

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