**立ち方の基準　（１、足の位置　　２、爪先の方向　３、膝の曲げ方　４、重心　）**

立ち方―１　　閉足立ち　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　立ち方―２　　結び立ち

○左右とも、正面に対して約30度に開く。

○両足の踵と爪先を軽く接する。両踵の位置は左右の1直線上にある。



立ち方―３　　平行立ち　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　立ち方―４　　外八字立ち（八字立ち）

○踵と踵の間を約30㎝に開く。

○足の内側を平行にし約３０㎝に開く。







○左右の足の間を一足長に開く。前足は、足刀を前方に1直線にする。後足は正面に対して20度に開き、自然に伸ばす。前足の膝から下は垂直。

立ち方―５　　前屈立ち



立ち方―１　　閉足立ち





　立ち方―２　　結び立ち





立ち方―３　　平行立ち



　立ち方―４　　外八字立ち





立ち方―５　　前屈立ち

