



自由一本組手 前蹴

No.5

前足(左)を軸に一步前進、運足まで左下段受、残り足の運足で支足に受腕を掛け、騎馬となる。右腕は相手の上腕に掛ける。支足を握いながら、自己の下腹で相手の体をはね上げ、地獄落の体勢をとる。

危険防止のため、上脚にて相手の肩を支える。

1-A 下段押受 ①~2-A 逆抱込 ▶ ◀
2-B ② 地獄落

JIYŪ IPPON KUMITE MAE GERI

No.5

Using the front foot as a pivot, step forward, HIDARI GEDAN BARAI at 3/4 of UNSOKU. In the last 1/4, in KIBADACHI stance, seize the opponent with the right arm around the abdomen and the left arm around his left leg which is lifted and the opponent is thrown from the position JIGOKU OTOSHI. This technique must be controlled for safety reasons.

1-A GEDAN OSAE UKE
①~2-A SAKA KAKAEKOMI ▶ ◀
2-B~② JIGOKU OTOSHI



JIYŪ IPPON KUMITE MAE GERI

No.5

Le pied avant étant le pivot, avancer d'un pas, HIDARI GEDAN BARAI au 3/4 du UNSOKU. Dans le dernier 1/4 en position KIBADACHI, saisir l'adversaire avec le bras droit autour de l'abdomen et le bras gauche autour de la jambe gauche qui sera soulevée et le corps de l'adversaire sera projeté de la position, JIGOKU OTOSHI. Cette technique doit être contrôlée pour des raisons de sécurité.

1-A GEDAN OSAE UKE
①~2-A SAKA KAKAEKOMI ▶ ◀
2-B~② JIGOKU OTOSHI



①

②

2-A

2-B

②