

日本空手道随心会基本科目詳細

2013年3月8日

大分類	小分類	呼称	内 容		
基本	突き	1 空突き	① 外八字立ち		
		2 その場突き	① 騎馬立ち		
		3 その場突き1	① 騎馬立ち	② 右前屈・左流し突き(正面)	
		4 その場突き2	① 騎馬立ち	② 右前屈・逆突き(右側)	
		5 その場逆突き	① 前屈立ち・下段払い	② 前屈立ち・逆突き(正面)	
		6 閉足追突き	① 閉足立ち	② 前屈立ち・順突き	
	打ち	7 手刀打ち	① 閉足立ち	② 基本立ち・左右手刀打ち	
		8 裏拳打ち1	① 騎馬立ち	② 左右裏拳打ち	
		9 裏拳打ち2	① 前屈立ち	② 足替え	
	蹴り	10 閉足前蹴り	① 閉足立ち・諸手下段払い	① 蹴放し ② 蹴込み ③ 蹴上げ	
		11 閉足横蹴り	① 閉足立ち・諸手下段払い		
		12 閉足回し蹴り	① 閉足立ち・諸手下段払い		
		13 その場前蹴り	① 左前屈立ち		② 中段前蹴り
		14 その場横蹴り	① 左前屈立ち		② 中段横蹴り
	15 その場回し蹴り	① 左前屈立ち	② 中段回し蹴り		
基本	16 基本四動作	① 前屈立ち・下段払い・中段逆突き ② 前屈立ち・上段上受け・中段逆突き ③ 前屈立ち・中段内受け・中段逆突き ④ 前屈立ち・中段外受け・中段逆突き ⑤ 後屈立ち・中段手刀受け・前屈立ち・中段逆突き	前後4動作 (2012年10月より内受け及び外受けの名称を逆にする)		
	17 七段蹴り	① 左前屈立ち・諸手下段払い ② 右中段膝蹴り ③ 右下段蹴上げ ④ 右中段蹴放し ⑤ 右上段蹴上げ ⑥ 右下段蹴込み ⑦ 右中段後蹴込み ⑧ 右中段横蹴放し			
基本	18 横蹴り裏拳	① 閉足立ち・諸手左脇構え ② 右横蹴込み(又は蹴放し)・裏拳	③ 前屈立ち・左猿臂打ち ④ 左足を右足に寄せて閉足立ち諸手右脇構え		
	移動基本	19 追突き	① 右足を引いて前屈立ち・下段払い	① 蹴放し ② 蹴込み ③ 蹴上げ	
20 逆突き		② 右足を引いて前屈立ち・下段払い・中段逆突き			
21 追逆突き		③ 右足を引いて前屈立ち・下段払い・中段逆突き			
22 前蹴り		① 右足を引いて前屈立ち・諸手下段払い・中段前蹴り			
移動基本	23 横蹴り	② 左足を引いて騎馬立ち・右下段払い	① 蹴放し ② 蹴込み ③ 蹴上げ		
	24 回し蹴り	③ 右足を引いて前屈立ち・諸手下段払い・中段回し蹴り (上足底・背足)			
試合組手基本	懸	先の先動作			
		25 先の先1動作	① 下段払い(左足を前に前屈)・中段構え ⑦ 寄り足中段逆突き ② 寄り足上段刻み ⑧ 継ぎ足中段逆突き ③ 継ぎ足上段刻み ⑨ 越し足中段逆突き ④ 越し足上段刻み ⑩ 回転下段払い・中段構え ⑤ 回転下段払い・中段構え ⑪ ⑦～⑨の逆 ⑥ ②～④の逆 ⑫ 回転下段払い・中段構え		
		26 先の先2動作	① 下段払い(左足を前に前屈)・中段構え ⑤ 寄り足中段追逆突き ② 寄り足上段追逆突き ⑥ 引き足中斷追逆突き ③ 引き足上段追逆突き ⑦ 足差替え ④ 回転下段払い・中段構え ⑧ ②～⑦の逆		
		27 先の先3動作	① 下段払い(左足を前に前屈)・中段構え ⑤ 寄り足上段前足回し蹴り ② 寄り足中段前蹴り ⑥ 回転下段払い・中段構え ③ 引き足中段前蹴り ⑦ 足差替え ④ 引き足追逆回し蹴り ⑧ ②～⑥の逆		
		28 先の先4動作	① 下段払い(左足を前に前屈)・中段構え ⑤ 引き足後足払い上段裏拳打ち ② 寄り足上段前手上段裏拳打ち ⑥ 回転下段払い・中段構え ③ 継ぎ足前足払い上段流し突き ⑦ 足差し替え ④ 寄り足上段回し突き ⑧ ②～⑦の逆		
		29 体捌き1動作	開転:相手に対して体を開く 閉転:相手に対して体を閉じる 交差極め(カウンター) ① 下段払い(左足を前に前屈)・中段構え ③ 右足開転右手防御騎馬立ち上段裏拳(右手中段防御) ⑤ ①～③の逆 ② 右足開転右手防御左上段刻み突き ④ 足差し替え		
		30 体捌き2動作	① 下段払い(左足を前に前屈)・中段構え ③ 右足開転横蹴り・騎馬立ち裏拳 ⑤ ①～④の逆 ② 右足開転左手防御右中段逆突き ④ 足差し替え		
		31 体捌き3動作	① 下段払い(左足を前に前屈)・中段構え ⑤ 後移動左手防御前足蹴り ② 右移動左手防御左中段刻み突き(右足閉足) ⑥ 足差し替え ③ 左移動左手防御右中段逆突き ⑦ ①～⑤の逆 ④ 左前移動左手防御右中段逆突き		
	待	32 体捌き4動作	① 下段払い(左足を前に前屈)・中段構え ④ 見切り中段前蹴り ⑦ ②～⑥の逆 ② 見切り上段刻み突き ⑤ 見切り中段回し蹴り ☆ 見切り:前足を引き見切り・引いた足を踏み込む ③ 見切り中段逆突き ⑥ 足差し替え		
		後の先動作	原則並行捌き (中途半端な攻撃またはフェイントに対して)		
		33 後の先1動作	① 下段払い(左足を前に前屈)・中段構え ③ 左移動左手上段払い受け逆突き ⑤ ②～④の逆 ② 右移動左手上段背手受け右開足逆突き ④ 足差し替え		
		34 後の先2動作	① 下段払い(左足を前に前屈)・中段構え ④ 足差し替え ② 左移動左中段内受け上段逆突き ⑤ ②～④の逆 ③ 後移動左中段押さえ受け上段逆突き (脇を絞った状態で掌底又は橈骨で押える)		
		35 後の先3動作	① 下段払い(左足を前に前屈)・中段構え ③ 右移動右手揃い受け上段順突き ⑤ ②～④の逆 ② 左移動左手揃い受け上段逆突き ④ 足差し替え		
		後の先4動作	36 後の先4動作	① 下段払い(左足を前に前屈)・中段構え ④ 左移動上段右腕塞ぎ中段逆突き(足の差し替え) ② 左移動上段諸手塞ぎ裏拳逆突き ⑤ 右移動上段左腕塞ぎ中段順突き(足の差し替え) ③ 右足開足上段諸手塞ぎ(上体を捻る) ⑥ ②～⑤の逆 右足前に進め裏拳逆突き	
			37 基本組手1	攻 寄り足上段刻み突き 防 左移動左手上段払い受け逆突き	
組手	38 基本組手2	攻 寄り足中段逆突き 防 後移動左中段押さえ受け上段逆突き			
	39 基本組手3	攻 寄り足中段前蹴り 防 後移動左手揃い受け上段逆突き			
	40 基本組手4	攻 寄り足上段前足回し蹴り 防 後移動上段腕塞ぎ上段裏拳打ち中段逆突き			
	41 基本組手5	攻 寄り足上段前手裏拳打ち 防 右足を開転右手防御左中段刻み突き			