

けい古内容

けい古のはじめとおわりにならず「礼」をおこなうこと。
「礼」をしなかった場合はけい古をしていないのと同じです。

自然体

	技	早さ	挙動	回数	KP	工夫・注意点など
①	中段突き	ゆっくり	1	10	1	
②		はやく	1	20	2	
③	上段突き	はやく	1	20	2	
④	上段揚げ受け	ゆっくり	1	10	1	
⑤		はやく	1	10	1	
⑥	中段外受け	ゆっくり	1	10	1	
⑦		はやく	1	10	1	
⑧	中段内受け	ゆっくり	1	10	1	
⑨		はやく	1	10	1	
⑩	下段払い	ゆっくり	1	10	1	
⑪		はやく	1	10	1	
⑫	手刀受け	ゆっくり	1	10	1	
⑬		はやく	1	10	1	

開てく立ち

	技	早さ	挙動	回数	KP	工夫・注意点など
①	前蹴り	ゆっくり	3	左右10	2	
②		ふつう	1	左右10	2	
③	横蹴り	ゆっくり	3	左右10	2	

立ち方の復習				回数	KP	工夫・注意点など
				1	13	

前屈立ち

	技	早さ	挙動	回数	KP	工夫・注意点など
①	中段逆突き	ゆっくり	3	左右10	4	
②		はやく	3	左右10	4	
③	中段逆突き	ゆっくり	1	左右10	4	
④		はやく	1	左右10	4	
⑤	揚げ受け 逆突き	普通	2	左右10	5	
⑥	揚げ受け 逆突き	普通	1	左右10	5	
⑦	外受け 逆突き	普通	1	左右10	5	
⑧	外受け 逆突き	普通	1	左右10	5	
⑨	内受け 逆突き	普通	1	左右10	5	
⑩	内受け 逆突き	普通	2	左右10	5	
⑪	前蹴り	ゆっくり	3	左右10	5	
⑫	前蹴り	ふつう	1	左右10	5	

後屈立ち

	技	早さ	挙動	回数	KP	工夫・注意点など
①	手刀受け	ふつう	2	左右10	5	
②	手刀受け	はやめ	1	左右10	5	