

拳動	立ち方	手	よくあるpoint	コメント
礼	結び立ち	両手は横	背筋を伸ばす	
用意	八字立ち	両拳大腿前	息を吐きながら	
1	右後屈立ち	上と横に受け	腕で長方形をつくる	
2		右拳槌、左流受け		
3		左側面中段突き	引手の脇空かないように	
4	左後屈立ち	上と横に受け	腕で長方形をつくる	
5		左拳槌、右流受け		
6		右側面中段突き	引手の脇空かないように	
7-1	左足を半歩寄せ、右足裏を左膝横へ	左拳下、右拳上		
7-2	左足だけで立つ 右足刀中段横蹴上	上段回し打ち	上半身がかがまないように 引手の脇空かないように	
8	右後屈立ち	左手刀中段受け		
9	左後屈立ち	右手刀中段受け		
10	右後屈立ち	左手刀中段受け		
11	右前屈立ち	右中段貫手	気合い	
回転	右足踵を軸に270度回転			
12	右後屈立ち	左手刀中段受け		
移動	右足をすり足で斜め前へ移動			
13	左後屈立ち	右手刀中段受け		
回転	左足踵を軸に反対真横へ回転			
14	左後屈立ち	右手刀中段受け		
移動	左足をすり足で斜め前へ移動			
15	右後屈立ち	左手刀中段受け		
移動	斜め前に出していた左足を正面に移動させる	右拳を左肘下	両拳握る	
16	左前屈立ち	中段受け	前屈立ちの半歩幅、逆半身	
17	右前蹴上げ		手は16のまま動かさない	
18	右前屈立ち	左中段突き		
19-1		左拳は右肘の下		
19-2	右前屈立 右足一步引く	中段受け	逆半身	
20	左前蹴上げ		手は19のまま動かさない	
21	左前屈立ち	右中段逆突き		
移動	左足軸で右足を前に	両拳を左腰前に		
22	右前屈立ち	右中段諸手受け	半身 右肘内側に左拳の小指添える	
回転	右足踵を軸に270度回転			
23	左前屈立ち	左下段払い	半身	
移動	左足軸で右前屈立へ	左拳開いて額前	右手は腰のまま	
24	右前屈立ち	右上段揚受	半身	
移動	左足を軸に逆真横へ回転			
25	右前屈立ち	右下段払い	半身	
移動	左足を軸に斜め前に移動	右拳開いて額前	左手は腰のまま	
26	左前屈立ち	左上段揚受	気合い 半身	
直って	八字立ち	両拳大腿前	息を吐きながら	
礼	結び立ち	両手は横	背筋を伸ばす	

中段受け＝流派によって、外受け、内受けの表現が異なるため統一した