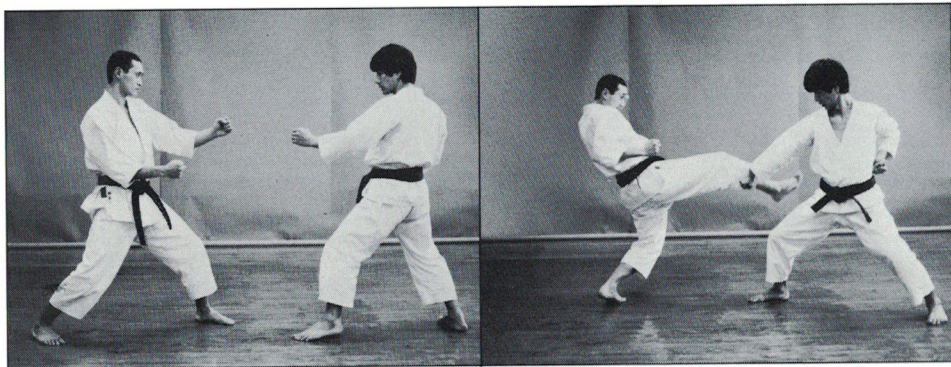


F → ①



送自由一本組手

第一攻撃

F-① ●前蹴 ○下段払 (左足後方に捌く)
② ○中段逆突
○残心構

第二攻撃

●蹴込 (横蹴または後蹴)
○背腕受 (右足右後方に捌く)
○逆突 ⑥ ○残心構



逆突 GYAKU ZUKI

②



③



OKURI JIYŪ IPPON

— F —

- ① ◆ MAE GERI
○ GEDAN BARAI
※ moving the left foot to the rear left
* reculant le pied gauche vers l'arrière gauche
- ② ○ CHŪDAN GYAKU ZUKI
- ③ ○ ZANSHIN GAMAE
- ④ ◆ KEKOMI { YOKO GERI
USHIRO GERI
○ HAIWAN UKE
※ moving the right foot to the rear right
* déplaçant le pied droit vers l'arrière droite
- ⑤ ○ GYAKU ZUKI
- ⑥ ○ ZANSHIN GAMAE

④



⑤



⑥



143