

## 【中級コース・カリキュラム】

※ 正面打ち自由技、片手持ち自由技も習得

1. 正座法、礼法、膝行法、
2. 体の変更（単独・相対）・後方受け身
3. 臂力の養成（単独・相対）・前方回転受け身
4. 終末動作（単独・相対）・受け身全体

### 5. 基本動作復習

6. 正面打ち自由技・両手持ち四方投げ
7. 正面打ち自由技・横面打ち一ヶ条抑え
8. 正面打ち自由技・肩持ち二ヶ条抑え
9. 正面打ち自由技・後ろ技両手持ち三ヶ条抑え
10. 正面打ち自由技・横面打ち四ヶ条抑え
11. 正面打ち自由技・肩持ち側面入り身投げ

### 12. 復習

### 13. 復習

14. 片手持ち自由技・片手持ち側面入り身投げ
15. 片手持ち自由技・横面打ち正面入り身投げ
16. 片手持ち自由技・横面打ち肘締め、胸持ち肘締め
17. 片手持ち自由技・横面打ち小手返し
18. 片手持ち自由技・両手持ち天地投げ
19. 片手持ち自由技・座り技両手持ち呼吸法

### 20. 復習

### 21. 復習

### 22. 確認テスト

23. 正面打ち自由技・横面打ち四方投げ
24. 片手持ち自由技・後ろ技両手持ち一ヶ条抑え
25. 正面打ち自由技・正面打ち二ヶ条抑え
26. 片手持ち自由技・片手持ち二ヶ条抑え（座技）
27. 正面打ち自由技・座り技横面打ち三ヶ条抑え
28. 片手持ち自由技・半身半立ち両手持ち四方投げ

### 29. 復習

### 30. 復習

### 31. 復習

32. 自由技（正面打ち・片手持ち）・持ち一ヶ条抑え
33. 自由技（正面打ち・片手持ち）・肩持ち三ヶ条抑え
34. 自由技（正面打ち・片手持ち）・正面突き小手返し
35. 自由技（正面打ち・片手持ち）・片手持ち肘当て呼吸投げ
36. 自由技（正面打ち・片手持ち）・半身半立ち片手持ち四方投げ

### 37. 復習

### 38. 復習

### 39. 復習

### 確認テスト