

一步約束組手

距離の測り方

一步約束組手を行なうのは、赤帯（2級～1級）になってからです。

三步約束組手や二歩約束組手は、基本動作故に距離を測りました。
一步約束組手は、上級者への入口。

三步や二歩で学んだことを踏まえ、距離を目測できるよう練習下さい。
組手で大切な物は、間合いとタイミングです。

先ずはご自身の「リーチ=間合い」から知って頂くよう、
練習して下さい。

準備姿勢

並び立ちにて準備



※甲、乙攻撃・反撃と
同時に気合を入れる

1 番

攻撃・反撃



2 番

攻撃・反撃



3 番

攻撃・反撃①

攻撃・反撃②



4 番

攻撃・反撃①

攻撃・反撃②



5 番

攻撃・反撃①

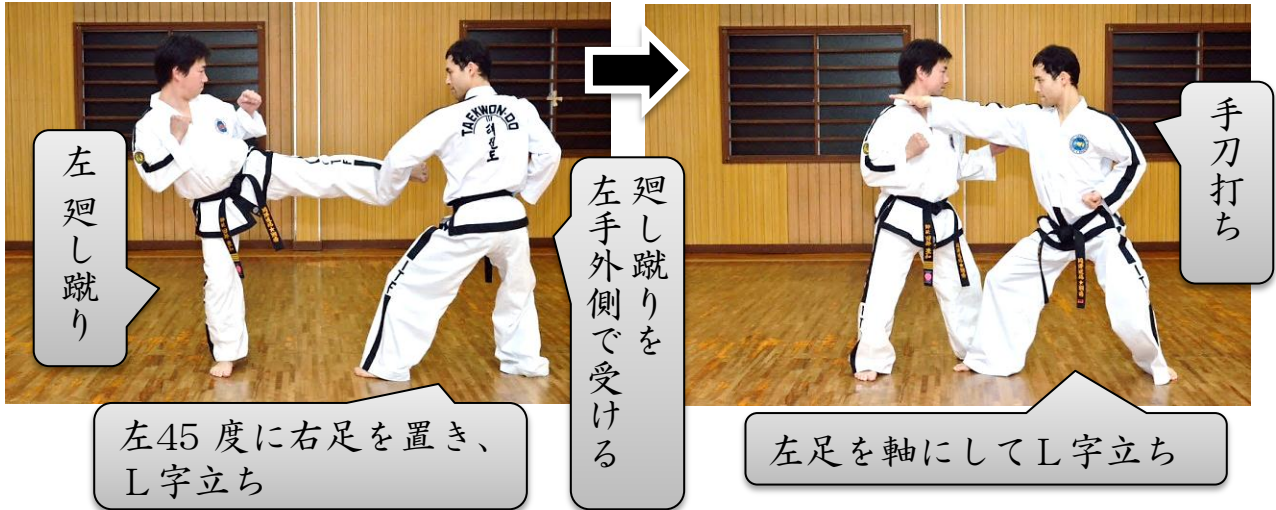
攻撃・反撃②



6 番

攻撃・反撃①

攻撃・反撃②



7 番

攻撃・反撃①

攻撃・反撃②



8 番

攻撃・反撃①

攻撃・反撃②



9 番

攻撃・反撃①

攻撃・反撃②



右横突き蹴り

内受け

歩き立ち



右廻し蹴り

10 番

攻撃・反撃①

攻撃・反撃②



右前蹴り

右落とし蹴り



右横突き蹴り
(足を置かずに)

11 番

攻撃・反撃①

攻撃・反撃②



右前蹴り

左下段押さえ蹴り



右跳び前蹴り

1 2 番

攻撃・反撃①



左廻し蹴り

内廻し左掛け蹴りで受ける

攻撃・反撃②



左横突き蹴り
(足を置かず)

1 3 番

攻撃・反撃①



右横突き蹴り

掌落とし受け

攻撃・反撃②



歩き立ち
右廻し突き

1 4 番

攻撃・反撃①



右横突き蹴り

右肘落とし打ち

後ろ足立ち

攻撃・反撃②



右熊の手突き

L字立ち

15番

攻撃・反撃①

攻撃・反撃②



左廻し蹴り

内廻し左掛け蹴りで受ける



右跳び横突き蹴り

16番

攻撃・反撃①

攻撃・反撃②



右横廻し蹴り

右手刀構え受け

L字立ち



後ろ廻し左掛け蹴り

17番

攻撃・反撃①

攻撃・反撃②



右横突き蹴り

右構え受け

L字立ち



左後ろ蹴り
(蹴ったらL字立ち
右構え受け)

