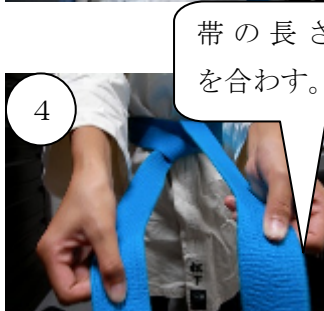


空手教本

空手道 德修会館

1 基本

(1) 帯の結び方



2 柔軟運動

(1) 柔軟運動

- ①足指の運動
- ②膝関節の運動
- ③膝の回転運動
- ④膝の屈伸運動
- ⑤左右の伸脚運動
- ⑥開脚運動
- ⑦足首の運動
- ⑧膝を立て腰をひねる運動
- ⑨前屈
- ⑩股関節の運動
- ⑪逆正座の運動(飛行機すわり)
- ⑫「胸つけ顎上げ」(背筋を伸ばす運動)
- ⑬背筋を伸ばす運動
- ⑭左右掌底づきの運動
- ⑮腰の回転運動(旋回)
- ⑯肩・肘の運動
- ⑰合掌で行う手首の運動
- ⑱首の運動(※軽く歯を噛んで、一点見つめて…)
- ⑲手首足首振って
- ⑳まわし受けの運動

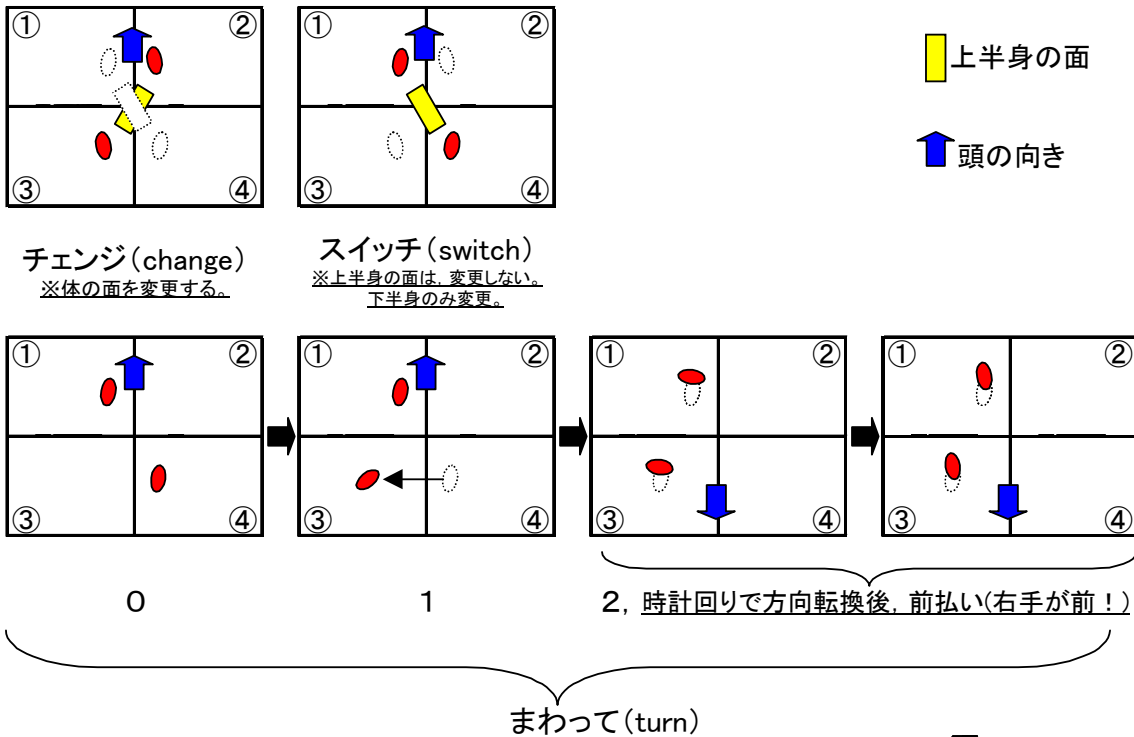
※柔軟は、ゆっくりと丁寧に行う(柔軟は⑥から伸ばす)。

心臓から遠いところから始める。

(4) 蹴り

前蹴上げ	(立ち方は「組手のかまえ」)
膝蹴り	(立ち方は「不動立ち」)
前蹴り	(立ち方は「不動立ち」)
まわし蹴り	(立ち方は「不動立ち」)
横蹴上げ	(立ち方は「結び立ち」)
足刀(横蹴り)	(立ち方は「結び立ち」)
後ろまわし蹴り	(立ち方は「組手のかまえ」)
後ろ蹴り	(立ち方は「組手のかまえ」)

(5) かまえの変更(すべて「組手かまえ」から始める。)



(6) ステップワーク(step work)

インステップ(in-step)	→前方へのステップ
バックステップ(back-step)	→後方へのステップ
サイドステップ(side-step)	→側面へのステップ

4 用語について

打 撃

パンチ	→正拳打ち
ジャブ	→「組手のかまえ」で前の手で打つパンチ
ストレート	→「組手のかまえ」で後の手で打つパンチ
フック	→肘をカギ型にした横から打つパンチ
アッパー	→肘をカギ型にした下から打つパンチ
ワン・ツ	→ジャブ, ストレート
キック	→蹴り
ローキック	→下段まわし蹴り
ミドルキック	→中段まわし蹴り
ハイキック	→上段まわし蹴り
ヒザ	→膝蹴り

受 け

ブロック (block)	→受け
パリー (parry)	→払い

ステップ

インステップ (in-step)	→前方へのステップ
バックステップ (back-step)	→後方へのステップ
サイドステップ (side-step)	→側面へのステップ

か ま え

オーソドックス(orthodoxy) 正統	→㊤半身の組手のかまえ
サウスポー(southpaw) 左ききの～	→㊦半身の組手のかまえ

間 合 い

ミドル	中段まわし蹴りがもつとも威力を発揮する間合い。
ショート	パンチがもつとも威力を発揮する間合い。
ロング	ステップを使わないと当たらない距離。

そ の 他

アウトサイド(outside)	→外側
インサイド(inside)	→内側
フロント(front)	→前方
バック(back)	→後方

5 移動稽古

基本的に移動稽古は、3本前進し、向きを反対(まわって…)にし、3本前進する稽古である。

(1)パンチ(punch)

- (「前のライン」へインステップ)⑤ジャブ
- (「前のライン」へインステップ)⑤ジャブ, ⑥ストレート
- (「前のライン」へインステップ)⑤ジャブ, ⑥ストレート, ⑤フック
- (「前のライン」へインステップ)⑤ジャブ, ⑥ストレート, ⑤アッパーサークリングジャブ

(2)蹴り(kick) ※軸足を返す。

- (「前のライン」へ)膝蹴り
- (「前のライン」へ)前蹴り
- (「前のライン」へ)横蹴り
- (「前のライン」へ)内・外まわし蹴り
- (「前のライン」へ)まわし蹴り
- (「前のライン」へ)後まわし蹴り
- (「前のライン」へ)後蹴り

(3)コンビネーション(combination)

- ⑤ジャブ, ⑥ストレート, ⑥ヒザ
- ⑤ジャブ, ⑥ストレート, ⑥前蹴り
- ⑤ジャブ, ⑥ストレート, ⑥ハイ
- ⑥ロー, ⑥ジャブ, ⑤ストレート, ⑤ハイ
- ⑤内もも, ⑤ジャブ, ⑥ストレート, ⑤ハイ
- ⑤内もも, (時間差ステップ)⑥ストレート(中段), ⑥ハイ(ロー)
- ⑤内もも, ⑤内もも, ⑤上段ヒザ
- ⑥ロー, まわし崩し, ⑤ヒザ, ⑥肘打ち

7 約束組手

基本的に約束組手は、技の「掛け手」と「受け手」が交互に技を掛け合う稽古である。

※ 黒:初・中級 青:中級 赤:中・上級

(1) 相手 ⑥ロー

本人 ⑥ロー(先と後で考える) ※スネで蹴る

↑

相手がステップする瞬間に蹴る(カウンター)

(2) 相手 (インステップ), ⑥ジャブ, ⑥ストレート

本人 ①⑥外受け, ⑥外受け

②⑥外受け, ⑥外受け, ⑥ロー

③⑥外受け, ⑥外受け, ⑥ヒザ(ツキサス・まわす)

④⑥外受け, ⑥外受け, (スイッチ), ⑥ヒザ(ツキサス・まわす)

⑤⑥外受け, ⑥外受け, ⑥内股(⑥外受けと同時のカウンター)

↑

「少しスイッチ気味(⑥インサイドへ少しインステップ)」

2つの方法あり(スイッチ, そのまま(⑥足から移動))

⑥⑥外受け, ⑥外受け, (⑥インサイドへインステップ), ⑥ヒザ(ツキサス)

⑦⑥外受け, ⑥外受け, ⑥ストレート, ⑥フック(ボディ), ⑥ロー

⑧⑥外受け, ⑥外受け, (⑥インサイドへインステップ) ⑥ストレート

(スイッチ), ⑥ミドル

(3) 相手 ⑥前蹴り

本人 ①⑥横向け(内に流す)

②⑥横向け(内に流す), ⑥ロー, ⑥膝蹴り(首に手を引っかける)

↑

下から上に蹴り上げるイメージ

③⑥横向け(内に流す), ⑥ロー, (⑥手で相手を押して間合いをつくる!) ⑥ハイ

④⑥横向け(内に流す), (スイッチ), ⑥ミドル, ⑥ストレート, ⑥ジャブ, ⑥ロー

⑤⑥横向け(内に流す), (インステップ), ⑥ジャブ, ⑥ストレート, (スイッチ), ⑥ミドル

⑥⑥横向け(内に流す), (インステップ), ⑥フック, ⑥ロー, ⑥ストレート,

(スイッチ), ⑥ハイ

⑦⑥横向け(外に流す), (インステップ), ⑥ロー(ミドル・ハイ)

⑧⑥横向け(外に流す), (スイッチ), ⑥ロー(ミドル・ハイ)

8 実戦型

実戦型1(4級)

「前のラインへ」前払い, ㊦ジャブ, ㊦ストレート, ㊦膝蹴り

「左のラインへ」㊦ロー, ㊦ジャブ, ㊦ストレート, ㊦ハイ (まわって…)

「右のラインへ」㊦ロー, ㊦ジャブ, ㊦ストレート, ㊦ハイ (まわって…)

「④のポジションへ」㊦足刀

「前のラインへ」㊦ロー, まわし崩し, ㊦膝蹴り, ㊦肘打ち

「後のラインへ」㊦ロー, まわし崩し, ㊦膝蹴り, ㊦肘打ち

「②のポジションへ」㊦前蹴り, ㊦足刀

「①のポジションへ」㊦前蹴り, ㊦足刀

実戦型2(3級)

「前のラインへ」㊦中段外受け, ㊦ストレート, ㊦まわし蹴り

「左のラインへ」㊦ロー, まわし崩し, ㊦膝蹴り, ㊦肘打ち (まわって…)

「右のラインへ」㊦ロー, まわし崩し, ㊦膝蹴り, ㊦肘打ち (まわって…)

「後のラインへ」㊦足刀

「後のラインへ」㊦内もも, ㊦ジャブ, ㊦ストレート, ㊦ハイ (まわって…)

「前のラインへ」㊦内もも, ㊦ジャブ, ㊦ストレート, ㊦ハイ

「①のポジションへ」㊦前蹴り, ㊦足刀

「①のポジションへ」㊦跳び後ろまわし蹴り, ㊦ジャブ, ㊦ストレート, 前払い

(メモ)

■発行 平成 24 年 1 月 1 日
■著者・発行者・印刷・製本 空手道 徳修会館
■非売品
