

**平安初段**  
**HEIAN SHODAN**

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	左貓足立	Nekoashi Dachi	左中段橫受	Chudan Yoko Uke
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	左中段突	Chudan Tsuki
	守	左貓足立	Nekoashi Dachi	右拳槌打拂受	Kentsui Uchi Barai Uke
	守	八字立	Hachiji Dachi	上段拳槌	Jodan Kentsui 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	右基立	Moto Dachi	右手按守方右肩膀	Put right hand opponent's right shoulder
	守	右橫受	Yoko Uke`	同時右前蹴	Mae Geri
				著地可加左上段突	Jodan 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	左貓足立	Nekoashi Dachi	左中段手刀受	Chudan Shuto Uke
	守	左基立	Moto Dachi	右中段貫手	Chudan nukite
	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	右前屈立	Zenkutsu Dachi	右中段突	Chudan Tsuki
	守	右基立	Moto Dachi	右中段橫受	Chudan Yoko Uke
	守	右前蹴	Mae Geri		
	守	右基立	Moto Dachi	左中段突	Chudan 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	右基立	Moto Dachi	右中段肘支受	Chudan Hiji Sasae Uke
	守	右基立	Moto Dachi	左上段裏突	Jodan 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	右前蹴	Mae Geri		
	守	左前屈立	Zenkutsu Dachi	左下段拂受	Gedan Barai Uke
	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
	守	左前屈立	Zenkutsu Dachi	右中段突	Chudan Tsuki
	攻	殘心動作	Zanshin		
	守	殘心動作	Zanshin		