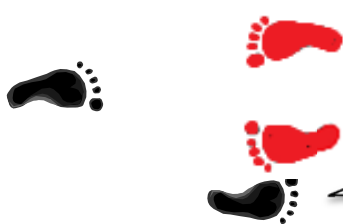


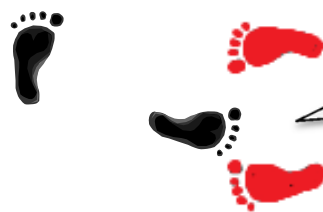
三步約束組手

正しい姿勢で正しい動作を行なうために、正しく距離を測ることが大切です。

- ① お互い「気を付け立ち」で一礼します
- ② 「歩き立ち」の場合、「並び立ち」の外側で測ります。「L字立ち」の場合は内側で測ります。
- ③ 前蹴りと横突き蹴りの場合は「歩き立ち」で測り、廻し蹴りの場合は「L字立ち」で測ります。



外側に
足を置く



内側に
足を置く

準備姿勢



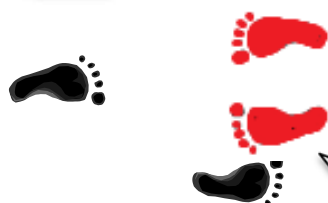
歩き立ち
下段受けて構える

並び立ちに構えながら準備、
攻撃側の気合いに応える



1 番

距離合わせ



外側に
足を置く

準備姿勢



歩き立ち下段
受けて構える

攻撃・防御



歩き立ちで、三步後退しながら
中段内受け

反撃

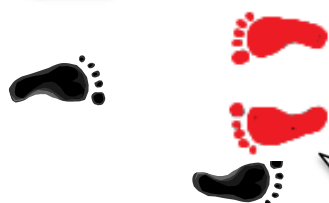


足の運び
攻撃側: 外 → 内 → 外



2 番

距離合わせ



外側に
足を置く

準備姿勢



歩き立ち下段
受けで構える

攻撃・防御



反撃



足の運び: 外 → 内 → 外



3 番

距離合わせ



内側に
足を置く

準備姿勢



歩き立ち下段
受けで構える

攻撃・防御



反撃

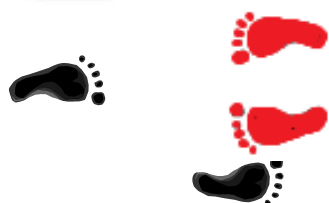


足の運び: 内 → 外 → 内



4 番

距離合わせ



準備姿勢



歩き立ち下段
受けで構える

攻撃・防御



歩き立ち
左 上段上げ受け

反撃



足の運び: 外 → 内 → 外



5 番

距離合わせ



内側に
足を置く

準備姿勢



歩き立ち下段
受けで構える

攻撃・防御



L字立ち右
手刀構え受け

反撃

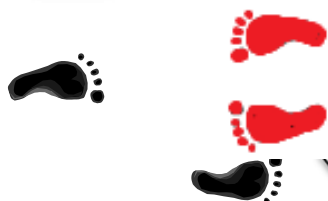


足の運び: 内 → 内 → 内



6 番

距離合わせ



外側に
足を置く

準備姿勢



歩き立ち下段
受けて構える

攻撃・防御



反撃



7 番

距離合わせ



「内側に
足を置く」

準備姿勢



「歩き立ち
下段受けて構える」

攻撃・防御



反撃②

反撃①



8 番

距離合わせ



準備姿勢



歩き立ち
下段受けて構える

攻撃・防御



反撃



9 番

距離合わせ



内側に
足を置く

準備姿勢



歩き立ち下段
受けで構える

攻撃・防御



反撃



10 番

距離合わせ



準備姿勢



歩き立ち下段
受けで構える

攻撃・防御



右前蹴り

歩き立ち
下段交差受け

反撃



右跳び前蹴り

