

きほんげいこ
基本稽古

せいけん うらけん
正拳・裏拳

- 正拳中段突き
せいけんちゅうだんづ
- 正拳上段突き
せいけんじょうだんづ
- 裏拳顔面打ち
うらけんがめんう
- 裏拳左右打ち
うらけんさゆうう
- 裏拳脾臓打ち
うらけんひぞうう
- 裏拳まわし打ち
せいけんあごう
- 正拳顎打ち

きばだ
騎馬立ち

- 下突き
したづ
- 肘打ち
ひじう
- 肘上げ打ち
ひじあう
- 肘おろし打ち
ひじおろしう

う
受け

- 上段受け
じょうだんう
- 外受け
そとう
- 内受け
うちう
- 下段払い
げだんばら
- 内受け下段払い
うちうげだんばら

しゅとう
手刀

- 手刀顔面打ち
しゅとうがめんう
- 手刀鎖骨打ちおろし
しゅとうさこつう
- 手刀鎖骨打ちこみ
しゅとうさこつう
- 手刀内打ち
しゅとううちう
- 手刀脾臓打ち
しゅとうひぞうう

そくぎ
足技

- 前蹴上げ
まえけあ
- 内まわし蹴り
うちげ
- 外まわし蹴り
そとげ
- 膝蹴り
ひざげ
- 金的蹴り
きんてきげ
- 前蹴り
まえげ
- 横蹴上げ
よこけあ
- 横蹴り
よこげ
- 関節蹴り
かんせつげ
- 後ろ蹴り
うしげ
- まわし蹴り
えんけいぎやくづ
- ☆ 円形逆突き