

JKP Times

特別号・7



段位審査対策 形
カンクウショウ



結び立ちになり両手は開いて大腿部両側に付けて伸ばす。



結び立ちから八字立ちになり、両拳を甲を前向きに大腿の前に構える。



右足を半歩右へ動かし、後屈立ちとなり、左中段諸手受け。右拳は小指側を左肘内側に添える。



左足から寄足で動き、右足前の後屈立ちとなり、右中段諸手受けとなる。



右足を後方へ、左足は右足の前方へ寄せ左足前の後屈立ちとなり、左中段諸手受け。



前方へ右足を進め、右足前屈立ちとなり、右中段順突き。



立ち方はそのまま、右肘を引き、前腕を返して、掴まれた手を外す動作を行う



前方へ左足を進め、左足前屈立ちとなり、左中段順突き。



立ち方はそのまま、左肘を引き、前腕を返して、掴まれた手を外す動作を行う



前方へ右足を進め、右足前屈立ちとなり、右中段順突き。(気合い)



右足を軸として振り返り左足前屈立ちとなり、右掌中段掴み受け。左手は右手首の上に添える。



右中段前蹴り。左手は右手首の上に添えたまま、右手を握りながら右脇へ強く引き寄せる。



引き寄せた右手は素早く頭上に構え、左手は前方を指す。



右足を踏み込み左足を右足の横へ引きつけ右足前交差立ちとなり、右縦回し裏拳打ち。左拳は左腰に引く。



左足を後方へ引き、右足前屈立ちとなり、右中段外受け。



立ち方はそのまま、左中段突き。



立ち方はそのまま、右中段突き(連突き)



右足を軸として振り返り、左足前後屈立ちとなり、右中段外受け・左下段払いを同時に行う。



左足を右足に引き寄せ、左足前シの字立ちとなり、左表拳振りおろし打ち。右拳は右腰に引く。



右足を軸として左足を前方へ出し、左足前屈立ちとなり、右掌中段掴み受け。左手は右手首の上に添える。



右中段前蹴り。左手は右手首の上に添えたまま、右手を握りながら右脇へ強く引き寄せる。



引き寄せた右手は素早く頭上に構え、左手は前方を指す。



右足を踏み込み左足を右足の横へ引きつけ右足前交差立ちとなり、右縦回し裏拳打ち。左拳は左腰に引く。



左足を後方へ引き、右足前屈立ちとなり、右中段外受け。



立ち方はそのまま、左中段突き。



立ち方はそのまま、右中段突き(連突き)



右足を軸として振り返り、左足前後屈立ちとなり、右中段外受け・左下段払いを同時に行う。



左足を右足に引き寄せ、左足前レの字立ちとなり、左表拳振りおろし打ち。右拳は右腰に引く。



右足を軸として、左足を左側へ出し、左足前後屈立ちとなり、左下段払い・右上段外受けを同時に行う



立ち方はそのまま、両手を右胸横へ引く。右拳甲を下、左拳小指側を右拳の上に置く



左側へ寄り足で動き、騎馬立ちとなり、左側へ諸手突き。両拳は肘を伸ばし、平行に突く。



左足を軸として、右足を右側へ向け、右足前後屈立ちとなり、右下段払い・左上段外受けを同時に行う。



立ち方はそのまま、両手を左胸横へ引く。左拳甲を下、右拳小指側を左拳の上に置く



右側へ寄り足で動き、騎馬立ちとなり、右側へ諸手突き。両拳は肘を伸ばし、平行に突く。



左足を半歩引き寄せ、左足を軸として右足を前方へ一歩出し、右足前後屈立ちとなり、両掌上段棒受け。



寄り足で進み、右足前不動立ちとなり、棒受けの手を握り返し、棒押し込み。



両足をかい込み、飛び上がって一回転する。空中で右中段手刀受けの準備をする。



右足前後屈立ちで着地し、同時に右中段手刀受けを行う。



右足を軸に左足を蹴上げの構えにし、右拳は甲を下に右腰へ構え、左拳はその上に甲を前向きに置く。



左横蹴上げと同時に、左裏拳上段横回し打ち。右拳はそのまま。



左足を蹴った方向へ降ろし、左足前屈立ちとなり、左手は開手にし、そこへ右肘を当てる。



左足を軸に右足を蹴上げの構えにし、左拳は甲を下に左腰へ構え、右拳はその上に甲を前向きに置く。



右横蹴上げと同時に、右裏拳上段横回し打ち。左拳はそのまま。



右足を蹴った方向へ降ろし、右足前屈立ちとなり、右手は開手にし、そこへ左肘を当てる。



両足をそのまま左方向へ回転し左足前屈となり、右掌中段掴み受け。左手は右手首の上に添える。



右中段前蹴り。左手は右手首の上に添えたまま、右手を握りながら右脇へ強く引き寄せる。



引き寄せた右手は素早く頭上に構え、左手は前方を指す。



右足を踏み込み左足を右足の横へ引きつけ右足前交差立ちとなり、右縦回し裏拳打ち。左拳は左腰に引く。



左足を後方へ引き、右足前屈立ちとなり、右中段外受け。



立ち方はそのまま、左中段突き。



立ち方はそのまま、右中段突き(連突き)



立ち方はそのまま、左手を開手にし、後方へ背手受け。



左掌へ右足底を当て、右中段三日月蹴り。



身体を回転しながら伏せ、両掌肘立て伏せ。



両足同時にその場で踏みかえ、左足前後屈立ちとなり、左下段手刀受け。



右足を前進させ、右足前後屈立ちとなり、右中段手刀受け。



右足を軸として身体を左に回転させ、左足前屈立ちとなり、左中段外受け。



右足を前進させ、右足前屈立ちとなり、右中段順突き。



左足を軸として身体を右に回転し右足前屈立ちとなり、右中段外受け。



左足を前進させ、左足前屈立ちとなり、左中段順突き。(気合い)



右足の位置はそのまま、左足を引き八字立ちになり、両拳を甲を前向きに大腿の前に構える。



結び立ちになり両手は開いて大腿部両側に付けて伸ばす。