

日本跆拳道 約束組手

中級応用約束組手・手技足技複合篇		
	攻 撃	防 御 & 反 撃
中級 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 左前蹴り+中足蹴り(膀胱)	防御間合 左半前屈立+右手拳逆外受け 防御1 左半前屈立+右手拳逆外受け 防御2 右半前屈立+右手拳下段払い受け 反撃 重心奥足移動+右前蹴り+中足蹴り(膀胱)/気合
中級 2番	攻撃間合 右半前屈立+右正拳上下段突き(牙顎) 攻撃1 右半前屈立+右正拳上下段突き(牙顎) 攻撃2 左急所蹴り(金の)	防御間合 左半前屈立+右手拳逆内受け 防御1 左半前屈立+右手拳逆内受け 防御2 右半前屈立+右手刀下段払い受け 反撃 重心奥足移動+右前蹴り+中足蹴り(膀胱)/気合
中級 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 左横蹴り(水月)	防御間合 左半前屈立+右手拳逆上段受け 防御1 左半前屈立+右手拳逆上段受け 防御2 右半前屈立+右手拳下ろし受け 反撃 重心奥足移動+右横蹴り(章門)/気合
中級 4番	攻撃間合 右半前屈立+右裏拳中段打ち(水月) 攻撃1 右半前屈立+右裏拳中段打ち(水月) 攻撃2 左回し蹴り+中足蹴り(独古)	防御間合 左半前屈立+右手拳逆楯受け 防御1 左半前屈立+右手拳逆楯受け 防御2 右半前屈立+右手拳楯受け 反撃 重心奥足移動+右回し蹴り+甲蹴り(雁下)/気合
中級 5番	攻撃間合 右半前屈立+右手刀下ろし打ち(村雨) 攻撃1 右半前屈立+右手刀下ろし打ち 攻撃2 左踵落とし蹴り(人中)	防御間合 左半前屈立+右手刀逆楯受け 防御1 左半前屈立+右手刀逆楯受け 防御2 右半前屈立+上段十字受け 反撃 軸足後進二倍移動+右踵落とし蹴り(牙顎)/気合
修 得	①手技足技複合攻撃コンビネーション ②手技足技複合段差攻撃	①逆受け ②同一手による連続段差防御 ③重心奥足移動蹴り ④軸足後進二倍移動

中級応用約束組手・異種蹴技複合篇		
	攻 撃	防 御 & 反 撃
中級 6番	攻撃間合 左片足立+右中段捻り蹴り(水月) 攻撃1 右中段捻り蹴り(水月) 攻撃2 左回し蹴り+中足蹴り(霞)	防御間合 左半前屈立+十字受け 防御1 左半前屈立+十字受け 防御2 かわし防御・西北&騎馬立+右手刀楯受け 反撃 +左正拳上下段突き(牙顎)/気合
中級 7番	攻撃間合 左片足立+右中上段捻り蹴り(體中) 攻撃1 右中上段捻り蹴り(體中) 攻撃2 左中段後ろ横蹴り(電光)	防御間合 左半後屈立+右手拳下ろし受け 防御1 左半後屈立+右手拳下ろし受け 防御2 かわし防御・北東&左半後屈立+右手拳流し受け 反撃 左半後屈立+右手刀打ち(首側面)/気合
中級 8番	攻撃間合 左片足立+右回し蹴り+甲蹴り 攻撃1 右回し蹴り+甲蹴り(耳門) 攻撃2 左後ろ回し掛け蹴り(目)	防御間合 右半前屈立+双手拳逆楯受け 防御1 右半前屈立+双手拳逆楯受け 防御2 かわし防御・南&右奥足立+虎龍構え 反撃 右交差立+右裏拳左掌底添打ち(人中)/気合
中級 9番	攻撃間合 左片足立+右後ろ捻り蹴り 攻撃1 右後ろ捻り蹴り(水月) 攻撃2 軸足スライド左踵落とし蹴り(烏兎)	防御間合 左半前屈立+双掌底下ろし受け 防御1 左半前屈立+双掌底下ろし受け 防御2 かわし防御・西南&左片足立+虎龍構え 反撃 軸足スライド右横蹴り(独古)/気合
中級 10番	攻撃間合 左片足立+右後ろ回し踵蹴り 攻撃1 右後ろ回し踵蹴り(霞) 攻撃2 軸足スライド左踵落とし絞り蹴り(人中)	防御間合 平行立+右霞ガード 防御1 かわし防御・南&左奥足立+虎龍構え 防御2 かわし防御・西南回転&右片足立 反撃 +軸足スライド左後ろ横蹴り(電光)/気合
修 得	①異種蹴技複合攻撃コンビネーション ②軸足スライド蹴り	①異種蹴技連続攻撃に対する連続防御 ②かわし防御・東西南北(前後進回転)+手技蹴技反撃