No. ↓

①

②

③

自由一本組手

横蹴込

No.1

技法は、中段追突No.1と全く同じ要領。

No.2

後足（右）を軸に、前足を右後方45度に捌きながら、合青竜刀受、左手首にあわせた右手先は、相手の顔面に向ける。後足膝バネと、右肘バネを同時活用し、縦突。

No.1 ①外腕受 ②中段逆突 ⊢⊣
③引手構

No.2 ①合青竜刀受 ②上段縦突 ⊢⊣
③引手構

No.1

① SOTO UDE UKE

② CHŪDAN GYAKU ZUKI ⊢⊣

③ HIKITE GAME

No.2

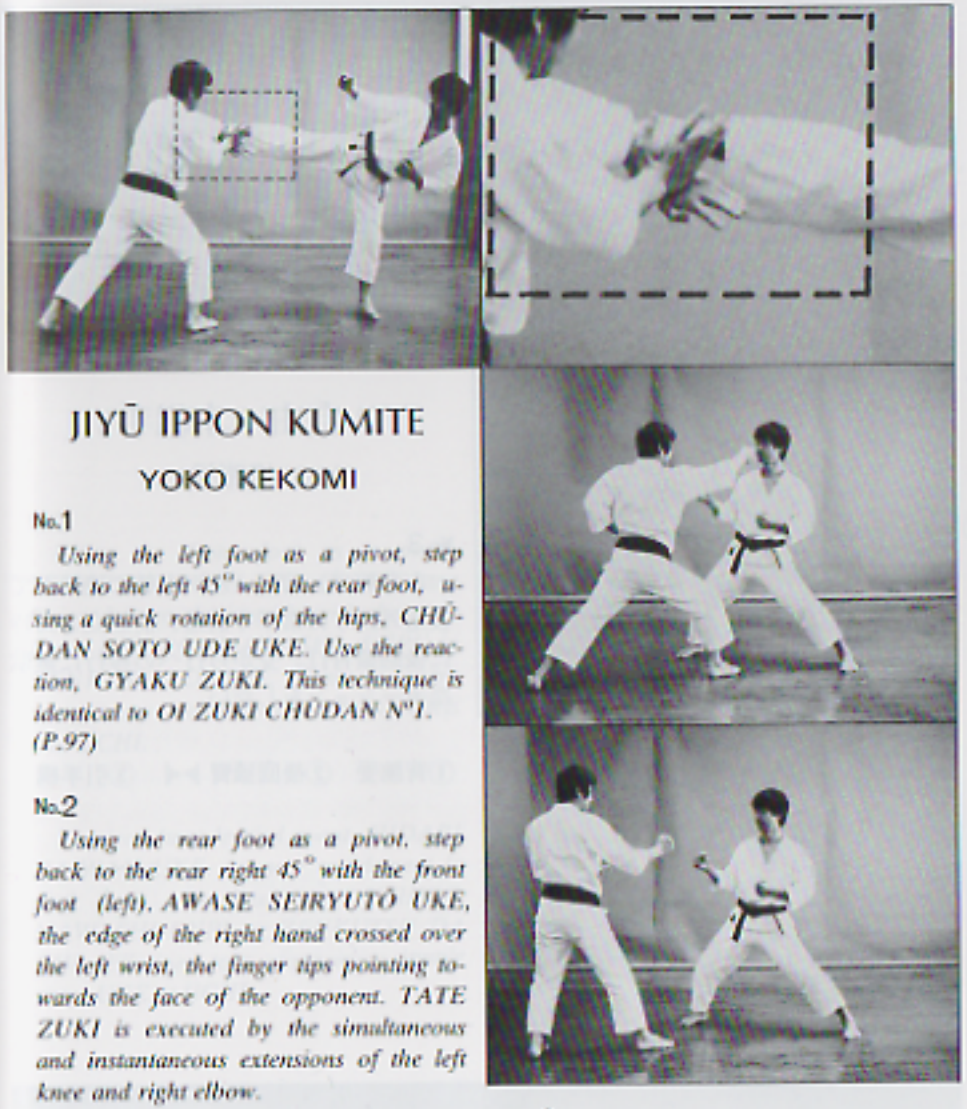
① AWASE SEIRYUTŌ UKE

② JŌDAN TATE ZUKI ⊢⊣

③ HIKITE GAMAE

①

②



JIYŪ IPPON KUMITE

YOKO KEKOMI

No.1

Using the left foot as a pivot, step back to the left 45° with the rear foot, using a quick rotation of the hips, CHŪDAN SOTO UDE UKE. Use the reaction, GYAKU ZUKI. This technique is identical to OI ZUKI CHŪDAN N°1. (P.97)

No.2

Using the rear foot as a pivot, step back to the rear right 45° with the front foot (left), AWASE SEIRYUTŌ UKE, the edge of the right hand crossed over the left wrist, the finger tips pointing towards the face of the opponent. TATE ZUKI is executed by the simultaneous and instantaneous extensions of the left knee and right elbow.

No.1

Le pied gauche étant le pivot, déplacer le pied arrière à 45° vers la gauche avec l'aide d'une rotation rapide des hanches, CHŪDAN SOTO UDE UKE, GYAKU ZUKI en utilisant la réaction. Cette technique est identique à OI ZUKI CHŪDAN N°1. (P.97)

No.2

Le pivot étant le pied arrière, reculer le pied avant (gauche) à 45° vers l'arrière droite, AWASE SEIRYUTŌ UKE, les extrémités des doigts de la main droite dont le tranchant est croisé sur le poignet gauche pointées vers le visage de l'adversaire. TATE ZUKI est exécuté avec les extensions simultanées et instantanées du genou gauche et du coude droit.

②

③