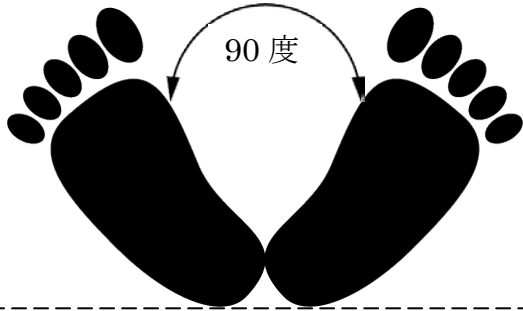
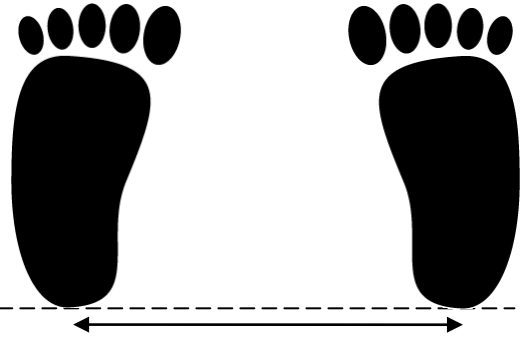


全日本空手道一友会 基本立ち位置

むす
結び立ち



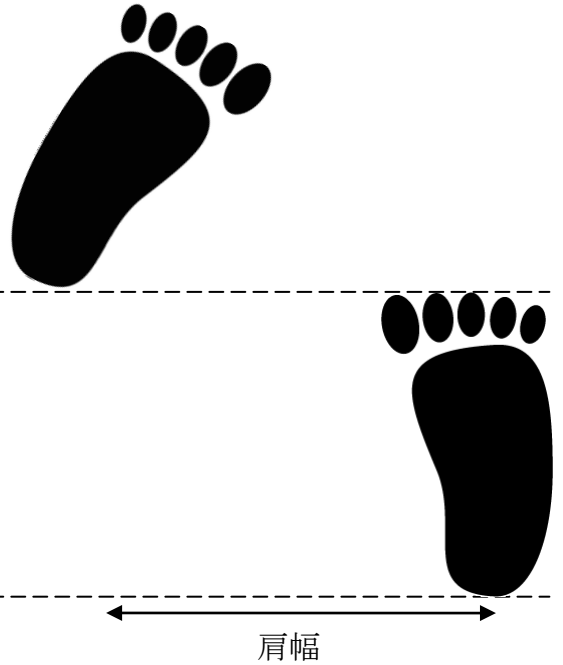
へいこう
平行立ち



さんちん
右三戦立ち



さんちん
左三戦立ち



※立つときは両足に体重をかけること！

特に三戦立ちは「やすめ」ではないので、後ろ足に体重をかけない！