

| ③ | | 3級での基本 | | |
|-----------|---|--|--|---|
| 蹴りの受け | 前蹴りから後ろ回しまで連続 | 前蹴り | 攻め | 左前構えより右中段前蹴り 蹴り足は前に下ろし、右前構え |
| | | | 受け | 左前構えより左足を右足に寄せ見切り 猫足立ちで腕を立て左肘で受け、右手で踵を掴む (危ないので当てずに行う) |
| | | 回し蹴り | 攻め | 右前構えより左中段回し蹴り 蹴り足は前に下ろし、左前構え |
| | | | 受け | 両足を引き左前半身で捌き 左手上段・右手中段の 右横十字受け |
| | | 後ろ回し蹴り | 攻め | 左前構えより、右中段後ろ回し蹴り 蹴り足は前に下ろし、右前構え |
| | | | 受け | 左前構えのまま後方へ見切り、 右手は上段をガード、左手で蹴りの足首を掴み 左方向へ流し受けし、元の構えに戻る |
| | | 前蹴り | 攻め | 右前構えより左中段前蹴り 蹴り足は前に下ろし、左前構え |
| 受け | 左前構えより左足を右足に寄せ見切り、 猫足立ちで腕を立て左肘で受け、右手で踵を掴む (危ないので当てずに行う) | | | |
| 回し蹴り | 攻め | 左前構えより右中段回し蹴り 蹴り足は前に下ろし、右前構え | | |
| | 受け | 両足を引き前屈で捌き、 左手を上段の位置に構え蹴りをガード 右手は隙が出来ぬよう中段を掌底でガード | | |
| 後ろ回し蹴り | 攻め | 右前構えより左中段後ろ回し蹴り 蹴り足は前に下ろし、左前構え | | |
| | 受け | 左前構えのまま後方へ見切り、 左手は上段をガード、右手で蹴りの足首を掴み 右方向へ流し受けし、元の構えに戻る | | |
| 連続技への受け攻め | 見切りながら | 構えを崩さず受ける | 攻め | 左前構えより、そのまま踏み込み 左上段突き・右上段逆突き 右中段前蹴り |
| | | | 受け | 左前構えより、そのまま見切りながら 左上段内受け・左上段外受け 猫足立ちで腕を立て左肘で受け、右手で踵を掴む (危ないので当てずに行う) |
| | | 構えを崩さず受ける | 攻め | 右前前屈構えより、そのまま踏み込み 右上段突き・左上段逆突き 左中段足刀 |
| | | | 受け | 左前構えより、そのまま見切りながら 右上段内受け・左上段内受け 更に見切り 十字ブロック |
| | | 構えを崩さず受ける | 攻め | 左前構えより、そのまま踏み込み 左上段突き・右上段逆突き 右中段回し蹴り |
| | | | 受け | 左前構えより、そのまま見切りながら 右上段内流し受け(左手は上段ガード) 左上段内流し受け(右手は上段ガード) 右手上段・左手中段の 左横十字受け |
| | | 攻め | 右前構えより、そのまま踏み込み 右上段突き・左上段逆突き 左中段後ろ回し蹴り | |

| | | | | |
|--|--|--|----|---|
| | | | 受け | 左前構えより、そのまま見切りながら 左上段内受け、左上段上げ受け 左手は上段をガード、右手で蹴りの足首を掴み 右方向へ流し受けし、元の構えに戻る |
|--|--|--|----|---|