

大日本兵法

伝統空手道虚心館



一般社団法人 大日本武会徳

教士七段空手道

新刃寺風



一般社団法人大日本武徳会国際支部長ロシア
Dai Nippon Butoku Kai International Division Russia
 Dai Nippon Butoku Kai Honbu (Circa 1895) Kyoto Japan

伝統空手道昇級昇段審査

(でんとうからてどうしょうきゅう・しょうだんしんさ)

Аттестационные требования на степени кю и дан по традиционному каратэ-до

昇級・昇段の目安

(しょうきゅう・しょうだんのめやす)

Критерии аттестации на степени кю и дан

入門後はまず白帯から始まります。昇級審査に合格することで、昇級して帯の色が変わります。昇級審査に合格するごとに、白帯(無級)から橙帯、4-黄帯、3-緑帯、3-茶帯、そして黒帯(初段)と帯の色が変わっていきます。尚、特進すればこの限りではありません。

無級 白帯

9級～10級 黄帯

7級～8級 黄帯

4—5級～6級 緑帯

1—2級～3級 茶帯

初段歩 黒帯

初段 黒帯

10～9級 道場において、3ヶ月から半年

8～7級 道場において、3ヶ月から半年

6～5級 道場において、3ヶ月から半年

4～3級 道場において、半年から1年

2～1級 道場において、半年から1年 (要・「黒帯茶帯研究会」参加)

初段歩(黒帯) 道場において、1年から1年半

初段(黒帯) 道場において、1年から2年

弐初段(黒帯) 道場において、初段取得後1年以上

参段(黒帯) 道場において、弐段取得後2年以上

一・定位置基本(ていいちきほん)	Базовая техника на месте
二・移動基本(いどうきほん)	Базовая техника в движении
三・指定型(していかた)	Формальные ката
四・自由組手(じゆうくみて)	Свободное кумитэ
五・基礎体力(柔軟・筋力・持久力など) (きそたいりよく(じゆうなん、きんりよく、 じきゅうりよく)など)	Основа физической силы (гибкость, физическая сила, силовая выносливость) и другое
六・月間稽古出席率(げっかんけいこし ゆっせき)	Количество посещения занятий в месяц
七・心証(躰・稽古態度など)	Общее впечатление (дисциплина, отношение к занятиям) и другое

昇級昇段審査課目 現在級【白帯 無級】入門後参審査

(しょうきゅうしょうだんしんさかもくげんざいきゅう【しろおび・むきゅう】にゆうもん後参審査)

Действительные тестационные требования на степени кю и дан по учебному курсу (Белый пояс без степени) с начала обучения и до третьего дана включительно.

立ち方	不動立ち・三戦立ち・前屈立ち
基本	正拳(中段・上段・あご打ち)・外受け・下段払い・金的蹴り・前蹴り・膝蹴り
移動	前屈立ち(順突き・逆突き・上段突き・下段突き・三本突き・前蹴り・金的蹴り・膝蹴り)
型	定置鍛練法
体力	腕立て伏せ(10回以上)・スクワット(20回以上)・腹筋クランチ(20回以上)
柔軟性	前後・左右開脚、長座体前屈、逆正座、ブリッジ
組手	無し
立ち方	不動立ち・三戦立ち・前屈立ち
現在級【橙帯 10級・9級】 白帯の課目に加えて	
行事参加	合同稽古・交流試合
立ち方	後屈立ち
基本	中段順突(→) 上段揚受(→) 中段外受(→) 下段払(→) 手刃受(→) 前蹴(→)
移動	前屈立ち(外受け・下段払い・上段受け・内受け・関節蹴り)・後屈立ち(内受け・内受け逆突き)
型	八方の型裏一、八方の型裏二、前進突き攻防
体力	腕立て伏せ(20回以上)・スクワット(30回以上)・腹筋クランチ(30回以上)
柔軟性	前後・左右開脚、長座体前屈、逆正座、ブリッジ
組手	1人組手(1分/1人)
現在級【白帯 8級・7級】 白帯の課目に加えて	
行事参加	合同稽古・交流試合
立ち方	猫足立ち

基本	中段順突(→) 上段揚受(←) 中段外受(→) 中段内受(←) 手刀受(→) 前蹴(→) 横蹴上(騎馬立) 左右(→)
移動	前屈立ち(受け→突き)・前廻り横蹴り・前廻り後ろ蹴り・内廻し・外廻し・後屈立ち(手刀受け・手刀受け双手突き)
型	二の本、拳四方当ての形、基本初段の形、蹴五方の形、半月(セーサン)
体力	腕立て伏せ(30回以上)・スクワット(35回以上)・腹筋クランチ(35回以上)
柔軟性	前後・左右開脚、長座体前屈、逆正座、ブリッジ
組手	2人連続組手(1分/1人)
現在級【緑帯 6級・5級】 緑帯の課目に加えて	
行事参加	合同稽古・交流試合
立ち方	掛け足立ち・騎馬立ち
基本	中段順突(→) 上段揚受・逆突(←) 中段外受・逆突(→) 中段内受(←) 手刀受(→) 前蹴(→) 横蹴上(騎馬立) 左右(→) 横蹴込(騎馬立) 左右(→)
移動	前屈立ち(廻し蹴り)
型	三戦(サンチン)、南光(アーナンケー)、汪輯(ワンシュウ)
体力	拳立て伏せ(30回以上)・スクワット(40回以上)・腹筋クランチ(40回以上)
柔軟性	前後・左右開脚、長座体前屈、逆正座、ブリッジ
組手	3人連続組手(1分/1人)
呼吸法	腹式呼吸法・逆腹式呼吸法・丹田呼吸法
現在級【緑帯 4級・茶帯】 緑帯(4級)茶帯(茶帯)の課目に加えて	
行事参加	合同稽古・交流試合
基本	中段順突(→) 上段揚受・逆突(←) 中段外受・逆突(→) 中段内受・逆突(←) 手刀受(→) 前蹴(→) 横蹴上(騎馬立) 左右(→) 横蹴込(騎馬立) 左右(→)
移動	連続五本蹴り(右廻し蹴り→左後ろ廻し蹴り→右前蹴り→左廻し蹴り→右後ろ廻し蹴り)・横移動・騎馬立ち(順突き・鉄槌・前交差横蹴上げ・前交差横蹴り・後ろ交差掛)

	け蹴り)
型	汪輯(ワンシュウ)、平安初段、平安二段、
体 力	拳立て伏せ(40回以上)・スクワット(45回以上)・腹筋クランチ(45回以上)
柔軟性	前後・左右開脚、長座体前屈、逆正座、ブリッジ
組 手	5人連続組手(1分/1人)
昇段審査受験資格 <弟子> 黒帯茶帯研究会 現在級【茶帯 2級】茶帯の課目に加えて	
行事参加	黒帯茶帯研究会出席3回以上・合同稽古・試合参加
基 本	円型逆突き・外弧拳内掌底・弧拳受け掌底落とし・手刀回し受け
移 動	中段順突(→) 上段揚受・逆突(←) 中段外受・逆突(→) 中段内受・逆突(←) 手刀受・貫手(後屈立→前屈立) (→) 前蹴(→) 横蹴上(騎馬立) 左右(→) 横蹴込(騎馬立) 左右(→)
型	平安三段、平安四段、平安五段
体 力	拳立て伏せ(50回以上)・スクワット(50回以上)・腹筋クランチ(50回以上)
柔軟性	一定レベル以上
組 手	7人連続組手(1分/1人)
現在級【茶帯 1級】茶帯2級の課目に加えて	
行事参加	黒帯茶帯研究会出席3回以上・合同稽古・試合参加
基 本	円型逆突き・外弧拳内掌底・弧拳受け掌底落とし・手刀回し受け
移 動	回転移動(突き・受け・蹴り)
型	基本初段の形、平安裏1・2・3・4・5
体 力	拳立て伏せ(50回以上)・スクワット(50回以上)・腹筋クランチ(50回以上)
柔軟性	一定レベル以上

組手	10人連続組手(1分/1人)
呼吸法	のがれの呼吸(表・裏)・息吹き
現在級【初段歩 黒帯】 一級取得後1年以上、茶帯の課目に加えて。	
行事参加	黒帯茶帯研究会出席5回以上・黒帯茶帯研究会合宿・合同稽古・試合参加
移動	回転(突き・受け・蹴り)
型	南光(アーナンクー)、汪輯(ワンシュウ)、平安裏1・2・3・4・5
護身術	基本を生かした護身術
組手	15人連続組手(1分/1人)
昇段後	弐段(支部認可基準)
現在級【初段 黒帯】 初段歩取得後1年以上、茶帯の課目に加えて。黒帯茶帯研究会合宿にて特別昇段審査会。	
行事参加	黒帯茶帯研究会出席5回以上・黒帯茶帯研究会合宿・合同稽古・試合参加
移動	回転(突き・受け・蹴り)
型	松村抜塞(バツサイパツサイ)
護身術	基本を生かした護身術
組手	20人連続組手(1分/1人)
武器	棒・ヌンチャク
昇段後	弐段(支部認可基準)
現在級【弐段 黒帯】 初段取得後1年以上、茶帯の課目に加えて。黒帯茶帯研究会合宿にて特別昇段審査会。	
行事参加	黒帯茶帯研究会出席5回以上・黒帯茶帯研究会合宿・合同稽古・試合参加
移動	基本連絡別伝形
伝統古流型	半月(セーサン)、南光(アーナンクー)、汪輯(ワンシュウ)、松村抜塞(バツサイ)、

護身術	基本を生かした護身術
組手	25人連続組手(1分/1人)
昇段後	弐段 (支部認可基準)
現在級【参段 黒帯】 弐段取得後2年以上、茶帯の課目に加えて。黒帯茶帯研究会合宿にて特別昇段審査会。	
行事参加	黒帯茶帯研究会出席5回以上・黒帯茶帯研究会合宿・合同稽古・試合参加
移動	基本連絡別伝形
伝統古流型	半月(セーサン)、南光(アーナク)、汪輯(ワンシュウ)、松村拔塞(バツサイ)、鎮闘(チントウ)、公相君(クーシャンク)
護身術	基本を生かした護身術
組手	30人連続組手(1分/1人)
昇段後	弐段 (支部認可基準)

アリサンデル・アラバジーエフ
 教士七段 総師範 日本柔術道 大日本武徳会
 検証入柔術 大日本武徳会
 教士七段 空手道 大日本武徳会
 錬士五段 居合道 大日本武徳会

