

## 【基本の部】 実施要領

9歩の間合 → 礼 → 前進3歩 → 蹲踞・抜け刀 → 「立上がって 双方1歩右」

① 前進後退 正面打ち 10本

② 2歩前進 2歩後退 左右面打ち 12本

③ 跳躍正面打ち(早素振り) 10本

④ 踏込み正面打ち 4本

「元の位置に戻って 1歩左」 → 蹲踞・納め刀 → 5歩後退 → 礼