



## 自由一本組手

## 前蹴

## No.3

前足(左)を一足分踏み出しながら、下段十字受(左腕前右腕内側)、蹴の衝撃力を利用し、右腕にて流しながら後足を45度に開く。転身と同時に横手刀打。

十字受の力の配分は、右7分、左3分。

## No.4

前足(左)を軸に蹴攻撃に合せ、左前方に大きく一步前進(中間動作は、押受より流受に変化)。直ちに後方に180度方向転換して右逆突。

No.3 ①下段十字受 ②横手刀打 ▶ ◀  
③引手構

No.4 1-A-①下段押流受 2-A転身構 ②中段逆突 ▶ ◀ ③引手構



## JIYŪ IPPON KUMITE

## MAE GERI

## No.3

Step forward with the front (left) GEDAN JŪJI UKE (the left wrist over the right). Simultaneously, move the rear foot 45° to the left TENSHIN and YOKO SHUTŌ UCHI. The distribution of the blocking force is 7:3 (right:left).

## No.4

Using the front foot (left) as a pivot, spring forward to the left, blocking with OSAE UKE changing to NAGASHI UKE. Rotate 180°, MIGI GYAKU ZUKI.

## No.3

Avancer d'un pas le pied avant (gauche), GEDAN JŪJI UKE (le poignet gauche sur le droit). Simultanément, déplacer le pied arrière à 45° vers la gauche, TENSHIN et YOKO SHUTŌ UCHI, en profitant de l'impulsion du MAE GERI contre le bras droit. La répartition des forces du blocage est de 7:3 (droite:gauche).

## No.4

Le pied avant (gauche) étant le pivot, bondir vers l'avant gauche en bloquant avec OSAE UKE qui se change en NAGASHI UKE. Rotation de 180°, MIGI GYAKU ZUKI.



## No.3

- ① GEDAN JŪJI UKE
- ② YOKO SHUTŌ UCHI ▶ ◀
- ③ HIKITE GAMAE

## No.4

- 1-A-① GEDAN OSAE NAGASHI UKE
- 2-A TENSHIN GAMAE
- ② CHŪDAN GYAKU ZUKI ▶ ◀
- ③ HIKITE GAMAE