

⑦		7級での基本	
基本 合わせ 移動	移動 しながら 連続	外受け	攻め 右中段追い突き 受け 左足を下げ前屈で右中段外受け
		内受け	攻め 左中段追い突き 受け 右足を下げ前屈で左中段内受け
		上段上げ受け	攻め 右上段追い突き 受け 左足を下げ前屈で右上段上げ受け
		下段払い	攻め 左中段前蹴り(蹴り足は前に降ろす) 受け 右足を下げ前屈で左下段払い
		手刀受け	攻め 右中段追い突き 受け 左足を下げ前屈で右中段手刀受け
		肘受け	攻め 左中段追い突き 受け 右足を下げ四股立ちで左中段肘受け そのまま踏み込み左前屈で右中段猿臂
実際の 当て	ミットに 打ち込む	正拳突き	攻め 左前屈構え右中段突き 受け 左前屈構え右手ミットで受ける
		前蹴り	攻め 左前屈構え右中段前蹴り 受け 左前屈構え右手ミットで受ける
		足刀	攻め 左前屈構え右中段足刀 受け 左前屈構え右手ミットで受ける
		回し蹴り	攻め 左前屈構え右回し蹴り 受け 左前屈構え右手ミットで受ける
		後ろ回し蹴り	攻め 左前屈構え右中段後ろ回し蹴り 受け 左前屈構え左手ミットで受ける
体に 耐性を 付ける	その場 自然体 から行う	十字受け	攻め 右中段前蹴り 受け 後方へ右足を引き間合いを外し、 前屈立ちで下段正面へ十字受け
		諸手受け	攻め 右中段回し蹴り 受け 軽く膝を曲げ左方へ体を回し、 2本の腕でブロック
		下段蹴り	攻め 右下段蹴り 受け 下方へ重心を落とし、 力を込めそのまま受ける。

棒基本	基本	上段打ち	右前前屈構えから、右上段打ち
		中段打ち	右前前屈構えから、左上段横打ち、四股立ちで右中段打ち
		中段突き	右前前屈構えから、右中段突き
		中段外受け	左前前屈構えから、左中段外受け
		下段外受け	左前前屈構えから、左下段外受け
		下段落とし受け	左前四股構えから、左下段落とし受け