



自由一本組手

回蹴

No.3

後足(右)軸に、前足後方に構く。合
手刀受と同時に前足(右)で刻回蹴。

1-A~①合手刀受→同時上段刻回蹴▶◀

JIYŪ IPPON KUMITE

MAWASHI GERI

No.3

Using the rear foot as a pivot, step
back with the front foot (left) simu-
ltaneously blocking with AWASE SHU-
TŌ UKE AND MAWASHI GERI with
the right foot.

No.3

Le pivot étant le pied arrière, reculer
le pied avant (gauche) en bloquant
simultanément AWASE SHUTO UKE
et MAWASHI GERI avec le pied droit.

1-A~①AWASE SHUTŌ UKE→ DŌJI
JŌDAN KIZAMI MAWASHI GERI▶◀

短刀捕り、後回蹴 USHIRO MAWASHI GERI

※ Against knife attack

* Contre une attaque avec un couteau