

誠道会館 基本稽古

突き技

1. 正拳中段突き
2. 正拳上段突き
3. 正拳下段突き
4. 顎（アゴ）打ち
5. 回し打ち
6. 下突き
7. 裏拳顔面打ち
8. 裏拳左右打ち
9. 裏拳脾臓（ヒソ）打ち
10. 鉄槌鎖骨（テツツイサコツ）打ち
11. 鉄槌脾臓打ち
12. 鉄槌左右打ち
13. 手刀顔面打ち
14. 手刀鎖骨打ち
15. 手刀脾臓（ヒソウ）打ち
16. 手刀鎖骨打ち込み
17. 手刀打ち（手刀内打ち）

18. 肘打ち下ろし（ヒジウチオロシ）

19. 肘打ち上げ

20. 肘左右打ち

受け技

1. 正拳上段受け
2. 正拳中段内受け
3. 正拳中段外受け
4. 正拳下段払い
5. 手刀上段受け
6. 手刀中段内受け
7. 手刀中段外受け
8. 手刀下段払い
9. 手刀中段内受け下段払い

蹴り技

1. 膝蹴り（ヒザケリ）
2. 横膝蹴り
3. 関節蹴り
4. 下段回し蹴り
5. 中段回し蹴り
6. 上段回し蹴り
7. 中段前蹴り
8. 中段横蹴り
9. 後ろ蹴り
10. 後ろ回し蹴り
11. 内回し蹴り
12. 外回し蹴り
13. 前蹴上げ（マエケアゲ）
14. 横蹴上げ
15. 三本蹴り ※前蹴り・下段回し蹴り・中段回し蹴り
16. 五本蹴り ※前蹴り・下段回し蹴り・中段回し蹴り・上段回し蹴り・後ろ蹴り

※両足を交互に使用する。

移動稽古

約束組手

型稽古

組手稽古