

平安四段



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本の指を揃える。立ち方は結び立ち。</p>	<p>気を付けのまま、頭を約30度下げ礼をする。</p>	<p>気を付けの姿勢。</p>

		
<p>平行立ちで両手を下腹部に体から一拳話して構える。</p>	<p>右足つま先を軸にして、左猫足立ちになり、左足を引き付ける。左小手受け。右手は開いて上段に構える。</p>	<p>右回りで体を後ろの方向に向ける。右小手受け。左手は開いて上段に構える。</p>

		
<p>左足を踏み出し前屈立ちとなる。左腕を下にして交差受け。</p>	<p>右足を一步踏み出し猫足立ちとなる。肘支え受け。</p>	<p>左足を右足に引き付け閉足立ちとなる。右脇に構える。</p>

		
<p>左足で中断前蹴り。左前蹴りと同時に、左上段横払い。</p>	<p>蹴った左足を前に下ろし前屈立ちになる。右拳の甲を上にして、肘当て。</p>	<p>右足を左足に引き付け閉足立ちになる。左脇に構える。</p>

		
<p>右足で中段前蹴り。右前蹴りと同時に、右上段横払い。</p>	<p>蹴った足を前に下ろす。肘当て前屈立ちになる。</p>	<p>前屈立ちを切り替える。右手はすくい受け。左手は甲を内に向け、額の前に構える。</p>

		
<p>右中段前蹴り。</p>	<p>交差立ちへと移行していく。</p>	<p>左足を右足に引き付け交差立ちになる。左拳は脇に引き、右上段裏打ち。</p>

		
<p>両足の位置はそのまま、左回りで後ろ斜め 45 度の方向へ体を回す。左中段内受け。右拳は脇に引く。立ち方は猫足立ち。</p>	<p>右足で中段前蹴りを行う。</p>	<p>蹴った足を前に下ろし基立ちになる。右中段突き。左拳は脇に引く。</p>

		
<p>基立ち。左中段突きを行う。</p>	<p>右足を斜め 45 度の方向に移動させ猫足立ちとなる。右中段内受け。左拳は脇に引く。</p>	<p>左中段前蹴りを行う。</p>

		
<p>蹴った足を前に下ろす。左中段突きを行う。立ち方は基立ち。</p>	<p>右中段逆突きを行う。</p>	<p>左足を移動させる。猫足立ち。中段肘支え受け。右手は甲を下にして、みぞおちで水平に構える。</p>

		
<p>右足を一步踏み出し猫足立ち。両腕を体の前で交差させ、右中段肘支え受け。</p>	<p>左足を一步踏み出す。猫足立ち。両腕を体の前で交差させ、左中段肘支え受け。</p>	<p>猫足立ち。両手を開いて、肩よりやや高く上げる。</p>



(正面からみた動作)



右膝当てを行う。右足首は伸ばす。両腕は体の両側に引き付ける。



後斜め 45 度に左回りで、左足で猫足立ち。左手で手刀を耳に構え、両脇をしっかり閉める。



左足猫足立ちとなり、左中段手刀受けを行う。



右斜め 45 度の方向に一步踏み出し、踵から踏み猫足立ちになる。(波足)。両脇を閉め右手の平を手刀のまま、耳に持っていく。



猫足立ちのまま、右中段手刀受けを行う。左手刀でみぞおちに構える。

		
<p>気を付けの姿勢。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>気を付けの姿勢。</p>

		
<p>気を付けのまま、頭を約 30 度に下げ礼をする。</p>	<p>平行立ちのまま、手を下ろし構える。</p>	<p>つま先を開き、両踵を付ける。結び立ち。両手を伸ばし、大腿部外側に付ける。</p>