



Tricking List



Tricking List とは・・・

NPO 法人日本エクストリーム・マーシャルアーツ協会が独自に製作した
マーシャルアーツパフォーマンス習得プログラム「Xtreme Martial Skills System」の
Tricking 審査用リストです。

「トリッキング」の基となった**テコンドー**、**体操**、**カポエイラ**、**カンフー**の分野の技や、
融合された技・改良された技、新たに生まれた技等を難易度と重要度の観点からレベル分けし、
一つのリストとして纏めて記載しています。

XMS2 の昇級審査では各レベルに合った技リストの中より指定された数を披露して貰います。
レベル 2 以上からそのレベルの技を含むトリッキングのルーティーンも審査します。
単発・ルーティーンに共に、十分な回転力、姿勢、手足の伸縮や軸の安定等で洗練度を審査します。

※Tricking List は更新されていく可能性があります。【 最終更新日 2014 年 6 月 8 日 】

LEVEL 1 【地上での基本レベル】

【合格条件】 Tricking Level 1 の技 15 個以上

| | |
|--|-----------------------|
| Front kick 【前蹴り】 (アップチャギ/ポンテイラ) | |
| Step front kick 【ステップ前蹴り】 (ステップ アップチャギ/ポンテイラ アバンサード) | |
| Round kick 【廻し蹴り】 (トリョチャギ / マルテーロ) | |
| Side kick 【横蹴り】 (ヨブチャギ/シャバ) | |
| Hook kick 【内廻し蹴り】 (アプリギ / ガンショ) | |
| Back kick 【後ろ蹴り】 (ティッチャギ / シャバ ジラトーリア) | |
| Axe kick 【踵落とし】 (ネリョチャギ) | |
| Crescent kick 【内廻し半月蹴り】 (メイアルーア ジ フレンチ) | |
| Outside crescent kick 【外廻し半月蹴り】 (ケイシャーダ) | |
| 開脚ジャンプ | 抱え込みジャンプ |
| Front roll 【前転】 | Back roll 【後転】 |
| Side roll 【横転】 | Shoulder roll 【斜転・受身】 |
| Cartwheel 【側転】 (側方転回/アウー) | 倒立前転 |
| Bridge 30 秒 【ブリッジ】 | 壁倒立 30 秒 |

LEVEL 2 【地上回転 / 空中での基本レベル】

【合格条件】 Tricking Level 2 の技 13 個以上 / Tricking Level 2 の技を入れた Routine 2 つ以上

| | |
|---|--------------------------|
| Spin hook kick 【後ろ廻し蹴り】 (ティフリギ/アルマーダ) | |
| Tornado kick 【回転廻し蹴り】 (トンチャギ/アルマーダ コン マルテロ/旋風脚) | |
| Jumping side kick 【跳び横蹴り】 (ティオ ヨプチャギ) | |
| Jumping back kick 【跳び後ろ蹴り】 (ティオ ティッチャギ) | |
| Jumping outside crescent kick 【飛び後ろ半月蹴り】 | |
| Jumping double front kick 【ジャンプ二連続前蹴り】 (二起脚) | |
| Jumping front kick 【飛び前蹴り】 | 360 front kick 【回転前蹴り】 |
| Front sweep 【前足払い】 (前掃腿) | Back sweep 【後ろ足払い】 (後掃腿) |
| Scoot 【スクート】 | Meia lua 【手付き後ろ廻し蹴り】 |
| Shibata 【シバータ】 | Round out 【ロンダート】 |
| Butterfly 【バタフライ】 (エストレイラ/旋子) | Au Batido 【アウー バチード】 |
| Macaco 【マカコ】 | 両足倒立 |
| 閉脚ジャンプ | フルターンジャンプ |
| 前方倒立ブリッジ起き上がり | 後方倒立ブリッジ起き上がり |
| Hand spring 【前方転回】 | Neck spring 【跳ね起き】 |
| Star kip up 【スター キップアップ】 | |

★Sample Routine

| |
|---|
| Spin hook kick – Tornado kick |
| Front kick - Jumping front kick |
| Outside crescent kick – Jumping outside crescent kick |
| Spin hook kick – Butterfly |
| Round out – 開脚ジャンプ |

LEVEL 3 【空中回転レベル】

【合格条件】 Tricking Level 3 の技 10 個以上 / Tricking Level 3 の技を入れた Routine 2 つ以上

| | |
|--|-----------------------------|
| Cheat stepping jump back kick 【片足跳び後ろ蹴り】 | |
| Cheat stepping spin hook kick 【片足跳び後ろ廻し蹴り】 | |
| Pop back kick 【両足跳び後ろ蹴り】 | Pop 360 【両足跳び後ろ廻し蹴り】 |
| Hyper jumping outside 【飛び後ろ半月蹴り足着地】 | Scoot hyper 【スクート ハイパー】 |
| Auto bahn 【アウトバーン】 | Tornado Axe kick 【回転跳び踵落とし】 |
| Narabong 【ナラボン】 | Gainer 【ゲイナー】 (フォーリャ) |
| Cloud awakener 【クラウド アウェイクナー】 | Roda gigante 【ホーダ ジガンチ】 |
| Au de frente 【アウー ジ フレンチ】 | Gumbi 【ガンビー】 |
| Arial 【エアリアル】 (側方伸身宙返り/アウー セン マオン) | |
| Side flip 【サイド フリップ】 (抱え込み側方宙返り) | |
| Master swipe 【マスター スワイプ】 | Front flip 【前方宙返り】 |
| Back hand spring 【後方転回】 | Back flip 【後方宙返り】 |

★Sample Routine

| |
|------------------------------------|
| Auto bahn - Spin hook kick –Aerial |
| Scout - Gainer |
| Round out – Back flip |
| Cartwheel – Back hand spring |

LEVEL 4 【空中回転+a レベル】

【合格条件】 Tricking Level 4 の技 8 個以上 / Tricking Level 1 の技を入れた Routine 2 つ以上

| | |
|--|-------------------------------------|
| 540 【ファイブ フォーティー】 | Pop 540 【ポップ ファイブフォーティー】 |
| Backside 720 【バックサイド セブントウェンティ ー】 | Scissor kick 【シザーズ キック】 |
| Flash kick 【フラッシュ キック】 | Roda digante 【ホーダ ジガンチ】 |
| Reversao 【ヘヴェルサオン】 | Rise 【ライズ】 |
| Moon kick 【ムーンキック】 | Switch gainer 【スイッチ ゲイナー】 |
| Webstar 【ウェブスター】 | Feilong 【フェイロン】 |
| Triple jumping front kick 【トリプル ジャンピングフロントキック】 | |
| Pop swipe 【ポップ スワイプ】 | Windmill 【ウインドミル】 |
| Parafuso 【パラフーズ】 | Coin drop 【コイン ドロップ】 |
| Touchdown rise 【タッチダウン ライズ】 | Butterfly twist 【バタフライ ツイスト】 (旋子転体) |
| Illusion twist 【イリュージョンツイスト】 | Back Donkey 【バック ドンキー】 |

★Sample routine

| |
|--|
| Cartwheel - Back flip 【側転-バック宙】 |
| Cartwheel – Side flip 【側転-側宙】 |
| Cartwheel – Front flip 【側転-前宙】 |
| Round out – Back flip 【ロンダート-バック宙】 |
| Touchdown rise – Flash kick 【タッチダウン ライズ - フラッシュ キック】 |

LEVEL 5 【空中回転一回捻りレベル】

【合格条件】 Tricking Level 5 の技 6 個以上 / Tricking Level 1 の技を入れた Routine 2 つ以上

| | |
|--|----------------------------------|
| Backside 900 【バックサイド ナインハンドレッド】 | Cheat 720 【チート セブントウェンティ ー】 |
| X out 【エックス アウト】 | Double flash kick 【ダブル フラッシュキック】 |
| Corkscrew 【コークスクリュー】 | Side swipe 【サイド スワイプ】 |
| Gainer full twist 【ゲイナー フルツイスト】 | Flare 【トーマス】 |
| Swing thru jumping outside crescent 【スイングスルー ジャンピングアウトサイド クレセント】 | |
| Butterfly twist round kick 【バタフライツイスト ラウンドキック】 | |
| Double leg 【ダブルレッグ】 (アルマーダドゥーブラ) | Loser 【ルーザー】 |
| Back full 【バック フル】 (後方宙返り一回捻り) | Front full 【フロント フル】 (前方宙返り一回捻り) |
| Arial twist 【エアリアル ツイスト】 | Envergado 【エンベルガード】 |
| Gainer switch 【ゲイナースイッチ】 | Shuriken twist 【シュリケン ツイスト】 |

★Sample routine

| |
|--|
| Cartwheel full twist 【カートウィル フルツイスト】 |
| Round out – Back hand spring – Back layout 【ロンダート-バック転-伸身バック宙】 |
| Scoot – Corkscrew/Gainer full twist 【スクート-コークスクリュー/ゲイナーフルツイスト】 |
| Touchdown rise – Corkscrew/Gainer full twist 【タッチダウンライズ-コークスクリュー/ゲイナーフルツイスト】 |

LEVEL 6 【捻り+a レベル】

【合格条件】 Tricking Level 6 の技 4 個以上 / Tricking Level 6 の技を入れた Routine 2 つ以上

| | |
|---------------------------------------|------------------------|
| Cheat 900 【チート ナインハンドレッド】 | Rise full 【ライズフル】 |
| Rise 720 【ライズ セブン トウェンティ】 | Jack knife 【ジャック ナイフ】 |
| Swipe knife 【スワイプ ナイフ】 | Rodeo 【ロデオ】 |
| Jesus flip 【ジーザス フリップ】 | Terada grab 【テラダ グラップ】 |
| Rocket boy 【ロケットボーイ】 | Helicopteiro 【ヘリコプティロ】 |
| Hyper corkscrew 【ハイパーコークスクリュー】 | |
| Illusion corkscrew 【イリュージョン コークスクリュー】 | |
| Hyper butterfly twist 【ハイパーバタフライツイスト】 | |
| Shuriken corkscrew 【シュリケンコークスクリュー】 | |

★Routine

| |
|---|
| Round out-Back hand spring -Back full twist 【ロンダート-バック転-バック宙一回捻り】 |
| Hyper cartwheel full twist 【ハイパー カートウィル フルツイスト】 |
| Grand master swipe 【グランド マスタースワイプ】 |
| Rap full 【ラップ フル】 |

LEVEL 7 【二回捻り レベル】

【合格条件】 Tricking Level 6 の技 1 個

| | |
|---|------------------------------------|
| Cheat 1080 【チート テンエイティー】 | Flash full twist 【フラッシュ フルツイスト】 |
| Triple flash kick 【トリプル フラッシュ キック】 | Box cutter 【ボックスカッター】 |
| Snap swipe 【スナップ スワイプ】 | Swing thru feilong 【スイングスルー フェイロン】 |
| Double back flip 【ダブル バックフリップ】 | Double corkscrew 【ダブル コークスクリュー】 |
| Double aerial twist 【ダブル エアリアル ツイスト】 | Double full twist 【ダブル フルツイスト】 |
| Double leg twist 【ダブル レッグ ツイスト】 | |
| Double butterfly twist 【ダブル バタフライ ツイスト】 | |
| Double cartwheel twist 【ダブルカートウィルツイスト】 | |