

伸流之形（幼年～小学3年生）

直立正体 礼

1、波動突きの構え

波動突きゆっくり2回（しっかり形を作る）
スピードをつけて2回（2回目に掛け声 エイ）

2、構えなおして、正面突きの構え

ゆっくり左、右、各1回（しっかり形を作る）
スピードをつけて左、右、（4回目に掛け声 エイ）

3、中段に構えて

ゆっくり前拳面突き²1回（しっかり形を作る）
スピードをつけて前拳面突き2回（2回目に掛け声 エイ）
2歩寄り足後退 ^左 _右

4、中段のままで

ゆっくり後拳面突き1回（しっかり形を作る）
スピードをつけて前拳面突き2回（2回目に掛け声 エイ）
2歩寄り足後退

5、中段のままで

前足揚げ蹴り、後足揚げ蹴り、後ろ横蹴り（逆構えになる）
後ろ横蹴り（最後に掛け声 エイ）（元の構えになる）2歩より足後退

中段の構えを解き 直立正体 礼

* 前後と表現しているのは、右構えの選手、左構えの選手に合わせている。