

FREQUENTLY USED TECHNIQUES

試合の主な有効技



正拳突き
Fore-Fist Thrust



下突き
Upper Cut



肘打ち
Elbow Strike



片手での押し
One Hand Push



両手での押し
Both Hands Push



上段廻し蹴り
Upper Roundhouse Kick



下段廻し蹴り
Low Roundhouse Kick



前蹴り
Front Kick



膝蹴り
Knee Kick



横蹴り
Side Kick



後ろ廻し蹴り
Spinning Back Kick



踵落とし
Axe Kick



肩廻し蹴り
Roll Kick



捌き
Fending Off



蹴り技・合わせ技による転倒から下段突き
Downing an opponent by counter kick and lower thrust



足掛けによる転倒から下段突き
Downing an opponent by foot sweep and lower thrust



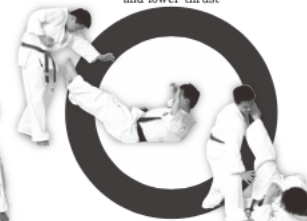
足掛け・捌きの複合技による転倒から下段突き
& fending off, and lower thrust



上段への蹴りのクリーンヒットから残心
Upper kick cleanly hit an opponent and Zanshin



相手の捨身技を躲して下段突き
Avoiding an opponent's techniques and lower thrust



倒された瞬間の下からの攻撃
Attack from the floor immediately after being fell down

FOUL TECHNIQUES

試合の主な反則技



手技による顔面への攻撃
Strike To The Face



手技による首への攻撃
Strike To The Neck



連続しての押し
Multiple Pushing



掴み
Grabbing



頭突き
Head Butting



頭を付けての攻撃
Pushing With Head And Attacking



密着
Touching the hands or chest-to-chest



背骨(脊椎・脊柱)への直接攻撃
Striking The Spine From Behind



金的への攻撃
Kick To The Groin



正面からの膝関節への攻撃
Attacking directly to the knee from front of it



倒れた相手への攻撃
Attacking A Downed Opponent



掛けての攻撃
Hooking an opponent's neck or body part



抱えと抱え込み
Holding an opponent's body parts such as leg



腕・脚を回しての捻り・投げ
Twisting or throwing an opponent's body parts such as leg and arm



上から抑えての攻撃
Holding an opponent's body parts such as shoulder

◎有効・反則技について
写真で説明している「有効技」と「反則技」は、あくまでも主な例であり、ここにある技がすべてではありません。
These techniques and fouls are only examples.

監修/磯部清次(大会審判長)
演武/伊藤 慎(岐阜支部長)
森善十朗(東京城西下北沢・町田支部長)

少年試合付則

中学生以下の試合については安全性を考慮し、次の付則を設ける。

1. 全ての押しを反則とする。
2. 肘打ちを反則とする。
3. 足掛け・足払いを反則とする。(前蹴り・突きなどで相手を瞬時に転倒させ、即座に気合いが伴う突きをして明確な残心を示した場合は技有りとする)
4. ライトコンタクトの決めに禁止とする。よって、転倒させての技有り(背中が着いた状態での決め)、相手の捨身技への「決め」での技有りは認めない。
5. 倒れた状態からの攻撃は全て禁止とする。
6. 腕への捌きは肘から下のみが認められる。