

平安五段



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>立ち方は結び立ち 気を付けの姿勢</p>	<p>立ち方は結び立ち 手は胸の前で交差</p>	<p>立ち方は結び立ち 手は返して下へ</p>

		
<p>立ち方は並行立ち 手は脇に構え</p>	<p>立ち方は猫足立ち 受けは中段内受け</p>	<p>立ち方は猫足立ち 攻撃は中段突き溝うち</p>

		
<p>立ち方は閉足立ち 攻撃は肘うち</p>	<p>立ち方は猫足立ち 受けは中段内受け</p>	<p>立ち方は猫足立ち 攻撃は中段突き溝うち</p>

		
<p>立ち方は閉足立ち 攻撃は肘うち</p>	<p>立ち方は前屈立ち 右手は内受け、左手小指で支える</p>	<p>立ち方は前屈立ち 受けは下段交差受け</p>



立ち方は前屈立ち
受けは胸の前で交差受け



立ち方は前屈立ち
受けは上段交差受け
指先を伸ばす



立ち方は前屈立ち
右手で相手の拳を返し、左手
で攻撃にそなえる



立ち方は四股立ち
攻撃は下段鉄垂（てっすい）う
ち



立ち方は三戦立ち
攻撃は中段突き



立ち方は三戦立ち
受けは上段縦受け

		
<p>立ち方は四股立ち 攻撃は下段払い</p>	<p>立ち方は四股立ち 攻撃は下段払い（横から見た形）</p>	<p>立ち方は元立ち 攻撃は肩の高さで手払い</p>

		
<p>立ち方は交差立ち 攻撃は左手を開いて右手で肘うち</p>	<p>立ち方は交差立ち 攻撃は、相手を押さえたまま上げ突き</p>	<p>立ち方は交差立ち 攻撃は、相手を押さえたまま上げ突き（横から見た形）</p>

		
<p>立ち方は交差立ち 攻撃は残心</p>	<p>立ち方は後屈立ち 手は上段で構える</p>	<p>立ち方は交差立ち 手は下段で交差受け (相手の蹴りを受ける)</p>

		
<p>立ち方は前屈立ち 受けは内受け 左手小指で肘を支える</p>	<p>立ち方は後屈立ち 左手は下段払い、右手は裏拳</p>	<p>立ち方は後屈立ち 手はそのまま残心</p>

		
<p>立ち方は閉足立ち 残心で構え</p>	<p>立ち方は後屈立ち 右手は下段払い</p>	<p>立ち方は並行立ち 手は脇で構え 視線は相手を見る</p>

		
<p>立ち方は並行立ち 手を前で構える 同時に視線を正面へ</p>	<p>立ち方は結び立ち 気を付けの姿勢</p>	<p>そのまま礼 角度は 30 度</p>

		
<p>立ち方は結び立ち 直れの姿勢</p>		