

JKP Times

特別号・10



段位審査対策 形
ニーセーシー



結び立ち。両手は開いて大腿に軽く添える。



閉足立ちとなり、両手を握り大腿前に構える。



右足を後方に一步引き、左足を寄せ基立ちとなり、左手は開掌猫手で中段横払い。



左足から前方へ寄り足で左基立ちとなり、右中段突き。左手は開手にして、掌を下に向ける。



右手はそのまま。左足を踵で臀部を蹴るようにして上げる。左手は右中段突きの下に入れる。



上げた左足を前すり出し寄り足で左基立ちとなり、左手を拳にして右前腕の下から左前肘で突き放す。



左足を軸に180度回転し右基立ちとなり、両拳を引き手から中段双手突き。左正拳、右裏拳となり、両拳が向かい合う。



右膝を上げ相手の下腹部に当てる。両拳は甲を前向きに胸前に垂直になるまで引き込む。



右足を前方に降ろし寄り足で右基立ちとなり、両腕小指側で中段に突き放す。両肘は曲げ、甲は外向きとなる。





右足を軸に左足を左に出し左前屈立ちとなり、左上段受け。右拳は引き手。



立ち方はそのまま。右肘前腕を甲外向きで上段流し受け。左拳は引き手。



左足を軸に右足を引き四股立ちとなり、右中段掛け受け。左手の引き手はそのまま。



右足を上げ左足立ちとなる。右手は軽く伸ばす。



右下段蹴込み。同時に右手を握りながら内に捻り、脇に引きつける。



蹴った足を側方に踏み出し寄り足で四股立ちとなり、左拳で右斜め前方を中段突き。突いた左拳を緩め胸前に鉤突きで構える。右拳は引手。



立ち方はそのまま、左中段掛け受け。右手の引き手はそのまま。



左足を上げ右足立ちとなる。左手は軽く伸ばす。



左下段蹴込み。同時に左手を握りながら内に捻り、脇に引きつける。



蹴った足を側方に踏み出し寄り足で四股立ちとなり、右拳で左斜め前方を中段突き。突いた右拳を緩め胸前に鉤突きで構える。左拳は引手。



左足先を斜め左前方へ向きを変えながら、両手開手背屈で脇に引く。(左手指下向き、右手指上向き)



右足を進め右前屈立ちとなり、両掌底で双手突き。(右掌底で相手の左腸骨棘、左掌底で相手の右胸部を打つ)



右足を軸に180度左回りし左前屈立ちで右上段背刀打ち。左拳は引き手。



左足に右足を引き寄せ閉足立ちとなり、右掌に左背手を下から振り上げ打ち当てる。



左足を後方へ引き、右T字立ちとなる。身体を沈めながら左手を掬い手にする。右手は開手で脇に引く。



立ち方そのまま。左手は拳にして脇に引き、右手を下に突きおろす。



立ち方そのまま。右手を素早く引手にする。



立ち方そのまま。右拳裏突き、左手正拳突きで双手下段付き。両拳向かい合わせ。



身体を起こし右足を軸に180度左回りで左真半身猫足立ちとなり、左中段掛け受け。右拳は引き手。



右足を前方に進め右前屈立ちとなり、右手は甲を前向きに上段流し受け。左手は引き手。



足の向きを変え四股立ちとなり、右下段払い。左手は引き手のまま。



右足を引きながら右縦セイシャン立ちとなり、左逆突き。



右足を軸として正面方向に左真半身猫足立ちとなり、左中段掛け受け。右拳は引き手。



左足を正面方向に進め四股立ちとなり、右肘打ちを左掌に当てる(甲前向き)



立ち方そのまま。右拳槌で右斜め前下方に下腹部打ち。左手は胸前に構える。



右足を軸に左足を左斜め前方に出し左真半身猫足立ちとなり、左中段掛け受け。



右足を前方に進め右前屈立ちとなり、右手は甲を前向きに上段流し受け。左手は引き手。



足の向きを変え四股立ちとなり、右下段払い。左手は引き手のまま。



右足を引きながら右縦セイシャン立ちとなり、左逆突き。



左足を軸に右足を左前まで交差させ、180度回転し、左横セイシャン立ちとなる。両拳を引手に構える。



立ち方そのまま。右正拳、左裏拳で中段双手突き。



右足に左足を引き寄せ閉足立ちとなり、両手を開手で両脇に引く。



立ち方そのまま。右掌は正中下段、左手は手刀にして正中上胸部にゆっくり押し出す。



立ち方そのまま。大腿前面に拳を下げる。



立ち方そのまま。両手は開いて大腿に軽く添える。