

拳動	立ち方	手	よくあるpoint	コメント
礼	結び立ち	両手は横に伸ばす	背筋を伸ばす	
用意	八字立ち	両拳を大腿部前に	息を吐きながら	
1	右後屈立ち	左中段内受け	右拳は右腰前	
2	閉足立ち	右中段内受け・左下段受け	拳動2～3は続けて行う	
3	閉足立ち	左中段内受け・右下段受け	両腕を胸前でクロスさせながら素早く切り替え	
4	左後屈立ち	右中段内受け	左脚を軸に右足をすり足で進める	
5	閉足立ち	左中段内受け・右下段受け	拳動5～6は続けて行う。	
6	閉足立ち	右中段内受け・左下段受け	両腕を胸前でクロスさせながら素早く切り替え	
7	右後屈立ち	左中段諸手受け	左肘内側に右拳の小指側を添え、両拳を右腰前から出す	
8	右前屈立ち	右中段縦貫手・左中段押え受け	左拳を開掌し肘を中心に倒して押え受け	
回転	右足踵を軸に270度回転			
9	騎馬立ち	左拳中断横回し打ち	右脚を軸にすり足で騎馬立ち	
10	右前屈立ち	右中段順突き（気合い）	拳動9～10は続けて行う	
回転	右足踵を軸に180度回転			
11	閉足立ち	両拳両腰構え（両甲前向き）→右膝を右胸にかい込む		
12	騎馬立ち（進行方向見る）	右猿臂（エンピ）横打ち		
13	騎馬立ち	右裏拳右側面縦回打ち	右拳を顎前→額前→スナップで右側面へ	
回転	右足踵を軸に180度回転			
14	騎馬立ち（進行方向見る）	左猿臂（エンピ）横打ち		
15	騎馬立ち	左裏拳左側面縦回打ち	左拳を頭前→額前→スナップで左側面へ 引き手は素早く左腰へ	
回転	右足踵を軸に180度回転			
16	騎馬立ち（進行方向見る）	右猿臂（エンピ）横打ち		
17	騎馬立ち	右裏拳右側面縦回打ち→右手を開き進行方向へゆっくり出す 左拳は左脇腹に		
18	左前屈立ち	左中段順突き		
回転	右足踵を軸に180度回転			
19	騎馬立ち（正面を見る）	右拳突上げ（甲上向き）・左猿臂後当て	右脚を軸に180度回転し騎馬立ち	
20	騎馬立ち	左拳突上げ（甲上向き）・右猿臂後当て（気合い）	右寄り足で移動しながら同時に技を決める。	
直って	八字立ち	両拳を大腿部前に	右足を引き寄せる	
直立	結び立ち	両手を開手で大腿部両側に	左足・右足の順に閉じる	
礼	結び立ち	そのまま	礼をする	