

# 空手を始める人のために

## ぶき 武器

せいけん 正拳	うらけん 裏拳	しゅうとう 手刀	こけん 弧拳	えんぴ エンピ	ぬきて 貫手	けいけん 鶏拳	
ちゅうそく 中足	はいそく 背足	かかと カカト	すね スネ	ひざ 膝	そくとう 足刀	ねこて 猫手	めつき 目突き

## わざ 技 (てわざとてあしのうけ)

### 技 (手技と手足の受け)

せいけんじょうだんつき 正拳上段突き	せいけんちゅうだんつき 正拳中段突き	せいけんげだんつき 正拳下段突き	うらけんまわしうち 裏拳回し打ち
せいけんあごうち 正拳顎打ち	あごつきあげ 顎突き上げ	うらけんがんめんうち 裏拳顔面打ち	うらけんさゆうがんめんうち 裏拳左右顔面打ち
うらけんひぞううち 裏拳脾臓打ち	ひじじょうだんあて 肘上段あて	ひじちゅうだんうち 肘中段打ち	ひじあげうち 肘上げ打ち
ひじおろしうち 肘降ろし打ち	しゅうとうがんめんうち 手刀顔面打ち	しゅうとうさこつうち 手刀鎖骨打ち	しゅうとうさこつうちこみ 手刀鎖骨打ち込み
しゅうとううちうち 手刀内打ち	しゅうとうしたうち 手刀下打ち	ぬきて 貫手	せいけんじょうだんうけ 正拳上段受け
せいけんちゅうだんうちうち 正拳中段内受け	せいけんちゅうだんそとうけ 正拳中段外受け	げだんばらい 下段払い	うちうけげだんばらい 内受け下段払い
しゅうとうじょうだんうけ 手刀上段受け	しゅうとうちゅうだんうちうけ 手刀中段内受け	しゅうとうちゅうだんそとうけ 手刀中段外受け	こけんうけ 弧拳受け
はいとううけ 背刀受け	こうくつだちしゅうとうまわしうち 後屈立ち手刀回し受け	すねうけ スネ受け	もろてうけ 諸手受け
じゅうもんじうけ 十文字受け	かじうけ 舵受け	へいこううけ 平行受け	

## あしわざ 足技

じょうだんまえがり 上段前蹴り	ちゅうだんまえがり 中段前蹴り	げだんまえがり 下段前蹴り	じょうだんまわしがり 上段回し蹴り
ちゅうだんまわしがり 中段回し蹴り	げだんまわしがり 下段回し蹴り	じょうだんよこがり 上段横蹴り	ちゅうだんよこがり 中段横蹴り
げだんよこがり 下段横蹴り	よこけあげ 横蹴上げ	かかとおとし カカト落とし	きんてきがり 金的蹴り
ひざがり 膝蹴り	まえけあげ 前蹴上げ	じょうだんうしろまわしがり 上段後ろ回し蹴り	ちゅうだんうしろまわしがり 中段後ろ回し蹴り
げだんうしろまわしがり 下段後ろ回し蹴り	かんせつがり 関節蹴り	どうまわしかいてんがり 胴廻し回転蹴り	じょうだんうしろがり 上段後ろ蹴り
ちゅうだんうしろがり 中段後ろ蹴り	げだんうしろがり 下段後ろ蹴り	とびまえがり 飛び前蹴り	とびうしろがり 飛び後ろ蹴り
とびうしろまわしがり 飛び後ろ廻し蹴り	うちまわし 内まわし	そとまわし 外まわし	

## たちかた 立ち方

ふどうだち 不動立ち	へいこうだち 平行立ち	むすびだち 結び立ち	さんちんだち 三戦立ち
うちはちじだち 内八字立ち	そとはちじだち 外八字立ち	きばだち 騎馬立ち	しこだち 四股立ち
ぜんくつだち 前屈立ち	こうくつだち 後屈立ち	ねこあしだち 猫足立ち	つるあしだち 鶴足立ち
くみてだち 組手立ち			