



自由一本組手

上段追突

No.4

前足(左)を左前方45度に踏み出しながら、平手払、底掌打、決めた後は、左足を軸に135度転身にて右足を開く。

No.5

攻撃に合せ前足(左)を引き寄せながら、左掌にて押え受と同時に、右足で踏み切り、右足飛蹴裏拳打。

No.4 ①平手払 ②中段底掌打 ▶◀
③引手構

No.5 ①~③上段落受同時飛前蹴裏拳打 ▶◀



JİYŪ IPPON KUMITE

JŌDAN OI ZUKI

No.4

Step forward 45° to the left with the front foot, HIRATE BARAI, TEISHŌ UCHI. Using the left foot as a pivot, move the right foot 135° (TENSIN) to the left

No.5

Bring the front foot (left) closer, at the same time, OSAE UKE with the palm of the left hand and jump with the right foot, MIGI ASHI TOBI GERI, URA KEN UCHI.

No.4

Avancer d'un pas le pied avant (gauche) à 45° vers la gauche, HIRATE BARAI, TEISHŌ UCHI. Le pied gauche étant le pivot, déplacer le pied droit à 135° (TENSIN) vers la gauche.

No.5

Rapprocher le pied avant (gauche) et en même temps que OSAE UKE avec la paume de la main gauche, sauter avec le pied droit MIGI ASHI TOBI GERI, URAKEN UCHI.



No.4

①HIRATE BARAI
②CHŪDAN TEISHŌ UCHI ▶◀
③HIKITE GAMAE

No.5

①~③ JŌDAN OTOSHI UKE DŌJI
TOBI MAE GERI URAKEN UCHI ▶◀