

日本拳法連盟 初級基本課題

1. 不動立(直立正体)、立礼
2. 平行立(波動突構え)
 - ①波動突(ゆっくり突いて止める)
 - ②波動突、
 - ③波動突(気合)
3. 平行立(正面突構え)
 - ①左正面突(ゆっくり突いて止める)
 - ②右正面突(ゆっくり突いて止める)
 - ③左右連撃正面突×4本(最後に気合)
4. 平行立(腕は自然に伸ばし手は両腿の脇で軽く握る)
 - ①左開身
 - ②右開身(正面に戻る)
 - ③右開身
 - ④左開身(正面に戻る)
5. 四股立(両手は腰の脇に置き軽く握る)
 - ①右方向へ継足横行2歩、右押突
 - ②左方向へ継足横行2歩、左押突
 - ③左押突、右押突
6. 平行立(両手は腰に当てる)
 - ①左右連撃揚蹴
 - ②継足右横突蹴
 - ③継足左横突蹴
7. 中段構え(左方向を向く)
 - ①左面直突(ゆっくり突いて止める)
 - ②左面直突
 - ③左面直突
8. 180度転開・替足(中段構えで右方向を向く)
 - ①右面直突(ゆっくり突いて止める)
 - ②右面直突
 - ③右面直突
9. 90度転開(中段構えで正面を向く)
 - ①右胴直突(ゆっくり突いて止める)
 - ②右胴直突
 - ③右胴直突
10. 中段構え
 - ①左右連撃面直突
 - ②右揚蹴(前足重心)
 - ③左揚蹴(後足重心)
11. 中段構え
 - ①左右連撃面直突
 - ②寄足後退(開始位置に戻る)
 - ③(引足前重心)右揚蹴
12. 不動立、立礼