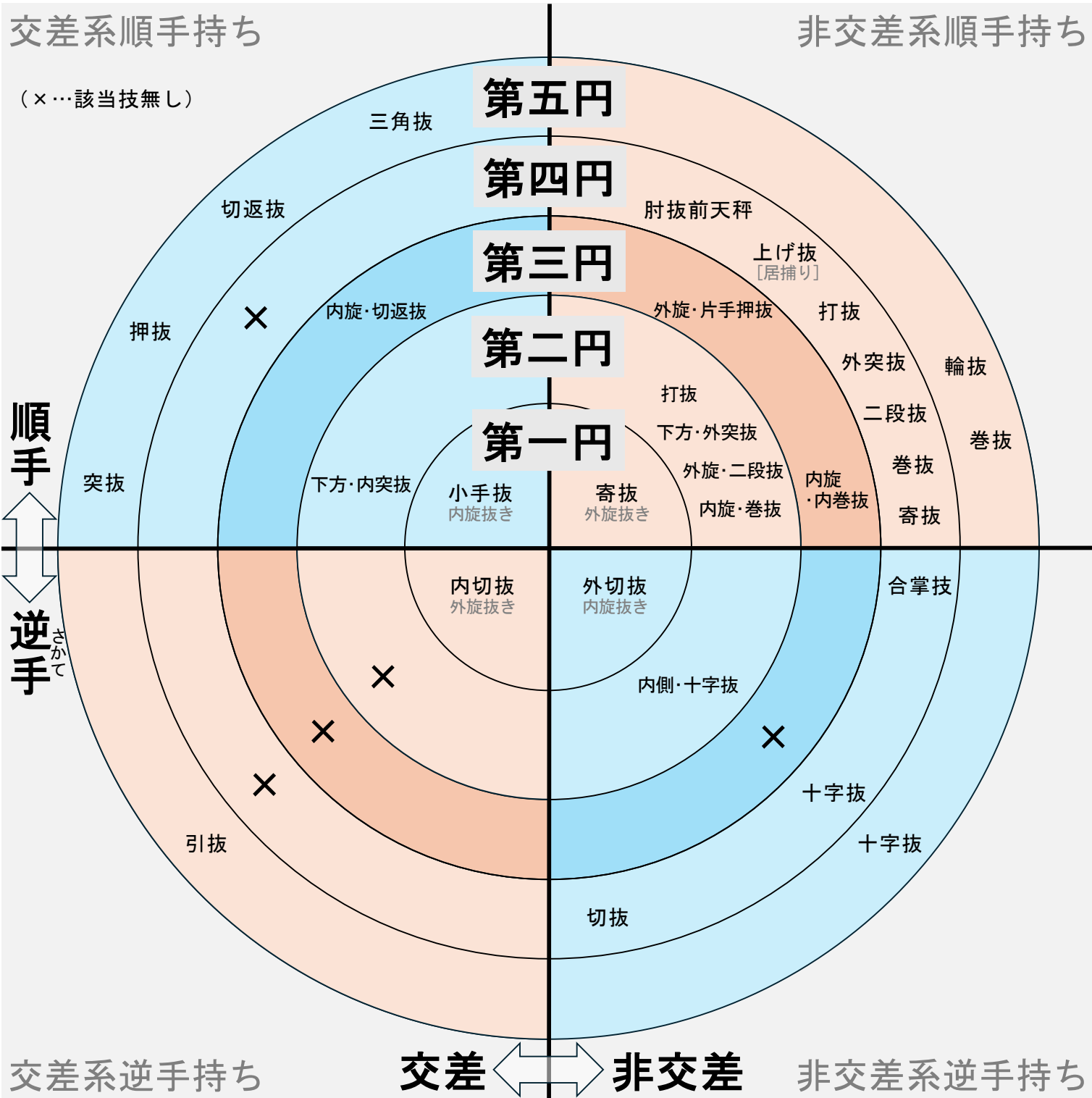


# 少林寺拳法 手首抜き 基本構造

【片手抜きの基本前提：引き 押し 妨害】



第一円…手首抜きの基本四系  
第二円…握りは同じ、力が変化する  
第三円…握りが変化する  
第四円…両手抜き  
第五円…諸手抜きは少林寺拳法の法形のみ  
(実際は変化多数)

第四円 (第一/二円の派生)  
・ 少林寺拳法の場合、非交差のみ  
・ 両手を持たれていても抜いた後は寄抜か切抜

※両手抜きの法形は対構え  
※片手抜きの法形は交差系は対構え、非交差系は開き構えが原則  
※内切抜 (外旋抜き) ・ 外切抜 (内旋抜き) は制作者の方法を当てはめた