

号令マニュアル（基本）

十・九・八級

（号令あり）

きをつけ。正面に礼。用意

前に下段構え構えて

①前に中段追突き 5回

②下がりながら、揚受け 5回

③前に中段外受け 5回

④下がりながら、後屈立ち手刀受け 5回

⑤前に下段払い 5回

下段構えで返って、搔き分け構えて

⑥前蹴り 5回

下段構えで返って、騎馬立ち構えて

⑦蹴込み 3回 十・九級

返って、同じく 3回 十・九級

⑦蹴上げ 3回 八級

返って、同じく 3回 八級

返って、なおれ、きをつけ、正面に礼

号令マニュアル (基本)

七 級 (号令あり) 六 級 (号令なし)

きをつけ。正面に礼。用意

前に下段構え構えて

①前に上段追い突き 中段逆突き 5回 始め

②下がりながら、揚受け 5回 始め

③前に中段外受け 5回 始め

④下がりながら、中段内受け 5回 始め

⑤前に下段払い 5回 始め

⑥下がりながら、後屈立ち手刀受け 5回 始め

下段構えより、自由構え構えて

⑦前蹴り 5回 始め

下段構えで返って、自由構え構えて

⑧廻し蹴り 5回 始め

下段構えで返って、騎馬立ち構えて

⑨蹴上げ 3回 始め

返って

⑩蹴込み 3回 始め

返って、なおれ、きをつけ、正面に礼

号令マニュアル (基本)

五 ・ 四 級 (号令なし)

きをつけ。正面に礼。用意

前に下段構え構えて

①前に上段追い突き、中段逆突き 5回 始め

②下がりながら、揚受け逆突き 5回 始め

③前に中段外受け逆突き 5回 始め

④下がりながら、中段内受け逆突き 5回 始め

⑤前に下段払い逆突き 5回 始め

⑥下がりながら手刀受け 猫足立ち下段払い 5回 始め

下段構え構えて

⑦前蹴り中段追い突き 5回 始め

下段構えで返って、自由構え構えて

⑧前に廻蹴り逆突き 5回 始め

下段構えで返って、騎馬立ち構えて

⑨蹴上げ腰を切り変えて蹴込み 2回 始め

下段構えで返って

⑩回転しながら 裏拳 逆突き 5回 始め

返って、なおれ、きをつけ、正面に礼

号令マニュアル（基本）

三・二・一級

（号令なし）

きをつけ。正面に礼。用意

前に下段構え構えて

①前に三本突き 5回 始め

②下がりながら、

揚受け 猫足立ち下段払い 前蹴り逆突き 5回 始め

③前に中段外受け 猿臂

3回 始め

④下がりながら、手刀受け貫手

5回 始め

⑤前に

下段払い猫足立ち内受け 裏突き 寄り足逆突き 3回 始め

返って、自由構え構えて

⑥前蹴り追い突き 逆突き 5回 始め

返って、自由構え構えて

⑦前蹴り 廻蹴り 後蹴り 裏廻蹴り 1回 始め

返って、自由構え構えて

⑦同じく 1回 始め

返って、自由構え構えて

⑧同じ足で蹴上げ 蹴込み 5回 始め

返って

⑨回転しながら裏手刀打ち 背刀打ち 5回 始め

返って、なおれ、きをつけ、正面に礼

号令マニュアル (基本)

初段

(号令なし)

きをつけ。正面に礼。先生方に礼。正面向いて用意

前に下段構え構えて

①大きく飛び込んで三本突き 3回 始め

②大きく下がりながら

揚受け 前蹴り逆突き 3回 始め

③前に中段外受け 猿臂 裏拳 逆突き

3回 始め

④下がりながら、手刀受け

猫足立ち下段払い 前蹴り逆突き 5回 始め

下段構え構えて

⑤前に前蹴り追突き 廻蹴り逆突き

後蹴り逆突き 裏廻蹴り逆突き (1回) 始め

返って

⑤同じく (1回) 始め

返って、自由構え構えて

⑥同じ足で蹴上げ 蹴込み 逆突き 5回 始め

返って、自由に構えて

⑦寄せ足しながら刻み突き 逆突き 3回 始め

返って

⑧前足を踏み出しながら逆突き 逆突き 2回 始め

返って

⑨前足を踏み出しながら

前蹴り追突き 逆突き 2回 始め

返って、正面に礼。先生方に礼。

号令マニュアル (基本)

二段 (少年・一般)

きをつけ。正面に礼。先生方に礼。用意

自由に構えて

①刻み突き 逆突き・前蹴り追突き 逆突き・廻蹴り裏拳 逆突き

行き、号令あり

返って、無号令始め

返って

②刻み突き 逆突きから上段流し受け逆突き
前蹴り追突き 逆突きから下段払い逆突き
廻蹴り裏拳 逆突きから上段内受け逆突き

行き、号令あり

返って、無号令始め

返って、なおれ。

自由に構えて

その場蹴り

③前蹴り・横蹴り・廻蹴り・後蹴り 左右、各3回 始め

なおれ。正面に礼。