



自由一本組手

前蹴

No.1

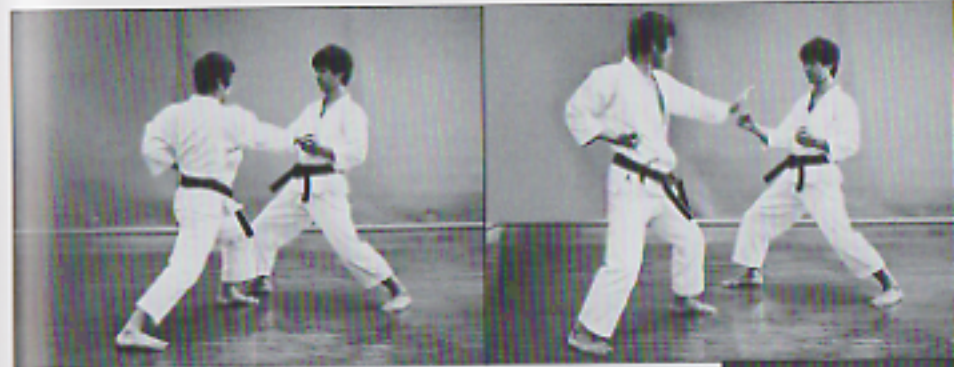
前足（左）を軸に、後足を右方向45度に振り、同時に下段払、受腕に対する蹴りの衝撃力と、捌いた後足の偶力を利用して逆突。転身体捌は上段No1と同じ。

①下段払 ②中段逆突 ③引手構



○前蹴を受け流して手刀打 ●K. ジョンソンと。(カリフォルニアS.K. I.)

○NAGASHI UKE DOJI SHUTO UCHI ●Mr. Johnson Kwok, (S. K. I, California)



JIYŪ IPPON KUMITE

MAE GERI

No.1

Using the front foot as a pivot, step back to the right the back foot (right) 45° GEDAN BARAI. Execute GYAKU ZUKI by taking advantage of the impulse of the MAE GERI against the hand and the opposition of the rear leg on the floor. The retreating movement (TENSHIN, TAI SABAKI) is identical to JODAN OI ZUKI N°1.(P.91)

No.1

Le pivot étant le pied avant, exécuter GEDAN BARAI en reculant le pied arrière (droit) à 45° vers la droite. Exécuter GYAKU ZUKI, en profitant de l'impulsion du MAE GERI contre le bras et de la résistance de la jambe arrière au sol. Le mouvement de recul (TENSHIN, TAI SABAKI) est identique à celui de JODAN OI ZUKI N°1.(P.91)

- ① GEDAN BARAI
② CHŪDAN GYAKU ZUKI ③
③ HIKITE GAMAE

