

補助運動第一

突

受

上段突き	三段立	上段受	三段立
中段突き	〃	中段受	〃
下段突き	〃	下段受	〃
四股突き	四股立	四股下段受	四股立
連突き	三戟立	弧拳受(上段・中段)	三戟立
三連突き	〃	振受	〃
一本拳突き	〃	裏受	〃
貫手突き	〃	掬受	〃
双手構えから中段突き	〃	双手受	〃
双手突き(平行・上下)	〃	掛手受	〃
		巴受	〃

打

蹴り

裏拳前打	踵前蹴り
裏拳横打	踵後蹴り
肘打前	アヤ蹴り
肘打横	下段関節蹴り
肘打後	前蹴り
手刀打前	横蹴り
手刀打逆	廻し蹴り
	後蹴り

一本組手