

2019年少林寺拳法東海大会

小学生規定単独演武

大会実行委員会

しゅ もく 種 目	か もく 科 目	たい がま 体 構 え	び こう 備 考	
しろ き おび 白・黄帯	①上段振り子突 (6回) <small>じょうだんふりこづき かい</small>	開足中段構より <small>かいそくちゅうだんがまえ</small>	右拳より行う <small>みぎけん おこな</small>	
	②中段蹴上げ (6回) <small>ちゅうだんけりあ かい</small>	開足中段構より <small>かいそくちゅうだんがまえ</small>	右足より行う <small>みぎあし おこな</small>	
	③内受 (6回) <small>うちうけ かい</small>	開足中段構より <small>かいそくちゅうだんがまえ</small>	振り子突の要領で行う 体重移動を明確にする <small>ふりこづき ようりょう おこな たいじゅういどう めいかく</small>	
	④上受 (6回) <small>うわうけ かい</small>	開足中段構より <small>かいそくちゅうだんがまえ</small>		
	⑤天地拳第一系 <small>てんちけんだいいっけい</small>	左中段構より <small>ひだりちゅうだんがまえ</small>		
	⑥龍王拳第一系 <small>りゅうおうけんだいいっけい</small>	右中段構より <small>みぎちゅうだんがまえ</small>		
みどりおび 緑帯	①天地拳第一系 <small>てんちけんだいいっけい</small>	左中段構より <small>ひだりちゅうだんがまえ</small>		
	②天地拳第二系 <small>てんちけんだいにけい</small>	左一字構より <small>ひだりいちじがまえ</small>		
	③上受突 <small>うわうけづき</small>	左一字構より <small>ひだりいちじがまえ</small>		中段突より熊手突 <small>ちゅうだんづき くまでづき</small>
	④義和拳第一系 <small>ぎわけんだいいっけい</small>	左中段構より <small>ひだりちゅうだんがまえ</small>		全転換し後方を向いて終わる <small>ぜんてんかん こうほう む お</small>
	⑤龍王拳第一系 <small>りゅうおうけんだいいっけい</small>	右中段構より <small>みぎちゅうだんがまえ</small>		後方を向いて行い全転換 <small>こうほう む おこな ぜんてんかん</small>
	⑥流水蹴 (後) <small>りゅうすいけり うしろ</small>	右一字構より <small>みぎいちじがまえ</small>		流水受、十字足退 または蜘蛛足退 <small>りゅうすいけり じゅうじあしがり くもあしがり</small>
ちゃおび 茶帯	①義和拳第一系 <small>ぎわけんだいいっけい</small>	左中段構より <small>ひだりちゅうだんがまえ</small>	全転換し後方を向いて終わる <small>ぜんてんかん こうほう む お</small>	
	②白蓮拳第一系 <small>びやくれんけんだいいっけい</small>	右待気構より <small>みぎたいきがまえ</small>	後方を向いて行い全転換 <small>こうほう む おこな ぜんてんかん</small>	
	③両手寄抜 <small>りょうてよりぬき</small>	左中段構より <small>ひだりちゅうだんがまえ</small>	右手より抜き目打・中段突 左手抜いて上段突 <small>みぎて め めうち ちゅうだんづき ひだりて め じょうだんづき</small>	
	④天地拳第三系 <small>てんちけんだいさんけい</small>	左一字構より <small>ひだりいちじがまえ</small>	正面より始めて左方向を向いて終わる <small>しょうめん はじ ひだりほうこう む お</small>	
	⑤天地拳第四系 <small>てんちけんだいいんけい</small>	左一字構より <small>ひだりいちじがまえ</small>	左方向より始めて正面を向いて終わる <small>ひだりほうこう はじ しょうめん む お</small>	
	⑥龍王拳第一系 <small>りゅうおうけんだいいっけい</small>	右中段構より <small>みぎちゅうだんがまえ</small>		
くろおび 黒帯	じゅうたんどくえん ぶ 自由単独演武		こうせい こうせい おこな 構成は6構成で行う	