

# 太極拳の技 連載13

## ろうしつようほ 撈膝拗歩(04式)

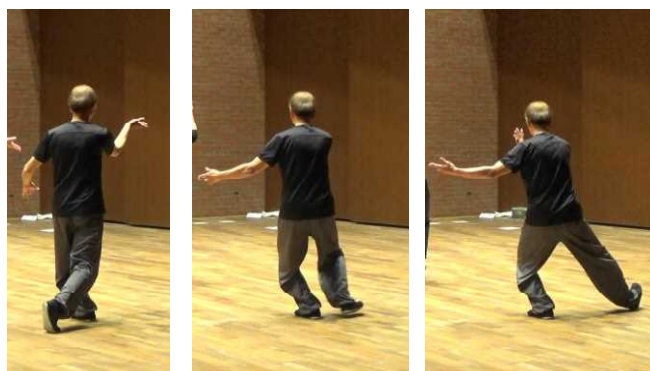
膝を払いながら攻め進んでいくイメージの動き。手で払いながら左、右、左と3歩前進する。



- ① ゆっくり息吐きながら上体を進行方向に戻し、右手を下ろし始める。
- ② ゆっくり息を吸いながら上体を右に回し右手は弧を描きながら手の平を返し、肩の高さ迄上げる。
- ③ 左手を胸の前迄引き寄せ手の平を下向きにする。  
ひだり  
(左 撈膝拗歩)



- ④ 上体を左に回しながら、弧を描くように左手を下ろし、左かかところから踏み出す。
- ⑤ 右手を前方に押し出す。左手は手の平を下向きにして、腰骨の前まで下ろす。右手は伸ばしきらない。



- ⑥ ゆっくり息を吸いながら上体を左へ回し、左手を上げていき左つま先を少し開く。左つま先を下ろし左足に体重を移動する。
- ⑦ 左手は肩の高さで、右手は胸の前へ。



- ⑧ 左手は左耳の横に寄せ、右手は弧を描くように下ろし、右かかところから踏み出す。みぎ  
(右 撈膝拗歩)
- ⑨ 重心を右足に移しながら、左手を前へ押し出す。右手は、右膝前を払うように下げる。



- ⑩ 重心を徐々に左足に移しながら右つま先を上げる。ゆっくり息を吸いながら上体を右へ回し右手を上げていき、右つま先を少し開く。ひだり  
(左 撈膝拗歩)
- ⑪ 左足を右足に寄せ右手は肩の高さで、左手は胸の前へ。左足を踏み出す。
- ⑫ 重心を左足に移しながら右手を押し出す。左手は左膝前を払うように下げ、腰骨の前あたりに。