

	LV1	LV2	LV3	LV4	LV5	LV6	LV7	LV8	クリア
原地冲拳	膝が伸びきり、胸を張って立つ	手首を腰につけ肘が完全に後ろ	顎の高さに拳を突き出す（冲拳）	打ち出すことより、引き手を意識する	抱拳は肩甲骨からしっかり引く	打つ場所が明確である			LV 1,2,3,4,5,6
马歩→弓歩→弾腿	切り替えがはっきりしている	上半身がぶれない	常に足裏は床に張り付いている	弓歩の膝、弾腿の膝が伸びきっている	馬歩と弓歩の大腿部は床と平行	弾腿は腰の高さで蹴れている	動作完成時に最も力が出る（打点が明確）		LV 1,2,3,4,5,6,7
仆歩穿掌	切り替えがはっきりしている	お腹の動きが明確（独立歩→弓歩→仆歩→弓歩→転身）	LV2のまま指先から動いている	膝、肘の屈伸が正確	指先及び全身の力強さとスピード感がある				LV 1,2,3,4,5
正踢腿	つま先が肩より高く蹴れる	頭・胸・かかとが動かないようにしてできる	LV2のままつま先が肩より高く蹴れる	LV2のまま両膝を伸ばして蹴れる	LV4のままつま先が肩より高く蹴れる	動作完成時に最も力が出る（打点が明確）	LV6のままつま先がおでこの高さまで蹴れる	LV6のままつま先がおでこに着く	LV 1,2,3,4,5,6,7,8
斜踢腿	つま先が肩より高く蹴れる	頭・胸・かかとが動かないようにしてできる	LV2のままつま先が肩より高く蹴れる	LV2のまま両膝を伸ばして蹴れる	LV4のままつま先が肩より高く蹴れる	動作完成時に最も力が出る（打点が明確）	LV6のままつま先がおでこの高さまで蹴れる	LV6のままつま先がおでこに着く	LV 1,2,3,4,5,6,7,8
外摆腿	正中線をまたぐように蹴れる	頭・胸・かかとが動かないようにしてできる	膝が上半身の真横になるまで開ける	LV3のまま両膝を伸ばして蹴れる	LV4のままつま先が肩より高く蹴れる	動作完成時に最も力が出る（打点が明確）	LV6のままブレずに2連続で蹴れる	LV7のまま、音が大きく蹴れる	LV 1,2,3,4,5,6,7,8
里合腿	正中線をまたぐように蹴れる	頭・胸・かかとが動かないようにしてできる	バナナ足で蹴れる	LV3のまま両膝を伸ばして蹴れる	LV4のままつま先が肩より高く蹴れる	動作完成時に最も力が出る（打点が明確）	LV6のままブレずに2連続で蹴れる	LV7のまま、音が大きく蹴れる	LV 1,2,3,4,5,6,7,8
側踢腿	つま先が肩より高く蹴れる	頭・胸・かかとが動かないようにしてできる	LV2のままつま先が肩より高く蹴れる	LV2のまま両膝を伸ばして蹴れる	LV4のままつま先が肩より高く蹴れる	動作完成時に最も力が出る（打点が明確）	LV6のままつま先がおでこの高さまで蹴れる	LV6のままつま先がおでこに着く	LV 1,2,3,4,5,6,7,8
双拍脚	つま先が頭より高く蹴れる	頭・胸・かかとが動かないようにしてできる	足首、足指が伸びきったまま蹴れる	LV3のまま両膝を伸ばして蹴れる	LV4のままつま先が頭より高く蹴れる	動作完成時に最も力が出る（打点が明確）	LV6のままブレずに2連続で蹴れる	LV7のまま、音が大きく蹴れる	LV 1,2,3,4,5,6,7,8
弾腿冲拳	足首、足指が伸びきったまま力強く蹴れる	軸足や上半身がぶれない	力強く冲拳が打てる	LV3のまま両膝を伸ばして蹴れる	LV4のまま膝、つま先が腰より高く蹴れる	動作完成時に最も力が出る（打点が明確）			LV 1,2,3,4,5,6
蹬腿推掌	足裏で力強く蹴れる	軸足や上半身がぶれない	力強く推掌が打てる	LV3のまま両膝を伸ばして蹴れる	LV4のまま膝、が腰より高く蹴れる	動作完成時に最も力が出る（打点が明確）			LV 1,2,3,4,5,6
側踹腿	足裏で力強く蹴れる	足裏と鼻先の方向が揃っている	腰より高く蹴れる	LV3のまま両膝を伸ばして蹴れる	LV4のまま45度以上の角度で蹴れる	動作完成時に最も力が出る（打点が明確）			LV 1,2,3,4,5,6
甩腰	頭が横⇒下⇒横⇒上⇒横、、、を經由してできる	後ろの時、腰、背中が反っている	後ろの時、股関節も反っている	後ろの時、顎が上がっている	腕、肘が伸びてできる	お腹を中心にできる			LV 1,2,3,4,5,6

	LV1	LV2	LV3	LV4	LV5	LV6	LV7	LV8	クリア
抡臂拍地	抡臂の時、終始、背中から腕が動いている	両足裏が床に付いたまま歩歩ができる	LV1のまま前脚の膝を伸ばしきってできる	後ろの腕が背中から上がっている	抡臂が一直線上でできる	引っかかることなくスピードが出せている	バウンドがない。全身に力強さがある		LV 1,2,3,4,5,6,7
震脚砸拳	肘、膝が伸びきったところから真下に打てる	震脚にブレがない	砸拳にブレがなく、音がはっきりある	引っかかることなくスピードが出せている					LV 1,2,3,4
翻腰	腕の軌跡が立円を描いている	腰から全身が動く	引っかかることなくスピードが出せている	バウンドがない。全身に力強さがある					LV 1,2,3,4
后扫腿	仆歩の形のまま半周回れる	仆歩の形のまま一周回れる	後足裏前部が終始床に触れてできる	後足裏全体が終始床に触れてできる	後脚の膝は終始伸びきっている	引っかかることなくスピードが出せている	バウンドがない。全身に力強さがある		LV 1,2,3,4,5,6,7
前扫腿	仆歩の形のまま半周回れる	仆歩の形のまま一周回れる	前足裏前部が終始床に触れてできる	前足裏全体が終始床に触れてできる	前脚の膝は終始伸びきっている	引っかかることなくスピードが出せている	バウンドがない。全身に力強さがある		LV 1,2,3,4,5,6,7
单拍脚	つま先が頭より高く蹴れる	足首、足指が伸びきったまま蹴れる	しっかり叩けていて大きな音が鳴る	頭・胸・かかとが動かないようにしてできる	LV4のまま両膝を伸ばして蹴れる	LV5のままつま先が頭より高く蹴れる	抡臂及びステップがスムーズにできる	LV7のまま、音が大きく蹴れる	LV 1,2,3,4,5,6,7,8
二起脚	左右の踏切と振り上げが正確にできる	LV1のまま、つま先、膝が伸びて蹴れる	LV2のまま、肩より高く蹴れる	LV3のまま、上半身は真っ直ぐで蹴れる	LV4のまま振上げた左足の膝を引き上げ、着地時に伸ばせる	LV5のまま、同時着地	LV6のまま右脚着地ができる	お腹から浮き上がれる（浮遊感がある）	LV 1,2,3,4,5,6,7,8
旋风脚	お腹をひねってから飛び上がれる	空中で上半身が床に対して垂直になる	バナナ足かつ膝が伸びきったまま蹴れる	LV4のままつま先が肩より高く蹴れる	動作完成時に最も力が出る（打点が明確）	LV6のまま同時着地ができる	LV6のまま右脚着地ができる	お腹から浮き上がれる（浮遊感がある）	LV 1,2,3,4,5,6,7,8
摆连脚	お腹をひねってから飛び上がれる	上半身が動かないようにしてできる	足首、足指、膝が伸びきったまま蹴れる	LV3のままつま先が肩より高く蹴れる	動作完成時に最も力が出る（打点が明確）	LV5のまま同時着地ができる	LV5のまま右脚着地ができる	お腹から浮き上がれる（浮遊感がある）	LV 1,2,3,4,5,6,7,8
旋子	上半身が床と平行になってから飛び上がれる	上半身が床と平行のまま一周回れる	足首、足指、膝が伸びきったまま蹴れる	両脚共にお尻より高く蹴り上げれる	お腹から浮き上がれる（浮遊感がある）	后摆腿が明確にできる			LV 1,2,3,4,5,6
シャチホコ	手、足がしっかり振り上げられている	空中で上半身が安定している	お腹から飛び上がれている	空中でお尻より膝が後ろ、肩より肘が後ろ	轉身にキレがある	着地までコントロールできている			LV 1,2,3,4,5,6
連環	最後の動作の成功率60%（2/3回）以上	終始スムーズにできる	最後の動作に安定感と力強さがある	助走、動作1、動作2、完成全てに力強さと安定感がある					LV 1,2,3,4