

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) | |