



自由一本組手 中段追突

No. 3

後足(右)を軸に、前足を左方向直角に攻撃を受けずに体を傾き、方向転換と同時に逆突を決める。

No. 4

攻撃者の踵足まで出合の前蹴、引足と同時に下段払、引足は右後方に退いて構え、直ちに踏み込み、上段刺突。

No. 3 ①逆突 ▶ ◀ ②引手構

No. 4 ①出合中段前蹴 ▶ ◀

2-A 下段払 ②構

③上段刺突 ▶ ◀ ④引手構



JIYŪ IPPON KUMITE CHŪDAN OI ZUKI

No. 3

Using the rear foot (right) as a pivot, execute, at the same time, a TAI SABAKI (change of direction) and GYAKU ZUKI without blocking, by moving the front foot (left) 90° to the left.

No. 4

MAE GERI, of encounter (DEAI) before the opponent executes 3/4 of UNSOKU. Execute GEDAN BARAI at the same time the foot is back to the rear right and resume the guard. Jump forward, JŌDAN KIZAMI ZUKI.

No. 3

Le pied arrière (droit) étant le pivot, exécuter un TAI SABAKI (changement de direction) en même temps que GYAKU ZUKI sans blocage, en déplaçant le pied avant (gauche) à 90° vers la gauche.

No. 4

MAE GERI de rencontre (DEAI) avant qu'il n'exécute le 3/4 de UNSOKU. Exécuter GEDAN BARAI en même temps que le pied se pose à l'arrière droite. Bondir en avant, JŌDAN KIZAMI ZUKI.



No. 3

① GYAKU ZUKI ▶ ◀

② HIKITE GAMAE

No. 4

① DEAI CHŪDAN MAE GERI ▶ ◀

2-A GEDAN BARAI

② KAMAE

③ JŌDAN KIZAMI ZUKI ▶ ◀

④ HIKITE GAMAE