

## 本多道場 川崎 初級部 稽古方針

初級部では基本空手技術を身につけるための稽古を行う。  
稽古の主体項目は以下となる。

- |   |    |  |
|---|----|--|
| 1 | 基本 | 中段突き 騎馬立ち<br>中段突き その場、自然立ち<br>上段突き その場、自然立ち<br>中段前蹴り その場、閉塞立ち<br>上段前蹴り その場、閉塞立ち<br>蹴上げ その場、閉塞立ち<br>蹴込 その場、閉塞立ち |
|   | 移動 | 追突き<br>下段払い逆突き<br>上段受け逆突き<br>内受け逆突き<br>外受け逆突き<br>上中段前蹴り<br>回し蹴り<br>後屈移動<br>騎馬立の蹴上げ／蹴込                          |
| 2 | 形  | 平安初段<br>平安2段<br>平安3段<br>上記の形において、全体を通した技の緩急<br>なお、各形で特に身につけるチェックポイントは右記による                                     |
| 3 | 組手 | 昇級審査の約束組手<br>自由組手  |

初級部から中級部への進級は以下の条件と進級試験によって認める。

- 1 8級(黄色帯)以上かつ小学校2年生以上であること。
- 2 以下の形を連続で行う
  - ・平安初段
  - ・平安二段
  - ・平安三段形試験のチェックポイントは以下となる。  
青い部分は特によかった場合に評価をする
- 3 **基本姿勢**
  - 礼儀作法
  - 稽古姿勢(教えてくれる人の話をよく聞いているか)**平安初段**
  - 順番が正確
  - 前屈立ちが正確
  - 前屈立ちの転回方向が正確(真横になった時に真横を向いているか?)
  - 下段払いが正確
  - 気合が大きい
  - 形全体のデキ(技の緩急があり、一生懸命演武している)**平安2段**
  - 順番が正確
  - 後屈立ちが正確(特に最初)
  - 前蹴りが正確
  - 上段受けが正確
  - 引手を確実に取っている(最初の鉄槌のときと最後の上段受けのとき)
  - 形全体のデキ(技の緩急があり、一生懸命演武している)**平安3段**
  - 順番が正確
  - 騎馬立が正確
  - 追突きが正確(突きが流れない)
  - 内受けが正確(高すぎない)
  - 最後の騎馬立での摺足が正確(飛ばない)
  - 形全体のデキ(技の緩急があり、一生懸命演武している)

進級試験は概ね2ヶ月に1度、土曜日稽古中に行う