

極真空手基本稽古 その1 【攻撃技・手技：てによるこうげきわざ】

1. 正拳中段突き【せいけん ちゅうだんづき】
2. 正拳上段突き【せいけん じょうだんづき】
3. 正拳顎打ち【せいけん あごうち】
4. 下突き【したづき】
5. 裏拳顔面打ち【うらけん がんめんうち】
6. 裏拳左右打ち【うらけん さゆううち】
7. 裏拳脾臓打ち【うらけん ひぞううち】
8. 裏拳廻し打ち【うらけん まわしうち】
9. 手刀顔面打ち【しゅうとう がんめんうち】
10. 手刀鎖骨打ち（下ろし）【しゅうとう さこつうち（おろし）】
11. 手刀打ち込み【しゅうとう うちこみ】
12. 手刀内打ち【しゅうとう うちうち】
13. 手刀脾臓打ち【しゅうとう ひぞううち】
14. 肘打ち【ひじうち】
 - ・ 双手突き【もろてづき】
 - ・ 鉄槌【てっつい】
 - ・ 貫手【ぬきて】
 - ・ 背刀打ち【はいとううち】
 - ・ 孤拳【こけん】