

## 中華民國柔道總會晉段格式動作基準表

段位	評定晉段格式動作內容	備註
初段	投の形（手技、腰技、足技）	合計 9 個動作
貳段	投の形（手技、腰技、足技）	合計 9 個動作
參段	投の形（手技、腰技、足技、正捨身技、橫捨身技）	合計 15 個動作
肆段	投の形（手技、腰技、足技、正捨身技、橫捨身技） 固の形（壓制:5 動、勒頸:5 動、關節:5 動）	合計 30 個動作
伍段	投の形（手技、腰技、足技、正捨身技、橫捨身技） 固の形（壓制:5 動、勒頸:5 動、關節:5 動）	合計 30 個動作
陸段	極の形（20 動）、柔の形（15 動）	合計 35 個動作
柒段	柔の形（15 動）、講道館護身術(21 動)	合計 36 個動作
捌段	五の形（5 動）、古式の形(21 動)	合計 26 個動作

### 投の形

手技：浮丟 / 單臂過肩 / 肩車

腰技：浮腰 / 掃腰 / 釣進腰

足技：送腳掃 / 釣進頂腳 / 內腿

正捨身技：拋摔 / 裏投(後摔) / 隅返

橫捨身技：橫掛 / 橫車 / 浮摔

### 固の形

壓制法：袈裟壓制 / 肩制壓 / 上四方壓制 / 側四方壓制  
/ 崩上四方壓制

勒頸法：半十字勒 / 扼勒 / 滑襟勒 / 半羽勒 / 逆十字勒

關節法：絨肘 / 十字壓肘 / 腕壓肘 / 膝壓肘 / 絨足

## 極の形

居 取：兩手取 / 突掛 / 摺上 / 横打 / 後取 / 突込(入)  
/ 切込(入) / 横突

立 合：兩手取 / 袖取 / 突掛 / 突上 / 摺上 / 横打 /  
蹴(踹)上 / 後取 / 突込(入) / 切込(入) / (拔)掛  
/ 切下

## 柔の形

第1教：突出 / 肩壓 / 兩手取 / 肩廻 / 腮押

第2教：切下 / 兩肩押 / 斜打 / 片手取 / 片手拳

第3教：帶取 / 胸押 / 突上 / 打下 / 兩眼突

## 講道館護身術

徒手接觸狀態：兩手取 / 左襟取 / 右襟取 / 片腕取  
/ 後襟取 / 後絞 / 抱取

徒手分離狀態：斜打 / 顎突 / 顔面突 / 前蹴(踹) / 横蹴(踹)

武器攻撃狀態(短刀、棍、槍)：(刀)突掛 / (刀)直突 / (刀)斜突  
(棍)振上 / (棍)振下 / (棍)双手突  
(槍)正面付 / (槍)腰構 / (槍)背面付