

## 二十八步

1)	攻	預備動作	Kamae			
	守	預備動作	Kamae			
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	右中段突	Chudan Tsuki	
	守	右貓足立	Nekoashi Dachi	右中段拳支受	Chudan Ken Sasae Uke	
	守	右基立	Moto Dachi	右上段裏拳打	Jodan UraUchi	
	攻	殘心動作	Zanshin			
	守	殘心動作	Zanshin			
2)	攻	預備動作	Kamae			
	守	預備動作	Kamae			
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	右中段突	Chudan Tsuki	
	守	右四股立	Shiko Dachi	左掌底流受	Shotei Uke	
				右中段一本拳突	Chudan Ippon Ken	
	攻	殘心動作	Zanshin			
	守	殘心動作	Zanshin			
3)	攻	預備動作	Kamae			
	守	預備動作	Kamae			
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	右中段突	Chudan Tsuki	
	守	左基立	Moto Dachi	左上段差手受	Jodan Sashite	
	守			右手拳槌	Kentsui	
	守	右四股立	Shiko Dachi	右中段肘	Chudan Hiji Ate	
	攻	殘心動作	Zanshin			
	守	殘心動作	Zanshin			
4)	攻	預備動作	Kamae			
	守	預備動作	Kamae			
	攻	左前屈立	Zenkutsu Dachi	左上段突	jodan Tsuki	
	守			右中段一本拳突	Chudan Ippon Ken	
				右前蹴	Mae Geri	
	守	右基立	Moto Dachi	左中段突	Chudan Tsuki	
	攻	左前屈立	Zenkutsu Dachi	右中段突	Chudan Tsuki	
	守	右四股立	Shiko Dachi	左中段橫打	Yoko Uchi	
	守	右基立	Moto Dachi	雙手突	Morote Tsuki	
	攻	左前屈立	Zenkutsu Dachi	左中段突	Chudan Tsuki	
	守	右四股立	Shiko Dachi	兩腕受	Uke with both hands	
	守			肘固極	Hiji Gatame	
	攻	殘心動作	Zanshin			
	守	殘心動作	Zanshin			
5)	攻	預備動作	Kamae			
	守	預備動作	Kamae			
	攻	左前屈立	Zenkutsu Dachi	左上段突	Jodan Tsuki	
	守	左基立	Moto Dachi	左上段差手受	Jodan Sashite	
				左中段裏突	Chudan Ura Tsuki	
	攻	殘心動作	Zanshin			
	守	殘心動作	Zanshin			

6)	攻	預備動作	Kamae			
	守	預備動作	Kamae			
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	右上段突	Jodan Tsuki	
	守	右前屈立	Zenkutsu Dachi	上段輪受	Jodan Wa Uke	
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	右中段突	Chudan Tsuki	
	守	右四股立	Shiko Dachi	兩腕受	Uke with both hands	
	攻	殘心動作	Zanshin			
	守	殘心動作	Zanshin			
7)	攻	預備動作	Kamae			
	守	預備動作	Kamae			
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	右上段突	Jodan Tsuki	
	守	左前屈立	Zenkutsu Dachi	左上段揚受	Jodan Age Uke	
				右一本拳	Ippon Ken	
	守	左基立	Moto Dachi	右一本拳前方向上		
	攻	殘心動作	Zanshin			
	守	殘心動作	Zanshin			
8)	攻	預備動作	Kamae			
	守	預備動作	Kamae			
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	右中段突	Chudan Tsuki	
	守	左基立	Moto Dachi	左中段掛手受	Chudan Kakete Uke	
	攻			左中段突	Chudan Tsuki	
	守	左鷲足立	Sagi Ashidachi	右中段掛手受	Chudan Kakete Uke	
	守			右前蹴	Mae Geri	
	守	左四股立	Shiko Dachi	右上段突	Jodan Tsuki	
	攻	殘心動作	Zanshin			
	守	殘心動作	Zanshin			
9)	攻	預備動作	Kamae			
	守	預備動作	Kamae			
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	右中段突	Chudan Tsuki	
	守	左基立	Moto Dachi	左掌掬受	Sukui Uke	向上方扭提手臂
	攻	殘心動作	Zanshin			
	守	殘心動作	Zanshin			
10)	攻	預備動作	Kamae			
	守	預備動作	Kamae			
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	右中段突	Chudan Tsuki	
	守	左基立	Moto Dachi	左手刀	Shuto	
	攻			左中段突	Chudan Tsuki	
	守	左基立	Moto Dachi	右手刀	Shuto	
	守	左四股立	Shiko Dachi	左中段貫手	Chudan nukite	
	攻	殘心動作	Zanshin			
	守	殘心動作	Zanshin			
11)	攻	預備動作	Kamae			
	守	預備動作	Kamae			
	攻	左前屈立	Zenkutsu Dachi	左中段突	Chudan Tsuki	
	守	左基立	Moto Dachi	右中段一本拳	Chudan Ippon Ken	
	攻	殘心動作	Zanshin			

	守	殘心動作	Zanshin			
12)	攻	預備動作	Kamae			
	守	預備動作	Kamae			
	攻	左前屈立	Zenkutsu Dachi	右中段突	Chudan Tsuki	
	守	左基立	Moto Dachi	左下段一本拳	Gedan Ippon Ken	
	攻	殘心動作	Zanshin			
	守	殘心動作	Zanshin			
13)	攻	預備動作	Kamae			
	守	預備動作	Kamae			
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	右中段突	Chudan Tsuki	
	守	左基立	Moto Dachi	左下段拂受	Gedan Barai Uke	
	守			右前蹴	Mae Geri	
	守	右前屈立	Zenkutsu Dachi	中段肘擊	Chudan Hiji Ate	
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	左中段突	Chudan Tsuki	
	守	右前屈立	Zenkutsu Dachi	中段肘繰受	Chudan Hiji Kuri Uke	
	守	右四股立	Shiko Dachi	中段肘擊	Chudan Hiji Ate	
	攻	殘心動作	Zanshin			
	守	殘心動作	Zanshin			



