

昇級・昇段試験内容

	突き・蹴り・受けおよび座学	型の部	組み手の部	関節技・器物法の部
9級	正座、礼、呼吸、姿勢、体幹、立ち方、 運足、構え他 座学：上記理由解説			
8級	突き、受け、蹴り技の基本 座学：上記理由解説			
7級	基本技の連続 座学：各種発ケイ法＝テンシケイ、チ ンツイケイ、ジュウジケイについて			
6級	基本の連続、組み合わせ、応用 座学：動きの理論	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
5級	移動、回転、転身 座学：円運動、螺旋運動と力	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
4級	後方受け移動からの攻防/回し受け 座学：受け方の理由と応用	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	元祖である白鶴拳（少林拳由来）法理 に基づく稽古	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	元祖である白鶴拳（少林拳由来）法理 に基づく稽古	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	元祖である白鶴拳（少林拳由来）法理 に基づく稽古	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	元祖である白鶴拳（少林拳由来）法理 に基づく稽古 *座学：拳法法理学習	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	元祖である白鶴拳（少林拳由来）法理 に基づく稽古 *座学：武道の本質とは？	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 *座学：気と武道の関連性	セイサン	新技応用約束組手 対器物法	柔道技への対処法/関節技 2種と固め技実演
4段	新技考案 *座学：意識、姿勢、吞吐、ケイ、精 神	セイパイ	新技応用約束組手 複数相手への対応	新技考案/関節技2種と固 め技実演
5段	新技考案 *座学：生涯武道について	クルルンファ	新技応用約束組手 日常リスク対応	
6段	新技考案	スーパーリンペイ	新技応用約束組手 持続可能な組手法	

稽古は向上を意味し、その継続は次の悟りを生む

剛心会代表 藤本浩生