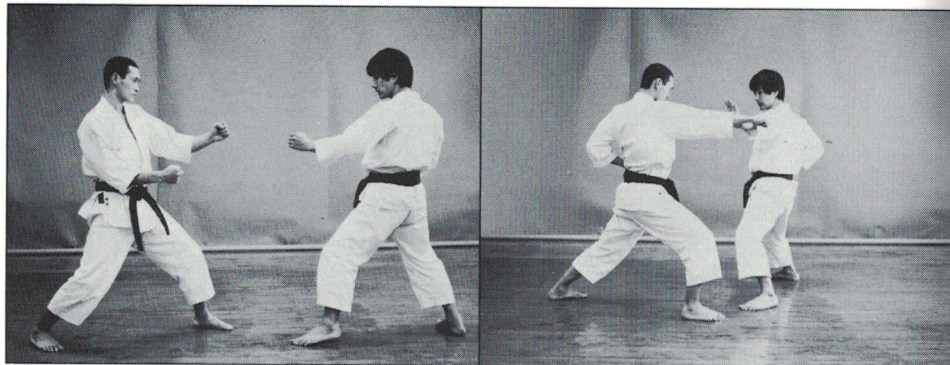


D → ①



送自由一本組手

第一攻撃

- D-① ● 上段追突 ○ 縦手刀受 (右足内側に捌く) D-② ○ 逆突
③ ○ 残心構

第二攻撃

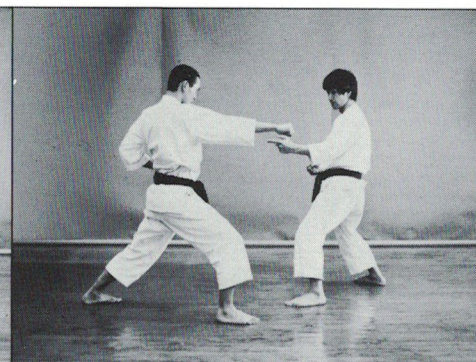
- ④ ● 回蹴 ○ 背手背腕受 (左足左後方に捌く)
⑤ ○ 逆突 ⑥ ○ 残心構



②



③



OKURI JIYŪ IPPON

—D—

- ① ◆ JŌDAN OIZUKI
○ TATE SHUTŌ UKE
※ moving the right foot to the inside
* déplaçant le pied droit vers l'intérieur
- ② ● GYAKU ZUKI
- ③ ○ ZANSHIN GAMAE
- ④ ◆ MAWASHI GERI
○ KAISHU HAIWAN UKE
※ moving the left foot to the rear left.
* déplaçant le pied gauche vers l'arrière gauche.
- ⑤ ○ GYAKU ZUKI
- ⑥ ○ ZANSHIN GAMAE



④



⑤

