

けんしん うえすぎけんしん
蹴武の型・謙信（上杉謙信） 青帯3級修得型

順 序	方向(視線)	立ち方・運足技術等	攻防・蹴り等の動作(呼吸程度)	蹴り後の立ち方・静止防御・補足説明等
始	起 点	平行立ち	侍姿・臥龍の構え(静)	
第1動作	西(西)	右 半後屈立ち	左 上 段 手刀上げ受け(最強)	
第2動作	西(西)	右 半後屈立ち	右 上下段 手刀内打ち(強)	左 上 段 手刀上げ受け静止防御 *両膝上下屈伸加力
第3動作	西(西)	右 半後屈立ち 前方加力運足甲	中上段 双掌底押し打ち(強)	*左足を軸足右方向に引き素早く元に戻し加力
第4動作	西(西)		右 上 段 後ろ回し蹴り踵蹴り(最強)	
第5動作	西(西)		右 中上段 抜き手(最強)	左 半後屈立ち
第6動作	東180° 旋回(東)	左 半後屈立ち	右 上 段 手刀上げ受け(最強)	*軸足左、右足を東方向へ旋回
第7動作	東(東)	左 半後屈立ち	左 上下段 手刀内打ち(強)	右 上 段 手刀上げ受け静止防御 *両膝上下屈伸加力
第8動作	東(東)	左 半後屈立ち 前方加力運足甲	中上段 双掌底押し打ち(強)	*右足を軸足左方向に引き素早く元に戻し加力
第9動作	東(東)		左 上 段 後ろ回し蹴り踵蹴り(最強)	
第10動作	東(東)		左 中上段 抜き手(最強)	右 半後屈立ち
第11動作	北90° 転換(北)	右 半後屈立ち	左 天龍の構え(強)	*軸足右、左足を北へ移動
第12動作	北(北)	前進交差運足丙	左 中 段 回し蹴り甲蹴り(強)	蹴る直前まで天龍の構え静止防御 *右足を前進交差し(つなぎ半斜線立ち)蹴りの軸足とする
第13動作	北(北)		右 上 段 後ろ回し蹴り足底蹴り(最強)	*遠心力を作用させた連続蹴り段差攻撃
第14動作	北(北)		右 天龍の構え(強)	左 半後屈立ち
第15動作	北(北)	前進交差運足丙	右 中 段 回し蹴り甲蹴り(強)	蹴る直前まで天龍の構え静止防御 *左足を前進交差し(つなぎ半斜線立ち)蹴りの軸足とする
第16動作	北(北)		左 上 段 後ろ回し蹴り足底蹴り(最強)	*遠心力を作用させた連続蹴り段差攻撃
第17動作	北(北)		左 天龍の構え(強)	右 半後屈立ち
第18動作	東90° 転換(東)	左 半後屈立ち	左 中上段 逆手拳内受け(最強)	*軸足左、右足を東へ移動
第19動作	東(東)	左 半後屈立ち	左 上下段 裏拳上げ打ち(強)	
第20動作	東(東)	間合調整運足甲	左 上 段 後ろ回し蹴り踵蹴り(最強)	*右足を引き(つなぎ斜め立ち)軸足とし蹴る方向にスライド
第21動作	東(東)		左 中上段 正拳突き(最強)	右 半後屈立ち
第22動作	西180° 旋回(西)	右 半後屈立ち	右 中上段 逆手拳内受け(最強)	*軸足右、左足を西方向へ旋回
第23動作	西(西)	右 半後屈立ち	右 上下段 裏拳上げ打ち(強)	
第24動作	西(西)	間合調整運足甲	右 上 段 後ろ回し蹴り踵蹴り(最強)	*左足を引き(つなぎ斜め立ち)軸足とし蹴る方向にスライド
第25動作	西(西)		右 中上段 正拳突き(最強)	左 半後屈立ち
第26動作	南90° 転換(北)	右 半後屈立ち	左 天龍の構え(強)	*軸足左、右足を南へ移動
第27動作	南(北) 後進	右 半後屈立ち 後進両足スライド移動・ 後方加力運足甲	左 上 段 手刀楯受け(強)	*右足を前方移動(つなぎ半斜線立ち)素早く元に戻し加力
第28動作	北(北)	間合調整運足甲	右 上下段 カウンター 後ろ回し蹴り足底蹴り(最強)	蹴る直前まで手刀楯受け静止防御 *左足を引き(つなぎ斜め立ち)軸足化
第29動作	北(北)		右 天龍の構え(強)	左 半後屈立ち
第30動作	南(北) 後進	左 半後屈立ち 後進両足スライド移動・ 後方加力運足甲	右 上 段 手刀楯受け(強)	*左足を前方移動(つなぎ半斜線立ち)素早く元に戻し加力
第31動作	北(北)	間合調整運足甲	左 上下段 カウンター 後ろ回し蹴り足底蹴り(最強)	蹴る直前まで手刀楯受け静止防御 *右足を引き(つなぎ斜め立ち)軸足化
第32動作	北(北)		左 天龍の構え(強)	右 半後屈立ち
第33動作	南(北) 後進	右 半後屈立ち 後進交差運足乙	左 上 段 手刀内受け(強)	*左足を下げた後(つなぎ交差立ち)右足を下げて軸足化し後進交差
第34動作	北(北)		右 中上段 後ろ回し蹴り掛け蹴り(強)	*軸足を引かずスライドもさせない
第35動作	北(北)		右 天龍の構え(強)	左 半後屈立ち
第36動作	南(北) 後進	左 半後屈立ち 後進交差運足乙	右 上 段 手刀内受け(強)	*右足を下げた後(つなぎ交差立ち)左足を下げて軸足化し後進交差
第37動作	北(北)		左 中上段 後ろ回し蹴り掛け蹴り(強)	*軸足を引かずスライドもさせない
第38動作	北(北)		左 中 段 回し蹴り甲蹴り(強)	*左足を肩幅分引く(つなぎ斜め立ち)
第39動作	北(北)	前方加力運足乙	右 上 段 後ろ回し蹴り踵蹴り(最強) 気合	*左足を右足の右斜め前におき軸足とし(つなぎ斜め立ち)遠心力を作用させる
第40動作	北(北)		右 天龍の構え(強)	左 半後屈立ち
終	左足起点移動	平行立ち	侍姿・臥龍の構え(静)	