

拳法会の基本

会員の方は、基本番号と基本名をメールで教えてください。
基本の動画(メディアプレーヤー)をお送りします。

基本番号 基本名

①正拳上段突き



引き手は、マークのところへ

会員は、メールをください。

- ⑧ 正拳中段突き ビデオ
- ⑨ 正拳上段鉤突き ビデオ
- ⑩ 正拳上段振り突き平拳 ビデオ
- ⑪ 正拳上段振り突き縦拳 ビデオ

②正拳上段受け

後ろ足は、拳を押し！



足は、打ち八の字型



③正拳下段払い



④正拳中段受け外腕刀



⑤正拳中段受け内腕刀



⑥手刀打ち



⑦裏拳打ち



蹴りの基本

このコーナーは、ビデオで会員へメールでお送りします。

⑫まえ蹴り

ビデオ

⑮構え

ビデオ

⑬回し蹴り

ビデオ

⑯その他

ビデオ

⑬足刀蹴り

ビデオ

⑭蹴りの種類

ビデオ