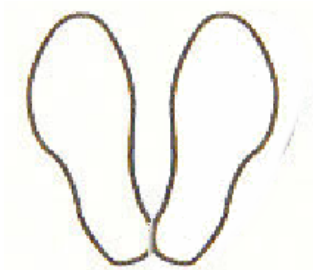


へ い あ ん し よ だ ん
平安初段

21 挙動

NO	<small>きよどうすう</small> 挙動数	<small>うん そく</small> 運足	<small>わざ きよどう</small> 技の挙動	<small>うんそくず かいせつ いみ かた さんこう</small> 運足図・解説・意味・つかい方・参考
	<small>れい</small> 礼	<small>むす だち</small> 結び立	<small>れい</small> 礼	

NO	ぎょどうすう 挙動数	うんそく 運足	わざ ぎょどう 技の挙動	うんそくず かいせつ いみ つかい方 参考 運足図・解説・意味・つかい方・参考
	<p>ようい 用意</p>	<p>(むすだち) 結び立 から ↓ ひだりあし さき 左足から先に つぎ 次に みぎあし ひら 右足を開き ↓ はちじだち 八字立</p>	<p>(れい) 礼 から ↓ むすだち れい おわ 結び立で礼を終ったら ↓ さゆう けん にぎ 左右の拳を握りながら ↓ りょうけん だいたいまえ 両拳を大腿前におろす (りょうけんこうまえむき) (両拳甲前向) ↓ ようい 用意 (りょうけん だいたいまえ) (両拳 大腿前)</p>	

NO	<small>きよどうすう</small> 挙動数	<small>うん そく</small> 運 足	<small>わざ きよどう</small> 技の挙動	<small>うんそくず かいせつ い み かつた さんこう</small> 運足図・解説・意味・つかい方・参考
	<p><small>だい きよどう</small> 第1挙動</p>	<p><small>はちじだち</small> (八字立)</p> <p>から</p> <p>↓</p> <p><small>みぎあし じく</small> 右脚を軸として</p> <p>↓</p> <p><small>ひだり</small> 左へ</p> <p><small>ひだりあし だ</small> 左足をすり出しながら</p> <p>↓</p> <p><small>ひだり ぜんくつだち</small> 左 前屈立</p>	<p><small>よう い</small> (用意)</p> <p><small>りょうけん だいたいまえ</small> (両拳 大腿前)</p> <p>から</p> <p>↓</p> <p><small>ひだり</small> 左へ</p> <p><small>ひだりあし だ</small> 左足をすり出しながら</p> <p>↓</p> <p><small>さけん みぎかたまえうえ こうそとむき</small> 左拳は右肩前上から(甲外向)</p> <p><small>うけん ひだりこしまえ こううえむき</small> 右拳は左腰前から(甲上向)</p> <p><small>どうじ うご</small> 同時に動かして</p> <p>↓</p> <p><small>さけん ひだりひざうえ</small> 左拳を左膝上</p> <p><small>けんひとにぎ けん い ちやう</small> およそ拳一握り半の位置に(甲上向)</p> <p>↓</p> <p><small>うけん がいてん</small> 右拳を外転しつつ</p> <p><small>ぜんわん わきばら</small> 前腕で脇腹をするようにして</p> <p><small>みぎこし ひき こうしたむき</small> 右腰に引き(甲下向)</p> <p>↓</p> <p><small>ひだり そくめん ひだり げだんぼらい</small> 左 側面 左 下段払</p>	

NO	<small>きょどうすう</small> 挙動数	<small>うん そく</small> 運 足	<small>わざ きょどう</small> 技の挙動	<small>うんそくず かいせつ い み かつた さんこう</small> 運足図・解説・意味・つかい方・参考
	<p><small>だい きょどう</small> 第2挙動</p>	<p><small>ひだり ぜんくつたち</small> (左 前屈立) から ↓ <small>ひだりあし</small>を軸として ↓ 腰を押し出し <small>かいてん</small>しながら推進して ↓ <small>みぎあし</small>をすり出す ↓ <small>みぎ ぜんくつたち</small> 右 前屈立</p>	<p><small>ひだり そくめん ひだり げだんぼらい</small> (左 側面 左 下段払) から ↓ <small>みぎあし</small>をすり出す ↓ と同時に <small>さけん</small>を外転しつつ <small>ぜんわん</small>で脇腹をするようにして <small>ひだりこし</small>へ(甲下向) ↓ <small>うけん</small>を <small>ぜんわん</small>で脇腹をするようにして <small>ないてん</small>しつつ中段へ(甲上向) ↓ <small>みぎ ちゅうだん じゅんづき</small> 右 中段 順突</p>	