

四式 揉膝拗歩 ひざ前を払いながら、攻め進んでいくイメージです。手で払いながら、左足→右足→左足で前進します。



敵を払って押し出す!! (ゆくりねえ).
 前回同様この動きを1セットとし、左足、右足、左足の順でくり返します。右の時は動きが全て逆になるよ!

前回(三式)の手鏡ポーズからスタート!

右腕は回しながらひじを伸ばした状態で手鏡ポーズ。左手は胸の前まで引き寄せ、手の平は下に。

左足をかかとから一歩前へ。右腕はひじをたてまします。左足に重心をかけ、右手は前に押し出し、左手は左に払うように動かしましょう。



右足に重心を置きます。左足はつま先をちゃんと添えて次にかかとだけ添えてキープ。



左手で右ひじの下を払うように左手を上げます。その時、左のひじは肩くらいの高さまで上げましょう。楽器の琵琶を持つポーズです。



五式 手揮琵琶

上体を回しながら両手を動かす、最後に琵琶を抱える動きです。