

JKP Times

特別号・9



段位審査対策 形
セイサン



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。



立ち方そのまま、左掌を前に
して両掌を交差させ下腹部前
に構える。



上足底を軸に平行立ちとなり、
両掌を握りながら甲を外側へ
向け、両体側に構える。



右足を弧を描いて進め右三
戦立となり、両腕を交差させ
(右腕外)三戦の構え。



立ち方はそのまま、左拳を脇
にゆっくり引く。



立ち方はそのまま。左中段突
き。



立ち方はそのまま。三戦の構
えに戻す。突きから構えまで
は素早く行う。



左足を弧を描いて進め左三
戦立となり、三戦の構え。



立ち方はそのまま、右拳を脇
にゆっくり引く。



立ち方はそのまま。右中段突
き。



立ち方はそのまま。三戦の構
えに戻す。突きから構えまで
は素早く行う。



右足を弧を描いて進め右三
戦立となり、三戦の構え。



立ち方はそのまま、左拳を脇にゆっくり引く。



立ち方はそのまま。左中段突き。(突いた拳はそのまま)



立ち方はそのまま。両手を開手にし、胸前で左掌に右手刀を打ち当てる。



立ち方はそのまま。左手をすり上げながら左掌斜め掌底当て。右掌は水月前に押さえ受け。



立ち方はそのまま。右手をすり上げながら右掌斜め掌底当て。左掌は水月前に押さえ受け。



立ち方はそのまま。左手をすり上げながら左掌斜め掌底当て。右掌は水月前に押さえ受け。三回連続で行う。



右踵が臀部に当たるようにかい込み。両掌を素早く返す。両肘が脇から離れないように注意する。



右足をすり足で前進し右足前平行三戦立ちとなり、両掌甲を上に返し張り付き。



右踵が臀部に当たるようにかい込み。両掌を素早く返す。両肘が脇から離れないように注意する。



右足をすり足で前進し右足前平行三戦立ちとなり、両掌甲を上に返し張り付き。



右踵が臀部に当たるようにかい込み。両掌を素早く返す。両肘が脇から離れないように注意する。



右足をすり足で前進し右足前平行三戦立ちとなり、両掌甲を上に返し張り付き。



立ち方はそのまま。両手を握りしめながらゆっくり脇に引く。



左足を軸に右足関節蹴り(右膝の前を蹴る)



(反対側から見る)



(反対側から見る)



蹴りの後、左足を軸に180度回転し左三戦立ちとなり、左掌底当て、右掌底押え受け。(ゆっくり行う)



(反対側から見る)



(反対側から見る)



右足を弧を描いて進め右三戦立ちとなり、右掌掬い裏掛け受け。左掌底押え受け。

立ち方はそのまま、右掌を返し掛け押え受け。



(反対側から見る)

左足を弧を描いて進め左三戦立ちとなり、左掌掬い裏掛け受け。右掌底押え受け。



(反対側から見る)

立ち方はそのまま、左掌を返し掛け押え受け。



(反対側から見る)

右足を弧を描いて進め右三戦立ちとなり、右掌掬い裏掛け受け。左掌底押え受け。



(反対側から見る)

立ち方はそのまま、右掌を返し掛け押え受け。



(反対側から見る)

左足を弧を描いて進め左三戦立ちとなり、左掌掬い裏掛け受け。右掌底押え受け。



両上足底を軸に右方向へ向きをかえ、右足から前に進めて平行右三戦立ちとなり、左掌を返ししながら握って脇に引く。



立ち方はそのまま右掌掛け受けから螺旋を描きながら喉の高さで五指を握り締める。



立ち方はそのまま、左中段突き。右拳は脇に引く。



立ち方はそのまま、右中段突き。左拳は脇に引く。(連突き)



立ち方はそのまま、右腕をやや押さえながら脇を締める。



右足を上げ、左片足立となる。手はそのまま。



右足関節蹴り。(右膝前の位置を蹴る)手はそのまま。



左足を軸に180度回転し左三戦立ちとなり、左掌底当て、右掌底押さえ受け。(素早く行う)



左足から前に進み左四股立ちとなり、左掌掛け受け。右掌は脇に構える(甲を上)



立ち方はそのまま。右中段突き。左拳は脇に引く。



立ち方はそのまま。左中段突き。右拳は脇に引く。



立ち方はそのまま。右中段突き。左拳は脇に引く。(3連突き)



立ち方はそのまま。右腕でやや押さえながら脇を締める。



左足を軸に右足を引き寄せ、右前方へ右関節蹴り。



左足を軸に右足を引き寄せ、右前方へ右関節蹴り。(写真続き)



(反対側から見る)



蹴った右足を後正面側に降ろし四股立ちとなり、右拳上げ突き。左掌は水月前に押さえ受け。



(反対側から見る)



蹴った右足を後正面側に降ろし四股立ちとなり、右拳上げ突き。左掌は水月前に押さえ受け。(写真続き)



(反対側から見る)



立ち方はそのまま。右上段裏拳打ち。左掌はそのまま。

(反対側から見る)



立ち方はそのまま。右上段裏拳打ち。左掌はそのまま。(写真続き)

(反対側から見る)



立ち方はそのまま、右肘落とし。左掌はそのまま。

(反対側から見る)



立ち方はそのまま。右拳払い受け。左掌はそのまま。

(反対側から見る)



立ち方はそのまま。左掌を拳にして甲上向きの寸突き。右拳は脇に引く。

(反対側から見る)



左足軸に右足を引き寄せ、後正面の方向へ右関節蹴り。手はそのまま。

(反対側から見る)





左足を軸に90度回転し左三戦立となり、左掌掛け受け。



立ち方はそのまま。右掌を胸前で行き合わせる。



立ち方はそのまま。両掌を握りながら拳を返し脇に引く。



右足前蹴り。手はそのまま。



前蹴りから膝を曲げないように踵から降ろし左半前屈立ち。右正拳突き。左手は流し受けをしながら右上腕に添える。



右足を軸に左足を引き寄せ左前猫足立ちとなり。左回し受け。



立ち方はそのまま、両掌底当て。



立ち方はそのまま。右掌を左掌に重ねる。



左足を引いて結び立ちとなり、両手を手前に回しながら下腹部前に構える。



立ち方はそのまま。両掌を大腿側部に静かに戻す。