



阪本道場の基本・移動稽古・型

I 基本稽古 正拳中段突き 正拳上段突き 正拳アゴ打ち 裏拳顔面打ち 裏拳左右打ち
 裏拳ひ臍打ち 裏拳回し打ち 正拳下突き 肘打ち上げ 肘打ちおろし
 正拳上段受け 正拳中段外受け 正拳中段内受け 正拳下段払い
 内受け下段払い 弧拳受け 内弧拳内掌底
 手刀顔面打ち 手刀鎖骨打ち下ろし 手刀鎖骨打ち込み 手刀内打ち 手刀ひ臍打ち
 前蹴上げ 内回し 外回し 膝蹴り 金的蹴り 前蹴り 横蹴上げ 関節蹴り
 横蹴り 後ろ蹴り 回し蹴り

II 移動稽古 前屈立ち正拳中段順突き 正拳中段逆突き 上・中・下段3本突き 騎馬立ち順突き
 (白帯) 上段受け 上段受け上段逆突き 外受け 外受け中段逆突き 後屈立ち内受け
 後屈立ち内受け中段逆突き 後屈立ち手刀受け 45度騎馬立ち下段払い
 (黄帯) 45度騎馬立ち下段払い中段逆突き 号令1上段受け—号令2外受け—号令3内受け—
 10~5級 回って下段払い 号令1上段受け上段突き—号令2外受け中段逆突き—
 号令3内受け中段逆突き—回って下段払い下段逆突き
 三戦立ち中段逆突き 三戦立ち逆突き内受け裏拳
 前蹴上げ 内回し 外回し 膝蹴り スイッチして膝蹴り 前蹴り
 騎馬立ち横蹴上げ 騎馬立ち横蹴り 前屈立ち横蹴り 下段回し蹴り 上段回し蹴り
 後ろ蹴り 後ろ回し蹴り

(緑 & 茶帯) 上・中・下・中・中段の5本突き 騎馬立ち順突き鉄槌
 4~1級 前足が出ている手で上段受け外受け下段払い—中段逆突き
 左右の手を使って上段受け外受け内受け下段払い—中段順突き
 後屈立ち手刀受け双手突き双手の構え 45度騎馬立ち肘打ち裏拳下段払い逆突き
 三戦立ち逆突き打ち受け裏拳肘打ち鉄槌
 1号令で前蹴上げ2本 1号令で内回し外回し 1号令で膝蹴り上段中段
 後ろ足で膝蹴りしてスイッチして膝蹴り 1号令で前蹴り上段中段
 1号令で騎馬立ち横蹴上げ2本 1号令で騎馬立ち横蹴り関節蹴り
 前屈立ち外回し横蹴り 1号令で回し蹴り下段中段上段

III 型 太極そのI~そのIII 平安そのI~そのV
 安三 最破 突きの型