

Ⅱ章 修練の基本構成



【Ⅱ章】

※一部、誌面に掲載している QR コードの映像の順番と異なります。

はじめに

少林寺拳法修練の基本構成は全国共通である。対象者の区別があったり、指導者の個性が反映されていたりしたとしても、同じカリキュラムで修練されているのが少林寺拳法である。

そのため、拳士は転校・転勤・転居などがあっても、道場を変えて修行を継続することが可能となっている。

1. 修練の基本構成

以下は、代表的な構成の一例である。(計90分/休憩を除く)

1. 鎮魂行	15分
2. 準備運動	5分
3. 基本修練	25分
4. 法形修練または 運用法・演武修練	25分
5. 講話	10分
6. 作務	10分

順番が一部入れ替わっても構わないが、おおむね上表に記された配分で各項目を実施する。以下に各項目を詳述する。(1. 鎮魂行、6. 作務については第I章を参照のこと)

2. 基本修練

主に単独で動作を確認する。拳士を整列させ、指導者(または指揮)の号令に合わせて、全員で同じ動作を修練するのが一般的である。

技法の土台となる動作で、一見、単調にも見えるが、奥の深いものでもある。習熟レベルに合わせて視点を付け加えながら深めていく。

[開足中段構(白蓮中段構)からの基本]

両足を肩幅に開いて立ち、左右の手足を交互に使いながら、力の発生する原理・急所をかわす体の使い方などを学ぶ。

[単演基本法形]

定められた形の中に、基本的な突き・蹴り・受けなどが効率的に配置されている。号令(番号)に合わせて定められた動作を行う。初期に学ぶ単演基本法形では、一挙一動作だが、上級の単演基本法形では連続動作が加わっていく。一つひとつ

の正しい動作を覚えた後、次のステップとして全身の連動を意識させる構成となっている。

単演基本法形を二人で行う形(相対)に定めたものもあり、これも基本に含まれる。

[その他の基本]

基本修練は単独に限らず、二人一組(相対)で行う場合もある。逆にいえば、単独で動作を行っていても、常に相手(攻者)がいると意識することが重要である。その他の基本修練として代表的なものに、以下のものがある。

- ・移動基本…前に進む・後ろに退がるなどの運歩を行いながら突き・蹴り・受けなどを行う。
- ・受身…頭や腰などを守りながら前方に転がる前受身/後方に転がる後受身、倒された状態から手を使わずに素早く起上る横転より起上り、手をついて体を伸ばし横に回転する大車輪など。

3. 法形修練または運用法・演武修練

基本で習得した技術を用いて、相手(攻者)に実際攻撃を行ってもらい、対応する修練である。すべて相対になって行うことが前提である。

[法形修練]

予め定められた攻撃の状況に対して、定められた形で対応する。この形を「法形」と呼ぶ。

防御から始まる技法なので、タイミングや体格差などによって、状況が微妙に変わる。形を覚え、習熟が進んだ段階では、そうした微妙な変化にも対応できるよう、守者が動作を調整しながら実施するようにする。

一つひとつの法形には固有の名前がつけられており、名前と動作が一致するよう指導する。

法形は宗道臣の考案によるもので、先達の指導者による研究成果を織り込みながら今日まで継承されてきたものである。この「形」の中で行う動作には必ず意味があり、先手を取られた不利な状況を覆すことのできる原理が込められている。形にのみとらわれず、意味や原理への理解を深めながら指導することが肝要である。

[運用法修練]

特に形を決めず、自由な攻防の中で法形やその

組み合わせ・応用変化などを、どの程度使いこなせるか試してみる過程である。危険な攻防を監視したり、周囲との接触による事故を予防するために、上級者が監督しながら行う。

試してみて通用しなかった技術については、基本に問題があるのか、法形に問題があるのかと検証して自己の課題に気づき、その課題を克服するために活用する。

なお、無差別・無制限な運用法修練は、法形で学んだ形を乱したり、逸脱したりする危険性がある。また、事故やケガにつながる危険性も急激に高まるので、修練する者のレベルや個性・体格に応じて適切な制限を設けながら行うことが重要である。

第I章に紹介した防具を着用することで、事故やケガの危険性を抑えることができるが、決して万能ではない。防具着用の上で行う場合も、節度やマナーを十二分に意識させる必要がある。

そして、最も重要なことは、運用法修練もまた人間完成のための修行の一部であるということである。特に闘争心が高揚される傾向のある修練法なので、精神的に悪い影響があると思われる場合は、その用い方をよく検証すること。

[演武修練]

習得した法形を複数つなぎあわせて、攻者と守者の立場を交代しながら技をかけたり、かけられたりする。技の組み合わせ、つなぎかたに創意工夫を凝らす楽しみがある。

少林寺拳法の草創期より、少林寺拳法がどのようなものを表現する手法として、よく人前で披露されてきた。現在でも、演武を行い、正確性や表現力を評価することが少林寺拳法競技の中心となっている。

演武は予め技を選択して行うものだが、決して「馴れ合い」ではない。演武を構成するにあたっては、防御・反撃を正しく行い、原理原則に反した不自然な動きがないようにするなど、真剣な攻防を行うようにし、習得段階に応じた質実剛健な技術を探求することが重要である。

4. 講話

少林寺拳法の修練時には、指導者が必ず講話を

行う。教えや学科の内容はもちろん、世の中の理^{ことわり}や生き方の規範のようなものまで、指導者が自身の人間性を投影しながら説き聞かせる。

必ずしも一方的に話す必要はなく、拳士に発問したり、意見を述べさせたりするのも良い手法である。指導者の人柄が伝わり、相互理解が深まる機会ととらえ、積極的に行うこと。

[話題の種類]

・学科の設問

読本、科目表に記載のタイトルについて話す。当該ページを拳士に読ませてから、支部長が話すのも良い。

・技術学科

当身の五要素、攻防の間合と機会など、技術習得上必要になる知識について。

・時事問題

子どもでも知っている有名なニュースを取り上げて話す。それに対する支部長としての見解や、開祖語録との紐づけ^{ひも}など。外国の地理を交えながら話すと、子どもたちにとって興味深い。

・自身の少年時代

子どもの頃の話をし、現代との違いや、その頃、少林寺拳法の教えがあればどう変わっていたか、など。現代社会や現代の子どもを批判する内容にならないよう注意。

・拳士の模範的な行動

道場内、あるいは学校・家庭での頑張りを取り上げ、紹介しながら、どこが良かったのか整理して伝える。

5. 少林寺拳法の主な技能一覧

基本諸法	けっしゅだち 結手立			
	がっしょうれい 合掌礼			
	座り方 立ち方	ちゃくざ 着座	あんざ 安座	
	構え	ひだりちゅうだんがまえ 左中段構	かいそくちゅうだんがまえ 開足中段構	みぎちゅうだんがまえ 右中段構
		ひだりはっそうがまえ 左八相構	はっそうがまえ 八相構	みぎはっそうがまえ 右八相構
	うんぽ 運歩	ちどりあし 千鳥足	さしかえあし 差替足	
	突き	じょうだんぎやくづき 上段逆突	じょうだんじゅんづき 上段順突	
		ちゅうだんぎやくづき 中段逆突	ちゅうだんじゅんづき 中段順突	
	蹴り	ちゅうだんぎやくげり 中段逆蹴	ちゅうだんじゅんげり 中段順蹴	
	受け	うちうけ 内受	うわうけ 上受	したうけ 下受
受身	まえうけみ 前受身	うしろうけみ 後受身	おうてん 横転より おきあが 起上り	
基本となる技	ごうほう 剛法	うちうけづき 内受突	うわうけげり 上受蹴	したうけげり 下受蹴
	じゅうほう 柔法	こてぬき 小手抜	きりぬき 切抜	じょうはくぬき 上膊抜
				だいしゃりん 大車輪

6. 礼法・作法

(1) きゃっかしょうこ 脚下照顧

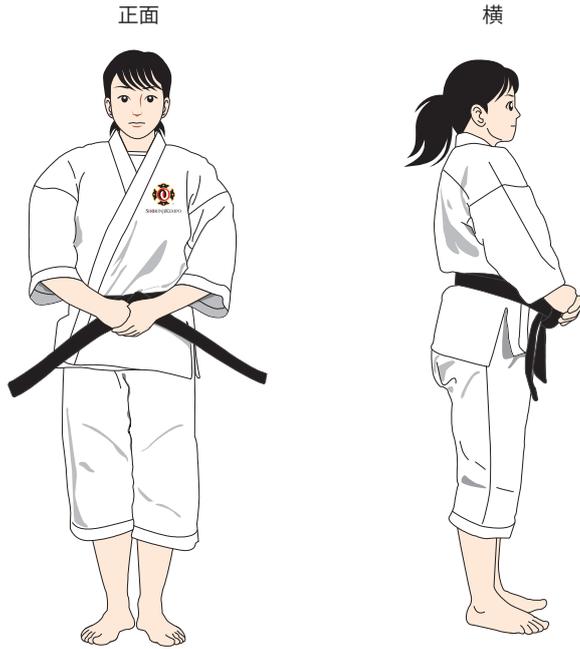
「足下を照らし、顧みる」と書く脚下照顧は、履物をそろえるとともに自分の行いや考え方に対して、それが本当にいいことなのかと自分自身に問いかけ、正しくないことは改めるという教えである。

学校の体育館や靴箱などで、履物をそろえる習慣を身につけ、学校で学んだことを日常生活に生かし、生涯にわたって正しい生き方を実践するという考え方である。



道場（体育館や格技場など）に入る時、出る時は正しい合掌礼を行う。

(2) けっしゅだち
結手立



指導のポイント

- 肩の力を抜き、まっすぐに立つ。 ● かかと踵をつける。
- 手については右記を参考に指導する。
- 少林寺拳法の構えの一つでもある。

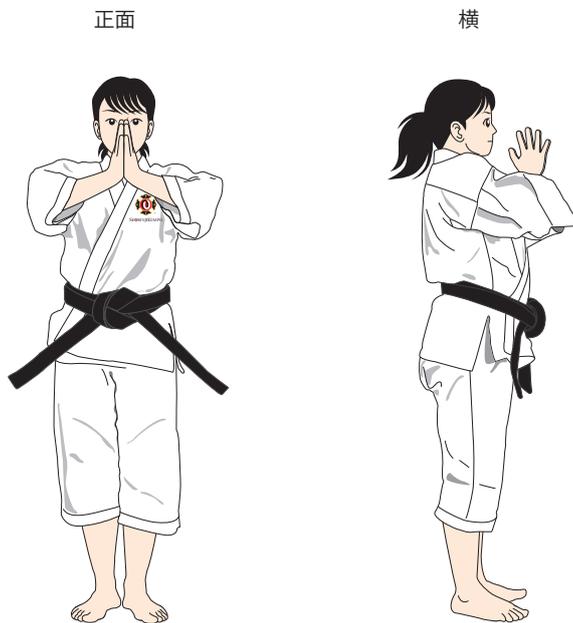
手の拡大 (前から)

手の拡大 (裏から)

手順

- ① 左親指を上にして、親指を交差し、親指の腹を合わせる。
- ② 右の四指を左の四指で包み込む。
- ③ へその少し下に引きつける。

(3) がっしょうらい
合掌礼



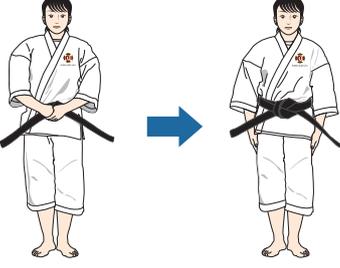
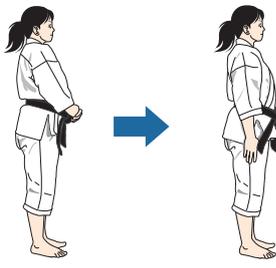
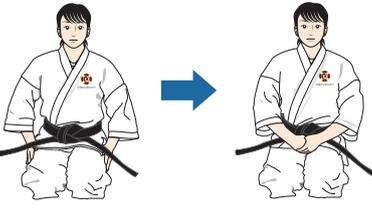
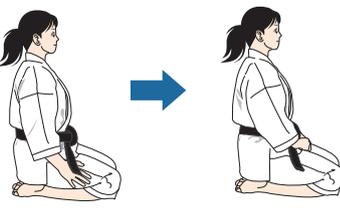
指導のポイント

- 授業においては、授業の最初と終わり、相対での練習など合掌礼であいさつを行う。
例「お願いします」「ありがとうございました」
- 正しい姿勢で行う（おじぎをしない）。
- 心を込めて行い、言葉だけや形だけのあいさつにならないように指導する。
- 少林寺拳法の構えの一つでもある。

合掌礼の行い方

- ① 結手の状態から行う。
- ② 左右の手掌を合わせる。
- ③ 手は、中指の先端が目線の高さになるようにあげ、顔から10cm くらい離す。
- ④ 肘を軽く張る。
- ⑤ 号令は以下のとおり
結手・礼・直れ

(4) 座り方と立ち方

(ア) 着 座			
手順	正面	横	ポイント
①			結手から手をほどく。
②			右足を半歩後ろにひく。
③			つま先を立て、右膝をつく。
④			つま先を立て、両膝をつく。
⑤			足の甲を床につけ、 ^{かかと} 踵にお尻をつけるようにして座り、手を結手にする。

指導のポイント

- 座る際には、手を床につけない。
- 目線を下げない。
- 立つ際は、⑤→①の順に行う。

安座の最初は着座①～④と同様、着座より安座に移行することも可能。

(イ) 安座

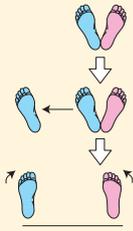
手順	正面	横	ポイント
①			膝立ちの状態から、左ふくらはぎの上に右の脛 <small>すね</small> を乗せる。
②			そのまま後ろに座る。
③			左足を持ち上げ、右足の上にのせる。
④			姿勢を正し、結手する。

指導のポイント

- 座る際には、手を床につけない。
- 目線を下げない。

7. 基本動作

(1) 構え

(ア) 中段構			
名称	右中段構	開足中段構	左中段構
			
手	右 地面と平行よりやや上	高さ：地面と平行よりやや上	胸の高さ
	左 胸の高さ	開き：左右が平行になる。	地面と平行よりやや上
足	右 (前) 前に向ける。	横に開き、左右平行にする。	(後) 右斜めに向ける。
	左 (後) 左斜めに向ける。		(前) 前に向ける。
足幅	歩幅	肩幅	歩幅
体重	やや後ろ重心	中心	やや後ろ重心
膝		軽く曲げ、いつでも動けるようにする。	
足の動き			

指導のポイント

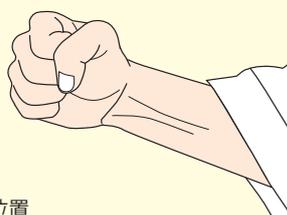
- 力まないようにして構える。
- 突きや蹴りなどを行うためにも、正しい構えを身につけさせる。
- 号令は右表のとおり（予令、動令）。

予 令	動 令
開足中段構	構え！
左（右）中段構	構え！

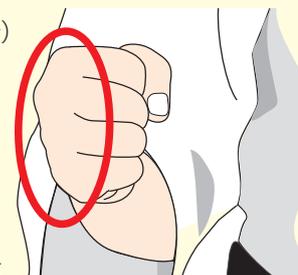
※道場の指導では、以下の号令を用いることが一般的である。

- ・開足中段（予令）、構え（動令）
- ・左（右）中段（予令）、構え（動令）

【拳の握り方】

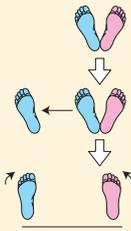


親指の位置

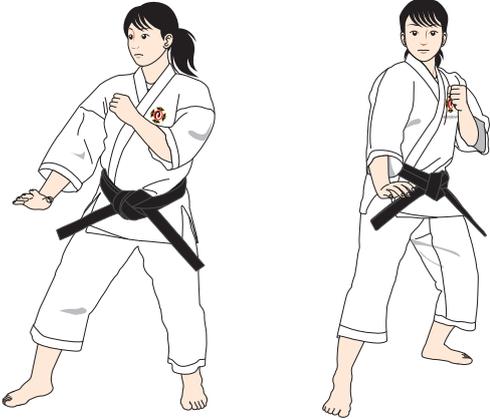
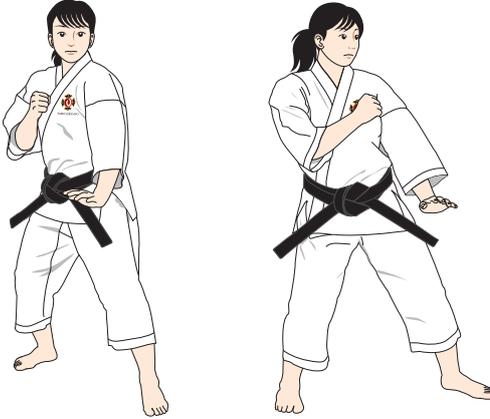


当てる部位

(イ) 八相構

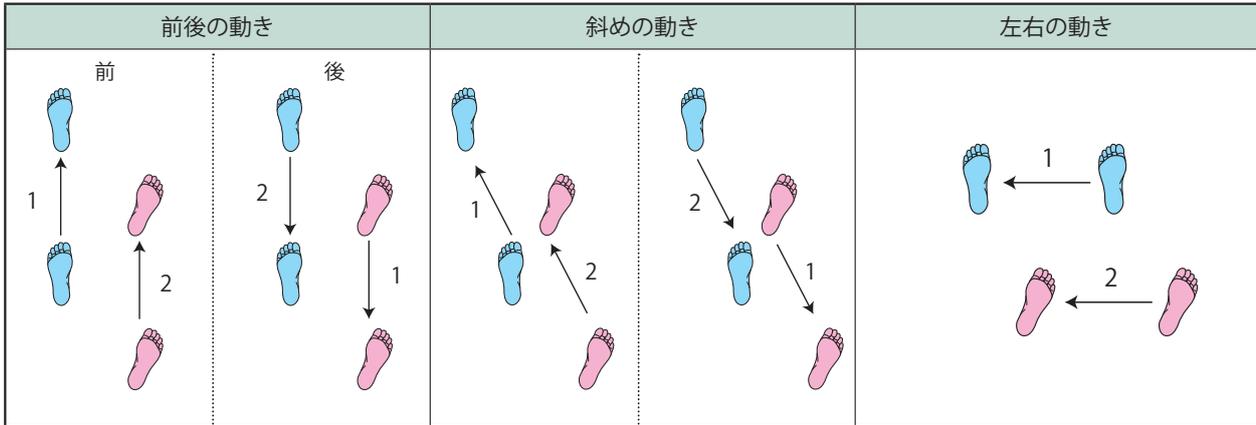
名称		右八相構	八相構	左八相構
				
手	右 左	手を開き、肩に引き寄せる てのひら 掌側をやや狭くする		
足	右	(前) 前に向ける 若干、踵をかかとを浮かす	横に開き、左右平行にする。	(後) 右斜めに向ける
	左	(後) 左斜めに向ける		(前) 前に向ける 若干、踵をかかとを浮かす
足幅	歩幅	肩幅	歩幅	
体重	やや後ろ重心	中心	やや後ろ重心	
膝	軽く曲げ、いつでも動けるようにする			
足の動き				

(ウ) 一字構

名称		右一字構	左一字構
			
手	右	中段構の状態から、 ^{てのひら} 掌を下に向ける 身体から拳一つ分空ける	胸の高さ
	左	胸の高さ	中段構の状態から、 ^{てのひら} 掌を下に向ける 身体から拳一つ分空ける
足	右	(前) 前に向ける	(後) 右斜めに向ける
	左	(後) 左斜めに向ける	(前) 前に向ける
足幅	歩幅	歩幅	
体重	やや後ろ重心	やや後ろ重心	
膝	軽く曲げ、いつでも動けるようにする		
足の動き			

(2) 運歩

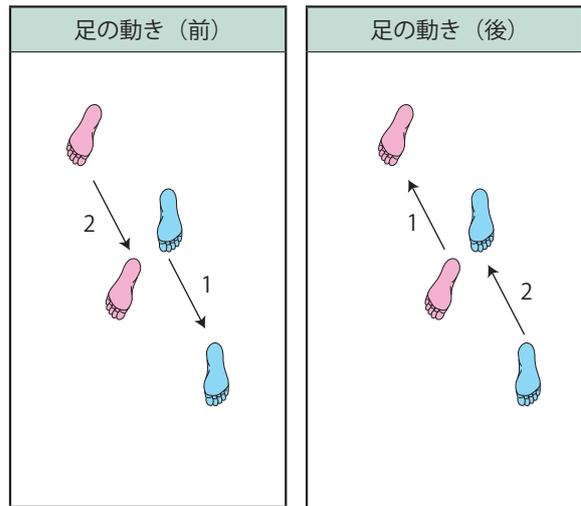
相手との間合をつめたり、あらゆる方向にすばやく動くための足さばき（左中段構の例）。



(ア) 千鳥足

構えた状態から、相手の攻撃をかわすために斜め前、斜め後ろへ動きます。前方に進む場合は、斜め前へ前足を踏み出して、直ちに残った後足を寄せます。後方に退がる場合は、この逆になります。

相手に対し直進しないよう注意しましょう。



【千鳥足】

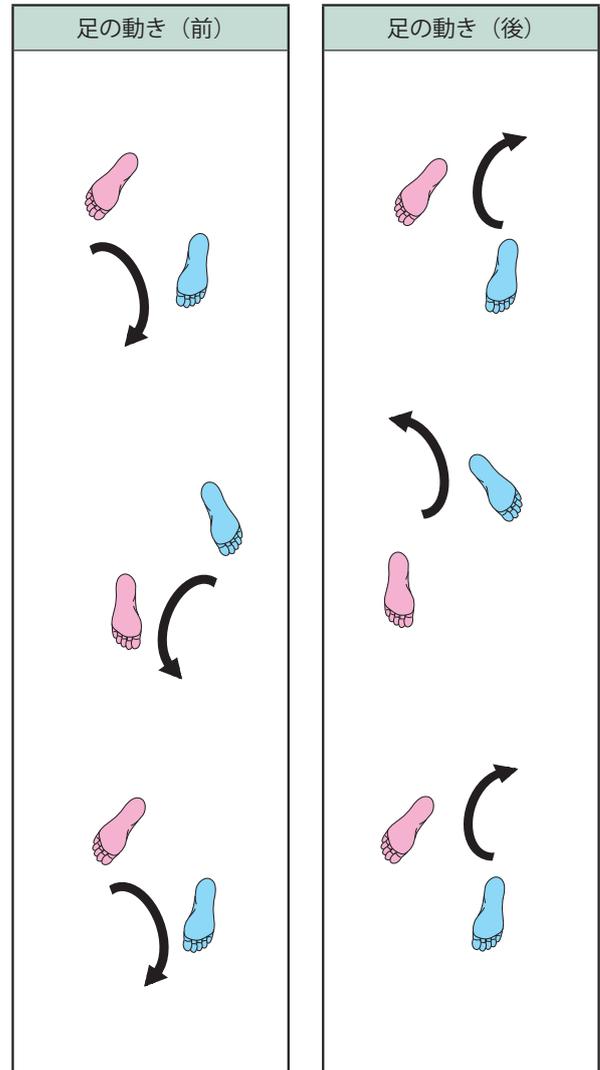
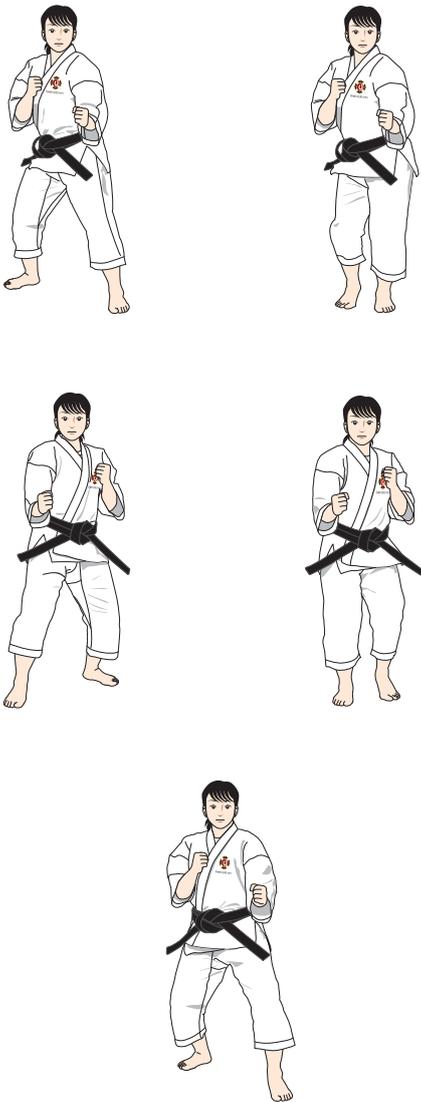


【後千鳥足より上受・蹴上】

(イ) 差替足

構えた状態から、前方に進む場合は、後足を前足よりもさらに前へ差し替えて、構えの左右を逆にしながら、前に進みます。後方に進む場合は、この逆になります。

構えを崩さないように注意しましょう。



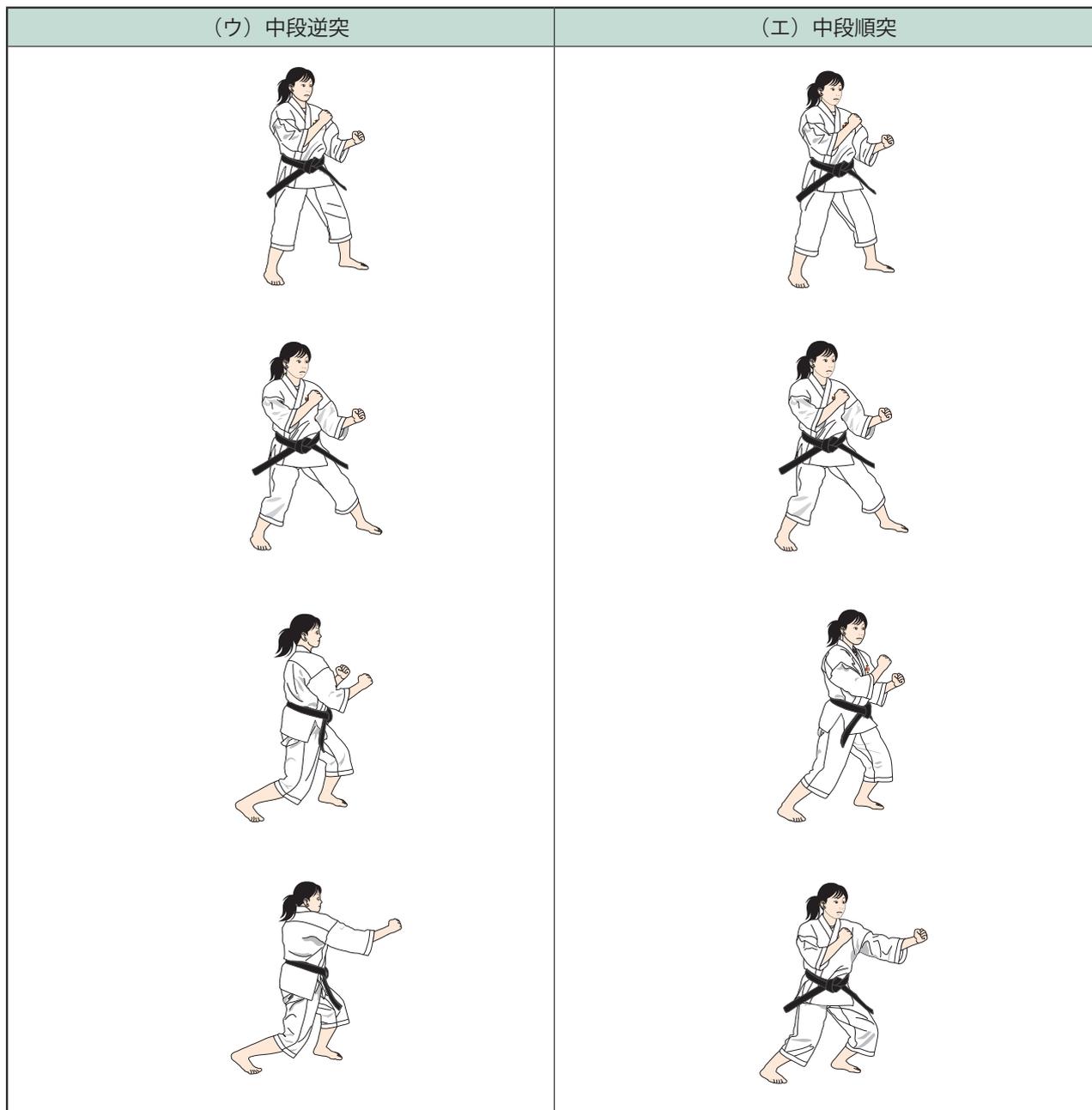
【差替足】



【差替足より上段逆突】

(3) 突き

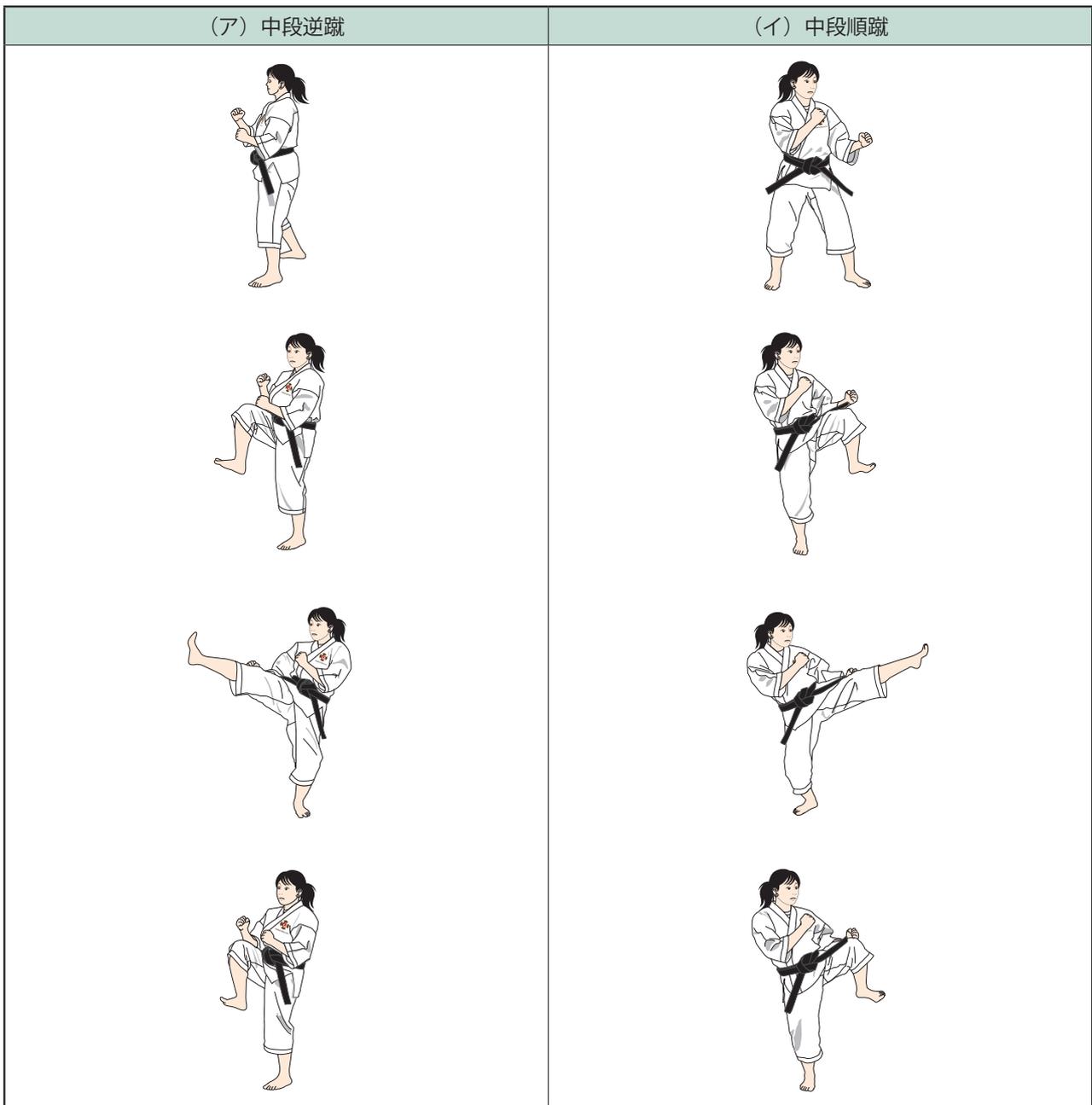




指導のポイント

- 突かない手は胸前につける。
- 肩腰を回転させながら突く。

(4) 蹴り



指導のポイント

- 膝を胸に引きつけるようにして蹴る。
- 脇をあけない。
- 蹴り足を引いてからおろす。

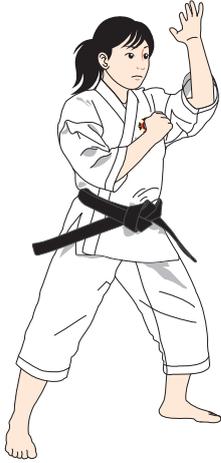
良い例



悪い例



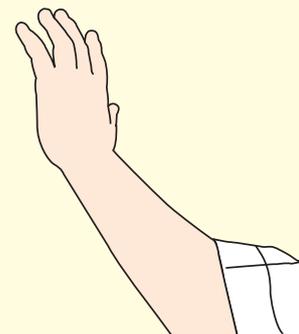
(5) 受け

(ア) 内受	(イ) 上受
	
(ウ) 下受 (前の手)	(エ) 下受 (後の手)
	

指導のポイント

- 五指をしっかりはる。
- 膝を軽く曲げる。

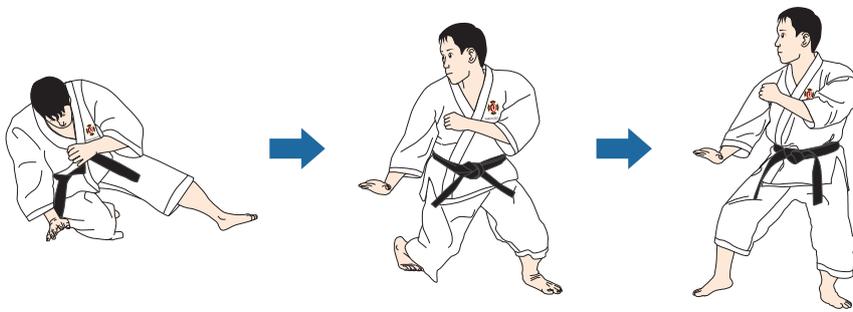
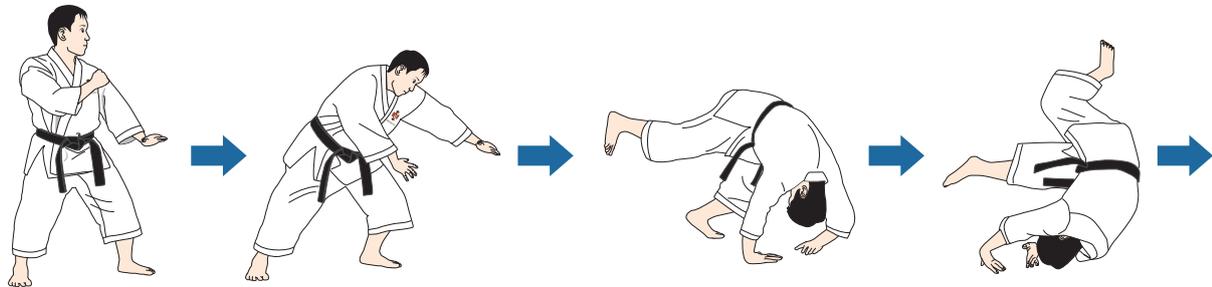
- 腕刀で受ける。



(6) 受身

(ア) 前受身

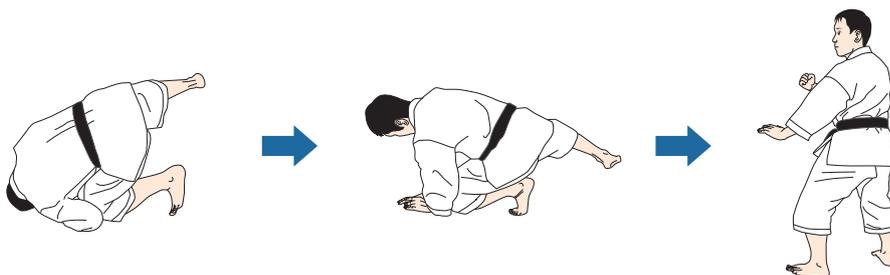
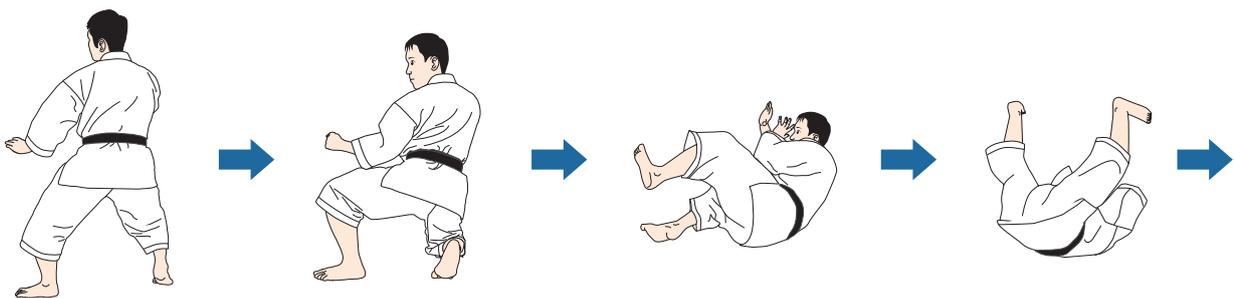
構えた状態から、両手指先を内側に向けて、両手でもって地面と接触するときの衝撃を緩和するようにします。身体全体を丸めるようにして、腕→肩→背→腰→臀部でんぶの順で、頭や腰などを床で打たないように回転します。



【前受身】

(イ) 後受身

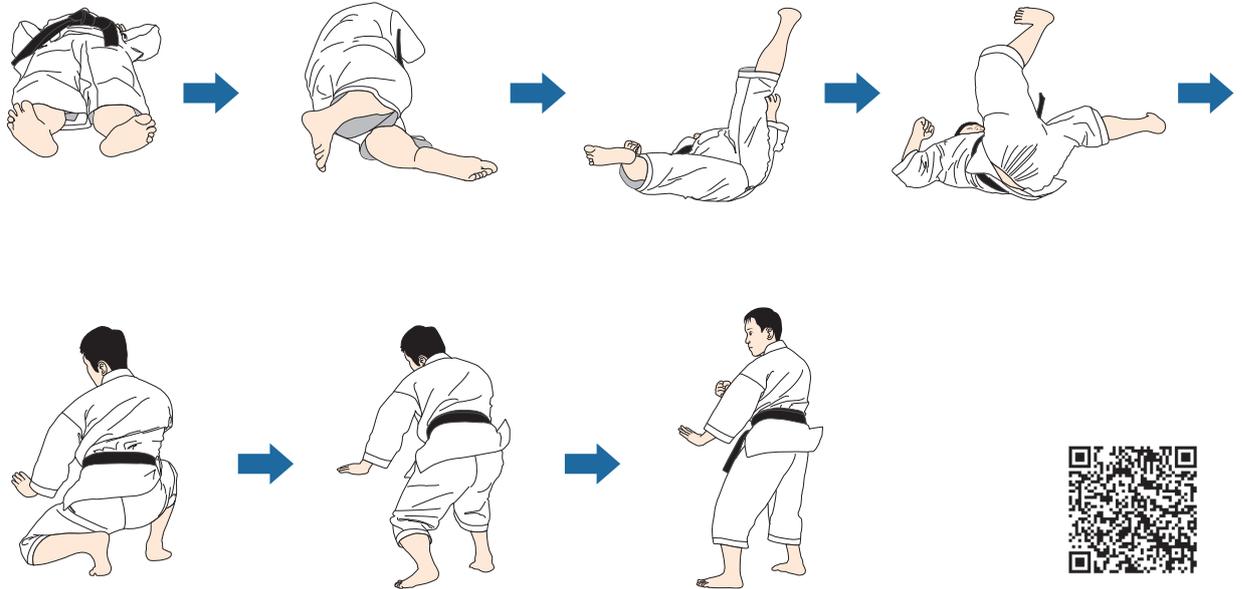
構えた状態から、後ろ足を内側に曲げ接地し、手は開いて前肩付近におきます。前受身と反対に、臀部でんぶ→腰→背→肩→腕の順で、回転します。



【後受身】

(ウ) 横転より起上り

仰向けに寝た状態から、起上る方向に1回転周りながら反動をつけて回る方向の足から大きく振り上げます。その力を用いて、身体を起こし構えに戻ります。

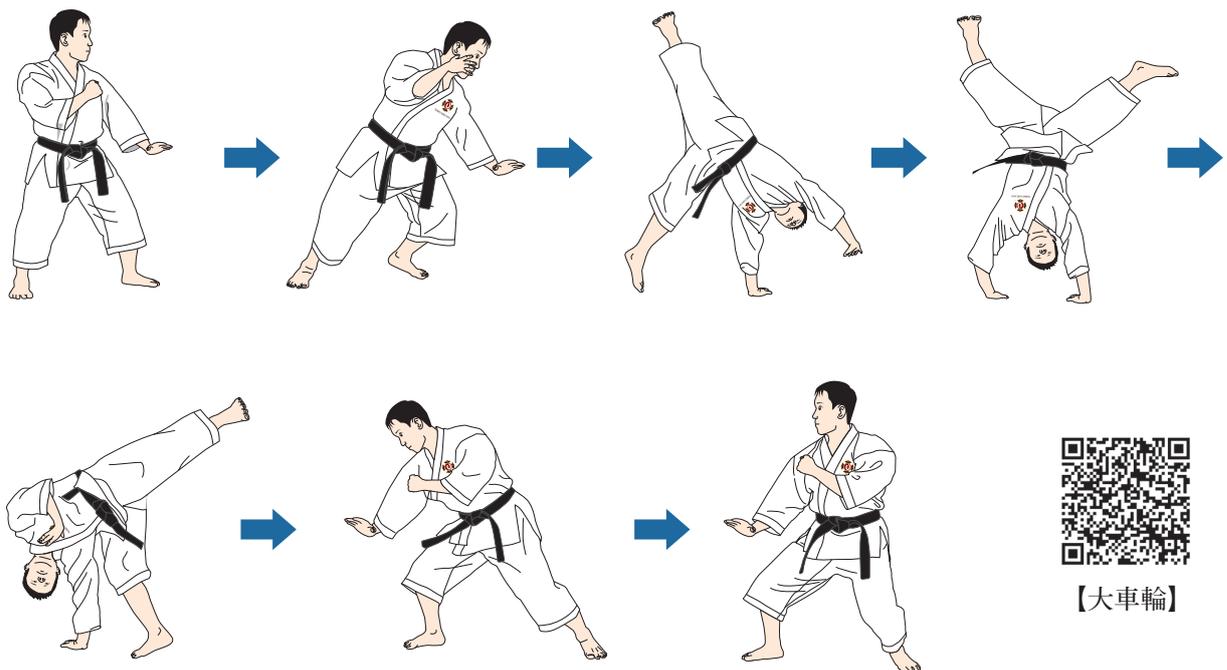


【横転より起上り】

(エ) 大車輪

構えた状態から、前手から先に、両手指先を内側に向けて接地して足を振り上げます。空中で身体を回転させ着地します。

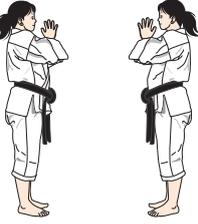
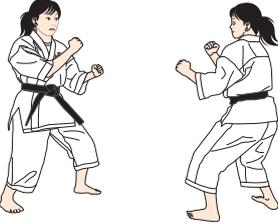
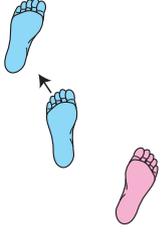
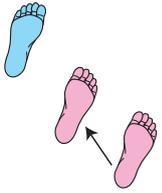
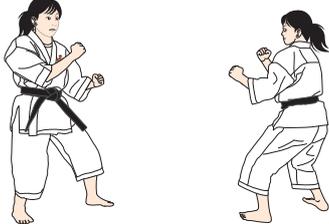
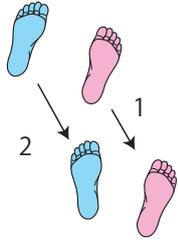
腕を上挙げて、振り下ろす反動を用いて回転しないよう注意しましょう。



【大車輪】

(7) 剛法

(ア) 内受突

手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①	 <p>攻者</p> <p>守者</p>	<p>守者・攻者：互いに合掌礼</p>	
②		<p>攻者：左中段構になる。 守者：左中段（または一字）構になる。</p>	
③		<p>攻者：右手で上段（顔）に向けて突く。（上段逆突）</p>	
④		<p>守者：顔をかわし左手で受ける。 （内受）</p>	
⑤		<p>守者：右手で中段（腹）を突く。 （中段逆突） ※相手に当たらない所で止める。</p>	
⑥		<p>十分に間合いを取り、 守者・攻者：元の構えに戻る。</p>	

安全指導のポイント

●内受は相手の手首を受ける。

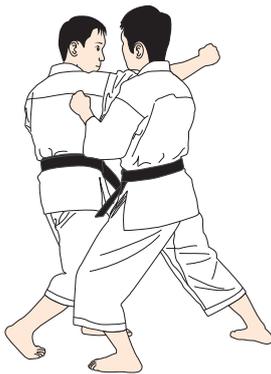


【内受突の事例】

良い例



悪い例



当身の間合いが近すぎて、十分に腰を回転させられない (→間合いの調整)

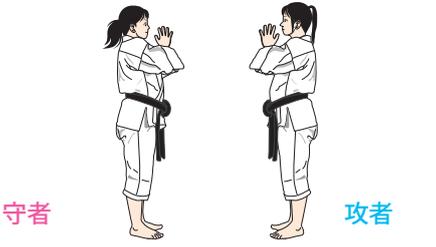
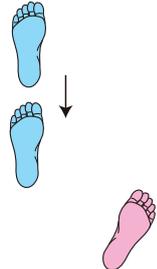
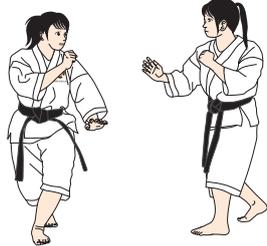
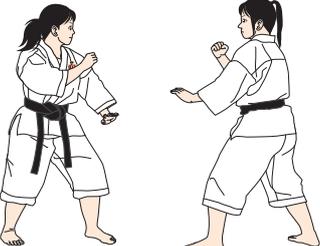
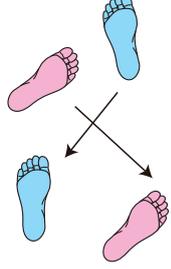
攻撃をよけたときに体勢 (体軸) が崩れている (→体重移動の確認)

当身をしようとしたときに、足の向きが悪い (→足の向きの修正)

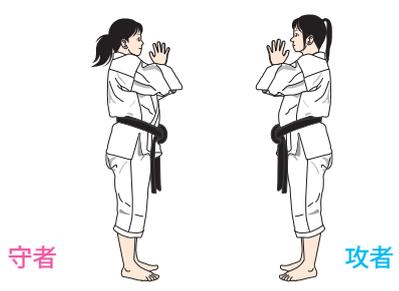
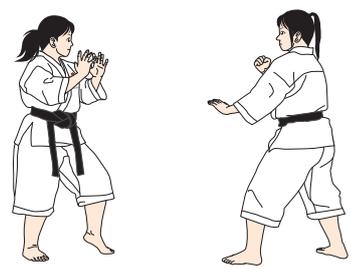
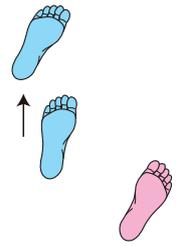
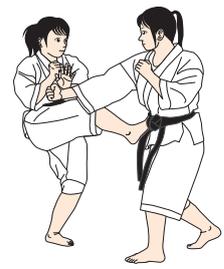
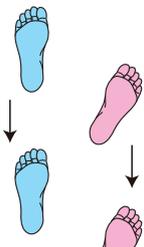
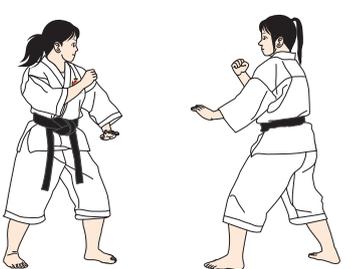
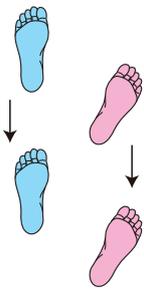


【内受突】

(イ) 上受蹴

手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①	 <p>守者 攻者</p>	<p>守者・攻者：互いに合掌礼</p>	
②		<p>攻者：左中段構になる。 守者：左一字構（または中段構）になる。</p>	
③		<p>攻者：右手を振りかぶり、右手刀を相手の上段（頭）に打つ。 守者：顔と上半身をかわし、左手で受ける。（上受） ※授業では両者の間合いをとった上で、攻者が右手刀を行うと安全で動きやすい。</p>	
④		<p>守者：上受した左手を下ろしつつ、左足で中段（腹）を蹴る。 ※授業では、安全を意識して相手に当たらない所で止める。</p>	
⑤		<p>守者：相手から視線を外さず、十字足^{さが}退りを行い、間合いをとる。</p>	
⑥		<p>守者・攻者：十分に間合いを取り、構えたまま残心を行う。</p>	

(ウ) 下受蹴

手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①	 <p>守者 攻者</p>	<p>守者・攻者：互いに合掌礼</p>	
②		<p>攻者：左一字構になる。 守者：左八相構になる。</p>	
③		<p>攻者：右手で相手の中段（腹）に向けて突く。 守者：斜め前に運歩しながら下受で中段攻撃を防ぐ。</p>	
④		<p>守者：直ちに右足で中段（腹）を蹴る。 ※授業では、安全を意識して相手に当たらない所で止める。</p>	
⑤		<p>守者・攻者：十分に間合いを取り、構えたまま残心を行う。</p>	



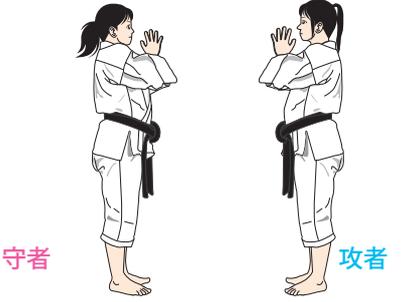
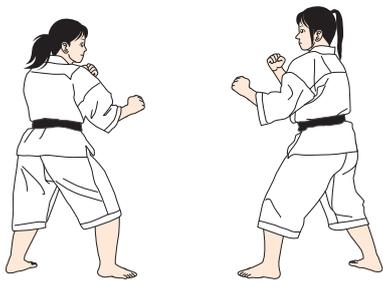
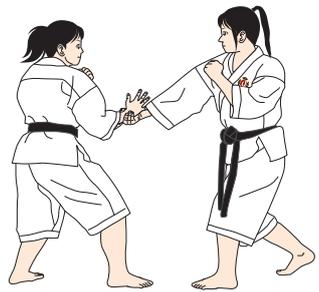
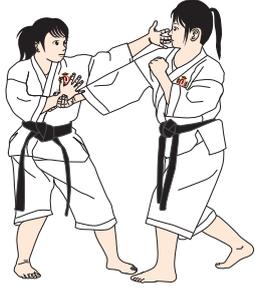
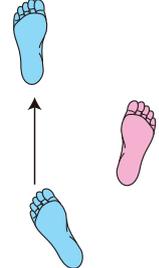
【上受蹴】

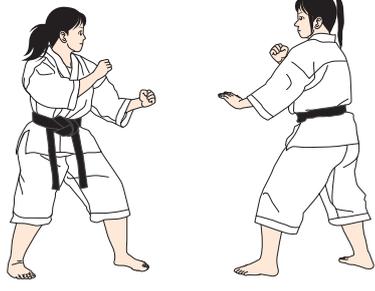
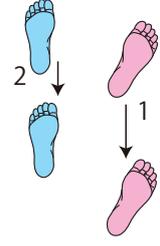


【下受蹴】

(8) 柔法

(ア) 小手抜

手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①	 <p>攻者と守者の動き</p>	<p>攻者・守者：互いに合掌礼</p>	
②		<p>攻者：左中段構になる。 守者：右中段構になる。</p>	
③		<p>攻者：右手で守者の右手を順に上から掴んで引こうとする。 守者：掴まれたら五指を開く。</p>	
④		<p>守者：かぎて鉤手になりながら、左足を差し替えて前に出て、左手で目打を行い、直ちに引いて元の中段に構える。 ※授業では、安全を意識して相手に当たらない所で止める。</p>	
⑤		<p>守者：右足を前に寄足しながら、握られた右手首を支点にして、右肘を相手右肘上側に載せるように右肘を前に出しながら抜く。</p>	

手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
⑥		<p>守者：抜いた手を握り、相手の上段（側頭部）へ裏拳打を行う。</p> <p>※授業では、安全を意識して相手に当たらない所で止める。</p>	
⑦		<p>守者：そのまま連続攻撃となるよう左手で中段（腹）を突く。</p>	
⑧		<p>守者・攻者：十分に間合いを取り、構えたまま残心を行う。</p>	

安全指導のポイント

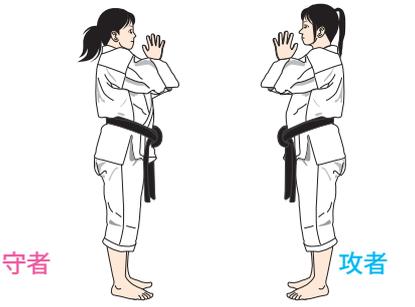
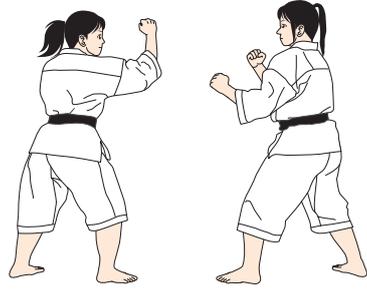
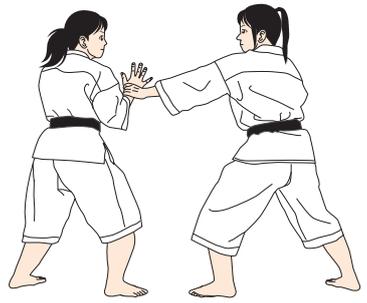
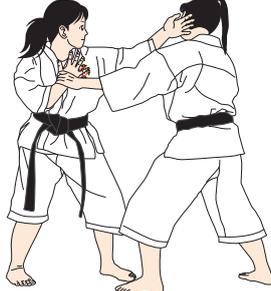
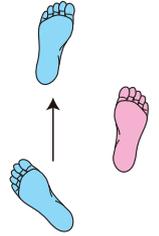
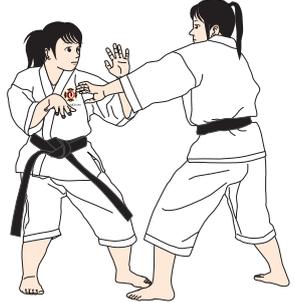
手順④～⑤

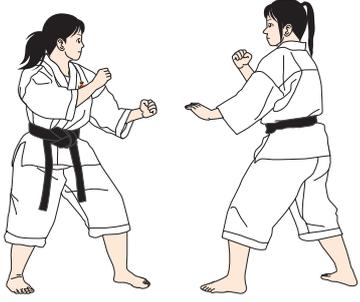
- 支点を意識して抜く。



【小手抜】

(イ) 切抜 (外)

手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①	 <p>攻者</p> <p>守者</p>	<p>守者・攻者：互いに合掌礼</p>	
②		<p>攻者：左中段構になる。 守者：右前より、右手を高く上げて誘う。</p>	
③		<p>攻者：左手で相手の外手首を掴みに行く。 守者：掴まれたら五指を開き、鉤手になる。</p>	
④		<p>守者：鉤手になりながら左足を差し替えて前に出て、左手で目打を行う。 ※授業では、安全を意識して相手に当たらない所で止める。</p>	
⑤		<p>守者：手首をやや内側に曲げて、相手の拇指関節を切りながら抜く。抜きながら掴まれた手を打払う。</p>	

手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
⑥		<p>守者：そのまま、連攻撃 ※相手に当たらない所で止める。</p>	
⑦		<p>守者・攻者：十分に間合いを取り、構えたまま残心を行う。</p>	

安全指導のポイント

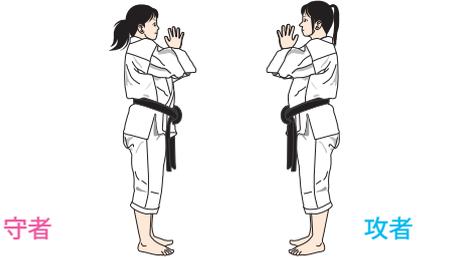
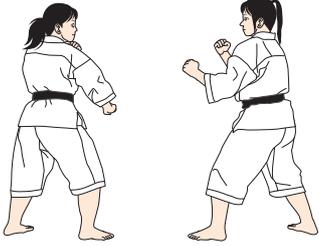
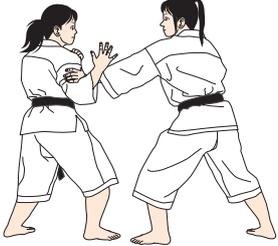
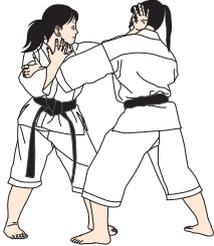
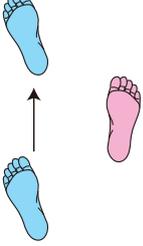
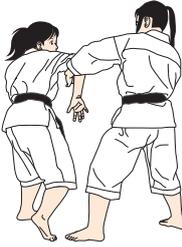
手順④～⑤

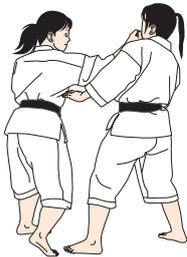
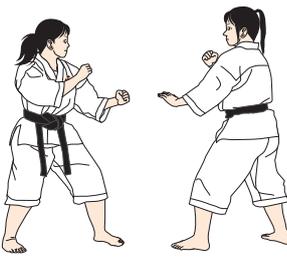
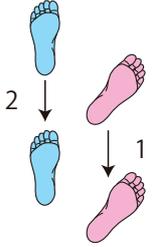
- 相手の親指を切るように抜く。



【切抜（外）】

(ウ) 上膊拔^{じょうはく}

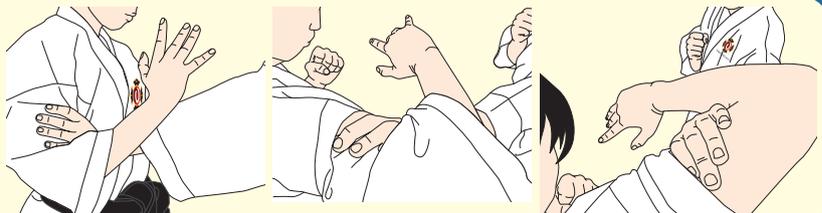
手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①		<p>守者・攻者：互いに合掌礼</p>	
②		<p>攻者：左中段構になる。 守者：右前より、上膊を掴ませるように誘う。</p>	
③		<p>攻者：左手で上膊を上から順に強く掴み、後方へ押し込む。 守者：かぎて鉤手をするように、相手の手首を挟むようにして守る。</p>	
④		<p>守者：左足を差し替えて前に出て、左手刀を相手の首に打ち込む。 ※授業では、安全を意識して相手に当たらない所で止める。</p>	
⑤		<p>守者：肘を後方へ引き、その肘を自分の耳に当たるくらいまで立てる。</p>	
⑥		<p>守者：手を内側へ捻じりながら落とすつつ抜く。</p>	

手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
⑦		<p>守者：抜いた手を握り、相手の上段（頭）へ裏拳打を行う。</p> <p>※授業では、安全を意識して相手に当たらない所で止める。</p>	
⑧		<p>守者：そのまま、連攻撃となるよう左手で中段（腹）を突く。</p>	
⑨		<p>守者・攻者：十分に間合いを取り、構えたまま残心を行う。</p>	

安全指導のポイント

手順④～⑥

- 抜く時は攻者の手が内側に回転するように抜く。



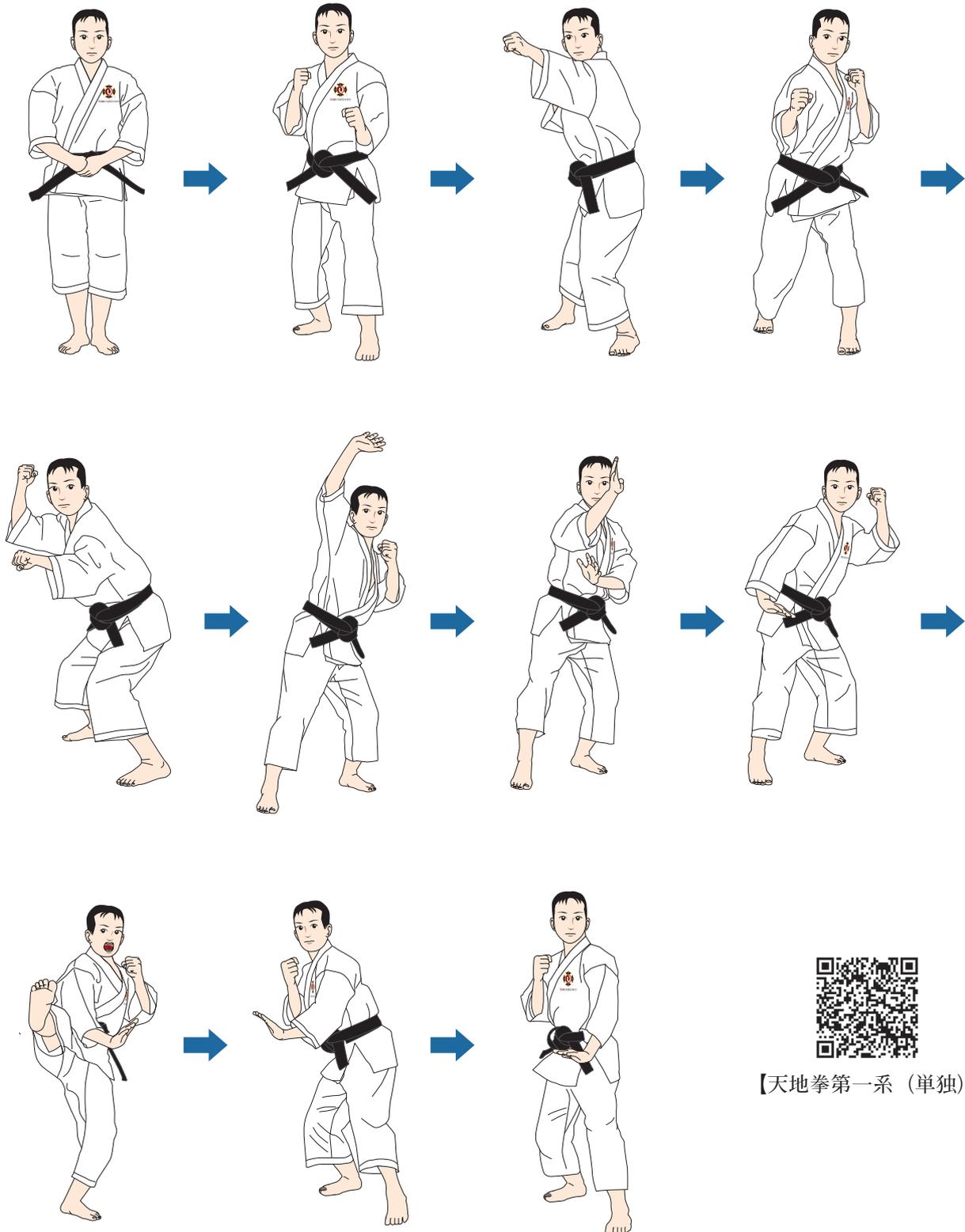
じょうはく
【上膊抜】

(エ) 天地拳第一系

突きや蹴りを主とした単撃攻防の基本を学ぶために編成されており、左右の手の位置や身体さばの捌き方に留意することが重要です。天地拳は第一系から第六系まであり、左右両形を修練していきます。

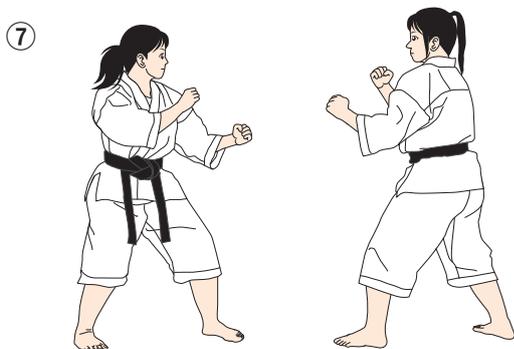
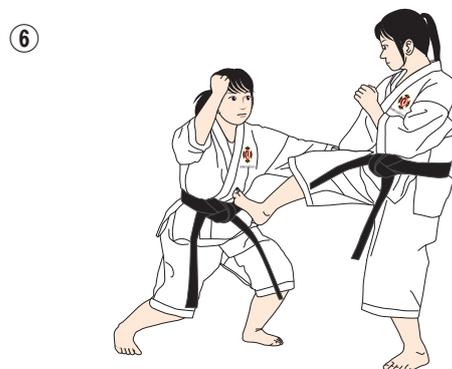
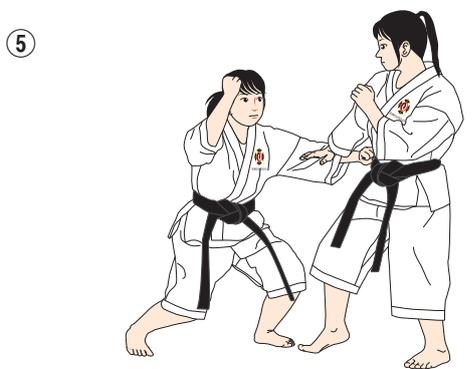
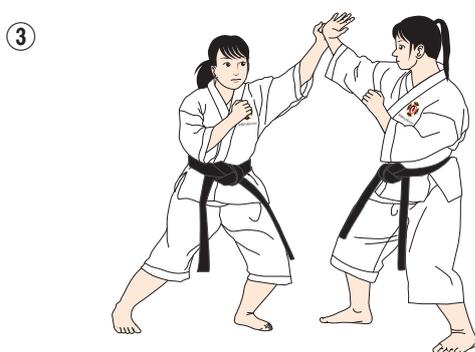
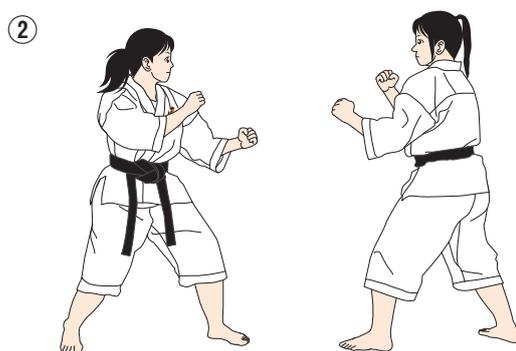
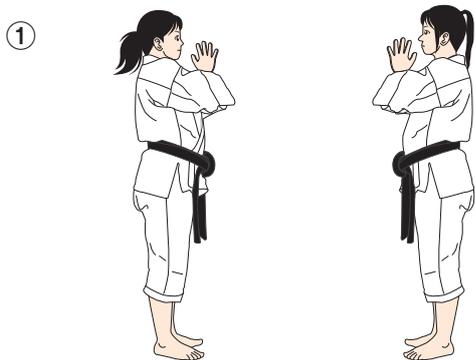
ここでは、天地拳第一系の単独と相対を紹介します。

【単演基本法形】



【天地拳第一系 (単独)】

【单演基本法形（相对演武）】



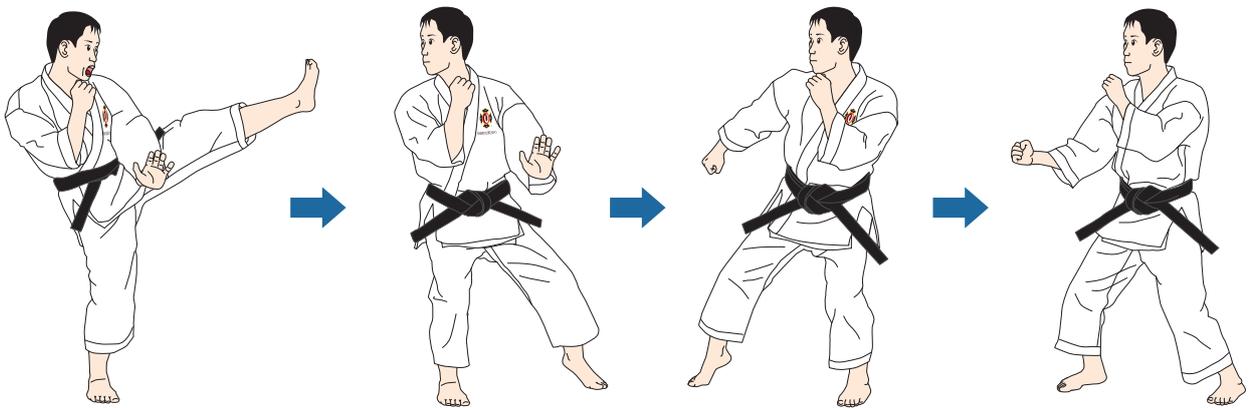
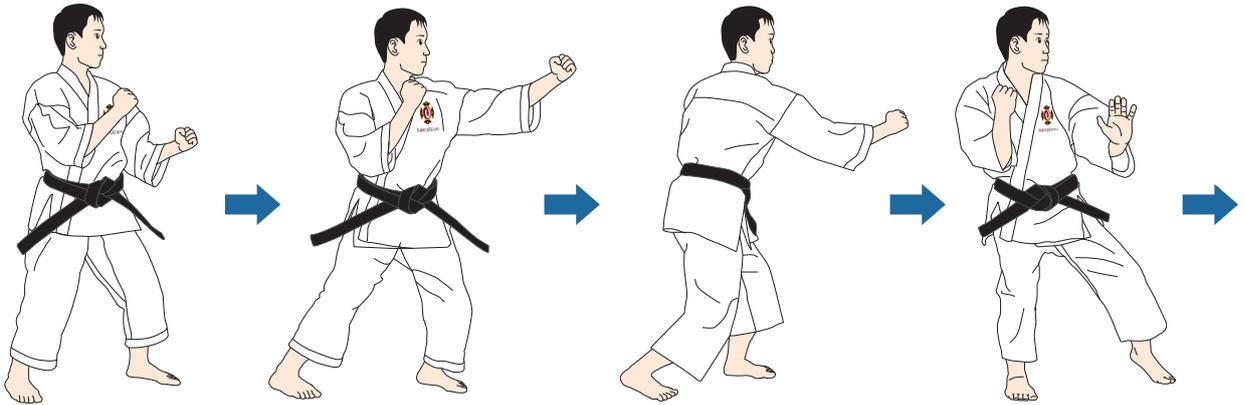
【天地拳第一系（相对）】

(オ) 義和拳第一系

突きや蹴りを主とした基本となる連攻防の技で編成されています。義和拳は第一系と第二系があり、左右両形を修練していきます。

ここでは、義和拳第一系の単独と相対を紹介します。

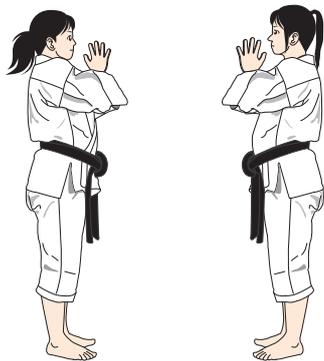
【単演基本法形】



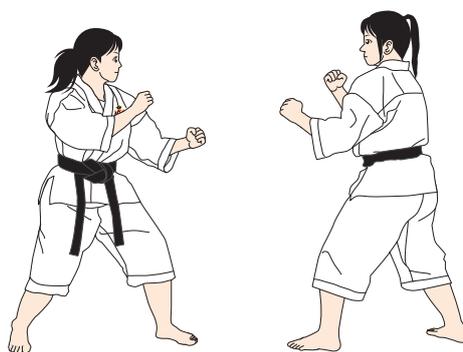
【義和拳第一系 (単独)】

【单演基本法形（相对演武）】

①



②



③



④



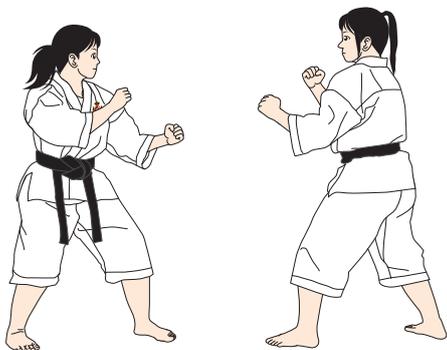
⑤



⑥



⑦



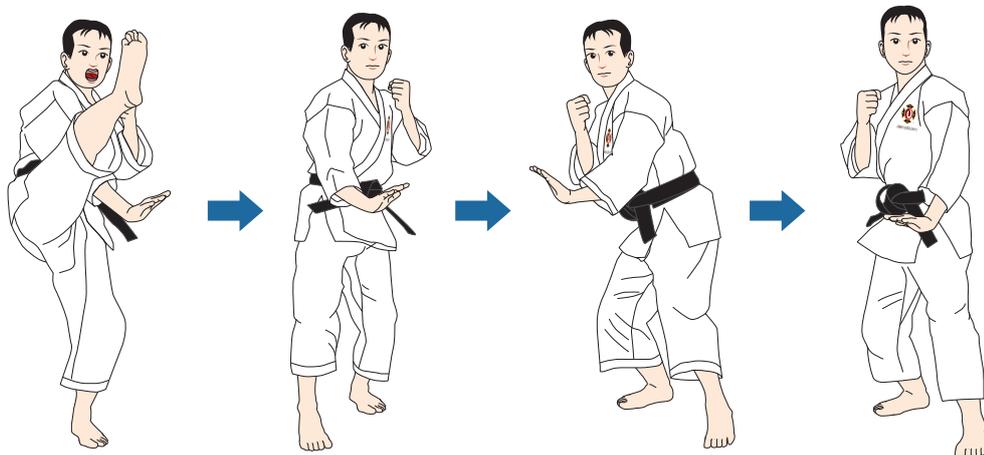
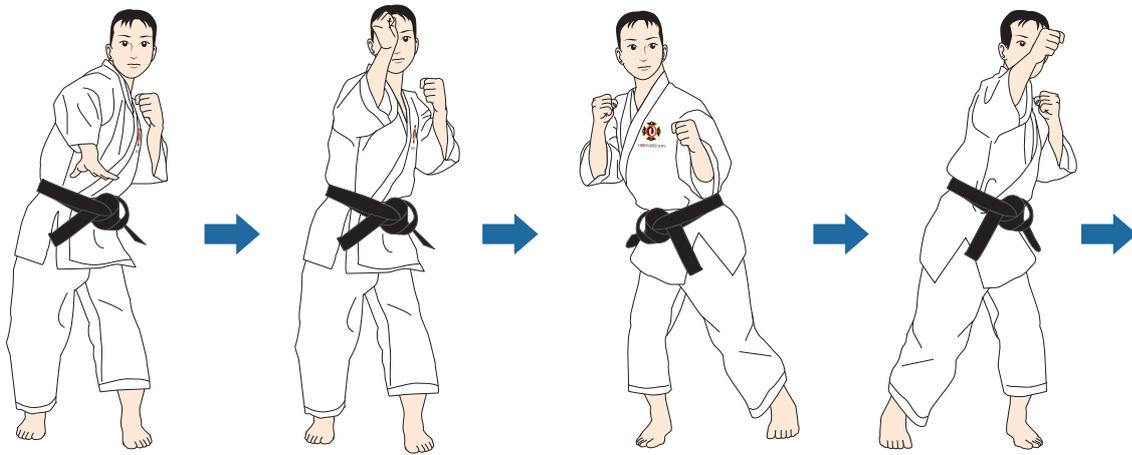
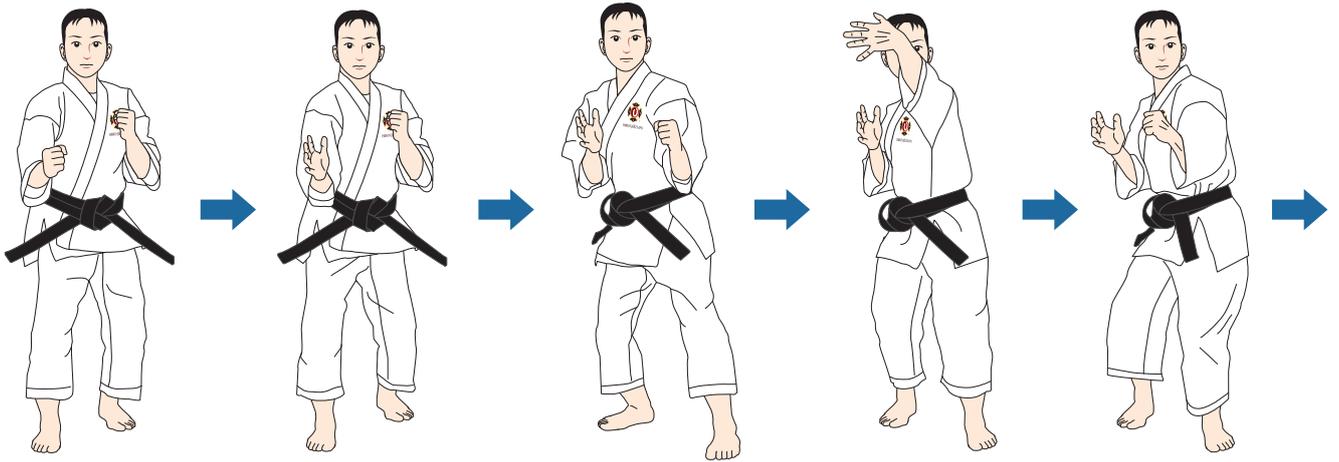
【義和拳第一系（相对）】

(カ) 龍王拳第一系

龍王拳は拔手法を中心に攻防の技を組み合わせた技法であり、柔法各法形の基本として学ぶ技術です。龍王拳第一系は、「小手抜」という法形の流れを単独で行います。守法から始まり、抜きや逆技を行い、左右両形を修練していきます。

ここでは、龍王拳第一系の単独と相対を紹介します。

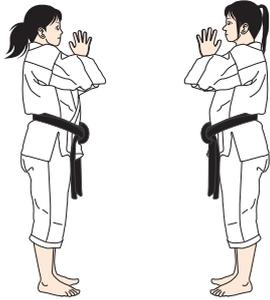
【単演基本法形】



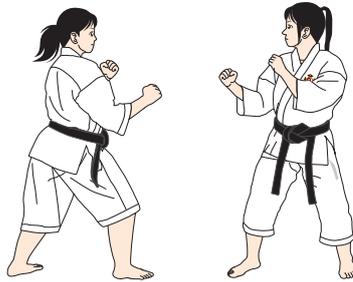
【龍王拳第一系 (単独)】

【单演基本法形（相对演武）】

①



②



③



④



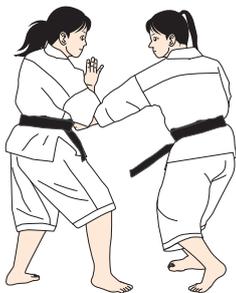
⑤



⑥



⑦



⑧



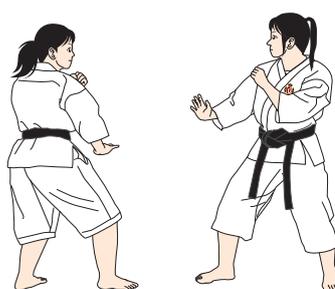
⑨



⑩



⑪



【龍王拳第一系（相对）】

