



下の表でリストアップされているのは、青帯ストライプ1でカバーされている「立ち技」です。

テクニックを完成させるには、数 か月かかる場合があるため、このリストを使用して、各テクニックに対する自己評価を用いて、完成度をトラッキングすることができます。

「低」をチェックすると習得度は低く、「中」をチェックすると達成が中程度となります。「高」は完成性が高いことを示します。このチャプターが完了したら、このリストを使用して、今後のチャプターで行う復習の時間や、帯試験で役立てていきましょう。評価が難しい時は、いつでもインストラクターに声をかけて、テクニックの習得率を確認しましょう！

Ch7.1: Front Attack Defenses フロントアタックディフェンス														
Sucker Punch Defense 不意打ちパンチのディフェンス			低	中	高	Standing Headlock Defense ヘッドロックディフェンス			低	中	高			
Break Fall (P. Drill) 横受け身のドリル						Punch Block Variation/パンチブロック Vr.								
Basic Hip Throw (P.Drill) 大腰						Smart Base Variationスマートベース Vr.								
Sucker Punch Defense														
Ch7.2: Rear Attack Defense 後ろからの攻撃のディフェンス														
Rear Choke- Standard スタンダードディフェンス			低	中	高	Rear Choke PullBack リアチョークプルバック			低	中	高			
Basic Lift (P.drill) ベーシックリフト						Pullback Variation プルバック								
Standard Variation スタンダード														
Ch7.3: Weapon Defense 武器に対するディフェンス														
Club defense- Close Range クラブディフェンス		低	中	高	Knife Defense - Overhand ナイフディフェンス		低	中	高	Gun Defense - Front 銃ディフェンス		低	中	高
Standard Variation スタンダード					Standard Variation スタンダード					Low Stickup 低い脅し				
Leg Hook Variation レッグロック					Side Variation サイド					High Stickup 高い脅し				

