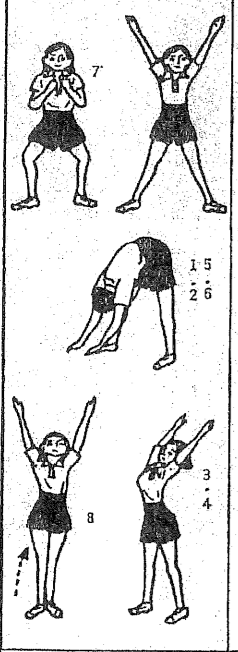
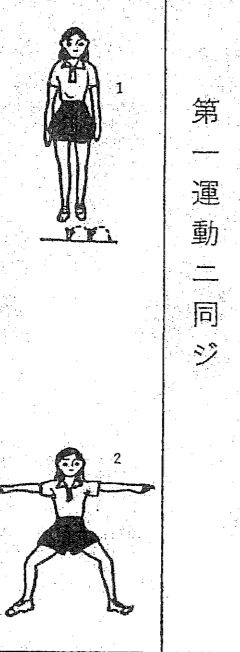
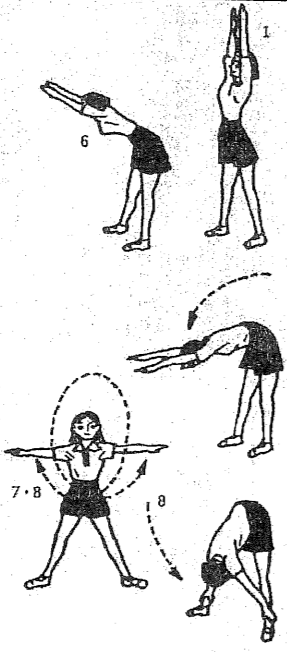



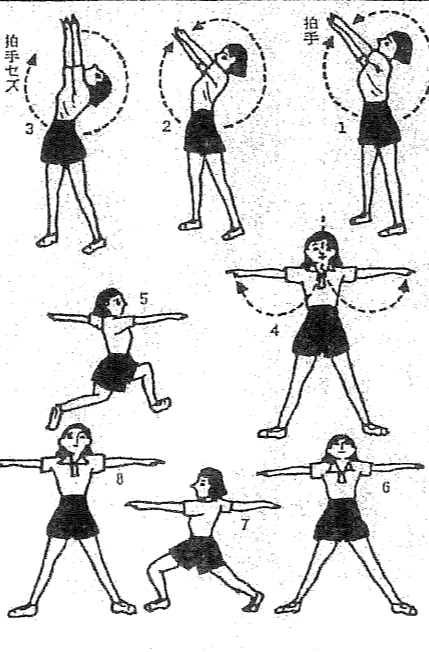

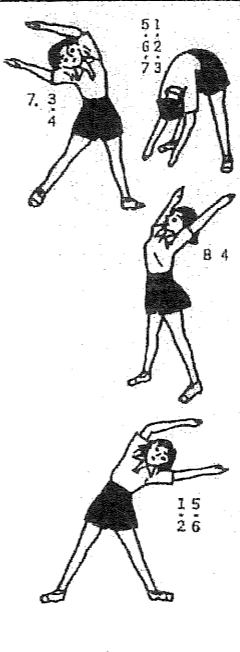




| 動運九第  | 動運八第   | 七第<br>動運               | 動運六第  | 備準   | 動運五第   | 動運四第  | 動運三第  | 動運二第   | 動運一第   | 意用   | 備準   | 勢姿本基   |
|---|--|------------------------|---|--|--|---|---|--|--|--|--|--|
| 屈後屈前  | 躍跳   |                        | 振側屈前体   | 拳上臂  | し廻字の8  | 屈側の体  | 轉捻げ拳打   | 廻側の臂   | 振側屈前体  | 拳上臂  | 吸呼深  |  |
|    |                              | 第一運動二同シ                |   |  |   |   |   |  |    |  |  | <p>第一番<br/>脚を開いて立つ<br/>手は自然のまま</p> <p>第二左<br/>第二右<br/>第二前<br/>両臂左側平行<br/>両臂右側平行<br/>両臂前平</p> <p>第三番<br/>両手胸</p> <p>第四左<br/>第四右<br/>第四前<br/>両臂左側上平行拳<br/>両臂右側上平行拳<br/>両臂前上(拳)</p> <p>第五番<br/>両臂上(拳)</p> |
|   |  | 間呼六十                   |   |  | 間呼六十   | 間呼六十  | 間呼六十  | 間呼六十   | 間呼二十三  |  |  |  |
| この運動は八呼間、第一動、第五番の形より(一)で前屈(二)で後屈のまゝ軽く反動で体を振り上げ、第二動で体を起して、後に反り、三、四は軽く反動で体を後に振り、第三動、五、六は第一動と同じ、第四動は七で体を起し、手を胸に取り、膝は軽く屈け、八で両脚を揃へて胸を四番に伸ばす。最後の音楽で背を下ろす。 | この運動は八呼間です。第一動は一呼間に両脚を揃へたまゝ三回跳ぶ、則ち一呼間三拍子であるから拍子に合せて三度跳ぶ。第二動は両脚を左右に開いて膝を屈け、背は第二番に拳げる。注意この運動は全身の筋肉を緊張させながら敏捷に行ふ。 | 第一運動の半分則ち前屈と側振を十六呼間行ふ。 | この運動は非常にゆっくり体を深く前に倒し、次に体を元に戻す運動、八呼間、両臂を第五番の形にとり、背を充分に伸ばしたまゝゆっくり体を前に倒して、八呼間目に体を屈けながら両手で両脚首を握ります。第二動は先ず六呼間で体を元にかえし、七で背を第二番に下ろし(胸を軽く反らす)八でその背を前から振り下ろしながら、下から又第二番に取り戻す。以上の運動を繰り返す。 |  | 第一動、両腕を右側四番に置き、両臂を平行させつゝ、左下に振り下ろしながらその手を左上に振り上げ、第二動でその背を右下方へ振り下ろし、右上方に振り上げる。第三動は第一動と同じに左に振り廻す。第四動で両手をそれぞれ腰にとり、次の四呼間は右の方から始める。以上の運動を繰り返す。 | 第一動、両臂を揃へて、右から左二番に振る。第二動、右二番に振る。第三動、背を左の方へ振りながら、右手を腰に取りながら左手は大きく左上に上げながら、第四動、体を右に屈ける。第五、六、七、八は以上の動作を反対側で行ふ。次に以上の運動を繰り返す。最後の動作から背を右四番に拳げ第五運動に移る。 | 打上げ(四呼間)<br>第一動、左脚を左側に一歩踏み出しながら前方より打上げ(拍手)<br>第二動、左脚を繰返す。<br>第三動、手を打たないで、手を合せて上に拳げる。<br>第四動、背を前から下ろしながら側に拳げる。(第二番の形)<br>第五動、体を左に捻轉する。背は水平のまま体と共に廻す。<br>第六動、第二番の形に復す。<br>第七動、体を右に廻す。<br>第八動、第一番の形に復す。<br>以上の運動を繰り返す。 | 第一動、第二動、両臂を右下から左下へ側廻し、二回して背を左二番に拳げる。<br>第三動、背を逆廻(右廻)しながら、第四動、背を第四番にとり、左脚に引き寄せ、脚を揃へる。 | 第一動で体を前に屈け、その弾みで第二動、第三動は体を屈けたまゝ、体を上下に振ります。第四動で体を起す、以上の動作を繰返す。次に両臂を左に振り、体を左に屈ける弾みで第二動も行ふ。三四動は右に行ふ。以上の動作を繰り返す。終りの動作で第四番に戻る。更に以上十六呼間の運動を繰り返す。 | 「用意(四呼間)腕は第四番にとる。」   | 始め手を胸にとり、左足を側に出して、第一動二呼間に静かに息を一杯に吸ひながら、両臂を前方より二番に開く。第二動二呼間に息を吐きながら元の形にかへる。           |  |