

自由一本組手

中段逆突

No. 2

前足一足分開くと同時に下段払回蹴。
連続して支足を前方に突っ張りながら体の張りを利用し、平行後手刀打。

No. 3

右足を捌くと同時に下段払。同じ手で裏拳打。

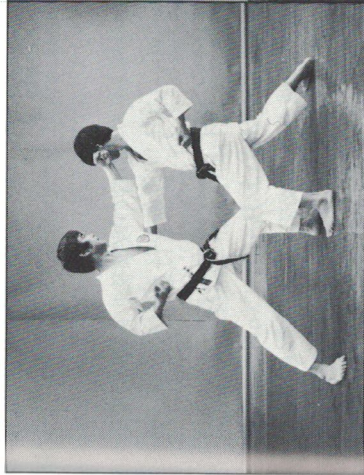
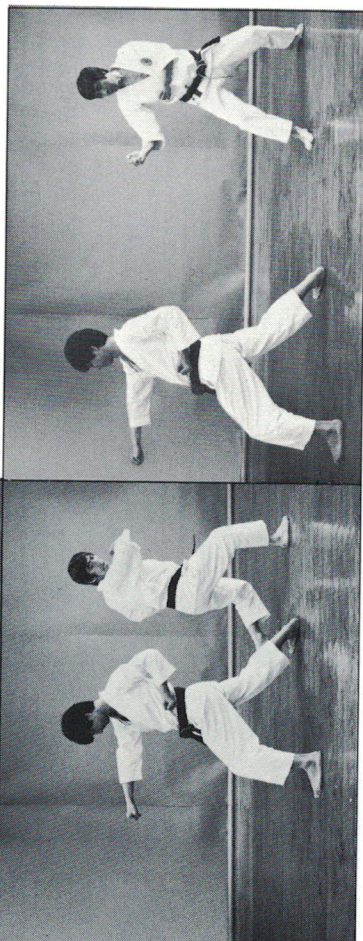
No. 2 ①下段払、同時中段回蹴 ②平行

後手刀打 ③ 3-A引手

③残心構

No. 3 ①下段払 ②上段裏拳打

③引手構



JİYŪ IPPON KUMITE

CHŪDAN GYAKU ZUKI

No. 2

Execute GEDAN BARAI-MAWASHI GERI, simultaneously as you step forward with the left foot outside the opponent's left foot. Spring forward, HEIKŌ USHIRO SHUTŌ UCHI as the left leg is straightened.

No. 3

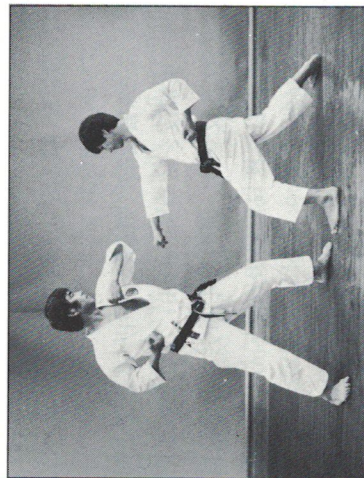
GEDAN BARAI as you move the right foot, then, with the same hand, URAKEN UCHI.

No. 2

① GEDAN BARAI DŌJI CHŪDAN MAWASHI GERI

② HEIKŌ USHIRO SHUTŌ UCHI ③ 3-A HIKITE

③ ZANSHIN GAMAE



No. 2

En même temps que l'on déplace le pied gauche à l'extérieur du pied gauche de l'adversaire, exécuter GEDAN BARAI, MAWASHI GERI. Pour HEIKŌ USHIRO SHUTŌ UCHI bondir vers l'avant en utilisant la détente de la jambe gauche.

No. 3

GEDAN BARAI en même temps que que l'on déplace le pied droit, puis de la même main, URAKEN UCHI.

No. 3

① GEDAN BARAI

② JŌDAN URAKEN UCHI

③ HIKITE GAMAE