

自由一本組手

中段追突

No.1

前足を軸に、後足を左方向に45度腰の回転で鋭く蹴くと同時に、中段外腕受、受けの反動をいかして逆突。

No.2

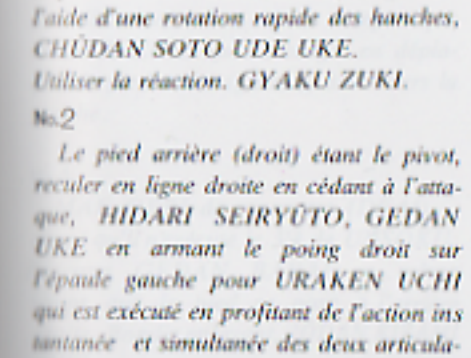
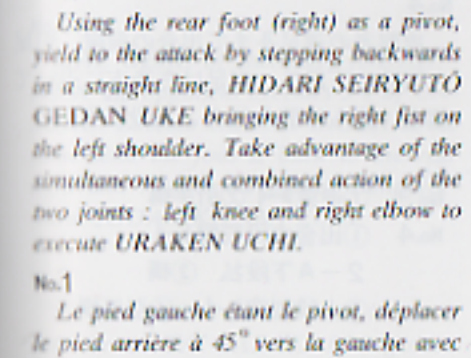
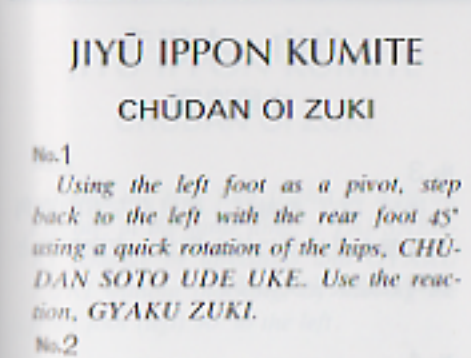
後足(右)を軸に、攻撃にあわせて後方直線に捌きながら、左青竜刀下段受、右拳は左肩に構え、直ちに左膝と右肘の同時瞬発力をいかして裏拳打。

No.1 ①中段外腕受 ②中段逆突 ▶ ◀

③引手構

No.2 ①~②左青竜刀下段受

③上段裏拳打 ▶ ◀ ④引手構



JIYŪ IPPON KUMITE

CHŪDAN OI ZUKI

No.1

Using the left foot as a pivot, step back to the left with the rear foot 45° using a quick rotation of the hips, CHŪDAN SOTO UDE UKE. Use the reaction, GYAKU ZUKI.

No.2

Using the rear foot (right) as a pivot, yield to the attack by stepping backwards in a straight line, HIDARI SEIRYŪTŌ GEDAN UKE bringing the right fist on the left shoulder. Take advantage of the simultaneous and combined action of the two joints: left knee and right elbow to execute URAKEN UCHI.

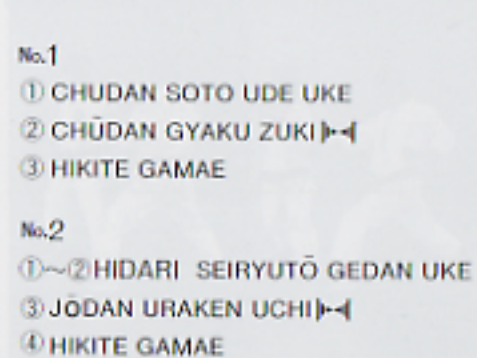
No.1

Le pied gauche étant le pivot, déplacer le pied arrière à 45° vers la gauche avec l'aide d'une rotation rapide des hanches, CHŪDAN SOTO UDE UKE.

Utiliser la réaction. GYAKU ZUKI.

No.2

Le pied arrière (droit) étant le pivot, reculer en ligne droite en cédant à l'attaque, HIDARI SEIRYŪTŌ, GEDAN UKE en armant le poing droit sur l'épaule gauche pour URAKEN UCHI qui est exécuté en profitant de l'action instantanée et simultanée des deux articulations: genou gauche et coude droit.



No.1

① CHUDAN SOTO UDE UKE

② CHŪDAN GYAKU ZUKI ▶ ◀

③ HIKITE GAMAE

No.2

①~② HIDARI SEIRYŪTŌ GEDAN UKE

③ JODAN URAKEN UCHI ▶ ◀

④ HIKITE GAMAE