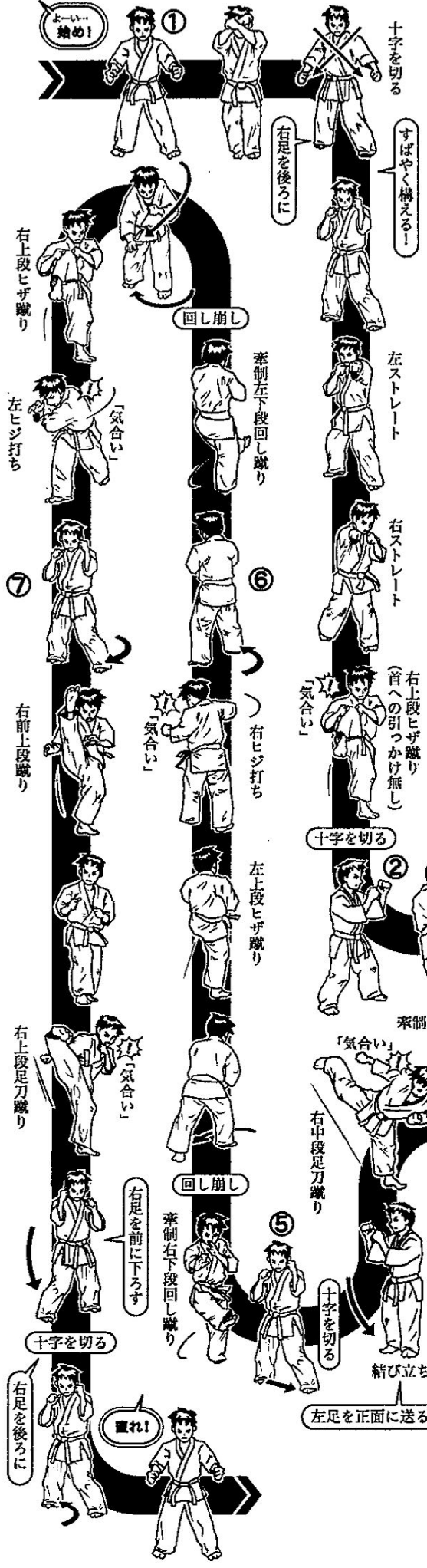


実戦型①を覚えよう!



◆ 回し崩し(左足前の構え時) ◆

蹴った右足を相手の前足のそばに下ろして、相手のそでを引き崩し、左腕は脇をしめたまま相手の首にそえる。

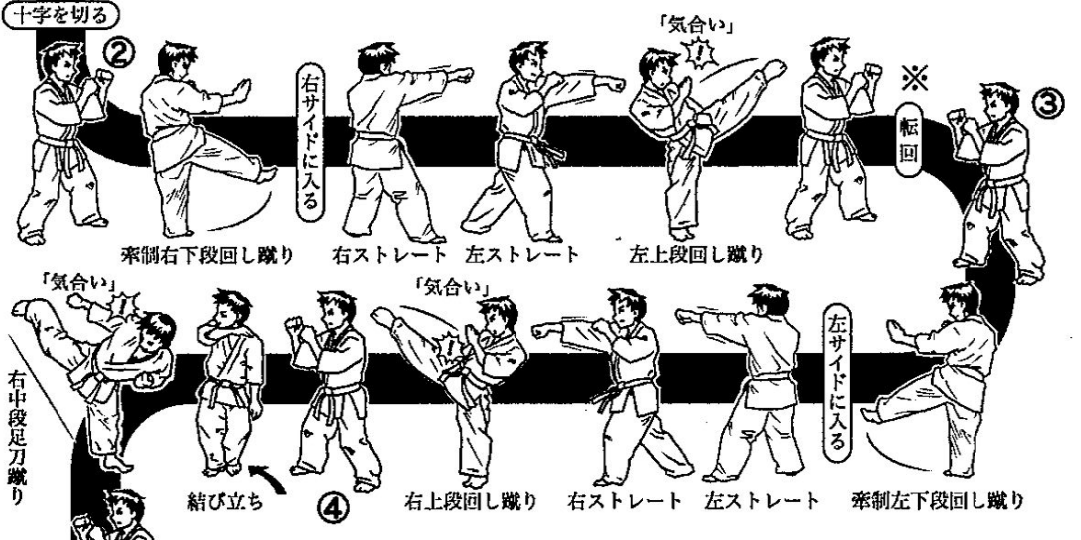
右手で牽制! 左腕は脇をしめる!

前足を軸として後足を180度回し、同時に相手の首を押さえ込んで相手を崩す。

サイドに入る 軸

左足を振り子に!

できるだけ相手と密着して、相手と自分の軸足が離れないようにしましょう。



※ 転回の仕方 ※

まず後方の相手を見て、後ろ足を肩幅の2倍横に送り、前の足を軸足にして振り返る。

肩幅2つ分送る 振り返ると同時に両手で十字を切ろう。