

One Point Technique

前脚を上げる動きを利用した刻み突き



前脚を上げる動きを利用して遠い間合いから攻め込む刻み突き。

<1>のように相手と遠い間合いから、<2>のように腰の押し出しをすると同時に前脚を上げて推進ながら軸足を寄せる。<3>寄せ足をしたときに軸足のためができているようにし、<4>そこから後ろ脚の溜めを解放しながら跳び込んで刻み突きをする。



Bad...



軸足を寄せたときに上体が突っ込みすぎてしまうと、相手の反撃を受けやすい。