

## 平安三段 HEIAN SANDAN

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	左基立	Moto 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	左下段拂受	Gedan Barai Uke
	守	左基立	Moto Dachi	右上段裏拳	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	左貓足立	Nekoashi Dachi	左中段橫受	Chudan Yoko Uke
	攻	左基立	Moto Dachi	右中段押受	Chudan Osaie Uke
	守	右基立	Moto Dachi	右中段貫手	Chudan nukite
	攻	右基立	Moto Dachi	扭守方右前臂	twist opponent's arm
	守	右後屈立	Kokutsu Dachi		
	守	踏右腳、轉身	Step back,turm body		
	守	左四股立	Shiko Dachi	中段拂受	Yoko Barai Uke
	守	左四股立	Shiko Dachi	右中段鉤突	Chudan Kagi 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 Tuki
	守	左四股立	Shiko Dachi	左中段肘受	Chudan Hiji Uke
	守	左四股立	Shiko Dachi	左中段拳槌	Chudan Kentsui Uchi
		可加左前屈立	Zenkutsu Dachi	右中段突	Chudan Tuki
	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	右基立	Moto Dachi	雙手箍著守方身體	
	守	踏向左方 雙手手肘撐開	Step sideway,open elbows		
	守	右中段後肘	Ushiro hiji Ate		
	守	左上段振突	Jodan Furi Tsuki		
	攻	殘心動作	Zanshin		
	守	殘心動作	Zanshin		