

剛柔流の形（かた）

【剛柔流 1 2 の形】

1. 三戦（サンチン）
2. 撃砕第一（ゲキサイ ダイイチ）・・・・・・・・基本形
3. 撃砕第二（ゲキサイ ダイニ）・・・・・・・・基本形
4. 砕破（サイファ）・・・・・・・・第 1 指定形
5. 制引戦（セイユンチン）
6. 三十六（サンセール）
7. 四向戦（シソーチン）
8. 十三（十三手：セーサン）・・・・・・・・第 2 指定形
9. 十八（十八手：セーパイ）・・・・・・・・第 1 指定形
10. 久留頓破（クルルンファ）・・・・・・・・第 2 指定形
11. 壱百零八（スーパーリンペイ）
12. 転掌（テンショウ）

* 撃砕第三

撃砕第三も存在するが、伝わっているのは一部の剛柔流の道場のみであり、全日本空手道連盟の制定した基本形には含まれないので、全空連系の試合では打てない（使うことはできない）ので注意すること。

【太極(たいきょく)初段～十二段】

太極は、初段から十二段までである。初心者が学ぶ基本の技が組み込まれていてバリエーションに富んでおり、太極十二段までで基本技のほとんどが行える。演武線は全て同じ。

初心者は、まず太極初段をこなすことを目標とする。

初めに順番を覚えることを目標とするのが良い。

次に、正しい形と姿勢の保持を身に付けることを目指す。

その次にキメ、移動の速さ、轉身の素早さを目指すが良い。

太極初段には、下段払い、追い突き（順突き）、前屈立ちの三つの基本技が登場する。

姿勢の保持、体重の移動、腹部の適度の緊張（締め）、後脚の張り、引き手、目付（目線）、上体と下半身の動きの一致、力のある集中（キメ）、轉身・・・と学びの入り口として最適の形である。

太極は多くの伝統的な剛柔流の道場では、剛柔流の形として入っていない。太極の他に、1 2 の形がある。