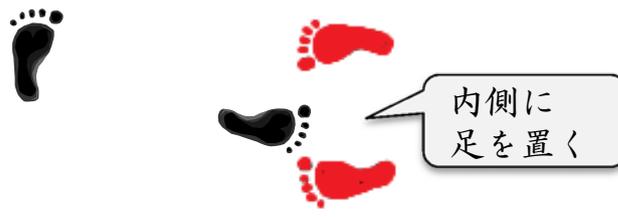


二歩約束組手

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。

横突き蹴りまたは第一動作が「歩き立ち=歩行スタンス」の場合は、「歩き立ち」で測ります。
廻し蹴りまたは第一動作が「L字立ち=Lスタンス」の場合は、「L字立ち」で測ります。



準備姿勢



L字立ち
中段受けで構える

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



し字立ち
中段受けて構える

準備姿勢



攻撃・防御①



攻撃・防御②



反撃



2 番

距離合わせ



外側に
足を置く

準備姿勢



攻撃・防御①



攻撃・防御②



つま先のみ接地

反撃



3 番

距離合わせ



歩き立ちで測る

並び立ち

準備姿勢



L字立ち
中段受けて構える

攻撃側の
気合いに忘える



外側に
足を置く



攻撃・防御①



右横突き蹴り

L字立ち下段受け

攻撃・防御②



左180度
回転横突き蹴り

攻撃・防御③



後ろ足を右90度に
捌き外受けする

反撃



L字立ち手刀で
反撃する



4 番

距離合わせ



外側に
足を置く

準備姿勢



攻撃・防御①



攻撃・防御②



反撃



5 番

距離合わせ

準備姿勢



し字立ちで測る

並び立ち



し字立ち
中段受けて構える

攻撃側の
気合いに忘える



内側に
足を置く



攻撃・防御①

攻撃・防御②



廻し蹴り

し字立ち中段内受け



足を置くと同時に
し字立ち手刀打ち

左足を右45度
に捌きながら
後ろ足立ち上段に
手刀で備える

反撃



前足で廻し蹴り



6 番

距離合わせ

準備姿勢



内側に
足を置く



攻撃・防御①

攻撃・防御②



反撃



7 番

距離合わせ



歩き立ちで測る

並び立ち



外側に足を置く

準備姿勢



し字立ち
中段受けて構える

攻撃側の
気合いに応える



攻撃・防御①



歩き立ち中段貫手

歩き立ち背刀受け

攻撃・防御②



内股へ三日月蹴り

滑らせながら
後ろ足立ち中段受け

反撃



交差立ち裏拳撃ち



8 番

距離合わせ



┌字立ちで測る

並び立ち

┌字立ち
中段受けて構える

準備姿勢



攻撃側の
気合いに忘える



内側に
足を置く



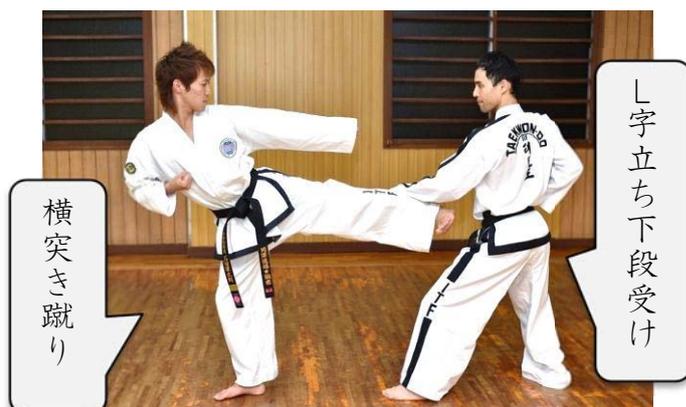
攻撃・防御①



┌字立ち中段突き

┌字立ち中段上げ受け

攻撃・防御②



横突き蹴り

┌字立ち下段受け

反撃①



反対掛け蹴り

反撃②



跳び前蹴り



9 番

距離合わせ



歩き立ちで測る

並び立ち

準備姿勢



L字立ち
中段受けて構える

攻撃側の
気合いに忘える



外側に
足を置く



攻撃・防御①



歩き立ち両手で縦突き

歩き立ち
上段両手受け

攻撃・防御②



左前蹴り

その場で廻し受け
(下段)

攻撃・防御③



その場で廻し受け
(中段)

反撃



右廻し蹴り



10番

距離合わせ

準備姿勢



内側に
足を置く



攻撃・防御①

攻撃・防御②



反撃

