

日本跆拳道 約束組手

初級基本約束組手・手技篇		
	攻 撃	防 御 & 反 撃
初級 1番	攻撃間合 右半前屈立+右正拳中段突き(水月) 攻撃1 右半前屈立+右正拳中段突き(水月) 攻撃2 左半前屈立+左正拳中段突き(水月)	防御間合 左半前屈立+左手拳外受け 防御1 左半前屈立+左手拳外受け 防御2 右半前屈立+右手拳外受け 反撃 右半前屈立+左正拳中段逆突き(水月)/気合
初級 2番	攻撃間合 右半前屈立+右正拳中上段突き(秘中) 攻撃1 右半前屈立+右正拳中上段突き(秘中) 攻撃2 左半前屈立+左正拳中上段突き(秘中)	防御間合 左半前屈立+左手拳内受け 防御1 左半前屈立+左手拳内受け 防御2 右半前屈立+右手拳内受け 反撃 右半前屈立+左正拳上下段逆突き(顎顎)/気合
初級 3番	攻撃間合 右半前屈立+右正拳上段突き(人中) 攻撃1 右半前屈立+右正拳上段突き(人中) 攻撃2 左半前屈立+左正拳上段突き(人中)	防御間合 左半前屈立+左手拳上段受け 防御1 左半前屈立+左手拳上段受け 防御2 右半前屈立+右手拳上段受け 反撃 右半前屈立+左正拳上段逆突き(人中)/気合
初級 4番	攻撃間合 右半前屈立+右裏拳上段打ち(霞) 攻撃1 右半前屈立+右裏拳上段打ち(霞) 攻撃2 左半前屈立+左裏拳上段打ち(霞)	防御間合 右半前屈立+右手拳桶受け 防御1 右半前屈立+右手拳桶受け 防御2 左半前屈立+左手拳桶受け 反撃 左半前屈立+右正拳中段逆突き(雁下)/気合
初級 5番	攻撃間合 右半前屈立+右手刀打ち(首側面) 攻撃1 右半前屈立+右手刀打ち(首側面) 攻撃2 左半前屈立+左手刀打ち(首側面)	防御間合 右半前屈立+右手刀桶受け 防御1 右半前屈立+右手刀桶受け 防御2 左半前屈立+左手刀桶受け 反撃 左半前屈立+右正拳中下段逆突き(電光)/気合
修 得	①相対し手技攻撃する際の平常心の涵養 ②基本手技攻撃、間合い、呼吸、急所の把握	①相対し手技攻撃を防御する際の平常心の涵養 ②基本手技防御、呼吸、急所把握 ③反撃突き

初級基本約束組手・足技篇		
	攻 撃	防 御 & 反 撃
初級 6番	攻撃間合 左片足立+右前蹴り中足蹴り(膀胱) 攻撃1 右前蹴り中足蹴り(膀胱) 攻撃2 左前蹴り中足蹴り(膀胱)	防御間合 左半前屈立+左手拳下段払い受け 防御1 左半前屈立+左手拳下段払い受け 防御2 右半前屈立+右手拳下段払い受け 反撃 右軸足後進・左前蹴り中足蹴り(膀胱)/気合
初級 7番	攻撃間合 左片足立+右急所蹴り(金的) 攻撃1 右急所蹴り(金的) 攻撃2 左急所蹴り(金的)	防御間合 左半前屈立+左手刀下段払い受け 防御1 左半前屈立+左手刀下段払い受け 防御2 右半前屈立+右手刀下段払い受け 反撃 右軸足後進・左前蹴り中足蹴り(金的)/気合
初級 8番	攻撃間合 左片足立+右横蹴り(水月) 攻撃1 右横蹴り(水月) 攻撃2 左横蹴り(水月)	防御間合 右半前屈立+右手拳下ろし受け 防御1 右半前屈立+右手拳下ろし受け 防御2 左半前屈立+左手拳下ろし受け 反撃 左軸足後進・右横蹴り(水月)/気合
初級 9番	攻撃間合 左片足立+右回し蹴り中足蹴り(脇影) 攻撃1 右回し蹴り中足蹴り(脇影) 攻撃2 左回し蹴り中足蹴り(脇影)	防御間合 右半前屈立+右手拳内受け 防御1 右半前屈立+右手拳内受け 防御2 左半前屈立+左手拳内受け 反撃 左軸足後進・右回し蹴り中足蹴り(雁下)/気合
初級 10番	攻撃間合 左片足立+右踵落とし蹴り(下昆) 攻撃1 右踵落とし蹴り(下昆) 攻撃2 左踵落とし蹴り(下昆)	防御間合 右半前屈立+上段十字受け 防御1 右半前屈立+上段十字受け 防御2 左半前屈立+上段十字受け 反撃 左軸足後進・右踵落とし蹴り(顎顎)/気合
修 得	①相対し蹴り技攻撃する際の平常心の涵養 ②基本蹴り技攻撃、間合い、呼吸、急所の把握	①相対し蹴り技を防御する際の平常心の涵養 ②基本手技防御、攻撃、呼吸、急所把握 ③軸足後進蹴り