

級位別自主稽古項目表（皆様の現在の級位欄を参照して下さい。出来ることから始めましょう）

クラス	現在級位	基本	型	補強動作	補強運動
初級 (正確性)	無級者	其の場基本 平行立ちからの突き・騎馬立ちからの受け・組手立ちからの蹴り	基本四動作⇒前屈立ち、下段払い	屈伸蹴り10回	腕立て 15秒 ↓ 休憩 5秒
	十級者	其の場基本 平行立ちからの突き・騎馬立ちからの受け・組手立ちからの蹴り	基本四動作⇒前屈立ち、下段払い、上受、外受、内受 四方突き⇒前屈立ち、下段払い逆突き	屈伸蹴り20回	腹筋 15秒 ↓ 休憩 5秒
	九級者	其の場基本 平行立ちからの突き・騎馬立ちからの受け・組手立ちからの蹴り 基本四動作⇒前屈立ち、下段払い、上受、外受、内受 四方突き⇒前屈立ち、下段払い逆突き、上受逆突き、外受逆突き、内受逆突き	指定型 ⇒ 太極初段	屈伸蹴り20回	背筋 15秒 ↓ 休憩 5秒
	八級者	九級者までの基本項目全て	四方受け⇒後屈立ち、内受 指定型 ⇒ 太極三段	屈伸蹴り30回	でんぐり返し 15秒 ↓ 休憩 5秒
中級 (速さ)	七級者	初級（無級者～八級者）の基本項目全て 四方突き（逆突き入れる）：立ち方⇒前屈立ち、下段払い、上受、外受、内受 四方受け⇒後屈立ち、内受	四方受け⇒後屈立ち、手刀受 指定型 ⇒ 太極二段・平安初段	屈伸蹴り40回 波返し10回	足入替え15秒 ↓ 休憩 5秒
	六級者 (白文字)	七級者までの基本項目全て 四方受け⇒後屈立ち、手刀受	四方受け⇒後屈立ち、内受逆突き 指定型 ⇒ 太極三段・平安二段	屈伸蹴り50回 波返し20回	スイッチスクワット 15秒 ↓ 休憩 5秒
	五級者 (橙文字)	六級者までの基本項目全て 四方受け⇒後屈立ち、内受逆突き	四方受け⇒後屈立ち、手刀受逆突き 指定型 ⇒ 平安初段・平安三段	屈伸蹴り60回 波返し30回	手肘動作15秒 ↓ 休憩 5秒
	四級者 (白文字)	五級者までの基本項目全て 四方受け⇒後屈立ち、手刀受逆突き 四方突き⇒前屈立ちから上受、外受、内受、逆突きを一つの動作として行う。	指定型 ⇒ 平安二段・平安四段	屈伸蹴り70回 波返し50回	バービー15秒 ↓ 休憩 5秒
上級 (力強さ)	三級者 (橙文字)	四級者までの基本項目全て 逆四方突き⇒前屈立ち、下段払い逆突き、上受逆突き、外受逆突き、内受逆突き	指定型 ⇒ 平安三段・平安五段・剛拳 鉄騎初段・拔塞(大)	屈伸蹴り80回 波返し60回	もも上げ15秒 ↓ 休憩 5秒
	二級者 (白文字)	三級者までの基本項目全て 応用	指定型 ⇒ 鉄騎初段・剛拳 得意型（平安二段以上）	屈伸蹴り90回 波返し80回	フットワークスクワット 15秒
	一級者 (橙文字)	二級者までの基本項目全て 応用	指定型 ⇒ 拔塞(大) 得意型（平安四段以上）	屈伸蹴り100回 波返し100回	

◎基本の注意点 ⇒ 肩の力を抜き、軸（特に頭）がぶれないこと。突くまで、受けるまで、蹴るまでの初動作を意識。腰を落とし重心を低くバランスを保つこと。

※呼吸（インパクトの瞬間息を吐く）・気迫を意識して腰は低く視線を鋭く行うこと。

※引き手、引き足（蹴り）を速く技が流れないように行うこと。

◎型の注意点 ⇒ ひとつひとつの動作をしっかりと！出来るようになったら型の三要素を意識して行って下さい。

型の三要素とは 1、力の強弱（強く、弱く） 2、身体の伸縮（大きく、小さく） 3、技の緩急（早く、ゆっくり）

※方向が変わるときは目や顔を先に向け視線を鋭く行うこと。

※気合い、動作を大きく行うこと。

◎補強運動はタイマーを準備して下さい。

通しで全3分15秒を1セットとして行い、セット間の休憩は1分～2分程度とり3セット～5セットを目安に行ってみて下さい。くれぐれも無理のないように！