

第六の型 ” 綾波 ”

よい 綾波の構え



1 右裏拳横たたき



2 左平行肘打ち



3 左前尺下段払い



4 右掛け突き



5 左前尺下段払い
右後方裏拳



6 右前方裏拳



7 左前尺下段払い

8 綾波の構え(左)



9 疾風の構え(右)



10 二段正拳突き(中段)



11 右鉄槌横たたき



12 左貫主(中段)



13 左前尺下段払い



14~18

19 前尺下段十字払い受け



20 右背刀盾受け



21 左二段後ろ横蹴り(中上段)



22 左背刀盾受け
右手刀下段払い



23 疾風の構え(右)



24 右手刀当て(中段)



25 左後方肘打ち



26 左前方横肘打ち



27 右側方肘打ち



28~35

36~40

41 左前方裏拳



42 左前構盾受け



43 右前構盾受け



44 右前蹴り(上段)



(右を引きながら)



45 二段正拳突き



終了

