



Shito-ryu Shukokai Karatedo World Union

Shito-ryu Shukokai Karate Wien

ZVR-Zahl 270806248

Dojo: Pyrkergrasse 1, 1190 Wien

Email: shukokai@aon.at, Internet: <https://shukokai-karate-wien.at>

Bassai Dai

拔塞大

糸
東
流
修
交
会
空
手

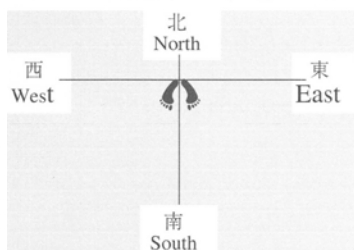
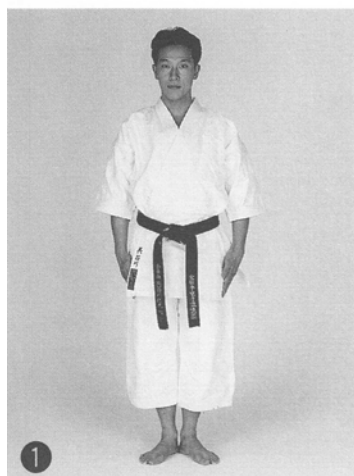
Quelle:

Karatedo Kata Model for Teaching Shiteigata

Japan Karatedo Federation

Tokyo, Japan; 1998

直立



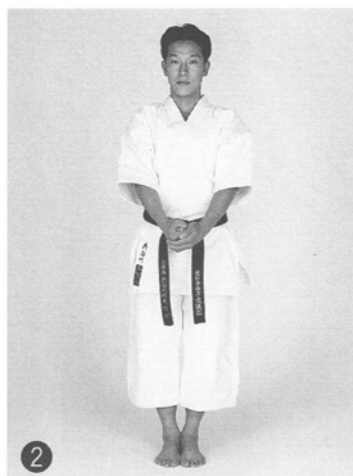
足の動作●踵をつけ爪先を開く。
立ち方●結び立ち。
手の動作●両手は開いて大腿部両側につけて伸ばす。

着眼点●南

- 1:Feet
- 2:Stance
- 3:Hands
- 4:Point to see

- 1:Put heels together, with toes apart.
- 2:Musubidachi
- 3:Open hands, stretch arms and fingers on both sides of body.
- 4:South

用意

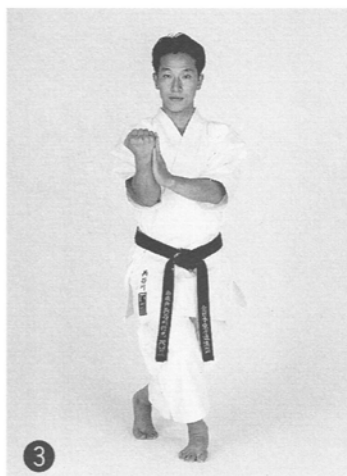


足の動作●直立姿勢の位置で爪先をつける。
立ち方●閉足立ち。
手の動作●右拳は軽く握り、左手は開いて右手を包み下腹部に構える。

着眼点●南

- 1:Without changing position, put toes together.
- 2:Heisokudachi
- 3:Clench right hand lightly and wrapping right fist with left palm, hold them in front of abdomen.
- 4:South

1 拳動



【③を西から見る

③ seen from right side.

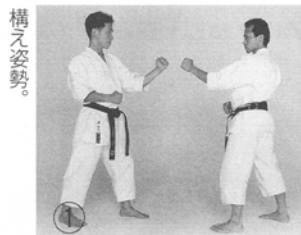


足の動作●右足を南方へ1歩踏み出し左足を右足へ引きつける。
立ち方●交差立ち。
手の動作●右手で中段外受けを行い、左手は開いて右拳の内側より掌にて押すようにして添える。(右中段拳支え受け)

着眼点●南

- 1:Take right foot a step forward to south, then, pull left foot to right foot.
- 2:Kosadachi
- 3:While executing Chudan Sotouke with right fist, place left hand on right fist as if pressing with palm from inside. (Right Chudan Kensasaeuke)
- 4:South

拳動の分解 1 Bassai(Dai) Kumite in detail



Kamae posture

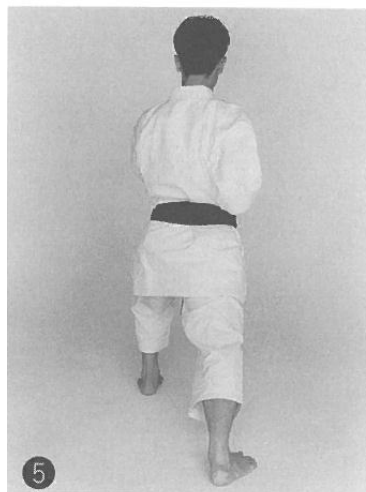


When opponent attacks with right Chudan Tsuki, pull front foot diagonally backward and execute Chudan Kensasaeuke with right fist.



While holding his right arm with left hand, execute Jyodan Urauchi with right fist.

2 拳動



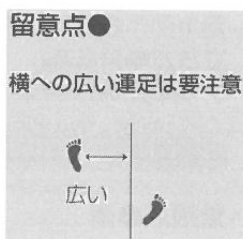
【5を東から見る】

⑤ seen from right side.

足の動作●左足を後方（北）へ1歩踏み出す。
立ち方●前屈立ち。
手の動作●左中段外受け。右拳は脇へ引く。

着眼点●北

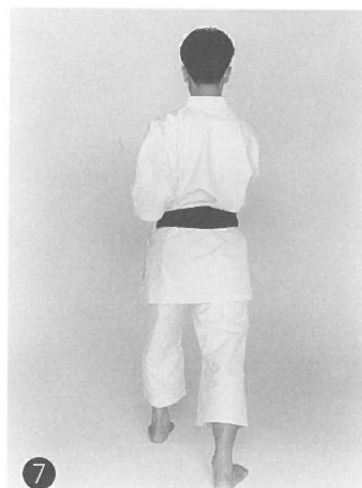
- 1:Take left foot a step toward north.
- 2:Zenkutsudachi
- 3:Chudan Sotouke with left fist. Pull back right fist to right side of body.
- 4:North



留意点●
横への広い運足は要注意

Point:Don't move sideways with wide stride.

3 拳動



【7を東から見る】

⑦ seen from right side.

足の動作●右足を後方（南）へ一足分引きつける。
立ち方●基立ち。
手の動作●右中段外受け左拳は左脇へ引く。

着眼点●北

- 1:Pull left foot one step backward (toward south)
- 2:Motodachi
- 3:Chudan Sotouke with right fist. Pull back left fist to left side of body.
- 4:North



留意点●
左足は真直ぐ後方に引くこと

拳動の分解 2 ～ 3 Bassai(Dai) Kumite in detail

中段突きを、前屈立ちで、左中段外受け。



When opponent attacks with right Chudan Tsuki, shift body diagonally backward to right side and execute left Chudan Sotouke.

左逆突きを、左足を引き、基立ちとなり、右中段外受け。



Block his further left Gyakutsuki with right Chudan Sotouke by Motodachi with drawing back left foot.

中段突きで極める。



Counter and finish with left Chudan Tsuki.

4 拳動



【9を東から見る】

9 seen from left side.



足の動作●右足を後方（南）へ踏み出す。

立ち方●前屈立ち。

手の動作●左中段内受け、右拳は脇へ引く。

着眼点●南

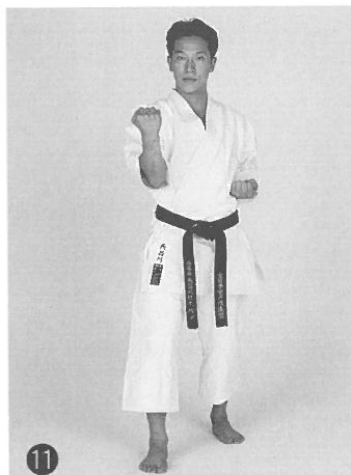
1: Step right foot backward (toward south).

2: Zenkutsudachi

3: Left Chudan Uchiuke, pull right fist to right side of body.

4: South

5 拳動



【11を東から見る】

11 seen from left side.



足の動作●右足を後方（北）へ一足分引く。

立ち方●基立ち。

手の動作●右中段外受け、左拳は脇へ引く。

留意点●5～7に同じ、運足に留意のこと。

着眼点●南

1: Pull right foot one step backward (toward north).

2: Motodachi

3: Chudan Sotouke with right fist. Pull back left fist to left side of body.

4: South

Point: Same as in 5～7. Pay attention to foot movement.

拳動の分解 4、5 Bassai(Dai) Kumite in detail

中段突きを、前屈立ちとなり、中段内受け。



Block opponent's right Chudan Tsuki by hitting with right Chudan Uchiuke, while pulling body diagonally backward to Zenkutsudachi.

中段逆突きを、左足を引き、基立ちとなり、左中段外受け。



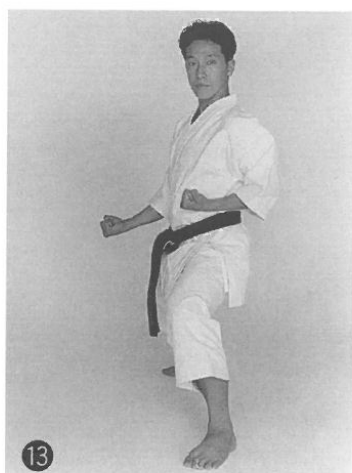
Block his further left Chudan Gyakutsuki with Motodachi by drawing back left foot and left Chudan Sotouke.

中段突きで極める。



Counter with right Chudan Tsuki.

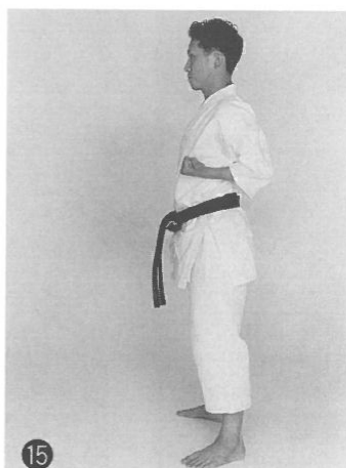
6 拳動



13



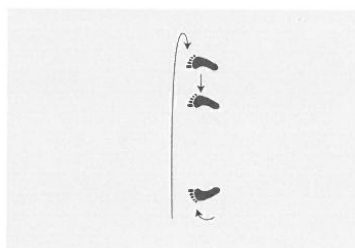
14



15



16



【13を西から見る】

13 seen from left side.

足の動作●右足を後方（北）へ引いて四股立ちとなる。

立ち方●四股立ち。

手の動作●右腕で下方より掬いあげる。

備考●この動作は掬い止めへの移行動作であり、連続して行う。

着眼点●南

1: Pull right foot backward (toward north).

2: Shikodachi

3: Scoop upward with right arm.

4: South

Note: This movement is a serial switchover movement to scoop upward (Sukuidome).

足の動作●右足を後方へ引いて四股立ちのようになり、右足を左足に引き寄せて外八字立ちとなる。

立ち方●四股立ちより外八字立ち。

手の動作●右腕にて下より掬いあげるようにして上にあげる。右拳の高さは右耳の高さとする。

留意点●右手で下より掬いあげ、外八字立ちになると同時に西を見る。それまでは南を見る。

【15を西から見る】

15 seen from left side

右拳は耳の高さ

Right fist is at height of ear.

着眼点●南より西

1: Pull right foot backward to become like Shikodachi, then, pull right foot toward left foot to become Soto-Hachijidachi.

2: From Shikodachi to Soto-Hachijidachi

3: Raise right arm from underneath as if scooping upward. Right fist is right ear level height.

4: From south to west

Point: Scooping up ward with right arm from beneath and becoming Soto Hachijidachi, with facing west. Until then, look toward south.

拳動の分解 6 Bassai(Dai) Kumite in detail

右中段蹴りを、右前腕で掬い、斜め左前方へ入りながら下に押さへ。



10

Block opponent's right Chudan Geri by scooping his leg with right forearm, while stepping in forward to left side.



11

左手で左頸部へ左拳槌にて打ち。

While scooping his right leg with right forearm and stepping in forward, stretch left arm and hook left fist on his left side of neck.

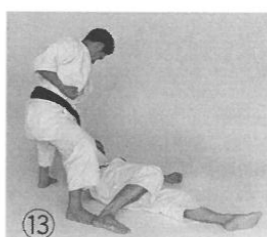
右前腕で足を上にあげ、頸部を下に押さへ。



12

Lift his right leg upward and push his neck downward.

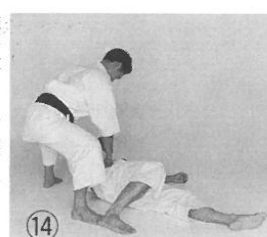
左右の足を引いて相手を投げる。



13

Pull back both feet and throw opponent to the ground.

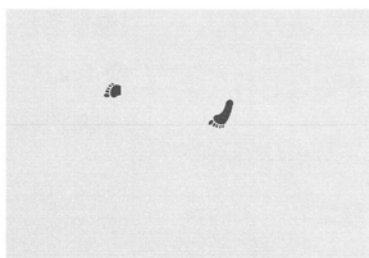
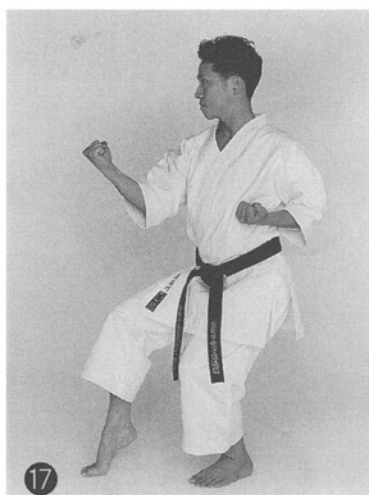
腰を落として突く。



14

Lower hips and finish with right Tsuki, when he is thrown to the ground.

7 拳動



足の動作●右足の踵を浮かせて前へ出し、腰を落とす。
立ち方●猫足立ち。
手の動作●右中段内受け、左拳はそのまま。

留意点●猫足立ちを崩さないこと。

着眼点●西

1: Lift right heel and step right foot forward, then, lower hips.

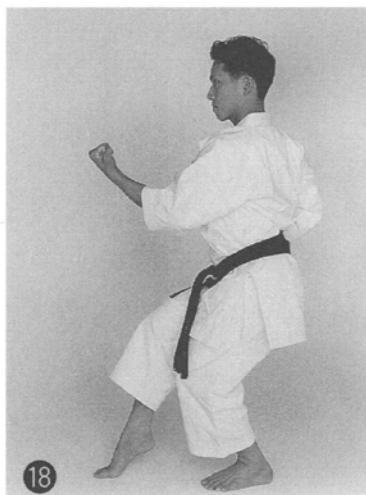
2: Nekoashidachi

3: Right Chudan Uchiuke, left fist is held right there.

4: West

Point: Keep up Nekoashidachi.

8 拳動



足の動作●⑦のまま。
立ち方●猫足立ち。
手の動作●左中段外受け、右拳は脇へ引く。

着眼点●西

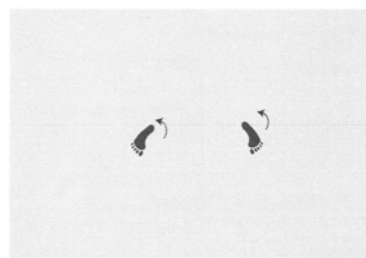
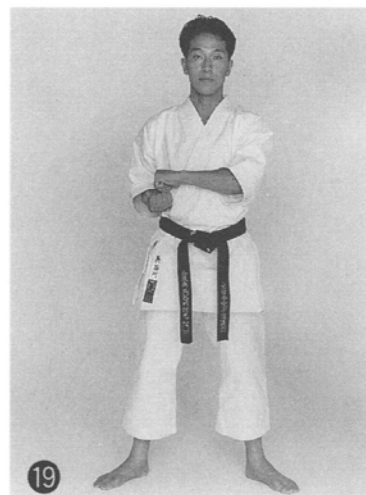
1: Same as in ⑦.

2: Nekoashidachi

3: Left Chudan Sotouke. Pull back right fist to right side of body.

4: West

9 拳動



足の動作●右足を左へ移動し、両上足底を軸にして八字立ちとなる。
立ち方●外八字立ち。
手の動作●右拳は脇へ引き、左腕は拳の甲を上にして前腕を水平にして水月の前に構える。(右脇構え)

留意点●猫足立ちから外八字立ちにかわる場合の歩幅に注意。

⑧～⑨動作への移り

着眼点●南

1: Pivoting both foot soles after right foot moved toward left to Hachijidachi

2: Soto-Hachijidachi

3: Pull back right fist to right side of body. Put left forearm in front of abdomen horizontally, with back of left hand facing upward.

4: South

Point: Pay attention to the width of steps in the actions from Nekoashidachi to Soto Hachijidachi.

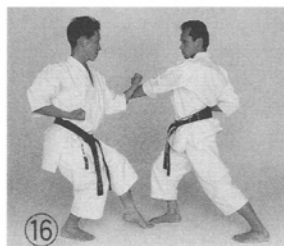
拳動の分解 7、8 Bassai(Dai) Kumite in detail

中段突きを、猫足立ちとなり、中段内受け



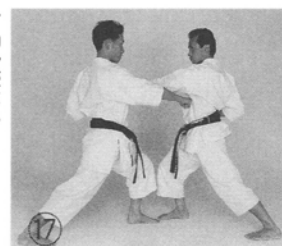
Block opponent's right Chyudan Tsuki by hitting sideways with right Chudan Uchi Uke, while taking Nekoashidachi stance.

さらに中段逆突きで攻撃してくるのを、左中段外受け。



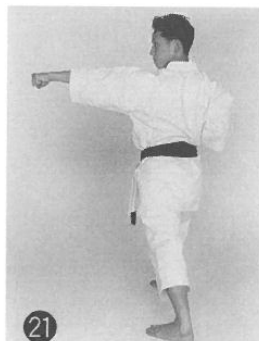
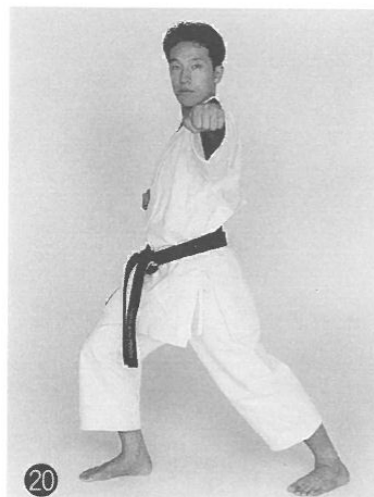
Block his further left Chudan Gyakutsuki with left Chudan Uke.

右中段突き。



Taking Motodachi stance, counter with right Chudan Tsuki.

10 拳動



【20を東から見る】

②0 seen from left side.

左横払いの肩の高さ

Left Yoko Barai is at height of shoulder.

足の動作●両足爪先を南西に向ける。両足がやや平行となる。

立ち方●

手の動作●左腕にて横に打ち払う（左中段横払い）。

備考●両足爪先を南西に向けると同時に上体を半身にする。

着眼点●南

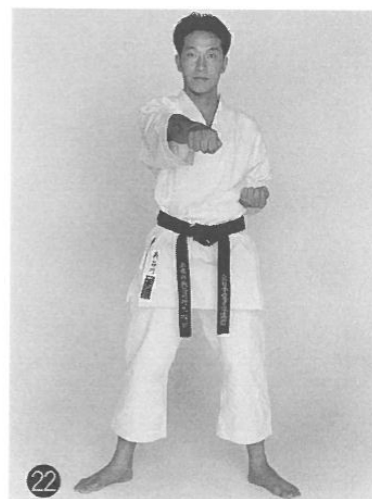
1: Turn both toes toward southwest. Both feet become, more or less, parallel toward southwest.

3: Hi sideways with left arm (Left Chudan Yoko Barai)

4: South

Note: While both toes pointing toward southwest, upper body becomes Hanmi.

11 拳動



足の動作●両足爪先を元に①9にもどす。

立ち方●外八字立ち。

手の動作●右中段突き、左拳は脇へ引く。

着眼点●南

1: Return both toes to initial position as in ①9.

2: Soto-Hachijidachi

3: Right Chudan Tsuki. Pull back left fist to left side of body.

4: South

拳動の分解 9 ~ 14 Bassai(Dai) Kumite in detail



中段突きを、右拳槌お
よび前腕で横に打ち払
う。

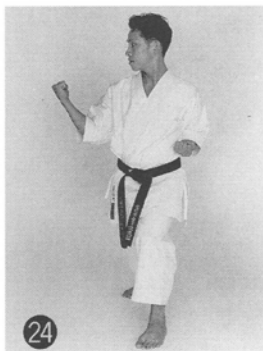
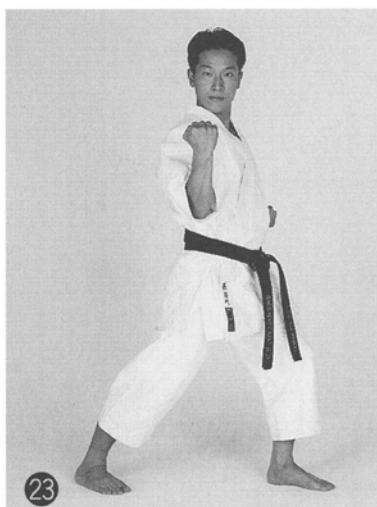
Block opponent's right Chudan Tsuki by scooping his leg with right forearm, while stepping in forward to left side.



左中段突きを、右中段
突きて突き受け。

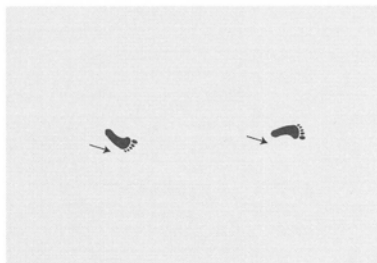
Block his further left Chudan Tsuki and counter-attack with right Chudan Tsuki from beneath.

12 拳動



【23を東から見る】

23 seen from left side.



足の動作●両足爪先を南東に向ける。両足は南東に向かってやや平行となる。

立ち方●

手の動作●右中段外受けを行う。

留意点●腰の回転に乗せながら右中段受けにかわる。右拳を引くだけで受けに変わるの不可。

備考●中段受けを行うと同時に上体は半身となる。

2223は連続動作。

着眼点●南

1: Turn both toes toward southeast. Both feet become, more or less, parallel toward southeast.

3: Right Chudan Sotouke.

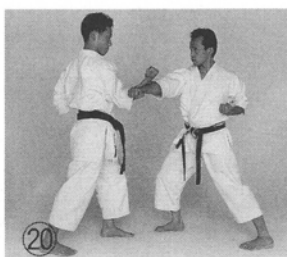
4: South

Note: While executing Chudan Uke, upper body becomes Hanmi. 22 and 23 must be a continuous movement.

Point: Change into right Chudan Uke with body turn.

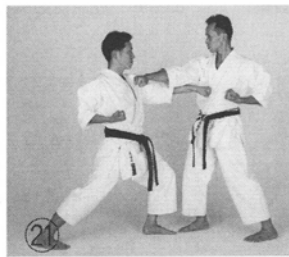
Don't change into right Chudan Uke with pulling back right fist only.

中段突きを、右中段外受け。



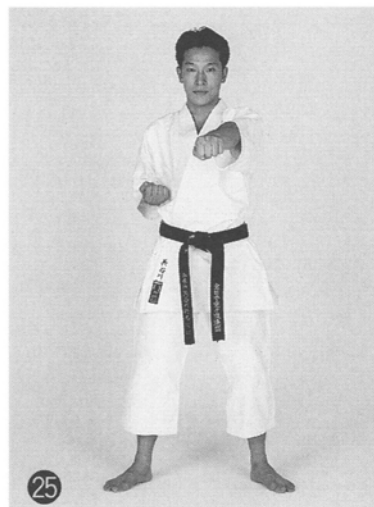
Block his further right Chudan Tsuki with right Chudan Sotouke.

左中段突き。



Counter with left Chudan Tsuki.

13 拳動



足の動作●両足爪先を元に22にもどす。

立ち方●外八字立ち。

手の動作●左中段突き、右拳は脇へ引く。

着眼点●南

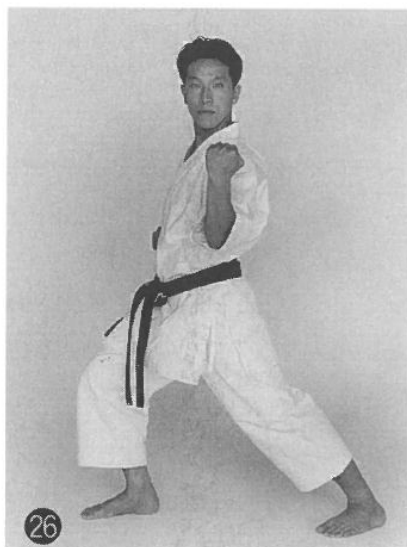
1: Return both toes to initial position as in 11.

2: Soto-Hachijidachi

3: Left Chudan Tsuki. Pull back right fist to right side of body.

4: South

14 拳動



【26を東から見る】

26 seen from
left side.



足の動作●両足爪先を南西に向ける。

立ち方●

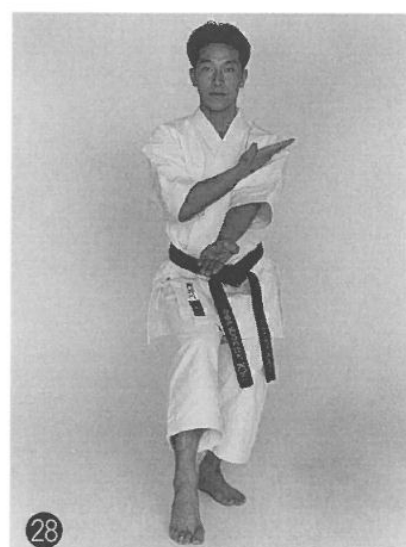
手の動作●左中段外受けを行う。

着眼点●南

1: Turn both toes toward southwest.

3: Left Chudan Sotouke.

4: South



足の動作●右足を前方へ半歩出す。

立ち方●猫足立ち。

手の動作●右手を開いて、甲を下にして体の前から前腕を水平にする。

着眼点●南

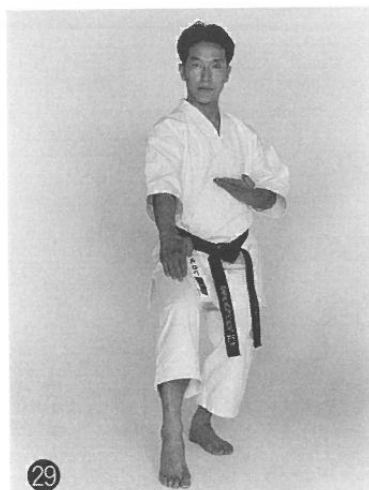
1: Take right foot half step out toward south.

2: Nekoashidachi

3: Open right hand, back of hand facing downward, and hold forearm in front of chest horizontally.

4: South

15 拳動



29



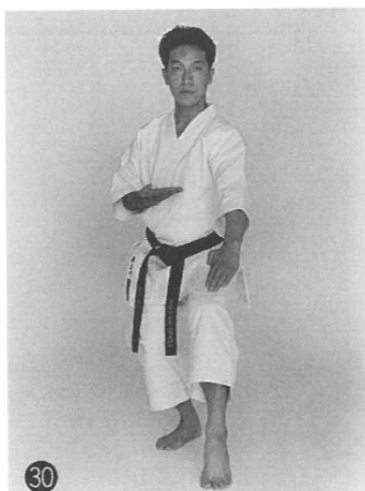
足の動作●立ち方および位置そのまま。
立ち方●猫足立ち。
手の動作●右手刀下段払い、左手は開いて甲を下に向け水月前に引く。
留意点●26～29最短距離を通過して一挙動で動く。

着眼点●南

- 1: Same as in 30.
- 2: Nekoashidachi
- 3: Gedan Barai with right Shuto. Open left hand, with back of hand facing downward, and pull it in front of abdomen.
- 4: south

Point: Hands of 26 and 29 must be a continuous movement by shortest route.

16 拳動



30

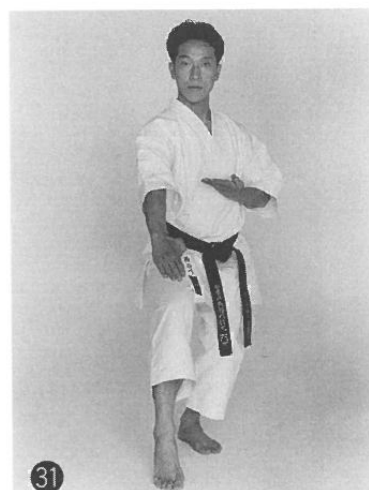


足の動作●左足を南へ出す。
立ち方●猫足立ち。
手の動作●左手刀下段払い、右手は水月前に引く。

着眼点●南

- 1: Step left foot forward to south.
- 2: Nekoashidachi
- 3: While executing Gedan Barai with left Shuto, pull up right hand in front of abdomen.
- 4: South

17 拳動



31



足の動作●右足を南へ出す。
立ち方●猫足立ち。
手の動作●右手刀下段払い、左手は水月前に引く。

着眼点●南

- 1: Step right foot forward to south.
- 2: Nekoashidachi
- 3: While executing Gedan Barai with right Shuto, pull up left hand in front of abdomen.
- 4: South

拳動の分解15～20 Bassai(Dai) Kumite in detail

中段蹴りを、猫足立ちとなり、左手刀下段払い



22

Block opponent's right Chudan Geri with left Shuto Gedan Barai, while withdrawing body diagonally to right side and taking Nekoashidachi stance.

右中段突きを、左中段掛け手。



23

Block his further right Chudan Tsuki with left Chudan Kakete.

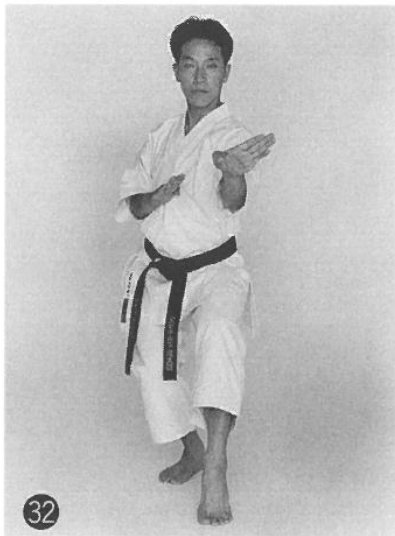
左中段逆突きで攻撃してくるのを、左手を相手の突きの下より回して、掛け手で手首を捕り、右手で流し受けを行う。



24

Block his further left Chudan Tsuki by grasping his wrist with Kakete after moving left hand around his left hand, then, execute Nagashiuke with right hand.

18 拳動

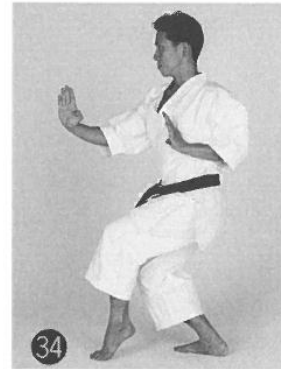
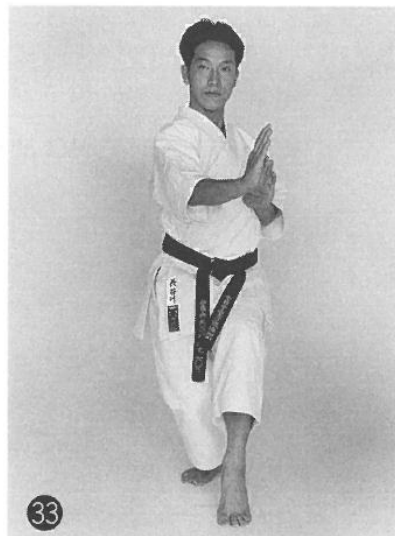


足の動作●右足を後ろ（北）へ引く。
立ち方●猫足立ち。
手の動作●左中段掛け手、右手は甲を上にして水月前に引く。

着眼点●南

- 1: Pull right foot backward (toward north).
- 2: Nekoashidachi
- 3: Chudan Kaketeuke with left hand. Pull up right hand, back of hand facing upward, in front of abdomen.
- 4: South

19 拳動



【33を東から見る】

33 seen from left side.

上半身のみを半身になり左猫足立ちが崩れないこと。

Hold left Nekoashidachi firmly with Hanmi position by upper body only.

足の動作●32のまま。
立ち方●猫足立ち。
手の動作●左手をすこし下にさげてから中段掛け手を行いながら左腰の脇まで引き、右手は開手で体の左側前を出して流し受けをする。

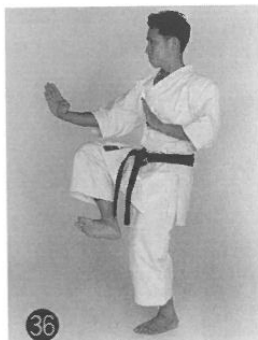
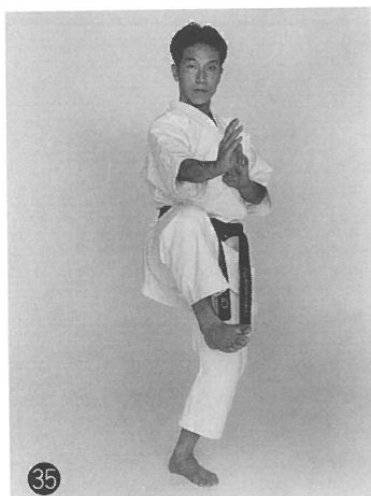
留意点●左右の手の動作は同時に行い、上体は半身となる。
 左掛け手をそのまま中段に引き付けてはならない。

着眼点●南

- 1: Same as in 18.
- 2: Nekoashidachi
- 3: Lower left hand slightly and, while executing Chudan Kaketeuke, pull it to left side of body, Push right hand, with palm open, forward in front of left side of body and execute Nagashiuke.
- 4: South

Point: Movement of both hands must be simultaneous. Upper body becomes Hanmi.
 Don't pull left Kakete directly to Chudan.

20 拳動



【35を東から見る】

35 seen from left side.



足の動作●左足踵を下につけ、右足を左足の膝の上まであげる。

立ち方●

手の動作●前33のまま。

留意点●右足をあげたときに爪先を上を反らす。33から37への移行動作。

着眼点●南

1: While placing left heel firmly on the ground, lift right knee until heel reaches knee height.

3: Some as in 19.

4: south

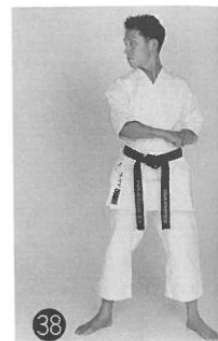
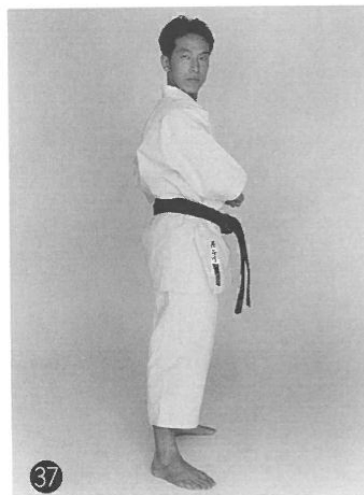
Point: When lifting right knee, bend toe upward.

Transition movement from 33 to 37.

相手の腕を捕ると同時に、右足を上にあげ。



While grasping his left arm with right hand, lift right knee.



【37を東から見る】

37 seen from left side



足の動作●右の足刀を前（南）へ踏みおろす。

立ち方●外八字立ち。

手の動作●両手を握り、甲を上にして左腰の脇へ引きつける。

留意点●左脇をしっかりと締めて引き付けること。

着眼点●南

1: Put down right Sokuto forward (toward south).

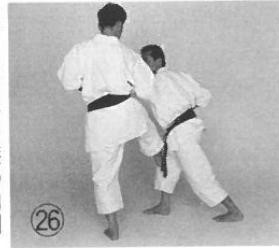
2: Soto-Hachijidachi

3: Clenching both hands, back of hands facing upward, pull them to left hip.

4: South

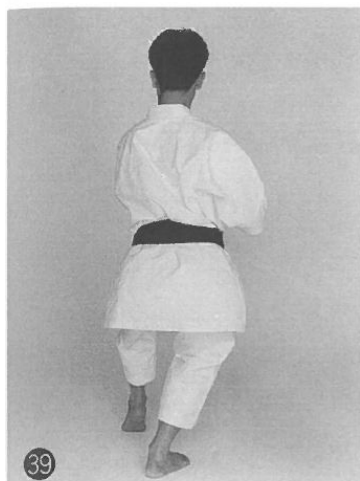
Point: Pull back arms in squeezing to left side of body.

足刀を相手の膝の内側に当て、踏みおろす。



Strike his inside of right knee with Sokuto of lifted right foot.

21 拳動



39



40

【39を北から見る】

39 seen from front.

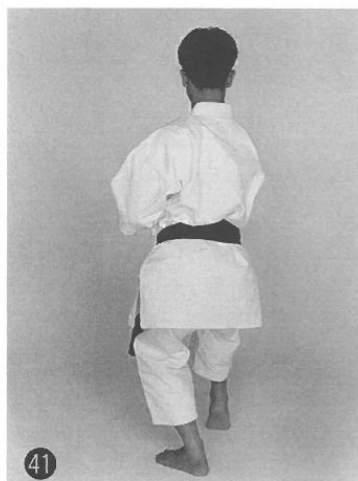


足の動作●後ろ（北）へ向き、
左足をすこし引く。
立ち方●猫足立ち。
手の動作●左中段手刀受け、
右手は水月前に引く。

着眼点●北

- 1: Turn around body backward (toward north) and pull back left foot slightly.
- 2: Nekoashidachi
- 3: Left Chudan Shuto Uke. Pull right hand in front of abdomen.
- 4: North

22 拳動



41



42

【41を北から見る】

41 seen from front.



足の動作●右足を半歩前へ出す。
立ち方●猫足立ち。
手の動作●右中段手刀受け。
左手は水月前に引く。

- 1: Take right foot half step forward.
- 2: Nekoashidachi
- 3: Right Chudan Shuto Uke. Pull left hand in front of abdomen.
- 4: North

拳動の分解21～25 Bassai(Dai) Kumite in detail

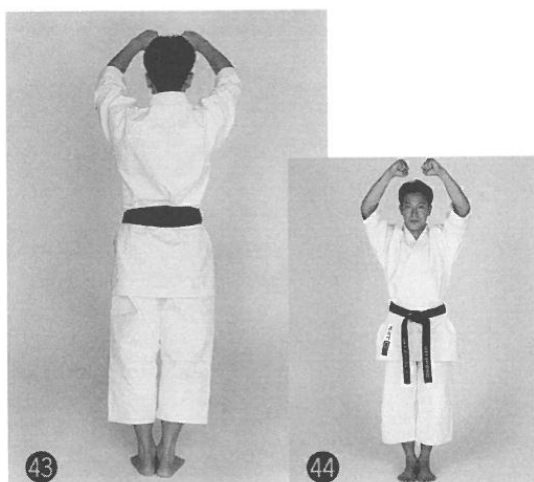
中段突きを、
猫足立ち
となり、手刀受け。



27

Block opponent's right Chudan Tsuki with left Shuto Uke, while withdrawing body diagonally to right side and taking Nekoashidachi stance.

23 拳動



【43を北から見る】

④3 seen from front.

足の動作●右足を左足へ引きつける。

立ち方●閉足立ち。

手の動作●手の位置はそのままから、まろやかに上段輪受けに入る。上段輪受けの腕が伸びきらないこと。上段輪受け。

着眼点●北

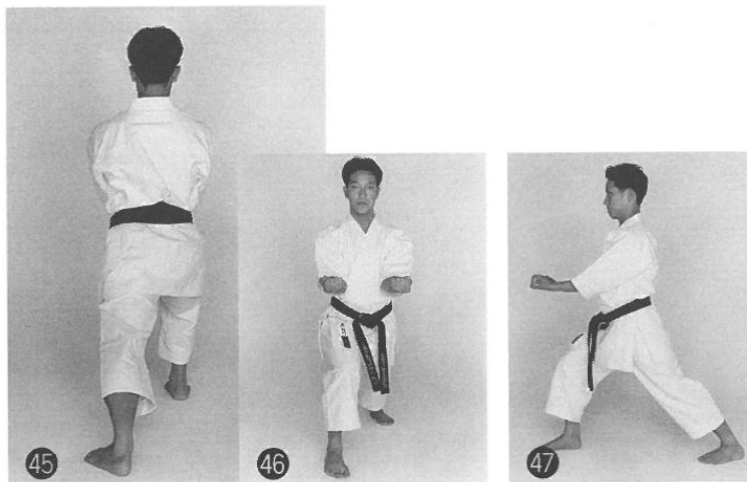
1: Pull right foot to left foot.

2: Heisokudachi

3: Hands position changes from same position to Jyodan Uke gently. Jyodan Wauke.

4: North

24 拳動



【45を北から見る】

④5 seen from front.

【45を西から見る】

④5 seen from left side.

足の動作●右足を1歩踏み出す。

立ち方●前屈立ち。

手の動作●左右の拳槌を中段へ打ち込む。

留意点●一歩踏み込んだときは、確実に前屈立ちになること。

着眼点●北

1: Take right foot a step forward.

2: Zenkutsudachi

3: Hit toward Chudan with right and left Kentsui.

4: North

Point: When taking a step forward to be Zenkutsudachi firmly.

左
上
段
逆
突
き
を、
上
段
輪
受
け。



Block his further left Jyodan Gyakutsuki with Jyodan Wauke, bringing up both hands.

右
足
を
一
歩
踏
み
込
ん
で、
左
右
の
拳
槌
で
脇
腹
へ
打
ち
込
む。



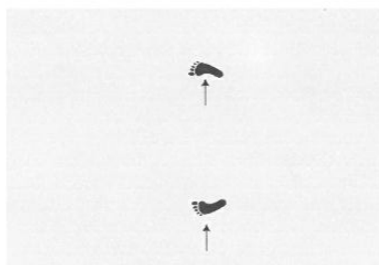
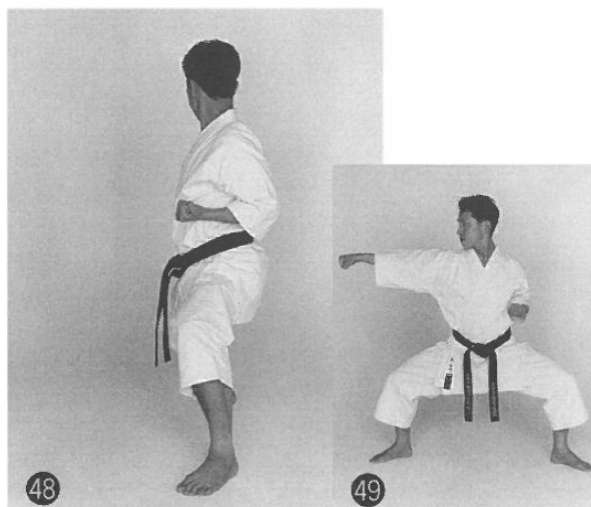
Take right foot in a step toward opponent, then, hit at his both sides of body with both Kentsui.

相
手
が
体
を
後
ろ
へ
引
い
て
拳
槌
打
ち
を
か
わ
し
た
ら、
四
股
立
ち
で
踏
み
込
め
込
め
込
め



If opponent pulls back body to dodge Kentsuiuchi, then, step in to become Shikodachi and finish with right Chudan Tsuki.

25 拳動



【48を西から見る】

48 seen from left side.

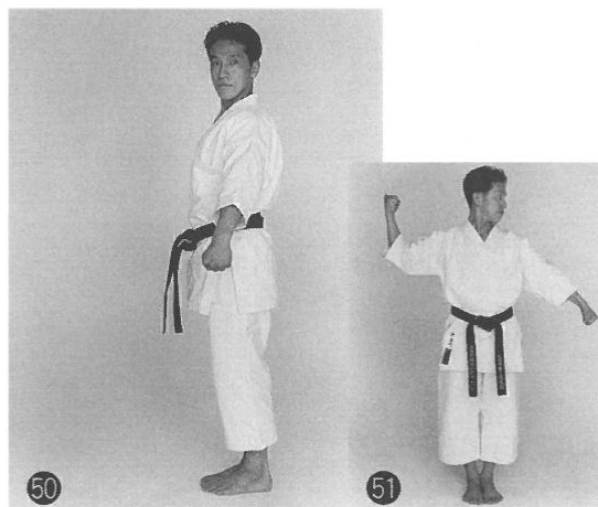
足の動作●両足を前へすこしずらして進める。
立ち方●四股立ち。
手の動作●右拳で中段突き、左拳は脇へ引く。
備考●右拳の中段突きは肩の高さと同じ位置。直ちに四股立ちに転ずる。この時右方向(北)に少し寄り足。

着眼点●北

- 1: Move both feet forward a little.
- 2: Shikodachi
- 3: Chudan Tsuki with right fist. Pull back left fist to left side of body.
- 4: North

Note: Chudan Tsuki with right fist must be on level of shoulder height.
 Change into Shikodachi immediately with dragging a little toward north.

26 拳動



【50を西から見る】

50 seen from right side.

足の動作●左足を右足へつける。
立ち方●閉足立ち。
手の動作●左下段払い、右拳は耳の高さに構える。
留意点●左右の前腕は体の中央で交差して、下段払いおよび構えを行う。
 四股立ちから、閉足立ち・上段・下段の動作は一挙動。ゆっくりは不可。

着眼点●南

- 1: Pull left foot to right foot together.
- 2: Heisokudachi
- 3: Gedan Barai with left fist. Hold right fist on level of right ear height.
- 4: South

Point: After crossing both forearms in front of abdomen, execute Gedan Barai and Gedan Gamae. Movement from Shikodachi to Heisokudachi, Jyodan and Gedan must be done in a stroke. Slow movement must not be done.

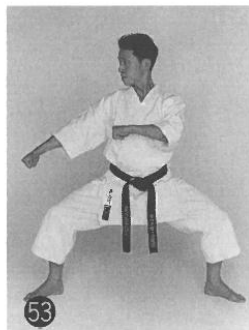
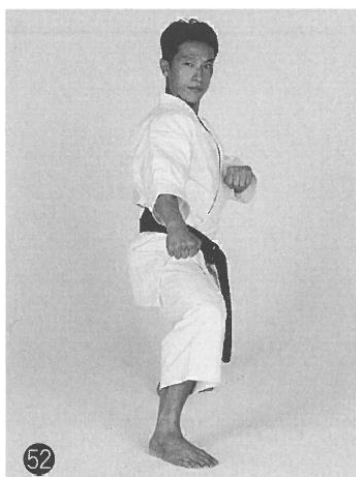
拳動の分解26、27

Bassai(Dai) Kumite in detail



Block opponent's right Chudan Tsuki with left Gedan Barai.

27 拳動



【52を東から見る】

52 seen from left side.

足の動作●右足を前（南）へ1歩踏み出して腰を落とす。

立ち方●四股立ち。

手の動作●右下段払い、左手は甲を上にして水月の高さに水平に構える。

着眼点●北

1: Take right foot a step forward (toward south), then, lower hips.

2: Shikodachi

3: Gedan Barai with right fist. Hold left forearm in front of abdomen horizontally, with back of left hand facing upward.

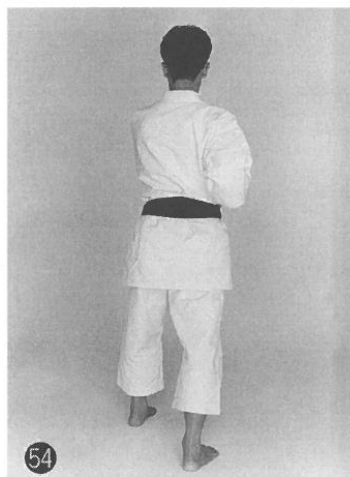
4: North

左中段蹴りを、四股立ちとなり、右下段払い。



Block his further left Chudan Geri with right Gedan Barai, while withdrawing front foot diagonally to left side and taking Shikodachi stance.

28 拳動



【54を東から見る】

54 seen from right side.

足の動作●後ろ（北）へ体を向け、左足をすこし引きつける。

立ち方●基立ち。

手の動作●左中段横払い、右拳は脇へ引く。

着眼点●南

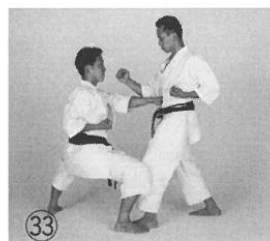
1: Turn around body backward (toward north) and pull back left foot slightly.

2: Motodachi

3: Hit left Chudan Yokobarai with left fist. Pull back right fist to right side of body.

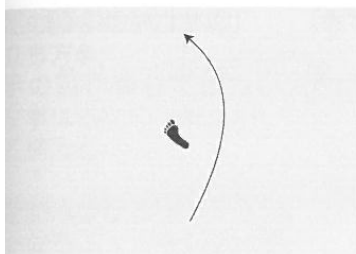
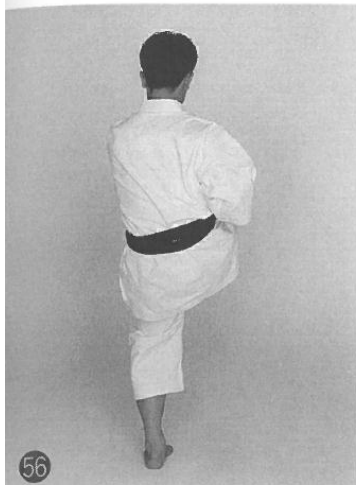
4: South

中段突き。



Counter with left Chudan Tsuki.

29 拳動



【56を東から見る】

56 seen from right side.

足の動作●右足で左掌に当てるように回し蹴りする。

手の動作●右足の回し蹴りが当たるとき左拳を開く。

備考●回し蹴りの時、左拳は下げないこと。

着眼点●北

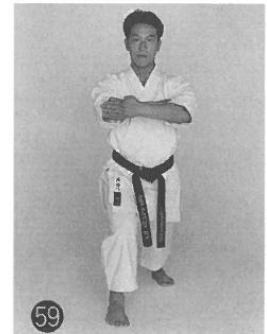
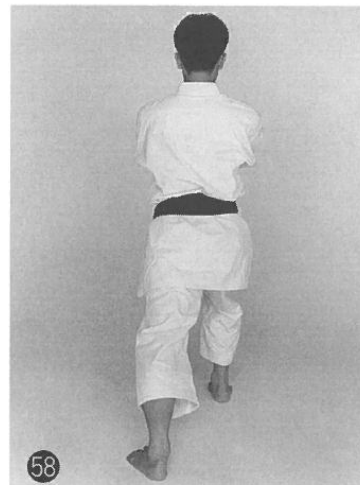
1:Mawashigeri with right foot, aiming to hit left palm.

3:Open left fist, when right foot Mawashigeri hits it.

4:North

Note:When Mawashigeri is executed, left fist must not lower down.

30 拳動



【58を北から見る】

58 seen from front.

足の動作●回し蹴りをした右足を前におろす。

立ち方●前屈立ち。

手の動作●左前腕内側に対して、右肘当てを行う。

備考●右肘当ては甲を上にする。

着眼点●北

1:After Mawashigeri, put down right foot forward.

2:Zenkutsudachi

3:Right elbow attack against inside of left forearm.

4:North

Note:When right elbow attack is executed, back of righthand should be facing upward.

拳動の分解28~30 Bassai(Dai) Kumite in detail



Block opponent's right Chudan Tsuki by Yokobarai.

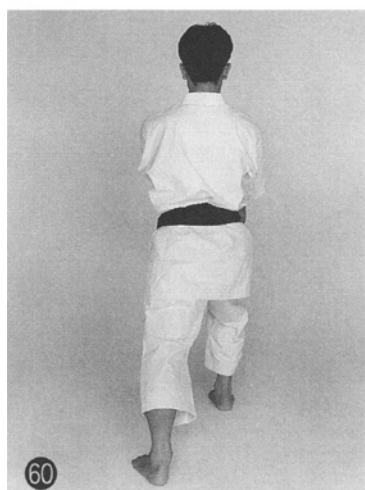


Execute right Chudan Geri, while grabbing his right arm with left hand.

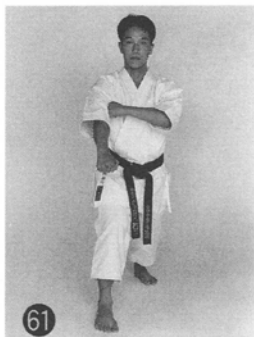


Take Zenkutsudachi stance, pulling his right arm under left armpit, then, hit right elbow toward his Chudan.

31 拳動



60



61



【60を北から見る】

60 seen from front.

足の動作●58のまま。

立ち方●前屈立ち。

手の動作●肘当てをした右手下段払い、左拳は右肘関節の内側に構える。

留意点●3回の下段払いは1・2・3回とも等間隔で行う。

着眼点●北

1:Same as in 58.

2:zenkutsudachi

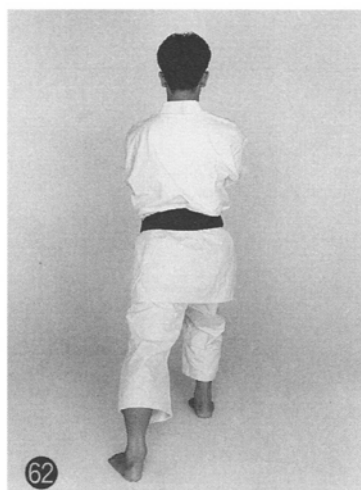
3:After elbow attack, execute Gedan Barai with right fist. Hold left fist against inside of right elbow.

4:North

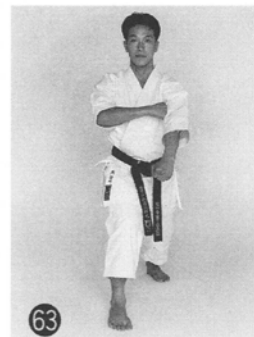
Note:Three times execution of Gedan Barai must be done in a same interval..

拳動の分解31～39
Bassai(Dai) Kumite
in detail

32 拳動



62



63

【62を北から見る】

62 seen from front..

足の動作●58のまま。

立ち方●前屈立ち。

手の動作●左下段払い、右拳は左肘の内側へ構える。

着眼点●北

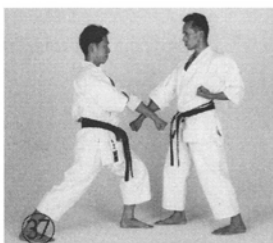
1:Same as in 58.

2:Zenkutsudachi

3:Left Gedan Barai with left fist.
Hold right fist against inside of left elbow.

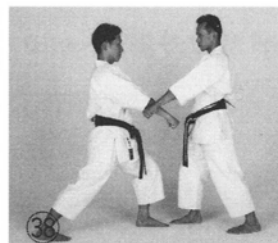
4:North

い。中段突きを、左下段払



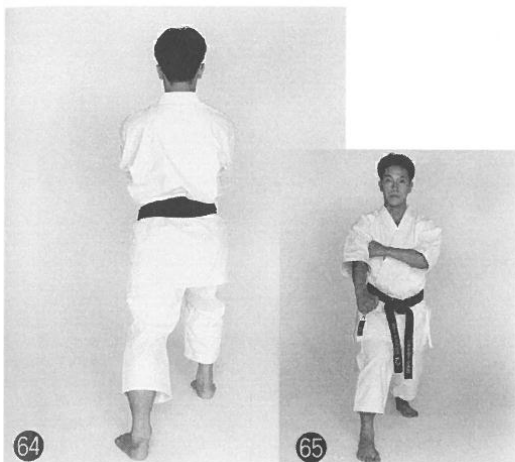
Block opponent's right Chudan Tsuki with left Gedan Barai.

い。中段突きを、下段に払



Block his further left Chudan Tsuki with right Gedan Barai.

33 拳動



足の動作●58のまま。 【64を北から見る】
 立ち方●前屈立ち。 64 seen from front.
 手の動作●右下段払い、
 左拳は右肘の内側へ引い
 て構える。

留意点●60 62 64の下段払
 いは連続して等間隔に行
 う。

着眼点●北

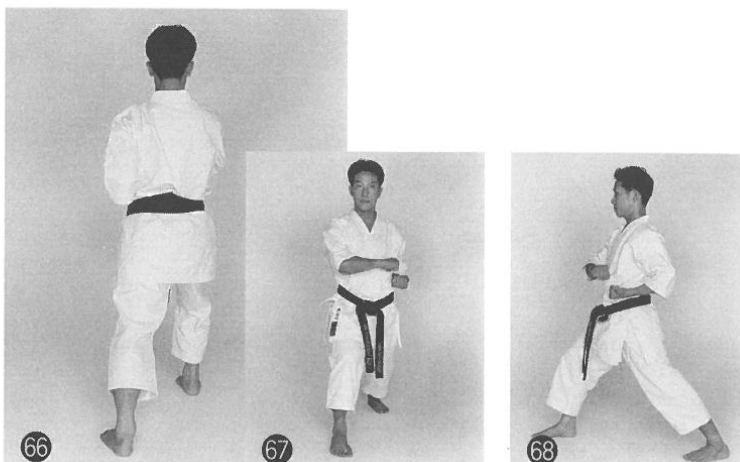
- 1: Same as in 58.
- 2: Zenkutsudachi
- 3: Gedan Barai with right fist.
Hold left fist against inside
of right elbow.
- 4: North

Point: Execute Gedan Barai
 of 60 62 and 64 con-
 secutively in a same in-
 terval.



Block his further right Chudan
 Tsuki with left Gedan Barai.

34 拳動



足の動作●58のまま。 【66を北から見る】
 立ち方●前屈立ち。 66 seen from front. 66 seen from left side.
 手の動作●左右の両拳を
 左腰の脇へ引いて構える。
 (左脇構え)

留意点●双手突きするとき
 下足底（踵）があがらぬ
 こと。

着眼点●北

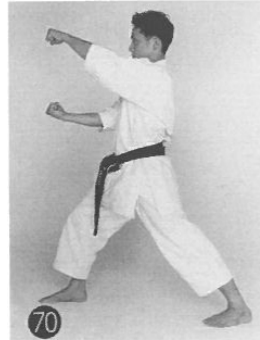
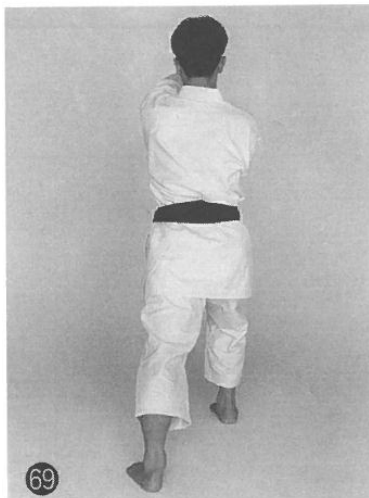
- 1: Same as in 58.
- 2: Zenkutsudachi
- 3: Pull back both fists to left
side of body and hold there.
(Hidariwaki Kamae)
- 4: North

Point: When Morote Tsuki is
 executed, don't lift up
 bottom of foot(heel).



Then, while blocking his further left
 Jyodan Tsuki with right Jyodan Tsuki
 and with left Uraken.

35 拳動



【69を西から見る】

69 seen from left side.

足の動作●58のまま。

立ち方●前屈立ち。

手の動作●左拳上段突き、右拳は裏突きで同時に突く（双手突き）。

留意点●拳を引くとき下足底があがらぬこと。
双手突きの時、前の膝が決めの瞬間動かぬこと。
左拳と右拳の位置が上下対応すること

着眼点●北

1: Same as in 58.

2: Zenkutsudachi

3: While executing Jyodan Tsuki with left fist, execute Uratsuki with right fist simultaneously (Morote Tsuki).

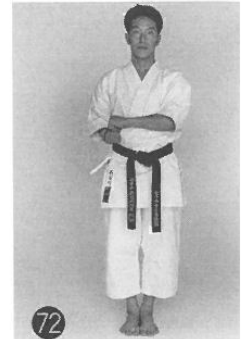
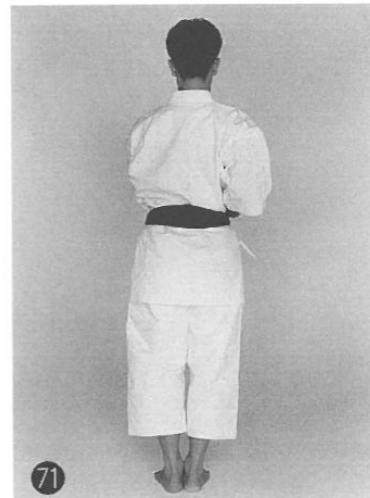
4: North

Point: When fist is pulled back don't lift up bottom of foot.

When Morote Tsuki is executed don't move front knee at the moment of Kime.

The position of right and left fist must correspond to up and down mutually.

36 拳動



【71を北から見る】

71 seen from front..



足の動作●右足を左足に引きつける。

立ち方●閉足立ち。

手の動作●左右の拳を右脇へ引いて構える。（右脇構え）

留意点●69から右足を引き、閉足立ちになるとき左下足底があがらぬこと。

着眼点●北

1: Pull right foot to left foot.

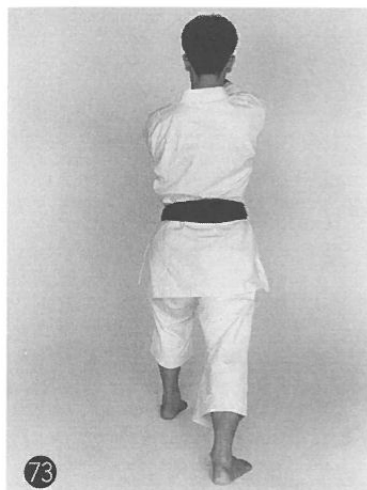
2: Heisokudachi

3: Pull back both fists to right side of body. (Right Waki Kamae)

4: North

Point: C: When right foot is pulled back from 69 and become Heisokudachi don't lift up left bottom of foot.

37 拳動



73



74

【73を北から見る】

73 seen from front..



足の動作●左足を北へ1歩踏み出す。

立ち方●前屈立ち。

手の動作●右上段突き、左拳は裏突きを同時に行う（双手突き）。

着眼点●北

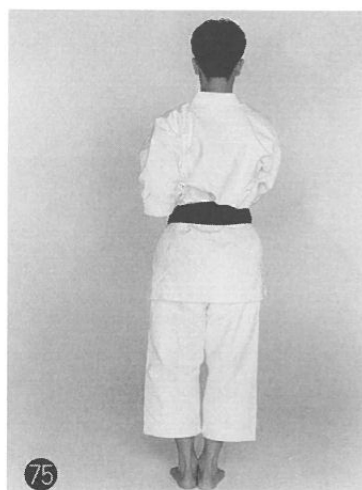
1:Take left foot a step forward to north.

2:Zenkutsudachi

3:While executing Jyodan Tsuki with right fist, execute left Uratsuki at the same time(Morote Tsuki).

4:North

38 拳動



75



76

【75を北から見る】

75 seen from left side.



足の動作●左足を右足に引きつける。

立ち方●閉足立ち。

手の動作●左右の拳を左脇へ引いて構える（左脇構え）。

着眼点●北

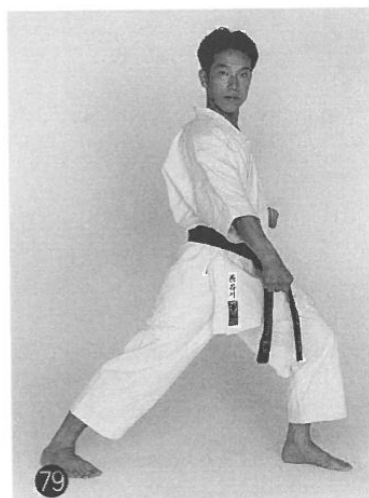
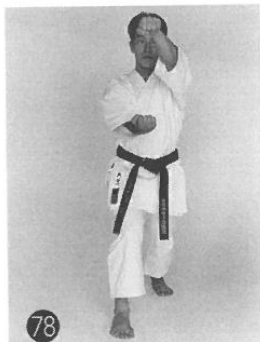
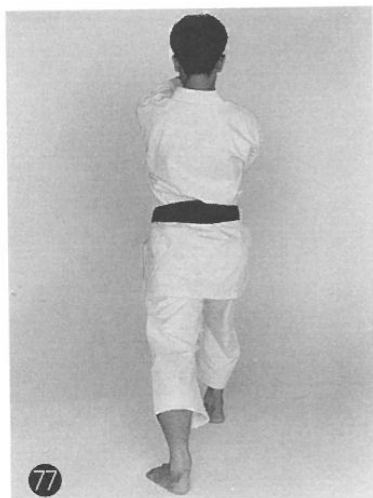
1:Pull left foot to right foot.

2:Heisokudachi

3:Pull back both fists to left side of body. (Hidariwaki Kamae)

4:North

39 拳動



【77を北から見る】

77 seen from front..



足の動作●右足を北へ1歩踏み出す。

立ち方●前屈立ち。

手の動作●左上段突き、右拳は裏突きを同時に行う（双手突き）。

留意点●66～77で下足底をあげないこと。

着眼点●北

1: Take right foot a step forward to north.

2: Zenkutsudachi

3: While executing Jyodan Tsuki with left fist, execute Uratsuki with right fist simultaneously. (Morote Tsuki)

4: North

Point: Don't lift up bottom of foot from 66 to 77.

足の動作●右足を軸にして後方（南）へ体を回す。左膝は曲げ、右足は伸ばして立つ。両爪先は南東へ向く。

立ち方●前屈立ち。

手の動作●右前腕にて下より掬うようにして体の左側面で止め（次へ連続動作）。

備考●腰の回転に乗せながら右拳を大きく振込んで中段振り捨てをする。

着眼点●南

1: Pivoting on right foot, turn around body backward (toward south). Bend left knee and stretch right leg. Both toes point toward south-east.

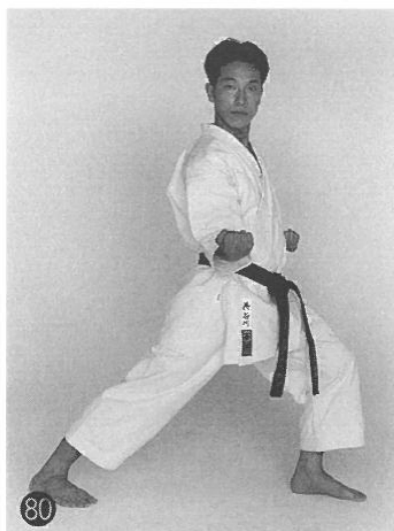
2: Deep Zenkutsudachi

3: Move right forearm as if scooping from beneath, then, hold on left side of body. (Continuous movement to next)

4: South

Note: While turning hips, execute right fist Furikomi Chudan Furisute.

40 拳動



【80を東から見る】

80 seen from left side.

足の動作●立ち方および位置はそのまま。

手の動作●左側で止めた右腕をただちに体の右側まで返す（振捨て）。

備考●79の手の動作は連続する。このとき右手の甲を下にして前腕は水平とする。

7980の前腕を返すとき裏拳で下を打つような要領で止める。

1:Same as in 79.

3:Return right forearm to right side of body quickly. (Furisute)

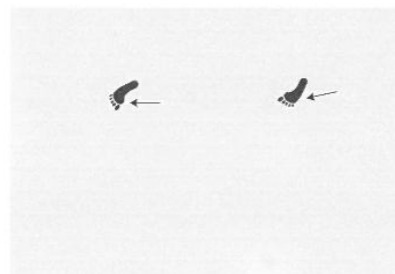
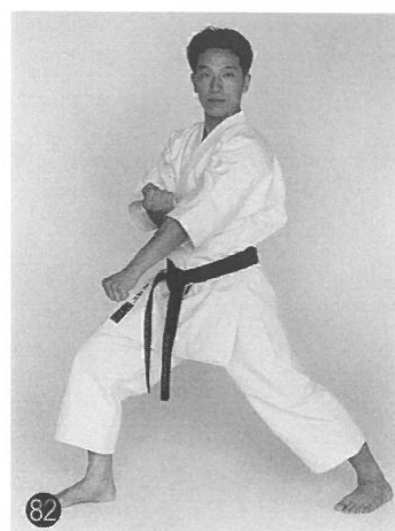
Note:Hands in 79 must be a continuous movement. Back of right hand should be facing downward, while forearm is kept horizontal. When forearm of 7980 is turned back, stop it like hitting downward with Uraken.

拳動の分解40、41 Bassai(Dai) Kumite in detail



中段蹴りを、右前腕で内側に引っ掛け。

When opponent attacks with right Chudan Geri, pull front foot backward, then, hook his right foot on right forearm.



足の動作●両爪先を南西に向け、右膝を曲げ、左膝を伸ばす。

立ち方●前屈立ち。

手の動作●左腕を伸ばし体の右側まで振るようにして払う。

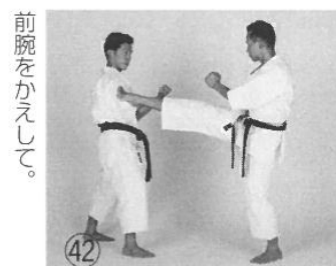
着眼点●南

1:Both toes point toward southwest. Bend right knee and stretch left leg.

2:Zenkutsudachi

3:Stretch left forearm and bring it to right side of body in a swinging motion.

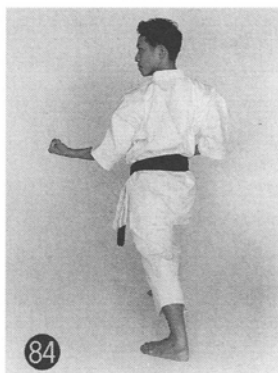
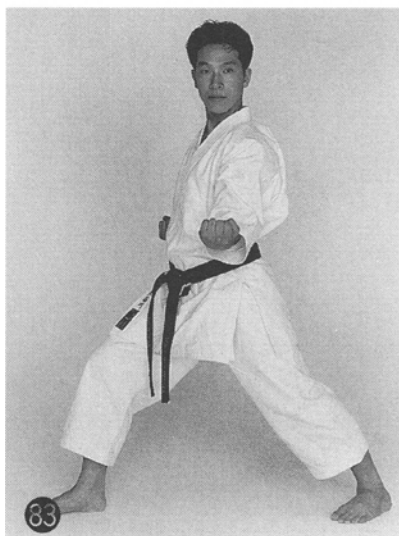
4:South



前腕をかえして。

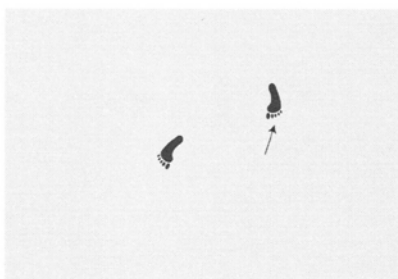
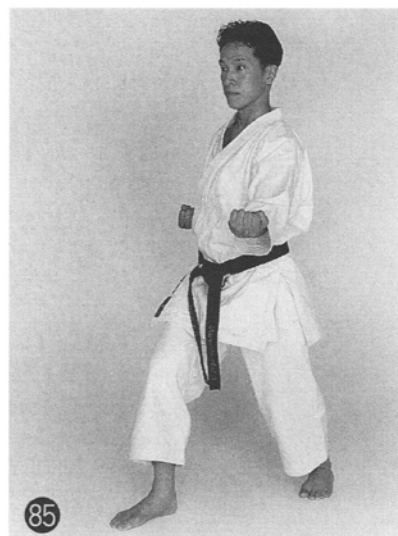
Turn around right forearm.

41 拳動



【83を東から見る】

83 seen from left side.



足の動作●立ち方および位置はそのまま。

手の動作●払った左前腕を体の左側まで甲を下にして返す。このとき前腕を水平にする。

着眼点●南

1:Same as in 82.

3:Turn and bring back swinging left forearm, back of hand facing downward to left side of body. Forearm is kept horizontal.

4:South

足の動作●左足を半歩斜め後ろ（北東）へ引く。

手の動作●前のまま。

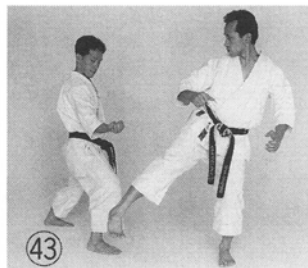
着眼点●南

1:Pull left foot half step diagonally backward (toward northeast).

3:Same as in 83.

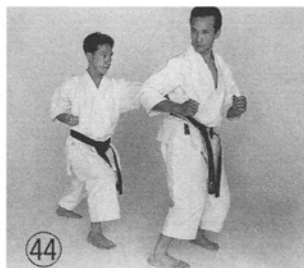
4:South

体の外側に相手の足を振り捨てる。



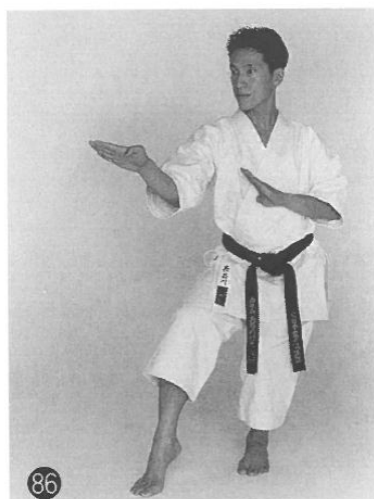
Drop his right foot to right side of body.

背面に中段突き。

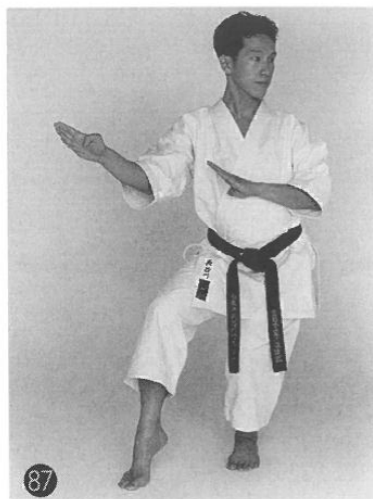


Counter immediately with Chudan Tsuki to his exposed back.

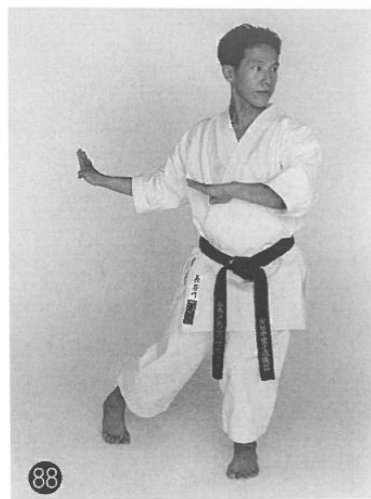
42 拳動



86



87



88



足の動作●腰を落として右足踵をあげて左足方向へ引く。
立ち方●猫足立ち。
手の動作●右中段掛け手。左手は甲を上にして水月前に構える。

着眼点●南西

- 1: Lower down hips, lift right foot heel and pull toward left foot.
- 2: Nekoashidachi
- 3: Chudan Kakieteukie with right hand. Hold left hand in front of abdomen, back of hand facing upward.
- 4: Southwest

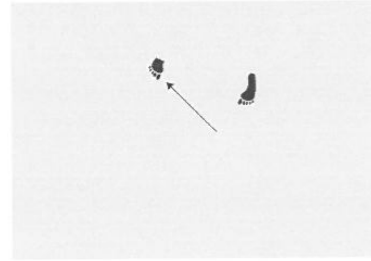
足の動作●86のまま。
立ち方●猫足立ち。
手の動作●86のまま。

備考●目付けのみ一挙動

着眼点●着眼点だけ南東

- 1: Same as in 86.
- 2: Nekoashidachi
- 3: Same as in 86.
- 4: Southeast

Note: Only Metsuke—action



足の動作●右足を左足の斜め後方（北西）へ引く。
手の動作●両手を右足を引いた方向（北西）へ前の高さのまま引く。

備考●右足爪先（上足底）は猫足立ちに変化するために右斜め前に向けておくこと。

着眼点●南東

- 1: Pull back right foot to back of left foot diagonally (toward northwest).
- 3: Pull back both hand horizontally toward northwest, together with right foot.
- 4: Southeast

Note: Face right foot toe toward diagonal front as it transfers to Nekoashidachi position.

拳動の分解42、43 Bassai(Dai) Kumite in detail

中段突きを、猫足立ちとなり、掛け手。



Block opponent's right Chudan Tsuki with right Kaketeuke, while withdrawing front foot diagonally to left side and taking Nekoashidachi stance.

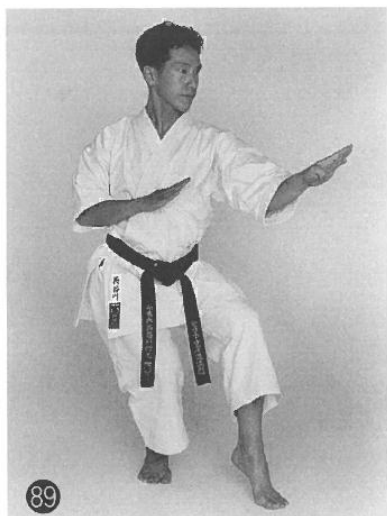
相手の手首を捕り。



Grab his right wrist with right hand.

43 拳動

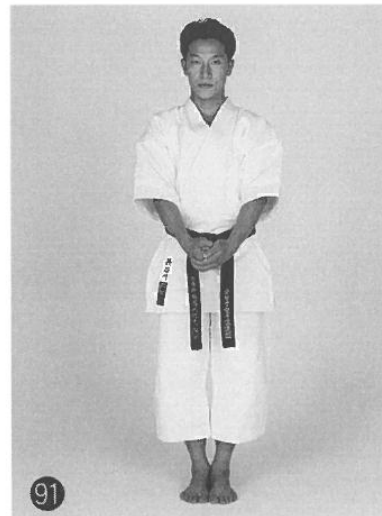
止め



89



90



91



足の動作●引いた右足の踵をつけ、左足踵をあげ、右足の方へすこし引く。
立ち方●猫足立ち。
手の動作●左中段掛け手。右手は甲を上にして水月前に構える。

着眼点●南東

- 1: Put down right heel, lift left heel and pull left foot to right foot slightly.
- 2: Nekoashidachi
- 3: Chudan Kaketeuke with left hand. Hold right hand facing upward in front of abdomen.
- 4: Southeast.

足の動作●左足を右足に引きつける。
立ち方●閉足立ち。
手の動作●右手は握り、左手は開いて右拳を包み、下腹部に構える。

着眼点●南東

- 1: Pull left foot to right foot together.
- 2: Heisokudachi
- 3: Clench right hand while wrapping right fist with left palm, hold them in front of abdomen.
- 4: Southeast

着眼点●南東より残心後、南

4: After Zanshin, swift from southeast to south.

前足で中段蹴りする。



47

Chudan Geri with front foot.

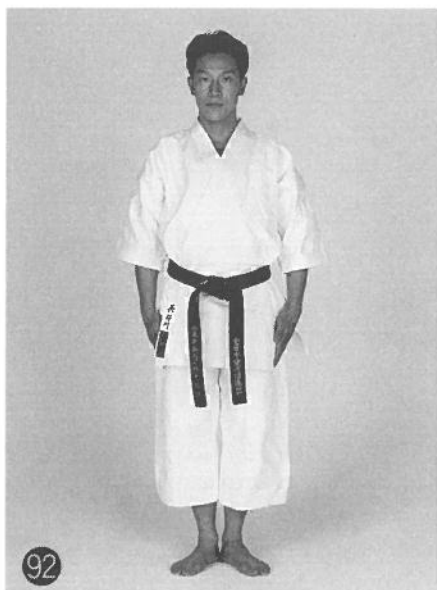
左中段突き。



48

Put down kicking right foot forward, then, execute left Chudan Tsuki to his left side of body.

直立



足の動作●両爪先を開く。

立ち方●結び立ち。

手の動作●両手をそれぞれ体の外側に伸ばす。

着眼点●南

1:Open both toes.

2:Musubidachi

3:Stretch both hands each outside of body respectively.

4:South