

# 普及形 I

長嶺将真が創作した形です。

初心者向けの平易な形の創作を目的として、

1941(昭和16)年に県知事によって空手道専門委員会が組織され、

**01** 結び立ち。



気をつけ

**02** 礼。



礼

**03** 呼名「普及形 I」



**04** 結び立ち。下腹部前で、右手甲に左手を重ねる。用意の姿勢。



普及形 I 用意

**05** 左足を左方向に90度轉身、左前屈立ち左下段受け。



号令 1

**06** 右足を一步踏み出し、右基立ち右中段追い突き。



号令 2

**07** 左足を軸に、右足を右方向に180度轉身、右前屈立ち右下段受け。



号令 3

**08** 左足を一步踏み出し、左基立ち左中段追い突き。



号令 4

**09** 右足を軸に、左足を正面に90度轉身、左前屈立ち左下段受け。



号令 5

**10** 右足を一步踏み出し、右基立ち右中段追い突き。気合「エイッ」



号令 6

**11** 左足を一步踏み出し、左基立ち左中段追い突き。



号令 7

**12** 右足を一步踏み出し、右基立ち右中段追い突き。



号令 8



左手を右手の上にして丹田の前で重ねます。その際、右手・左手中指基節骨部分が重なるよう意識します。親指は曲げ4本の指はしっかりと伸ばします。前方から押されても押し返せるくらいの力の入れ方を意識しましょう。用意の姿勢では胸を張って肩甲骨を締める意識を持ちましょう。

普及形 I

形は左右対称の動きとなっており、前後左右への方向転換や、45度の方向転換などに注意して行いましょう。

13 右足を軸に、左足を右斜め後方45度に転身、左前屈立ち左下段受け。



号令 9

14 右足を一步踏み出し、右基立ち右上段受け。



号令 10

15 左足を軸に、右足を右斜め45度に転身、右前屈立ち右下段受け。



号令 1

16 左足を一步踏み出し、左基立ち左上段受け。



号令 2

📷 後ろ正面から撮影した写真です。

17 左足を後ろ正面に移動、左基立ち右中段逆突き。気合「エイッ」



号令 3

18 右足を一步踏み出し、右基立ち左中段逆突き。



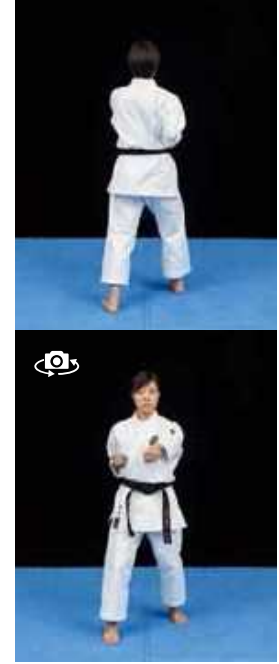
号令 4

19 左足を一步踏み出し、左基立ち右中段逆突き。



号令 5

20 右足を一步踏み出し、右基立ち左中段逆突き。



号令 6

📷 後ろ正面から撮影した写真です。

# 普及形 I

基本の立ち方や、突き・受けの位置(上段・中段・下段)に注意して行いましょう。

**21** 右足を軸に、左足を右斜め後方に45度に轉身、左前屈立ち左下段受け。



号令 7

**22** 右足を一步踏み出し、右基立ち右上段追い突き。



号令 8

**23** 左足を軸に、右足を右斜め45度に轉身、右前屈立ち右下段受け。



号令 9

**24** 左足を一步踏み出し、左基立ち左上段追い突き。



号令 10

**25** 左足を右足に引きつけ、結び立ち。下腹部前で、右手甲に左手を重ねる。



号令 1

**26** 結び立ち。



なおれ

**27** 礼。



礼

**28** 結び立ち。

