

普及形 II

初心者向けの平易な形の創作を目的として、宮城長順が創作した形です。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、礼。



気をつけ 礼

02 呼名「普及形II」



03 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II 用意

04 右足を半歩踏み出し、左90度轉身、左基立ち左上段受け。



号令1

05 右足を一步踏み出し、右基立ち右上段追い突き。



号令2

06 右足を引き、四股立ち左下段受け。



号令3

07 左足を引き寄せ、右基立ち右上段受け。



号令4

08 左足を一步踏み出し、左基立ち左上段追い突き。



号令5

09 左足を引き、四股立ち右下段受け。



号令6

10 左足を正面に一步踏み出し、左基立ち左中段外受け。



号令7

11 右足を正面に一步踏み出し、右基立ち右中段外受け。



号令8

12 左足前蹴り、



号令9 →

13 左前屈立ち、みぞおち左肘当て、



14 左裏拳打ち。



15 左前屈立ち、左下段受け、



号令10 →

16 右中段逆突き。気合「エイッ」





普及形 II

複合技の連続動作に注意して行いましょう。

17 右足払い、右手刀打ち準備、



号令 1 →



正面左から撮影

18 平行立ち、右上段手刀打ち。



→ 号令 2



正面左から撮影

19 左足を後ろ正面に一步踏み出し、左基立ち左中段外受け。



号令 2

20 右足前蹴り、



号令 3 →

後ろ正面から撮影した写真です。

21 右前屈立ち、みぞおち右肘当て



22 右裏拳打ち。



23 右前屈立ち、右下段受け、



号令 4 →

24 左中段逆突き。気合「エイッ」



後ろ正面から撮影した写真です。

普及形 II

前後左右への方向転換や、突き・蹴り・受けの位置(上段・中段・下段)に注意して行いましょう。

25 左足払い、左手刀打ちの準備、



号令 5



正面左から撮影

26 平行立ち、左上段手刀打ち。



正面左から撮影

27 左足を後正面に引きながら、右中段外受け、



号令 6

28 右前屈立ち両拳を体側に引き、



29 左中段、右下段、諸手突き。



30 左足を右足に引きつけ、左中段外受け、



31 左前屈立ち、両拳を体側に引き、



32 右中段、左下段、諸手突き。
気合「エイッ」



号令 7

33 左拳をひらき、右拳を重ねる。



号令 8

34 右足を左足に引きつけ、結び立ち。



なおれ

35 手を重ねたまま下腹部前へ下ろす。右拳を開く。



36 礼、結び立ち。



礼