

## 征遠鎮 SEIENCHIN

1)	攻	預備動作	Kamae		
	守	預備動作	Kamae		
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	左中段突	Chudan Tsuki
	守	左基立	Moto Dachi	下段拂受	Gedan Barai Uke
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	左中段突	Chudan Tsuki
	守	左四股立	Shiko Dachi	開手橫受	Kaishu Chudan Yoko 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		
2)	攻	預備動作	Kamae		
	守	預備動作	Kamae		
	攻	兩手抓著守方雙肩		grab opponent's shoulders	
	守	右足提高,右拳放在掌上			
	攻	右鷺足立	Sagi Ashi Dachi	退後一步	Step back
	守	右基立	Moto Dachi	右中段突	Chudan Tsuki
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	右上段突	Jodan Tsuki
	守	左基立	Moto Dachi	左中段差手受	Chudan Sashite Uke
	守	左基立	Moto Dachi	右前肘	Mae Hiji Ate
	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	右三戰立	Sanchin Dachi	右中段拳支受	Chudan Ken Sasae Uke
	守	右基立	Moto Dachi	左下段拳槌	Chudan Kentsui Uchi
	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		
4)	攻	預備動作	Kamae		
	守	預備動作	Kamae		
	攻	右前蹴	Mae Geri		
	守	右四股立	Shiko Dachi	右反手掬受段鉤突	Sukui Uke
	攻			右上段突	Jodan Tsuki
	守	右四股立	Shiko Dachi	左開手上段受	Kaishu Jodan Uke
	守			左金蹴	Kinteki Geri
	守	右基立	Moto Dachi		
	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	右基立	Moto Dachi	右中段横打受	Chudan Yoko Uchi Uke
	守	右基立	Moto Dachi	右上段裏拳打	Jodan Uraken Uchi
	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	右中段突	Chudan Tsuki
	守	右基立	Moto Dachi	左中段横受	Chudan Yoko Uke
	守	右四股立	Shiko Dachi	右上段揚突	Jodan Age Tsuki
	守	右四股立	Shiko Dachi	右上段裏拳打	Jodan Uraken Uchi
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	左中段突	Chudan Tsuki
	守	右四股立	Shiko Dachi	右下段拂受	Gedan Barai Uke
	攻			左前蹴	Mae Geri
	守	左四股立	Shiko Dachi	左下段拂受	Gedan Barai 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		
7)	攻	預備動作	Kamae		
	守	預備動作	Kamae		
	攻	兩手環抱守方			
	守	右貓足立	Nekoashi Dachi	後肘撞	Ushiro Hiji Ate
	守	左基立	Moto 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	右貓足立	Nekoashi Dachi	左掌底受	Shoutei Uke
				右上段裏拳打	Jodan Uraken Uchi
	攻	右前屈立	Zenkutsu Dachi	左中段突	Chudan Tsuki
	守	右貓足立	Nekoashi Dachi	右中段肘受	Chudan Hiji Uke
	守	右四股立	Shiko Dachi	右中段回肘	Chudan Mawashi Hiji Ate
	攻	殘心動作	Zanshin		
	守	殘心動作	Zanshin		