

松濤館流 平安初段

拳動	立ち方	手	よくあるpoint	コメント
礼	結び立ち	両手は横	背筋を伸ばす	
用意	八字立ち	両拳大腿前	息を吐きながら	
1	左前屈立ち	左下段払い	半身。膝と拳の間は拳2個分	
移動	すり足。真ん中を經由。		頭の高さを変えない。	
2	右前屈立ち	右中段順突き	おへそまっすぐ	
回転	左足踵を軸に回転		頭の高さを変えない。	
3	右前屈立ち	右下段払い	半身。膝と拳の間は拳2個分	
4	右前屈立ち	右拳槌縦回し打ち	右拳は肩の高さ	
5	左前屈立ち	左中段順突き		
回転	右足踵を軸に回転		頭の高さを変えない。	
6	左前屈立ち	左下段払い	半身。膝と拳の間は拳2個分	
7	右前屈立ち	揚受	半身。額から拳1つあける	
8	左前屈立ち	揚受	半身。額から拳1つあける	
9	右前屈立ち	揚受	半身。気合い	
回転	左足踵を軸に回転		頭の高さを変えない。	
10	左前屈立ち	左下段払い	半身。膝と拳の間は拳2個分	
11	右前屈立ち	右中段順突き	おへそまっすぐ	
回転	左足踵を軸に回転		頭の高さを変えない。	
12	右前屈立ち	右下段払い	半身。膝と拳の間は拳2個分	
13	左前屈立ち	左中段順突き	おへそまっすぐ	
回転	右足踵を軸に回転		頭の高さを変えない。	
14	左前屈立ち	左下段払い	半身。膝と拳の間は拳2個分	
15	右前屈立ち	右中段順突き	おへそまっすぐ	
16	左前屈立ち	左中段順突き	おへそまっすぐ	
17	右前屈立ち	右中段順突き	おへそまっすぐ 気合い	
回転	右足踵を軸に回転		頭の高さを変えない。	
18	右後屈立ち	左手刀中段受け	右手伸ばしてから腹へ。左右親指曲げる。左手は顔横から斜め左下に 向かって受け。	
19	左後屈立ち	右手刀中段受け		
20	左後屈立ち	右手刀中段受け		
21	右後屈立ち	左手刀中段受け		
直って	八字立ち	両拳大腿前	息を吐きながら	
礼	結び立ち	両手は横	背筋を伸ばす	