

2023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

種目	科目	体構え	備考
白・黄帯	①上段振り突 (6回)) ②中段蹴上げ (6回)) ③内受 (6回) ④上受 (6回) ⑤天地拳第一系 ⑥龍王拳第一系	開足中段構より 開足中段構より 開足中段構より 開足中段構より 左中段構より 右中段構より	右拳より行う 右足より行う 振り突の要領で行う 体重移動を明確にする
緑帯	①天地拳第一系 ②天地拳第二系 ③上受突 ④義和拳第一系 ⑤龍王拳第一系 ⑥流水蹴 (後)	左中段構より 左一字構より 左一字構より 左中段構より 右中段構より 右一字構より	中段突より熊手突 全転換し後方を向いて終わる 後方を向いて行い全転換 流水受、十字足退または蜘蛛足退
茶帯	①義和拳第一系 ②白蓮拳第一系 ③両手寄抜 ④天地拳第三系 ⑤天地拳第四系 ⑥龍王拳第一系	左中段構より 右待気構より 左中段構より 左一字構より 左一字構より 右中段構より	全転換し後方を向いて終わる 後方を向いて行い全転換 右手より抜き目打・中段突 左手抜いて上段突 正面より始めて左方向を向いて終わる 左方向より始めて正面を向いて終わる
黒帯	自由単独演武		構成は6構成で行う