

昇級・昇段稽古概要（2023年改訂）

	突き・蹴り・受け・投げ技の部	型の部	組み手の部	関節技・器物法の部
9級	正座からの礼、閉塞立ち、結び立ち、平行立ち、三戦立ち、四股立ち、前屈立ち、後屈立ち、猫足立ち			器物に対する対処稽古
8級	上・中・下段突き、受け／下段蹴り、前蹴り、回し蹴り、足刀蹴り<静止状態から>			器物に対する体さばき
7級	手刀打ち、振り打ち、裏拳、裏拳左右、鉄ツイ、中高1本拳、			器物に対する反撃
6級 -1 -2 -3	前屈立ち、後屈立ちでの上記突き、受けの組み合わせ技移動／回転	タイキョク 上段、 中段 下段	上・中・下段 約束組手	抜き手手法各種 拘束に対する間接技法の 基礎4動作
5級	四股立ち、猫足立ち移動／掛け受け	タイキョク掛け受け	突き技に対する移動約束組手	羽交い締め守法 首抜き守法、その他守法
4級	後方受け移動からの攻防／回し受け	タイキョク回し受け	蹴り技に対する移動約束組手	手首投げ
3級 -1 -2	左右・後方への基本突き、蹴り／基本連続技	撃砕 第1 第2	突き技に対する自由3本組手	連行技（肘固め、親指固め連行）
2級 -1 -2	左右方向へのさばき突き、蹴り／前・回し・足刀の跳び蹴り	三戦 転掌	突き・蹴り技に対する自由約束組手	襟つかみに対する基本技4種
1級	突き、蹴りに対する投げ技／左右両方向の攻防	サイファー	突き、蹴りに対する投げ約束組手	柔道技に対する基本返し技／手首投げ背固め
初段	2段蹴り、後ろ回し蹴り、逆回し蹴り、かかと蹴り／左右、前後方向の攻防	セインチン	上級者との自由組手	四方投げ肘固め／関節技2種実演／器物：ヌンチャク基本技法
弐団	跳び蹴り2つ以上	サンセール	回転・投げ動作を取り入れた自由組手	四方投げに対する切り返し技／関節技2種実演
参段	新技考案	セイサン 20手以内の4方向攻守技考案	新技応用約束組手	新技考案／関節技2種実演
4段	新技考案	セイパイ 20手以内の8方向攻守技考案	新技応用約束組手	新技考案／関節技2種実演
5段	新技考案	クルルンファ 20手以内の8方向攻守技考案	新技応用約束組手	新技考案／関節技2種実演
6段	新技考案	スーパーリンペイ 20手以内の8方向攻守技考案	新技応用約束組手	新技考案／関節技2種実演