

日本跆拳道 約束組手

上級蹴美約束組手・足技防御&飛び蹴り複合篇		
	攻 撃	防 御 & 反 撃
上級1番	攻撃 右前蹴り中足蹴り(膀胱)／気合	防御 かわし防御・東 反撃1 左横蹴り(雁下) 反撃2 右飛び前蹴り中足蹴り(独古)／気合
上級2番	攻撃 左急所蹴り(金的)／気合	防御 右足底下ろし受け 反撃 左飛び前蹴り(人中)／気合
上級3番	攻撃 右捻り蹴り(胸尖)／気合	防御 右奥足立+双掌底下ろし受け 反撃 飛び後進・右飛び前蹴り中足蹴り(牙顎)／気合
上級4番	攻撃 左横蹴り(水月)／気合	防御 左半後屈立+右肘下ろし受け 反撃 右飛び横蹴り(独古)／気合
上級5番	攻撃 右回し蹴り中足蹴り(霞)／気合	防御 左足刀外回し受け 反撃 段差蹴り・右飛び回し蹴り甲蹴り(耳門) +右飛び回し蹴り中足蹴り(章門)／気合
上級6番	攻撃 左回し蹴り甲蹴り(耳門)／気合	防御 左足底内回し受け 反撃 右後ろ飛び回し足底蹴り(耳門)／気合
上級7番	攻撃 右後ろ横蹴り(水月)／気合	防御 左半後屈立+双掌底下ろし受け 反撃1 左捻り蹴り(水月) 反撃2 飛び後進・左飛び後ろ横蹴り(電光)／気合
上級8番	攻撃 右後ろ回し蹴り足底蹴り(独古)／気合	防御 飛びかわし防御・上半身南 反撃1 +右飛び回し蹴り甲蹴り(章門) 反撃2 左飛び後ろ回し蹴り踵蹴り(耳門)／気合
上級9番	攻撃 右飛び回し蹴り甲蹴り(霞)／気合	防御 左飛び足刀外回し受け 反撃 右飛び後ろ横蹴り(人中)／気合
上級10番	攻撃 右飛び後ろ横蹴り(人中)／気合	防御 かわし防御・南後進二回転 反撃 右飛び踵落とし蹴り(聖門)／気合
修得	①蹴り技の間合いを瞬時に把握する能力 ②平時の姿勢(平行立ち)からの蹴り技	①足技防御技術 ②異種蹴技複合反撃コンビネーション ③飛び蹴り・飛び後進蹴り ④飛びかわし防御 ⑤段差蹴り

注意事項:日本跆拳道の横蹴り、後横蹴り、飛び後横蹴りは、すべて踵蹴りである。

かわし防御は、最初に動く足の位置を基準とし、移動する方向を東西南北等の表示であらわすものとする。

上級約束組手の間合いは、相手と相対した際、瞬時に見極めなければならない。

上級約束組手の攻撃側は、攻撃直前に目配せや呼吸等により防御側に合図を送っては成らない。

上級約束組手の防御側は、防御能力をより一層高めるため、ぎりぎりまで相手側の攻撃を待ち、完璧に蹴り筋を見極めて防御し、反撃しなければならない。