

## 五本組手

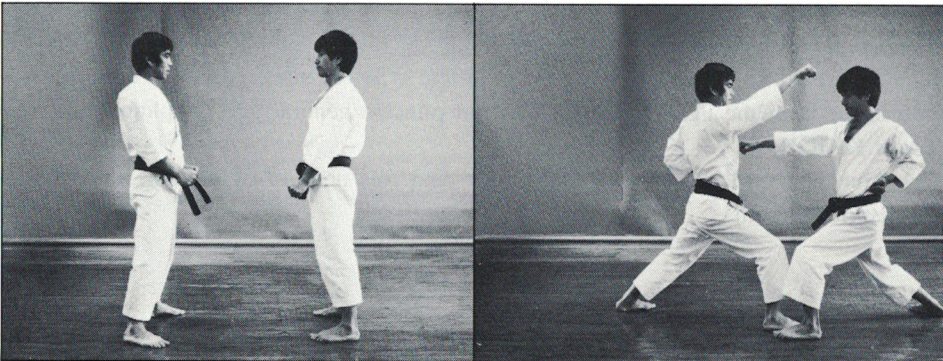
### 上段

#### No.1

構えた姿勢から思い切り相手の顔面を攻撃する。上段を連続攻撃すると腰が浮いてくるが、最初の一本目より二本目、三本目と、次第に腰を落としてながら攻撃する

相手に連続で攻撃されると、その攻撃が早ければ早い程、防禦者は逃げ腰になるが、自信をもって後方に捌きながら腰の回転を利用して受ける。

①~5 - A 上段揚受 ⑤ 中段逆突 ▶◀



## GOHON KUMITE

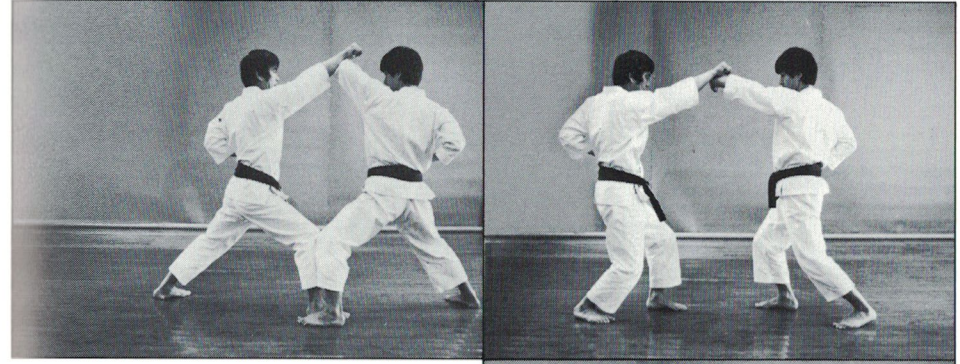
### JŌDAN

#### No.1

*From the defense position, attack thoroughly aiming at the face. The hips must remain very low. Maintain your confidence, even if the attacker is rushing, one must retain a calm mind and react without emotion. When stepping back, blocking is executed with the rotation of the hips.*

①~5-A JŌDAN AGE UKE

⑤ CHŪDAN GYAKU ZUKI ▶◀

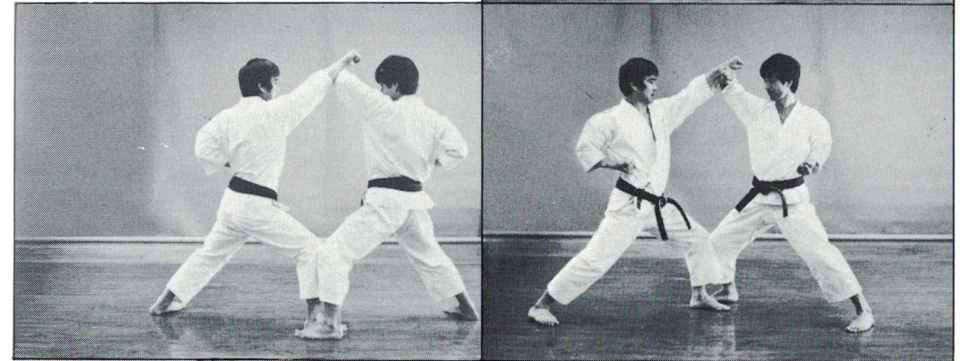
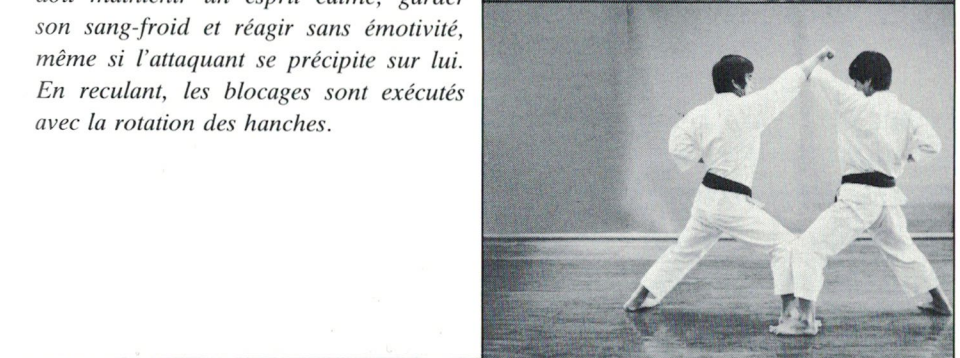


## GOHON KUMITE

### JŌDAN

#### No.1

*De la position de défense, attaquer à fond en visant le visage. Garder en tout temps les hanches très basses. L'attaqué doit maintenir un esprit calme, garder son sang-froid et réagir sans émotivité, même si l'attaquant se précipite sur lui. En reculant, les blocages sont exécutés avec la rotation des hanches.*



②

③