

国際柔術連盟十級型  
(KJJR 10th Kyu)

- (1) 袴の着け方 (How to put on a Hakama)
- (2) 鉢巻の付け方 (How to put on a Hachimaki)
- (3) 襷の掛け方 (How to put on a Tasuki)
- (4) 袴のたたみ方 (How to fold a Hakama)
- (5) 師礼の法 (The manner for Teacher)
- (6) メモ時のマナー (The manner how to take a memo)
- (7) 爪先の大事 (The point of toe)
- (8) 組手の大事 (The point of Kumite)

国際柔術連盟九級型  
(KJJR 9th Kyu)

1. 礼法 (Rei-Ho)

- (1) 正座礼 (Seiza Rei)
- (2) 立礼 (Ritsu Rei)
- (3) 古式礼法 (Koshiki Reiho)～高木楊心流礼式・柳生心眼流礼式
- (4) 神前礼 (Shinzen Rei)
- (5) 師礼 (Shi Rei)

2. 構型 (Kamae-Kata)

- (1) 自然の構 (Shizen No Kamae)～正面・前後左右
- (2) 片手正眼の構 (Katate Seigan No Kamae) ～手指閉式・手指開式
- (3) 座構 (Zagamae)

3. 受身型 (Ukemi-Gata)

- (1) 前方回転 (Zenpo Kaiten)
- (2) 後方回転 (Koho Kaiten)
- (3) 側方回転 (Sokuho Kaiten)
- (4) 前方受身 (Zenpo Ukemi)
- (5) 後方受身 (Koho Ukemi)
- (6) 側方受身 (Sokuho Ukemi)
- (7) 前方回転受身 (Zenpo Kaiten Ukemi)
- (8) 飛込み前方回転受身 (Tobikomi Zenpo Kaiten Ukemi)
- (9) 横転 (Ohten)



無断転載を禁ずる

All reserved copyright by Shoto Tanemura

4. 古式型一本目 (Koshiki-Gata 1st)

- ◎「霞捕」 (Kasumi-Dori)