

自由一本組手

中段追突

No.5

前足（左）を左前方に一足分踏み出し、同時に逆下段払上段後回蹴、連続して柔道の太外刈の要領で相手の前足を払い、投げ倒す。受手は後回蹴後、相手の突腕を掴み、投げ技にいかす。投げた後は掴んだ腕を左手刀で払い分け、下方に逆突。

- ①逆下段払 ②上段後回蹴 ③太外刈
④受返 ⑤逆突 ▶ ◀ ⑥引手構

③
A
①

①③



①④

①⑤



JIYŪ IPPON KUMITE

CHŪDAN OI ZUKI

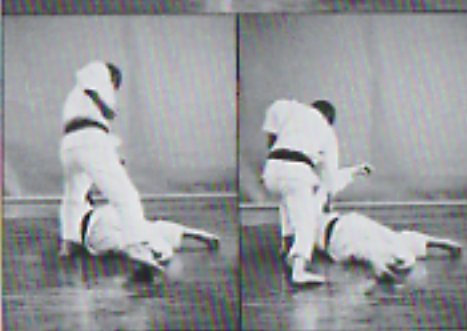
No.5

Step forward with the left foot to the front left GYAKU GEDAN BARAI JŌDAN USHIRO MAWASHI GERI. Follow up as you reap his front leg with a throwing technique similar to ŌSOTOGARI in JUDŌ. Release his hand by striking with the edge of the left hand and execute GYAKU ZUKI downwards.

No.5

Avancer d'un pas le pied gauche vers l'avant gauche, GYAKU GEDAN BARAI, JŌDAN USHIRO MAWASHI GERI. Enchaîner, en lui fauchant la jambe avant avec une technique de projection similaire à ŌSOTOGARI en JUDŌ. Chasser sa main en frappant avec le tranchant de la main gauche pour exécuter GYAKU ZUKI vers le bas.

- ① GYAKU GEDAN BARAI
② JŌDAN USHIRO MAWASHI GERI
③ ŌSOTO GARI ④ UKE GAESHI
⑤ GYAKU ZUKI ▶ ◀ ⑥ HIKITE GAMAE



④

⑤



⑥

101