

受身コンテスト実施要領

受身コンテスト号令	選 手
選手を審査員正面試合場場外に整列させる	審査員正面に整列 両手間隔に開いた状態
選手 礼 (立礼) 試合場中央に移動させる	立礼 終了後試合場中央に移動、自然体
横受身、ようい	選手は右腕を水平に上げる、左手は腰前部分に当てる
始め、1, 2, 3	左移動 1・2・3 横受身をとる
起立	起立する
2回目用意	左腕を水平に上げ、右手は腰前部分に当てる
始め、1, 2, 3	右移動 1・2・3 横受身をとる
起立後左右計4回号令をかける	起立して右左計4実施する。
横受身終了	横受身終了
選手を試合場中央から試合場場外(立礼)の位置に移動させ整列させる	選手は中央から試合場場外(立礼)の位置に整列する
前方回転受身を行う	
前方回転受身ようい	
始め	先鋒から左右どちらからでも良い 前方回転受身を2回行う
左右2回終了後、	前方回転受身を2回終了
回れ右、始め	号令、回れ右で反転 前方回転受身を2回実施して、もとの位置に戻る
終了した時点で次鋒・中堅・副将・大将の順で行う。	計4回終了した時点で次鋒・中堅・副将・大将の順で行う。
全員終了	全員終了
選手を審査員正面試合場場外(立礼)の位置に整列させる	選審査員正面に整列 両手間隔に開いた状態
選手礼(立礼)	立礼
上記の順で各試合場のチーム番号順に全てのチームを審査する。	受身コンテスト終了