

⑩		10級での基本		
その場での技	自然体	突き	中段 上段	
		足上げ	前 後ろ 横 内回し 外回し	
		蹴り	前 足刀 回し 後ろ	
	前屈立ち	突き	中段	
		蹴り	前 足刀 回し 後ろ回し	
	移動での技	移動	前屈	前進→後退 前進→回る→前進
四股立ち			前進→後退	
四股立ち→前屈			前進→後退	
技		前屈	追い突き 逆突き	
		前進後退	外受け逆突き	四股立ち→前屈立ち
			内受け逆突き	四股立ち→前屈立ち
上段上げ受け逆突き	前屈立ち			
下段払い逆突き	四股立ち→前屈立ち			
手刀受け 肘打ち	四股立ち 四股立ち			
その他	礼(お願いします。ありがとうございました。)が出来る。			
	返事が出来る。			
	大きな気合い(声)が出せる。			
	胴衣をたどめる。			