

# 平安三段



国際糸東流空手道聖心会

宗家 原田貞朋

八段範士 モハメッド ヌルル エラヒ

|  |                                 |                               |
|--|---------------------------------|-------------------------------|
|  |                                 |                               |
| <p>気を付けの姿勢。両手を伸ばし大腿に付け、親指を曲げ4本の指は揃える。立ち方は結び立ち。</p> | <p>気を付けのまま、頭を約 30 度に下げ礼をする。</p> | <p>気を付けの姿勢。左手を胸の高さに持ってくる。</p> |

|                              |                                  |  |
|------------------------------|----------------------------------|--|
|                              |                                  |  |
| <p>左手の上に右手を載せ胸の高さに持ってくる。</p> | <p>揃えた両手を内側から回し下腹部の前に揃えて下ろす。</p> | <p>右足のつま先を軸にして踵とつま先を真っ直ぐにし左足を横に開き、同時に引手をとる。立ち方は平行立ち。</p> |

|   |   |   |
|---|---|---|
|  |  |  |
| <p>平行立ちで、両手を下腹部に構え、体から一拳離して構える。</p>   | <p>右足はつま先を軸にしてひねり、左足を引き付ける。左猫足立ちになり、左中段内受け。右拳は引手をとる。</p>                          | <p>右足を左足に引き付け閉足立ちになる。右中段内受けと左下段払いを同時におこなう。</p>                                      |

|   |   |   |
|---|---|---|
|  |  |  |
| <p>(正面から見た動作)</p>   | <p>左中段内受けと、右下段払いを同時におこなう。</p>   | <p>(正面から見た動作)</p>   |

|   |   |   |
|---|---|---|
|  |  |  |
| <p>左足つま先を軸にして、右周りで右足を一步まえに踏み出し、猫足立になる。右中段内受けをおこなう。</p>                            | <p>左足を右足に引き付け閉足立ちになる。左中段内受けと右下段払いを同時におこなう。</p>                                    | <p>両腕を交差させながら右中段内受け、左下段払いをおこなう。</p>   |

|   |   |   |
|---|---|---|
|  |  |  |
| <p>(正面から見た手の動作)</p>   | <p>(正面から見た手の動作)</p>   | <p>右足を軸にして、左足を踏み出し猫足立ちとなる。左中段内受け。右拳は脇に引く。</p>   |

|  |   |                               |
|--|---|-------------------------------|
|  |   |                               |
| <p>右前屈立ちとなり、右中段4本貫手。(みぞおち)左拳は脇に引く。</p> | <p>体重を左足にのせ、後屈立ちとなる。突いた貫手は拳を前に向けて、甲を腰部側面に付ける。</p> | <p>右足を軸にして体を左に回し、左足を踏み出す。</p> |

|                                   |   |   |
|-----------------------------------|---|---|
|                                   |   |   |
| <p>四股立ち。左腕で肩の高さを打ち払う。右拳は脇に引く。</p> | <p>右足を一步踏み出す。三戦立ちとなり、右中段突き。左拳は脇に引く。</p> | <p>右足つま先を軸にして、左回りで後ろを向き、左足を引き付ける。閉足立ちになり両拳の甲を前に向け、腰骨上部に付ける。</p> |

|                                    |                   |                                     |
|------------------------------------|-------------------|-------------------------------------|
|                                    |                   |                                     |
| <p>右足を前に一步踏み出す。四股立ち。右肘受けをおこなう。</p> | <p>(正面から見た動作)</p> | <p>四股立ち。下から右中段突きを行い、素早く元の位置に引く。</p> |

|                      |                                     |                        |
|----------------------|-------------------------------------|------------------------|
|                      |                                     |                        |
| <p>(正面から見た突きの動作)</p> | <p>四股立ち。下から左中段突きを行い、素早く元の位置に引く。</p> | <p>(正面から見た左肘受けの動作)</p> |

|                          |                                     |                                     |
|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
|                          |                                     |                                     |
| <p>(正面から見た左中段突きの動作)。</p> | <p>四股立ち。下から左中段突きを行い、素早く元の位置に引く。</p> | <p>四股立ち。下から右中段突きを行い、素早く元の位置に引く。</p> |

|                                     |  |   |
|-------------------------------------|--|---|
|                                     |  |   |
| <p>四股立ち。右肘受けを行う。<br/>(正面から見た動作)</p> | <p>右足を一步踏み出す。右中段突き。左拳は脇に引く。<br/>(正面から見た動作)</p> | <p>左三戦立ちとなり、左中段突き。右拳は脇に引く。<br/>(正面から見た動作)</p> |

|   |   |   |
|---|---|---|
|  |  |  |
| <p>右足つま先を軸にして、左回りで後ろを向き、三戦立ちになる。</p>  | <p>左足の横に右足を移動さ平行立ちになる。</p>  | <p>右足を軸にして左足を交差させ、左回りで右脇に構える。</p>   |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |  |  |
| <p>右足を軸に左へ回り平行立ちになる。右拳で左肩の後方を突く様にすると同時に、左肘で後方を当てる。</p>                             | <p>(正面から見た動作)</p>   | <p>右足を素早く上げ次の動作に備える。その時足首は伸ばす。</p>   |



|   |   |   |
|---|---|---|
|  |  |  |
| <p>右足を踵から下ろし平行立ちとなる。左拳で右肩の後方を突く様にすると同時に右肘で後方を当てる。</p>                             | <p>両拳は脇に引く。</p>   | <p>両手を握り、下腹部前に構える。</p>  |

|   |   |   |
|---|---|---|
|  |  |  |
| <p>右足を左足に引き付け、結び立ちになる。両手を伸ばし、大腿部外側に付ける。</p>   | <p>礼。</p>   | <p>気を付けの姿勢。</p>   |

