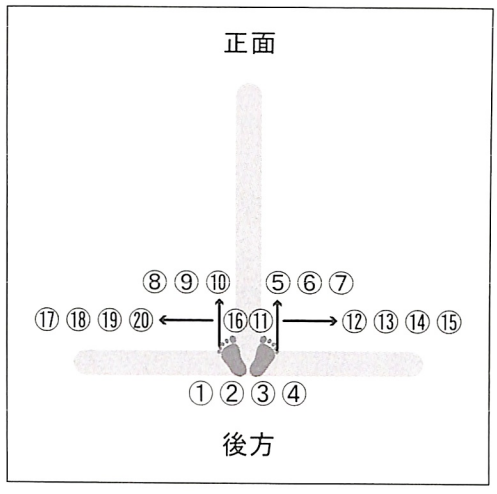
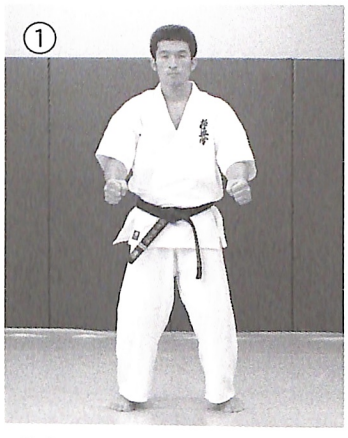
安　三（ヤンツー）

太極の型が松濤館流（首里手）の動きの基本を身につけるための型なのに対し、これは剛柔流（那覇手）の動きの基本を身につけるための型である。手足を大きく使い、距離を取って戦うことを得意とする首里手に対し、手足の挙動を小さく鋭利に使い、接近戦を得意とする那覇手の特徴が良く表現されている。

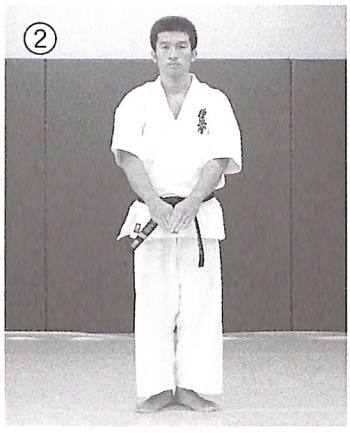
この型を演じる際のポイントは、動作の一つ一つを呼吸に合わせ、素速く直線的に動く場合でもその中に柔らかさと曲線的な動作をイメージすることである。特に、型の中で多用される掌底受けから弧拳受け、手刀打ち込みの部分は特に手首を柔らかく使うように意識することが重要である。

演武線

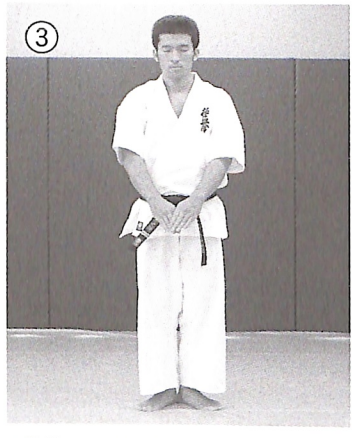




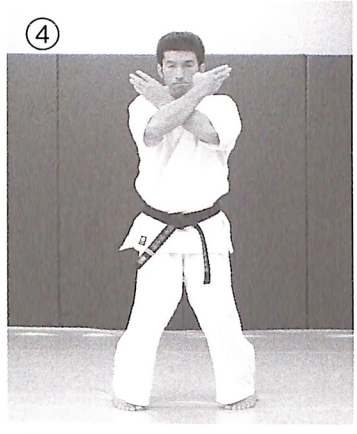
動作：不動立ちの姿勢。



号令：「黙想」
動作：右足を左に寄せて結び立ちになると同時に丹田の前で左手を前にして両手を重ねる。身体より拳一つ分くらい離し、両親指を交差させて右親指を前にすること。



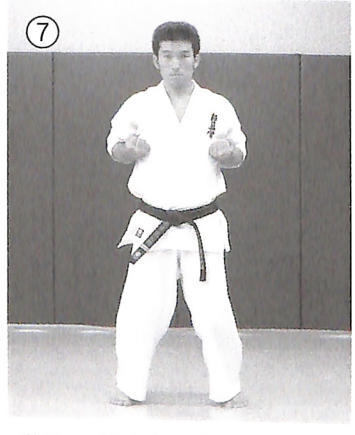
動作：目を閉じて精神を統一する。



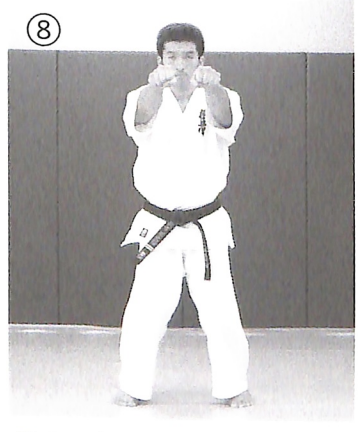
号令：「安三、用意」
動作：目を開き、両足を同時に開いて内八字立ちとなって息吹を行う。

動作：息吹の終了、平行立ちとなる。

号令：「一」
動作：両手を開手にして、顔の高さで手首が交差するように真っ直ぐ突き出す。両掌は下向き。



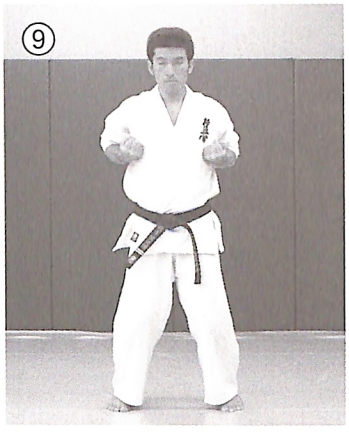
動作：素速く両拳を両脇に引く。



動作：相手の顔面もしくは両鎖骨をめがけて双手突き。

注意点：動作6～9は一連の動作として素速く一気に行うこと。

⑨



動作：両拳を両脇に引く。

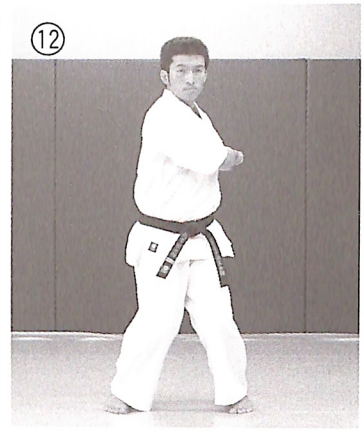
⑩

号令：「２」
動作：右拳を背後に回し、左拳を右胸前に回して、右裏拳回し打ちの用意。

⑪

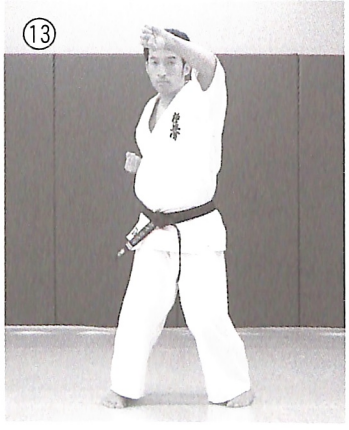
動作：右裏拳回し打ち。

⑫



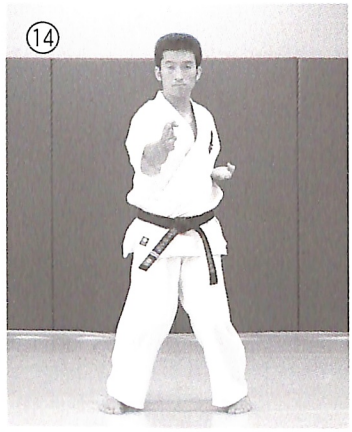
号令：「３」
動作：左拳を背後に回し、右拳を左胸前に回して、左裏拳回し打ちの用意。

⑬



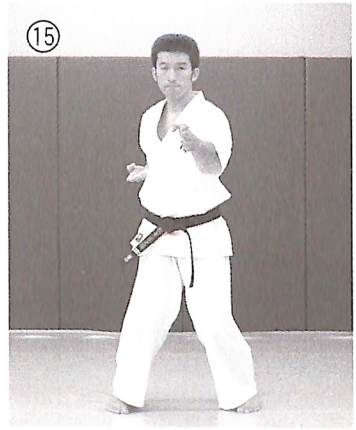
動作：左裏拳回し打ち。
注意点：右と左の裏拳回し打ちは素速く連続して行うこと。

⑭



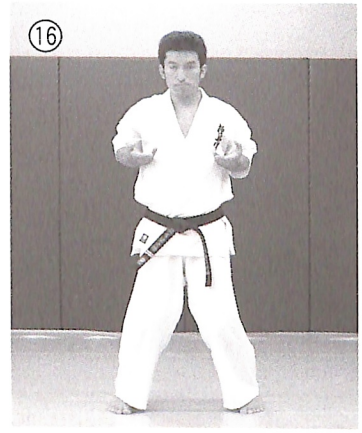
号令：「４」
動作：右中段貫手。掌は真横を向き、指先で相手の急所を突く。

⑮



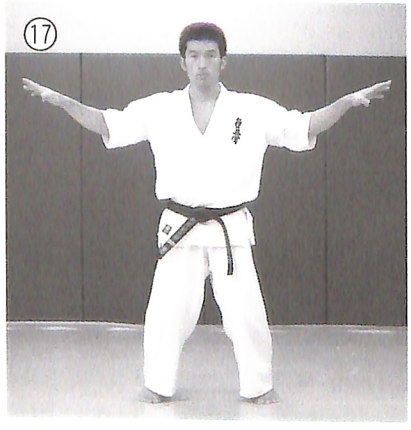
号令：「５」
動作：左中段貫手。掌は真横を向き、指先で相手の急所を突く。
注意点：右と左の中段貫手は素速く連続して行うこと。

⑯



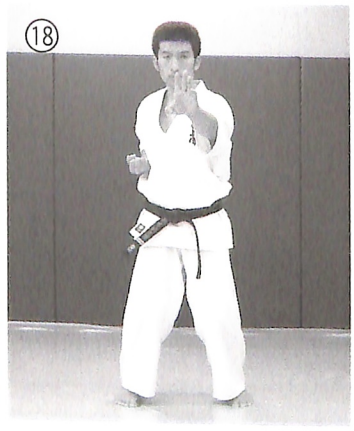
号令：「６」
動作：開手のまま両手を両脇に引く（両手を正拳に握って両脇に引いても良い）。

⑰



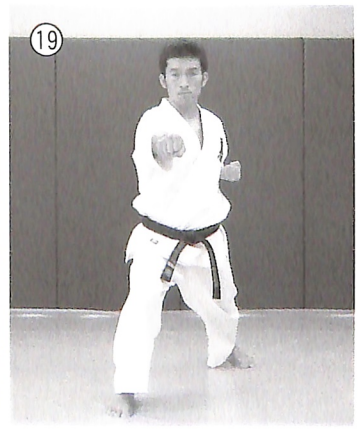
動作：顔は正面に向けたまま、左右にいる相手を牽制するように、三本貫手をゆっくりと両横に突き出す。高さは、喉もしくは顔面の高さ。掌は下を向く（鵬翼の構え、別名 無双の構え）。鳥が翼を広げた姿をイメージすること。

⑱



号令：「７」
動作：左開手を前方に突きだして相手を牽制する。

⑲

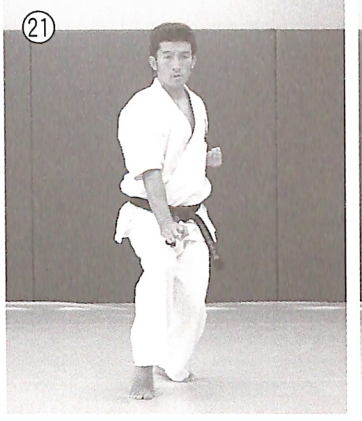


動作：右足を一歩前に踏み出して、右中段追い突き

⑳

号令：「８」
動作：右足を引き寄せて右猫足立ちとなる。それと同時に、右拳を開きながら右脇に引く。

㉑

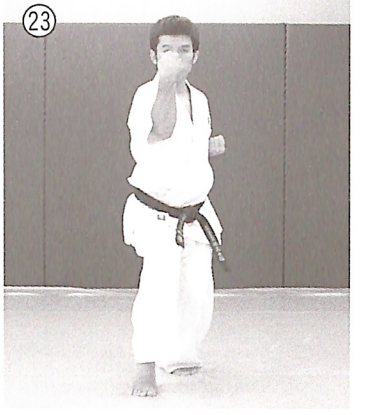


動作：右下段掌底受け。相手の攻撃を掌で、上から下に落とす。

㉒

動作：右弧拳受け。相手の攻撃を下に曲げた手首の部分（弧拳）で、下から上に跳ね上げる。
注意点：下段掌底受けと弧拳受けは連続して素速く行うこと。

㉓

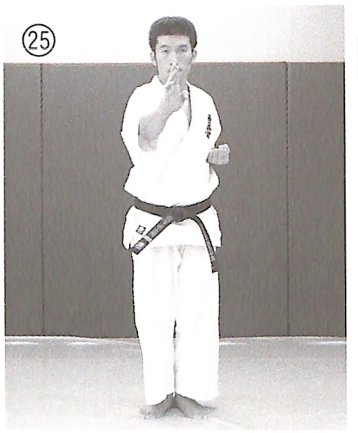


動作：弧拳受けの姿勢を維持し、右手首を曲げたまま右腕を内側に捻って指先を自分の方に向ける。

㉔

動作：右手刀打ち込み。

㉕

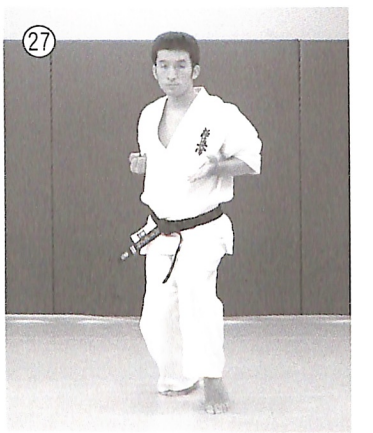


号令：「９」
動作：右手は手刀打ち込みの形を維持したまま右足を引き寄せて結び立ちになる。

㉖

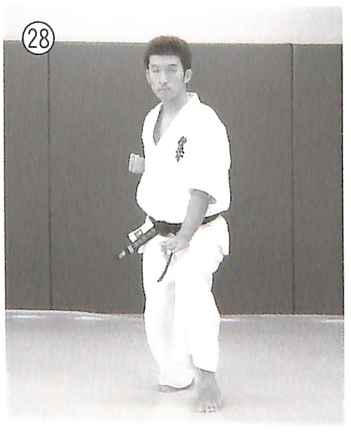
動作：左足を一歩前に踏み出して左中段追い突き。

㉗



号令：「１０」
動作：左足を引き寄せて左猫足立ちとなる。それと同時に、左拳を開きながら左脇に引く。

㉘



動作：左下段掌底受け　相手の攻撃を掌で、上から下に落とす

㉙

動作：左弧拳受け　相手の攻撃を下に曲げた手首の部分（弧拳）で、下から上に跳ね上げる
注意点：下段掌底受けと受けは連続して素速く行うこと

㉚

動作：弧拳受けの姿勢を維持し、左手首を曲げたまま左腕を内側に捻って指先を自分の方に向ける

㉛

動作：左手刀打ち込み

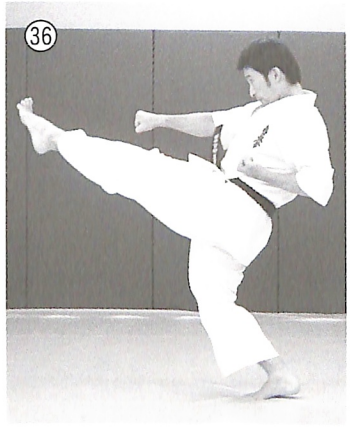
号令：「１」
動作：左手は手刀打ち込みの形を維持したまま左足を寄せて右に90°転身し、結び立ちとなる（正面から見て真横を向く）。

号令：「２」
動作：右足を一歩前に進め、右前屈立ち下段追い突き。

号令：「３」
動作：その場で上段逆突き。

動作:その場で中段追い突き。
気合い：一回目の気合い。

注意点：動作３３、３４、３５の三本の突きは一気呵成に行うこと。

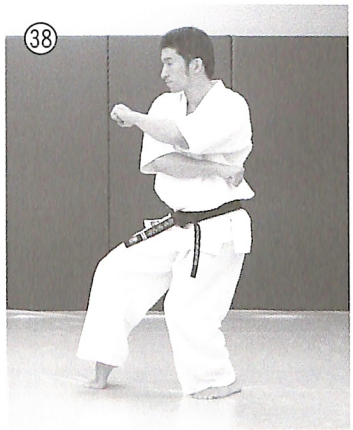


号令：「４」
動作：右拳は残したまま、左中段前蹴り。

（写真上：足を大きく引いていったん前屈立ちとなる場合）

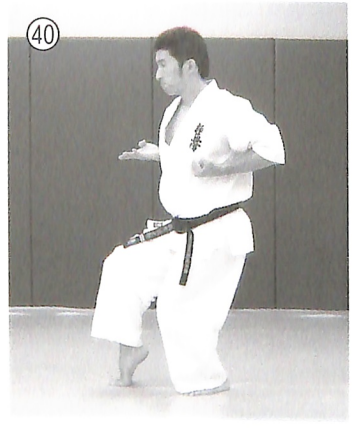
（写真下：足を猫足立ちの歩幅に小さく引く場合）

動作：蹴り足を後ろに引く。足を大きく引いていったん右前屈立ちになる場合(写真上)と猫足立ちの歩幅に小さく引く場合（写真下）の二通りがある。演じる際はどちらか一方に統一して行うこと。

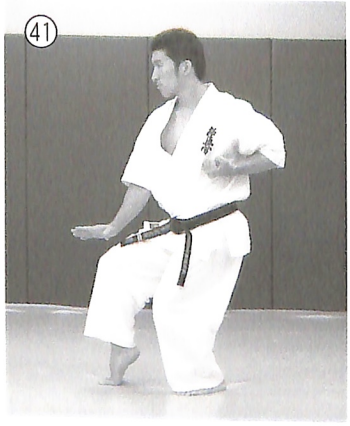


動作：右猫足立ちとなり、右中段背刀受けの用意。

動作：右中段背刀受け。



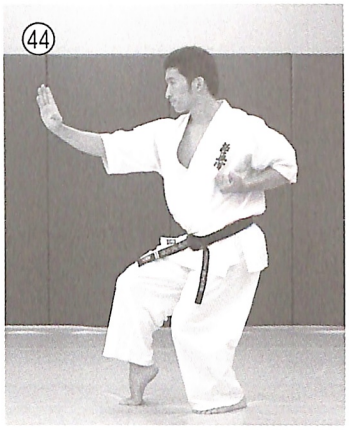
号令：「５」
動作：開手のまま右手を脇に引く。



動作：右下段掌底受け。

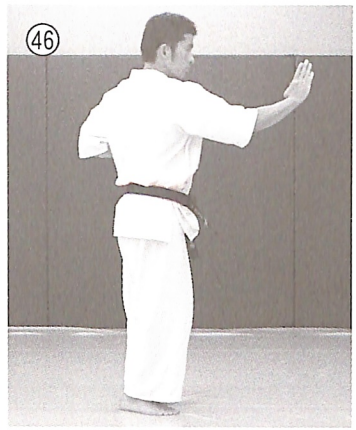
動作：右弧拳受け。

動作：弧拳受けの姿勢を維持し、右手首を曲げたまま右腕を内側に捻って指先を自分の方に向ける。



動作：右手刀打ち込み。

号令：「６」
動作：背後にいる仮想の相手の方を向いて180°転身の用意。



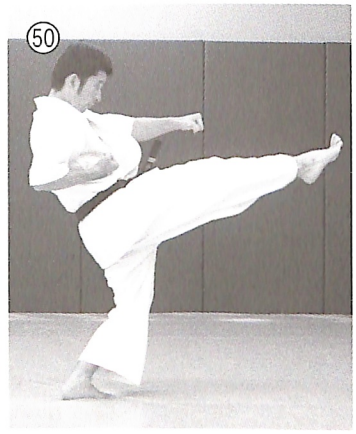
動作：右手刀打ち込みの形を維持したまま左足を軸に180°転身し、結び立ちとなる。

号令：「７」
動作：左足を一歩前に進め、左前屈立ち下段追い突き。

号令：「８」
動作：その場で上段逆突き。

動作:その場で中段追い突き。
気合い：二回目の気合い。

注意点：動作４７、４８、４９の三本の突きは一気呵成に行うこと。



号令：「９」
動作：左拳は残したまま、右中段前蹴り。

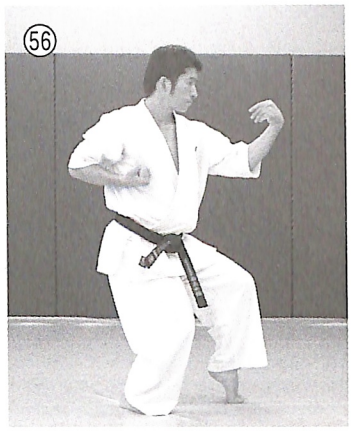
動作：左猫足立ちとなり、左背刀受けの用意。
注意点：蹴り足を大きく引いていったん右前屈立ちになる場合と猫足立ちの歩幅に小さく引く場合の二通りがある。

動作：右中段背刀受け

号令：「１０」
動作：開手のまま左手を脇に引く

動作：左下段掌底受け

動作：左弧拳受け

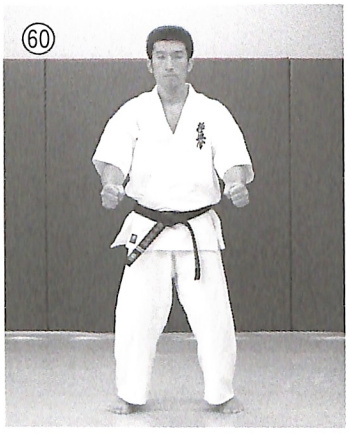


動作：弧拳受けの姿勢を維持し、左手首を曲げたまま左腕を内側に捻って指先を自分の方に向ける。

動作：左手刀打ち込み。

号令：「直れ」
動作：顔は左方を見据えて残心を示し、腰の高さを変えることなく左足を退いて開始位置に戻る。手は両掌を内に向け、左手を外、右手を内にして顔の前に重ねる。

動作：両膝を伸ばすと同時に両手を下ろし、顔を正面に向けて結び立ちの姿勢となる。下ろした手の位置は丹田の前。左手を前にして両手を重ね、両親指を交差させて右親指を前にする。



号令：「休め」
動作：右足を右に開いて不動立ちの姿勢となる。