



自由一本組手

上段追突

No.2

相手の攻撃に合わせ、前足(左)を一足分ふみ出す。同時に流受裏突、直ちに流し手(左)で相手を突き放しながら、後足を45度左側に蹴く。決めは体と体の衝突原理である。

No.3

後足(右)を軸に、前足を左後方45度に迅速に蹴くと同時に、右前屈立上段揚受、直ちに刻回蹴逆突。前足と拳を同時に引き寄せ、半身自然体になる。

No.2 ①上段流受同時中段裏突 ▶◀

②引手構

No.3 ①上段揚受 ②刻回蹴

③中段逆突 ▶◀ ④引手構



JIYŪ IPPON KUMITE

JŌDAN OI ZUKI

No.2

Step forward with the front foot (left). At the same time NAGASHI UKE, URA ZUKI. Move the rear foot 45° to the left as you thrust away the opponent with the left hand (The one using NAGASHI UKE).

No.3

Using the rear foot (right) as a pivot, step back quickly with the front foot 45° to the rear left, JŌDAN AGE UKE in MIGI ZENKUTSU DACHI. Then KIZAMI MAWASHI GERI, GYAKU ZUKI.

No.2

Avancer d'un pas, le pied avant (gauche). En même temps, NAGASHI UKE, URA ZUKI. déplacer le pied arrière à 45° vers la gauche, en repoussant l'adversaire avec la main gauche (celle de NAGASHI UKE.)

No.3

Le pied arrière (droit) étant le pivot, déplacer rapidement le pied avant à 45° vers l'arrière gauche. JŌDAN AGE UKE en MIGI ZENKUTSU DACHI. Puis, KIZAMI MAWASHI GERI GYAKU ZUKI.



①

②

No.2

① JŌDAN NAGASHI UKE DOJI CHŪDAN URA ZUKI ▶◀

② HIKITE GAMAE

No.3

① JŌDAN AGE UKE

② KIZAMI MAWASHI GERI

③ CHŪDAN GYAKU ZUKI ▶◀

④ HIKITE GAMAE