

平成30年9月25日

支部長・責任者各位

極真空手道連盟極真館技術委員会

審査のための型講習会の実施について

総本部基準の審査に向けた型の講習会です。白帯から参加できますので、指導者の皆様も積極的に参加してください。

別紙総本部審査規定に沿った内容ですので、事前にしっかりと確認しておいてください。

1 期 日 平成30年10月28日（日）12：00～15：00

3 場 所 久喜市総合体育館武道場

4 内 容

※受付12：00より 受付が終わり次第開始します。

- (1) 基本、移動の重点指導
- (2) 帯別型の班別指導
- (3) その他審査に必要な内容の紹介（体験）

5 指 導

技術委員会指導員 他

6 参加申込み

- ・別紙申込書で申し込むこと。
- ・参加料 2000円 ※当日受付で徴収します。
- ・100名を定員とします。定員に達した時点で締め切ります。

7 その他

- ・今回は武器術の稽古は行いません。
- ・サポーター類は必要ありません。

事務担当 埼玉春日部支部 青木雪信 048-718-3380

極真館総本部昇級・昇段審査規定

《審査内容》※内容ができない場合は保留となります

現在帯	基本	移動	型	組手	補強	備考
白帯	三戦立ち 手技4つ 不動立ち 足技2つ	前屈立ち	太極その1	なし	腕立て30 腹筋30 スクワット50	入門して 2ヶ月以上
10~9級		後屈立ち	太極その2 太極その3	自由組手	腕立て30 腹筋30 スクワット50	
8~7級		45度騎馬立ち	平安その1 十字形	自由組手	腕立て30 腹筋30 スクワット50	
6~5級		三戦立ち 後回し蹴り	平安その2 什の型その1	自由組手	腕立て40 腹筋50 スクワット80	
4~3級	四股立ち 手技4つ 不動立ち 足技2つ	えの字立ち 五本蹴り	平安その3 撃砕小 三戦(一般部のみ)	自由組手 3人	腕立て40 腹筋60 スクワット100	
2級	※屈伸前蹴りとパーピー2本突きは50回以上必ず行うので、十分に準備しておくこと。	総合	平安その4 内歩進初段 什の型その2	自由組手 5人	腕立て50 腹筋100 スクワット100 逆立ち1分	
1級			平安その5 最破 大城の棍	初段審査 10人組手		
初段			平安分解組手 征遠鎮 大城の棍対練	20人組手		

※ 昇段審査は6尺棒を持参して下さい。

※ 筆記試験もありますので筆記用具、組手に必要なサポーター類など各自用意して下さい。

(白帯は自由組手審査を行いません。)