

四級昇級考試実施要目・Ämnen för graderingstest till yonkyū

学科・Gakka (teori)

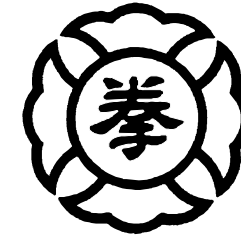
1. 受験者が提出する宿題 (100 点)・Hemarbete att lämna in. (100 poäng)
 - (1) 少林寺拳法を始めた理由と 少林寺拳法の目的。 Varför började du träna Shorinjikempo och vad är Shorinjikempos syfte. (50)
 - (2) 支部 (道場) での諸心得。 Hur bör man uppföra sig i en dojo. (50)

技術科目・Gijutsu kamoku (tekniker)

1. 技術基礎科目 (50 点)・Gijutsu kiso kamoku (grundtekniker) (50 poäng)
 - (1) 攻技 (10 点)・Kōgi (offensiva tekniker) (10 poäng)
振子突、蹴上
(前進) 順突、逆突、上中二連突、差込足より蹴上、差替足より蹴上
furiko zuki, keru age,
(zenshin [röra sig framåt]) jun zuki, gyaku zuki, jō chū ni ren zuki,
sashikomi ashi yori keru age, sashikae ashi yori keru age
 - (2) 防技 (10 点)・Bōgi (defensiva tekniker) (10 poäng)
上受、内受、下受・uwa uke, uchi uke, shita uke
 - (3) 運歩法 (10 点)・Umpohō (fotarbete) (10 poäng)
前千鳥足、後千鳥足、十字足・mae chidori ashi, ushiro chidori ashi, jūji ashi
 - (4) 受身 (10 点)・Ukemi (10 poäng)
前受身、後受身、横転より起上り・mae ukemi, ushiro ukemi, ōten yori oki agari
 - (5) 単演 (10 点)・Tanen (ensam form) (10 poäng)
天地拳第一系 (左)・tenchiken dai ikkei (vänster)
2. 剛法 (30 点)・Gōhō (30 poäng)
 - (1) 内受突 uchi uke zuki
 - (2) 流水蹴 ryusui geri
 - (3) 上受蹴 uwa uke geri
3. 柔法 (40 点)・Jūhō (40 poäng)
 - (1) 腕十字固 立合掌固 ude jūji gatame - tate gasshō gatame
 - (2) 小手抜 裏拳、中段突迄 kote nuki - uraken, chūdan zuki
 - (3) 逆小手 前指固 gyaku gote - mae yubi gatame
 - (4) 片手寄抜 katate yori nuki

少林寺拳法

SHORINJIKEMPO



四級 科目表

Yonkyū kamokuhyō

金剛禅総本山少林寺
少林寺拳法世界連合
少林寺拳法スウェーデン連盟

© Kongo Zen Sohonzan Shorinji
World Shorinjikempo Organization
Svenska Shorinjikempo-förbundet

四級科目表・Yonkyū kamokuhyō

週 v.	学科 Gakka	基本練習 Grundträning	技術 Teknik	体構 Tai gamae	攻撃・守法 Attack / Försvar	固め・当身・備考 Katame, atemi, not.
	支部長法話 Shibu-chō hōwa (föredrag)	礼式・諸作法・入門式 誓約・盟盃 Uppförande i dōjōn, inträdscermoni, nya kenshis löfte.	奉納演武見学 Demonstration av Embu			
1	基本諸法 Grundläggande delar.	目配り・攻防用器・体構 blick, kōbō yōki (delar på kroppen som används vid attacker och försvar), tai gamae				
	基本諸法 Grundläggande delar.	足位法・運歩法・体捌 sokui hō, umpohō, tai sabaki				
2	支部での諸心得 Hur bör man uppföra sig i en dōjō.	布陣法(正対・対・開き) 振り突・目打 skifta (sei tai, tai, hiraki) furiko zuki, me uchi	流水蹴 (後) ryūsui geri (ushiro) (仁王拳) (niō ken)	攻 A 中段構 chūdan gamae	上段直突 jōdan choku zuki	十字足退 jūji ashi sagari
		金的蹴・蹴上 上受・内受・下受 kinteki geri, keru age, uwa uke, uchi uke, shita uke	内受突 uchi uke zuki (仁王拳) (niō ken)	攻 A 中段構 chūdan gamae	上段直突 jōdan choku zuki	
		順突・逆突・順蹴・逆蹴 jun zuki, gyaku zuki, jun geri, gyaku geri	復習 repetition	守 F	内受 uchi uke	
3	少林寺開創の 動機と目的 So Doshins motiv och syfte med grundandet av Shorinjikempo.	手刀打・手刀切・裏拳打 横転より起上り shutō uchi, shutō giri, uraken uchi, ōten yori oki agari	腕十字固 ude jūji gatame (金剛拳) (kongō ken)	攻 A 中段構 chūdan gamae	立合掌固 下段蹴 tate gasshō gatame, gedan geri	
		振り突連 前進突(逆・順) furiko zuki ren zenshin zuki (gyaku, jun)	小手抜 kote nuki (龍王拳) (ryūō ken)	攻 A 中段構 chūdan gamae	内手首・順引く insidan av hand- leden i jun, dra	
		前進蹴上 zenshin keru age	逆小手 gyaku gote (龍華拳) (ryūka ken)	守 F 中段構 chūdan gamae	鉤手守法 kagite shuhō	
			攻 A 中段構 chūdan gamae	内手首・順引く insidan av hand- leden i jun, dra	前指固 下段突 mae yubi gatame, gedan zuki	
			守 F	鉤手守法 kagite shuhō		

四級科目表・Yonkyū kamokuhyō

週 v.	学科 Gakka	基本練習 Grundträning	技術 Teknik	体構 Tai gamae	攻撃・守法 Attack / Försvar	固め・当身・備考 Katame, atemi, not.
4		その場二連突 移動上受 stillastående ni ren zuki under rörelse uwa uke	上受蹴 uwa uke geri (仁王拳) (niō ken)	攻 A 中段構 chūdan gamae	手刀打 shutō uchi	十字足退 jūji ashi sagari
		差込足より順蹴 廻蹴・払受 前受身 jun geri från sashikomi ashi, mawashi geri, harai uke mae ukemi	復習 repetition	守 F	上受 uwa uke	
		少林寺拳法の 本質 Grundtanken med Shorinjikempo.	前進二連突・段突・熊手突 zenshin ni ren zuki, dan zuki, kumade zuki	片手寄抜 katate yori nuki (龍王拳) (ryūō ken)	攻 A 中段構 chūdan gamae	外手首・順引く utsidan av hand- leden i jun, dra
5		外受・連受 各種鉤突 後受身 soto uke, ren uke olika typer kagi zuki ushiro ukemi	乱補り(限定) 復習 randori (begränsad) repetition			
		半転換・全転換 天地拳第一系(左)単演 han tenkan, zen tenkan tenchiken dai ikkei (vänster), tanen	復習 repetition			
		受身 攻防技復習 ukemi repetition av attack- och försvarstekniker	乱補り(限定) 復習 randori (begränsad) repetition			
6		差替足より蹴上 上段突と蹴の二連攻 keru age från sashikae ashi ni ren kō med jōdan zuki och keru	復習 repetition			
		天地拳第一系 単演 受身 復習 tenchiken dai ikkei, tanen ukemi repetition	乱補り(限定) 復習 randori (begränsad) repetition			
7	復習 Repetition	試験準備 Förberedelser inför graderingstest				