



自由一本組手

前蹴

No.2

後足(右)を軸に前足を左後方45度に引き、右前屈立下段払、直ちに払腕(右拳)を右脇に引く。引手(左拳)は緩手刀で突き出す。同時に前足(右)一足分を、後膝(左)の屈折筋力によって引き寄せる。直ちに後膝(左)の伸展筋力をいかし、相手の外側に飛び込みながら、右拳にて直突。

- ①下段払 2-A引手 ②上段順突
③引手構



JIYŪ IPPON KUMITE

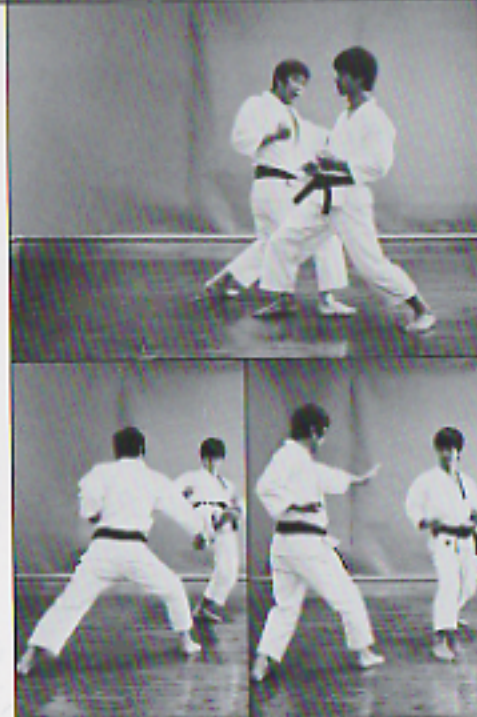
MAE GERI

No.2

Using the rear foot as a pivot, step back to the rear left with the front foot (left) 45° GEDAN BARAI in MIGI ZENKUTSU DACHI. Simultaneously, withdraw the front foot one step, pulling the right fist back to the hip and thrusting away the left hand shaped as in TATE SHUTŌ. Spring forward to the outside of the opponent, CHOKU ZUKI (right fist) using the antagonistic muscles of the rear leg: First the flexor, then the extensor.

No.2

Le pied arrière étant le pivot, reculer avec le pied avant (gauche) à 45° vers l'arrière gauche GEDAN BARAI en MIGI ZENKUTSU DACHI. Simultanément, reculer le pied avant d'un pas tout en ramenant le poing droit sur la hanche et en repoussant la main gauche en forme de TATE SHUTŌ. Bondir à l'extérieur de l'adversaire, CHOKU ZUKI (poing droit). Les muscles antagonistes de la jambe arrière entrent en jeu d'abord le fléchisseur, ensuite l'extenseur.



①

2-A

- ① GEDAN BARAI
2-A HIKITE
② JŌDAN JUN ZUKI
③ HIKITE GAMAE