



中華民國合氣道推廣訓練協進會各級練習技法總表

初級班	●雙手擺動		●單手抓轉身法				●雙手抓轉身法		●天地摔		
		一教	二教	三教	四教	五教	迴轉摔	四方摔	人身摔	反手摔	
腰帶顏色 - 白色 基本上課時數：30 小時 晉級日數：二個月以上	單手抓							●			
	正面打	●							●		
五級班		一教	二教	三教	四教	五教	迴轉摔	四方摔	人身摔	反手摔	
	正面打		●				●				
	順單手抓	●	●				●	●	●		
	逆單手抓	●	●				●		●		
	袖子抓	●	●					●			
	胸抓	●	●								
	肩抓	●	●						●		
	斜打(外側)							●			
	雙手雙手抓							●			
		● 後方雙手抓轉身法				● 坐姿運步法					
四級班		一教	二教	三教	四教	五教	迴轉摔	四方摔	人身摔	反手摔	
	正面打			●	●					●	
	斜打	●	●	●	●	●	●			●	
	順單手抓			●	●					●	
	逆單手抓			●	●						
	袖子抓			●	●						
	胸抓			●	●						
	肩抓			●	●		●				
	● 坐姿呼吸力養成法										
三級班		一教	二教	三教	四教	五教	迴轉摔	四方摔	人身摔	反手摔	
	前打	●	●	●	●		●	●	●	●	
	後方雙手抓	●	●	●	●			●	●		
	半立坐姿							單手抓	正面打		
	坐姿技法	●	●	●	●			單手抓	正面打		
	斜打(內迴轉)						●	●	●	●	
二級班		一教	二教	三教	四教	五教	迴轉摔	四方摔	人身摔	反手摔	
	後方雙手抓						●			●	
	半立坐姿						逆單手抓			正面打	
	坐姿正面打					●	●	●		●	
	單手雙手抓	●	●	●	●			●	●		
一級班		一教	二教	三教	四教	五教	迴轉摔	四方摔	人身摔	反手摔	
	單手雙手抓						●			●	
	雙手雙手抓	●	●	●	●		●	●	●	●	
	肩抓正面打	●	●	●	●		●	●	●	●	
	呼吸摔技法	●順單手抓					●逆單手抓				
		●單手雙手抓					●雙手雙手抓				
		●肩抓正面打					●後方雙手抓				
		●斜打					●前打				
	●十字絞摔	●腰部摔									
	●基本劍法及八方切										

理事長：黃清鈞

2020/02/01