

※.手は捻転の動きが遠くまで伝わりやすいので、切っ掛けとして良く使われる

1. 腕を上へ上げたり下げたり、前に伸ばしたり戻したりと捻転の関係
2. 肘を直角に曲げた状態で腕を色々な位置に起き、手首を捻ることを切っ掛けに
3. 手を組んだり合掌した状態から、捻ることを切っ掛けに

※合掌からは、橈屈・尺屈や背屈・掌屈を切っ掛けにすることもできる

4. 手を頭などに付けた状態から捻ることを切っ掛けに

※手を合わせたり、体に付けた状態からの動きは、小さいがまとまりやすい

