

太極上段(運足) ①

号礼	「礼」	号礼	「用意！」	号礼	「1」	号礼	「2」	号礼	「3」	号礼	「3」
	各つま先角度は45度	つま先を支点到踵を開く 立ち巾=肩巾	右足を一步前に出し 90度左に向く	弧を描いて後足を移動	※中間動作 右足を左後方に運び 上足底を置く	180度回る					
立方	結び立ち	立方	平行立ち	立方	左三戦立ち	立方	右前屈立ち	立方		立方	右三戦立ち
手の動作	気を付け	手の動作	用意の姿勢	手の動作	左上段受け	手の動作	右上段突き	手の動作	両手引き手	手の動作	右上段受け
号礼	「4」	号礼	「5」	号礼	「5」	号礼	「6」	号礼	「7」	号礼	「8」※気合!
	弧を描いて後足を移動	※中間動作 左足を真っすぐ後方に運び90度正面に向く	弧を描いて後足を移動	弧を描いて後足を移動	弧を描いて後足を移動	弧を描いて後足を移動					
立方	左前屈立ち	立方		立方	左三戦立ち	立方	右前屈立ち	立方	左前屈立ち	立方	右前屈立ち
手の動作	左上段突き	手の動作	両手引き手	手の動作	左上段受け	手の動作	右上段突き	手の動作	左上段突き	手の動作	右上段突き
号礼	「9」	号礼	「9」	号礼	「10」	号礼	「11」	号礼	「11」	号礼	「12」
	※中間動作 左足を右斜め前に運び 上足底を置く	270度回る	弧を描いて後足を移動	※中間動作 右足を左斜め後ろに運び 上足底を置く	180度回る	弧を描いて後足を移動					
立方		立方	左三戦立ち	立方	右前屈立ち	立方		立方	右三戦立ち	立方	左前屈立ち
手の動作	両手引き手	手の動作	左上段受け	手の動作	右上段突き	手の動作	両手引き手	手の動作	右上段受け	手の動作	左上段突き

号礼	「13」	号礼	「13」	号礼	「14」	号礼	「15」	号礼	「16」※気合！
※中間動作 左足を真っすぐ後方に運び90度裏面に向く				弧を描いて後足を移動		弧を描いて後足を移動		弧を描いて後足を移動	
立方		立方	左三戦立ち	立方	右前屈立ち	立方	左前屈立ち	立方	右前屈立ち
手の動作	両手引き手	手の動作	左上段受け	手の動作	右上段突き	手の動作	左上段突き	手の動作	右上段突き

号礼	「17」	号礼	「17」	号礼	「18」	号礼	「19」	号礼	「19」	号礼	「直れ」「礼」
※中間動作 左足を右斜め前に運び		270度回る		弧を描いて後足を移動		※中間動作 右足を真っすぐ後方に運び90度正面に向く				前足（右足）を引き	
上足底を置く										各つま先角度は45度	
立方		立方	左三戦立ち	立方	右前屈立ち	立方		立方	右三戦立ち	立方	結び立ち
手の動作	両手引き手	手の動作	左上段受け	手の動作	右上段突き	手の動作	両手引き手	手の動作	右上段受け	手の動作	気を付け

※各立ち方の注意点

