

- Ninpo Taijutsu -

十 級 (JUKKYU /10th Kyu)

1. 礼 法 (REI-HO)
 - (1) 立 礼 (RITSU-REI)
 - I. 自然礼 (Shizen-Rei) II. 天略宇宙合掌礼 (Tenryaku Uchu Gassho-Rei)
 - III. 風天護身合掌礼 (Futen Goshin Gassho-Rei)
 - IV. 反応汎溢合掌礼 (Hanno Bon-itsu Gassho-Rei)
 - (2) 坐 礼 (ZA-REI)
 - I. 正座礼 (Seiza-Rei) II. 不動坐礼 (Fudoza-Rei) III. 陣中礼 (Jinchu-Rei)
 - (3) 神前礼 (SHINZEN-REI)
 - I. 「忍者精神」 (Ninja Seishin)
 - II. 「千早振る神の教えは久遠に正しき心身を守るらん」「詞韻波羅蜜大光明」
(Chihayafuru Kamino Oshiewa Tokoshieni...Shikin Haramitsu Daikomyo)
 - (4) 師 礼 (SHI-REI)

「お願いします」「ありがとうございます」「はい、先生」等々
(Onegai Shimasu. Arigato Gozaimashita. Hai, Sensei etc...)
 - (5) 道場礼 (DOJO-REI)
 - I. 入場時「おはようございます (今日は、今晚は) ……礼」
(When entering the Dojo: Ohayo Gozaimasu / Kon-nichiwa / Konbanwa etc...)
 - II. 退場時「失礼します……礼」
(When leaving the Dojo: Shitsurei Shimasu / Sayonara / Oyasumi Nasai etc...)
2. 準備運動・整理運動 (Junbi Undo & Seiri Undo; Pre- & post-lesson warm ups)
 - (1) 全身マッサージ (Zenshin massage; Pre-lesson body massage)
 - (2) 柔軟運動 (呼吸法と共に) (Junan Undo; Flexibility & breathing exercises)
 - I. 安座～足指回し、土踏まず押し、足首回し、足首前後曲げ
 - II. 両足底合せ前屈 III. 両足広げ前屈 IV. 両足並べ前屈 V. 両足上げ後屈
 - VI. 腕立て背筋伸ばし VII. 正座～後屈 VIII. 正座～指・手首・肩・首・眼回し
 - IX. 立位～足・膝・腰・腕の屈伸 X. 立位～手足の振り上げ、振り回し

(I. Rotate the toes, press the arch, rotate the ankle, flex whole foot. II. Flex the things. III. Flex the back. IV. Forward leg stretch. V. Stretch legs over the head. VI. “Cobra stretch” and shoulder stretch in Seiza. VII. Recline backwards in Seiza. VIII. Rotate fingers, wrists, shoulders, neck, and eyes. IX. Stretch legs, knees, waist, and elbows. X. Stretch and rotate arms and legs.)
3. 受身型体変術 (一) (UKEMI GATA TAIHEN JUTSU 1)
 - (1) 前方回転 (ZENPO KAITEN) (2) 後方回転 (KOHO KAITEN)
 - (3) 側方回転 (SOKUHO KAITEN) (4) 立ち流れ (TACHI NAGARE)
 - (5) 横流れ (YOKO NAGARE) (6) 順流れ (JUN NAGARE)
 - (7) 逆流れ (GYAKU NAGARE) (8) 前方受身 (ZENPO UKEMI)
 - (9) 横転 (OHTEN)・横空転 (YOKO KUTEN)
 - (10) 前方転回 (ZENPO TENKAI)
 - (11) 後方転回 (KOHO TENKAI) (12) 八方天地飛び (HAPPO TENCHI TOBI)
 - (13) 飛び込み、飛び降り、昇天 (TOBIKOMI, TOBIORI, SHOTEN)