左下段払い (後ろ足は、その場のままで前足を引き

下段払いで払った足の裏側へ左足を踏み込む。)



裏投げ (右手で相手の左腕道着を掴み、左手は回し打ちの要領。
投げた相手を引き付けて両膝で固定する。)



左下段突き (突くとき、右手は離さない。)



右足を軸に頭の上のポジションへ組手構え (残心)

③ 〈取り〉

組手構えより

右中段前蹴り

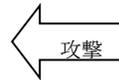
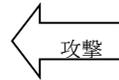
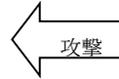
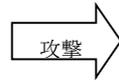


受身をしっかりととり、相手の下段突きに対して顔面ガード



相手から視線を離さずに組手構えにもどる。

※戻っての合図で起き上がること。



〈受け〉

組手構えより

左外受け（後ろ足はそのまま前足を引き外受けで受ける。）



右中段膝蹴り（蹴り足を引かず、下ろさず入れること。）



裏投げ（左手で相手の右腕道着を掴み、右手は回し打ちの要領。投げた相手を引き付けて両膝で固定する。）



右下段突き（突くとき、左手は離さない。）



左足を軸に頭の上のポジションへ組手構え（残心）

緑帯 (2 級) → 茶帯 (1 級)

☆コンビネーションの受け返し

① 〈取り〉

組手構えより

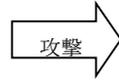
左ストレート、右ストレート
左下突き、右下突き



中段膝蹴りを下段受け



上段膝蹴りをその場で両腕受け



〈受け〉

組手構えより

全て、前で捌く (左右外受け、左右下段受け)



スイッチ中段左膝蹴り (少しサイドへ) (右手で首を引っ掛け)



左上段膝蹴り (右に入りながら蹴り、蹴り足を後ろに引き、更に右足を引く)



組手構え (残心)

② 〈取り〉

組手構えより

左ストレート、右ストレート (ワン・ツー)



右ミドルキック



(ダブルのリズムでつなぐ)

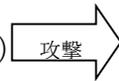
右ハイキック



右ヒジでガード



その場で両腕受け



〈受け〉

組手構えより

前捌き (左右外受け)



左ヒザヒジブロック



右へサイドステップから両腕受けから右下段払い



左フック



右ハイキック



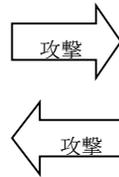
組手構え (右足を後ろに引き、残心)

茶帯（1級） → 黒帯（初段）

☆カウンター

① 〈取り〉

組手構えより
左ストレート
↓
その場で両腕受け



〈受け〉

組手構えより
右外受け（左肩を前に残したまま）
瞬間に左掌底（相手の左肩へ）
左ハイキック（その場で）
↓
組手構え（蹴り足を後ろに引き、さらに右足を引いて、残心）

② 〈取り〉

組手構えより
右ストレート
↓
下段受け



〈受け〉

組手構えより
左外受け（かんぬきしない）
右手で首を引っ掛けて
右中段膝蹴り
↓
組手構え（蹴り足を後ろに引いて、残心）

③ 〈取り〉

組手構えより
左インローキック
↓
その場で両腕受け



〈受け〉

組手構えより
当たる瞬間に左足（前足）を
引かずにすかざず
左ハイキック
↓
組手構え（蹴り足を後ろに引き、さらに右足を引いて、残心）

一般部審査 一本組手

平成 25 年 2 月改訂版

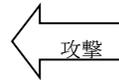
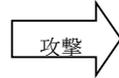
④ 〈取り〉

組手構えより

右ローキック



その場で両腕受け



〈受け〉

組手構えより

左足（前足）で前蹴りボディストッピング



スイッチ左ハイキック **(サイドに入る)**



組手構え **(蹴り足を後ろに引き、さらに右足を引いて、残心)**

⑤ 〈取り〉

組手構えより

右ハイキック



下段受け



〈受け〉

組手構えより

相手の攻撃と同時に左インローキック



右中段膝蹴り

組手構え **(蹴り足を後ろに引いて、残心)**