

極真空手基本稽古 その2

【手による受技：てによる受けわざ】

1. 上段受け【じょうだん うけ】
 2. 中段外受け【ちゅうだん そとうけ】
 3. 中段内受け【ちゅうだん うちうけ】
 4. 下段払い【げだんばらい】
 5. 内受け下段払い【うちうけ げだんばらい】
-
- ・（手刀）廻し受け【（しゅとう）まわしうけ】
 - ・双手受け【もろてうけ】
 - ・十字受け【じゅうじうけ】
 - ・背手受け【はいしゅうけ】
 - ・（背刀）掛け受け【（はいとう）かけうけ】
 - ・掌底（押さえ）受け【しょうてい（おさえ）うけ】
 - ・天掌掛け【てんしょうがけ】