

自由一本組手  
上段刻突きりか

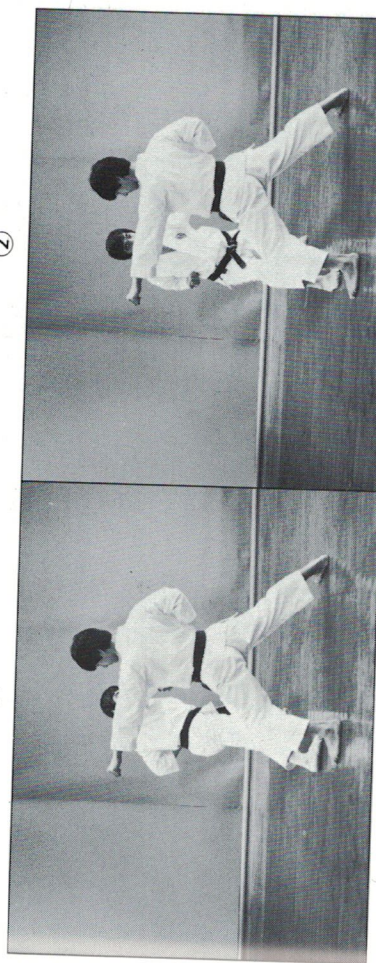
No. 1

後足(右)を軸に、前足を左前方45度に捌きながら上段裏拳打。左前屈立。直ちに右前屈立に転換しながら左逆突。

- ①上段裏拳打
- ②中段逆突
- ③引手構



上段後三日月蹴 ○ JŌDAN USHIRO MIKAZUKI GERI



JIYŪ IPPON KUMITE

JŌDAN KIZAMI ZUKI

No. 1

Using the rear foot as a pivot, step forward 45° to the left with the front foot (left), JŌDAN URAKEN UCHI in ZENKUTSU DACHI. Follow-up immediately with HIDARI GYAKU ZUKI in MIGI ZENKUTSU DACHI with a quick hip rotation.

No. 1

Le pivot étant le pied arrière, déplacer le pied avant (gauche) à 45° vers l'avant gauche, JŌDAN URAKEN UCHI en ZENKUTSU DACHI. Enchaîner immédiatement GYAKU ZUKI en MIGI ZENKUTSU DACHI avec une rotation rapide des hanches.

- ① JŌDAN URAKEN UCHI
- ② CHŪDAN GYAKU ZUKI
- ③ HIKITE GAMAE

