

一般の部基本技法表

☆は座り技も含む

	一か条抑え	二か条抑え	三か条抑え	四か条抑え	肘締め	四方投	側面入身投	正面入身投	小手返し	肘当呼吸投	天地投げ
正面打ち	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	一種類	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	
横面打ち	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)		☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	
正面突き					☆(一)(二)		☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	
片手持ち	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	
両手持ち	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)
肘持ち	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)			☆(一)(二)				
肩持ち	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)		☆(一)(二)				
胸持ち	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)	☆(一)(二)		☆(一)(二)				

後ろ技基本技法表

	一か条抑え	三か条抑え	肘締め	側面入身投	小手返し	肘当呼吸投
両手持ち	(一) (二)	(一) (二)	(一) (二)	(一) (二)	(一) (二)	(一) (二)
片手襟持ち	(一) (二)	(一) (二)				
肘持ち	(一) (二)	(一) (二)		(一) (二)		
肩持ち	(一) (二)	(一) (二)		(一) (二)		
襟持ち	(一) (二)					

呼吸法

座り技両手持ち	(一) 引かれる	(二) 押される	(三) 固定される①	(四) 固定される②	(五) 両膝に固定される
---------	----------	----------	------------	------------	--------------

基本動作6本

体の変更(一)	体の変更(二)	臂力の養成(一)	臂力の養成(二)	終末動作(一)	終末動作(二)
---------	---------	----------	----------	---------	---------

受身

前方回転受身	後方回転受身	後方受身①	後方受身②
--------	--------	-------	-------

基本初動作

構え	正座 礼法	膝行法
----	-------	-----

少年少女の部基本技表

☆は座り技を含む

	一か条	二か条	三か条	四か条	四方投げ	側面入身投	正面入身投	小手返し	肘当呼吸投	天地投げ	呼吸法
正面打ち	☆(一)(二)	(一)(二)	(一)(二)	(一)(二)				(一)(二)			
横面打ち	(一)(二)						(一)(二)				
片手持ち		(一)(二)			(一)(二)	(一)(二)			(一)(二)		
両手持ち										(一)(二)	(一)(二)