

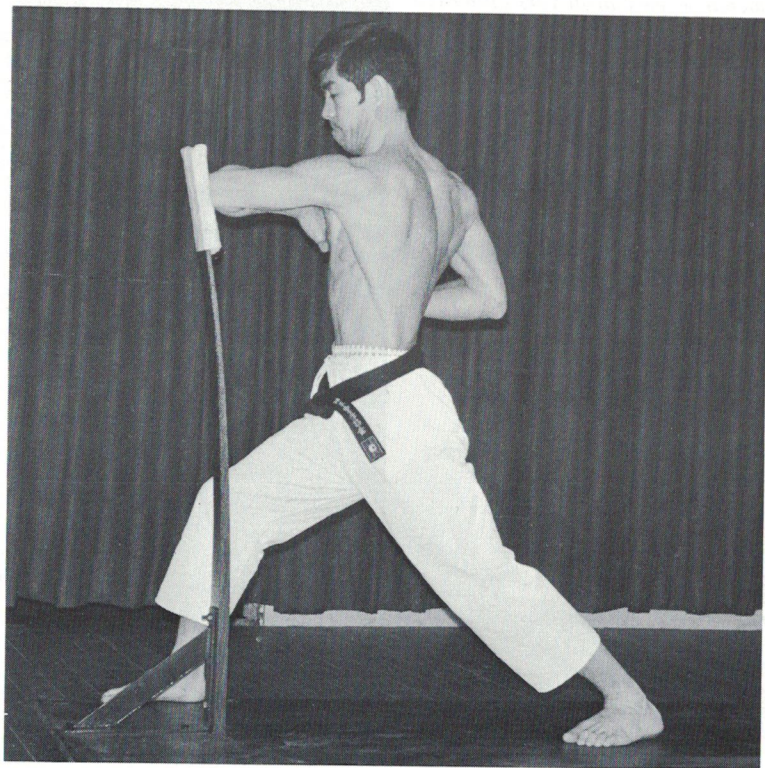
## 送自由一本組手

## 第一攻撃

- E-① ● 中段追突 ○ 外腕受  
○ 中段逆突  
○ 残心構

## 第二攻撃

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



猿臂打 ENPI UCHI



## OKURI JIYU IPPON

## — E —

- ① ◆ CHŪDAN OI ZUKI  
○ SOTO UDE UKE  
② ○ CHŪDAN GYAKU ZUKI  
③ ○ ZANSHIN GAMAE  
④ ◆ MAWASHI GERI  
○ HAIWAN UKE  
※ moving the left foot to the rear left  
\* déplaçant le pied gauche vers l'arrière gauche  
⑤ ○ GYAKU ZUKI  
⑥ ○ ZANSHIN GAMAE

