



自由一本組手 上段追突

No.1

相手の攻撃技にあわせて、前足（左）軸に後足45度右に捌く。同時に縦手刀受逆突。受けるポイントは肘の内側がよい。縦手刀受の反動を利用して逆突。拳を引くときには、前足も同時に半歩引き寄せ、半身自然体となる。

- ①自由構 ②上段縦手刀受 ③中段逆突
④引手構 ▶◀

JİYŪ IPPON KUMITE JŌDAN OI ZUKI

No.1

Using the front foot as a pivot, step back with the rear foot (right) 45° to the right, TATE SHUTŌ UKE, preferably against the crook of the arm. Use the reaction, GYAKU ZUKI. Simultaneously pull back the fist and the front foot a half step to assume the stance HANMI SHIZENTAI, HIKITE GAMAE.

- ① JİYŪ GAMAE
② JŌDAN TATE SHUTŌ UKE



JİYŪ IPPON KUMITE JŌDAN OI ZUKI

No.1

Le pied avant étant le pivot, reculer le pied arrière (droit) à 45° vers la droite, TATE SHUTŌ UKE appliqué de préférence sur le pli du bras, puis GYAKU ZUKI en utilisant la réaction. Ramener en même temps le poing et le pied avant d'un demi-pas pour revenir à la position HANMI SHIZENTAI, HIKITE GAMAE.

- ① CHŪDAN GYAKU ZUKI ▶◀
④ HIKITE GAMAE

