

拔塞(大) BASSAI(DAI)

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	右基立	Moto Dachi	右中段拳支受	Chudan Ken Sasae Uke
	守	右基立	Moto Dachi	左中段掌底受	Chudan Shoutei Uke
				右上段裏拳打	Jodan Uraken Uchi
	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	左前屈立	Zenkutsu Dachi	左中段橫受	Chudan Yoko Uke
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	左中段突	Chudan Tsuki
	守	左基立	Moto Dachi	右中段橫受	Chudan Yoko Uke
	守	左前屈立	Zenkutsu Dachi	左中段突	Chudan Tsuki
	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	左前屈立	Zenkutsu Dachi	右中段橫打受	Chudan Yoko Uchi Uke
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	左中段突	Chudan Tsuki
	守	左基立	Moto Dachi	左中段橫受	Chudan Yoko Uke
	守	左基立	Moto Dachi	右中段突	Chudan Tsuki
	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			右前蹴	Mae Geri
	守	外八字立	Hachiji Dachi	右掬留受	Sukui Dome Uke
	守	擺動攻方轉身180			
	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		
5)	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	右中段橫打受	Chudan Yoko Uchi Uke
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	左中段突	Chudan Tsuki
	守	左貓足立	Nekoashi Dachi	左中段橫受	Chudan Yoko Uke
	守	左基立	Moto Dachi	右中段突	Chudan 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	左後屈立	Kohkutsu Dachi	左横拂受	Yoko Barai Uke
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	左中段突	Chudan Tsuki
	守	八字立	Hachiji Dachi	右中段突受	Chudan Tsuki Uke
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	右中段突	Chudan Tsuki
	守	右後屈立	Kohkutsu Dachi	右中段横受	Chudan Yoko Uke
	守	右前屈立	Zenkutsu Dachi	左中段突	Chudan Tsuki
	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			右前蹴	Mae Geri
	守	左貓足立	Nekoashi Dachi	左手刀下段拂受	Shuto Gedan Barai Uke
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	右中段突	Chudan Tsuki
	守	左貓足立	Nekoashi Dachi	左中段掛手受	Chudan Kakete Uke
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	左中段突	Chudan Tsuki
	守	左基立	Moto Dachi	左中段掛手受	Chudan Kakete Uke
	守			右中段流受	Chudan Nagashi Uke
	守	右四股立	Shiko Dachi	右落肘	Otoshi Hiji Ate
	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	左貓足立	Nekoashi Dachi	左中段手刀受	Chudan Shuto Uke
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	左上段突	Jodan Tsuki
	守	左基立	Moto Dachi	雙手上段輪受	Morote Jodan Wa Uke
	守	右前屈立	Zenkutsu Dachi	雙手中段拳槌打	Morote Chudan Kentsui Uchi
	守	右四股立	Shiko Dachi	右中段突	Chudan Tsuki
	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	左下段拂受	Gedan Barai Uke
	攻			左前蹴	Mae Geri
	守	右四股立	Shiko Dachi	右下段拂受	Gedan Barai Uke
	守	右前屈立	Zenkutsu Dachi	左中段突	Chudan 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	右上段突	Jodan Tsuki
	守	左基立	Moto Dachi	左横拂受	Yoko Barai Uchi
	守			右前蹴	Mae Geri

	守	右前屈立	Zenkutsu Dachi	右中段回肘擊	Chudan Mawashi Hiji Ate
	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	左前屈立	Zenkutsu Dachi	左下段拂受	Gedan Barai Uke
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	左中段突	Chudan Tsuki
	守	左前屈立	Zenkutsu Dachi	右下段拂受	Gedan Barai Uke
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	右中段突	Chudan Tsuki
	守	左前屈立	Zenkutsu Dachi	左下段拂受	Gedan Barai Uke
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	左上段突	Jodan Tsuki
	守	左前屈立	Zenkutsu Dachi	雙手突	Morote Tsuki
	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			右前蹴	Mae Geri
	守	右後屈立	Kohkutsu Dachi	右振捨受	Furisute Uke
	守	右前屈立	Zenkutsu Dachi	左中段突	Chudan Tsuki
	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	右前屈立	Zenkutsu Dachi	右中段突	Chudan Tsuki
	守	右貓足立	Nekoashi Dachi	右中段掛手受	Chudan Kakete Uke
	守			右前蹴	Mae Geri
	守	右前屈立	Zenkutsu Dachi	左中段突	Chudan Tsuki
	攻	殘心動作	Zanshin		
	守	殘心動作	Zanshin		