

①~②  
立礼——能否做到提刀姿势下保持目光注视对手并施以15度的注目礼。

②~③  
蹲踞环节——从带刀、自右足始动前进三步到达蹲踞处（与对手同步交剑时，彼此的剑尖是否处于若即若离的状态，若场地设置有开始线，则右足足尖应到线）整个移动过程是否完备。

③  
蹲踞——腰部是否有滞后、能否做到堂堂正正的姿态。

④  
起立后的备战姿态——能否做到上身稳定、毫不动摇地以充沛的气势起立，以正确的姿态备战。

作为一个要挑战四五段审核的考生，在无意识的状态下将礼仪流程无瑕地展现出来应属本能，但切忌因为习以为常反而表现得松懈和不集中。

也就是说，在行礼结束后才表现出自己集中备战的姿态是大忌。为此，我们应该早在礼法环节前便将身心集中，凝神专注地准备上场。此外，还需注意切勿自顾自调整姿势而单方面进行礼法的过程，应该配合对手的步调并与之共同交剑来完成。这些细节都与礼法环节中气势充沛与否息息相关。

当对战结束，我们也应该将战意一直保持，直至后退五小步与对手礼毕。谨记身心集中的状态应贯穿整个考核过程。

## Check

角



带刀姿势竹刀提起过高



正确将竹刀提至腰的高度。象征着将刀插入腰带的环节

### 带刀姿势的位置在腰间

我们进行立礼后，将从提刀姿势转换到带刀姿势，此时我们要留意有否将刀提到正确的位置，也就是将刀插入腰带时的高度。因此我们应注意将持刀的左手置于腰间。由于身体紧张时容易僵硬，经常会看到考生会将竹刀提至左侧胸台的过高位置，由于带刀的姿势会影响拔刀、蹲踞时的动作流畅性，因此请再次确认带刀姿势是否正确。

