

SETS OF TRAINING

基礎	ストレッチ	膝回・腰回(各 左回・右回 10回ずつ) , 四股立(肘合・左肩入・右肩入 各10秒) 片足刀股(左右各10秒) , 股割(左前後・右前後・横 各10秒) , 開膝前屈(10秒) 開脚前屈(前・右・左 各10秒) , 閉脚前屈(10秒) , 膝折後屈(爪先を外へ10秒)
	振り上げ	立位背筋(15回) , 曲膝で踵を後(左右各20回) , 伸膝で脚を後(左右各10回) 伸膝で脚を前(左右各10回) , 伸膝で脚を横(左右各10回) --- 体側伸, 膝・腰回, 四股立, 片足刀股
	スクワット	両ふくらはぎ(20回) , 床突両腿(10回) , 片ふくらはぎ(左右各10回) 片腿(左右各3回) ----- 足首回, 足指反, アキレス腱伸, 足甲伸, 膝回, 腰回, 四股立
	鉄アレイ	7kgカール(左右各10回×2種) , 2kg伸肘で肩(前後横各10回×3種) 2kg曲肘前で肩(10回×3種) ----- 肘回 , 肩・手首を回・伸
	床に寝て	拳立伏(10回×2種) , 開脚前腹筋(前右左各4回) , 背筋(15回) , 脇腹筋(左右各10回) 首筋(前左右各10回, 後15回) ----- 肘回, 肩・手首・首を回・伸, 閉脚前屈, ブリッジ, 体側伸
	エッジ堅め(手)	指・正拳・弧拳・掌底(各10秒×3回) , 平拳・裏拳・手刀・背刀(各 左右30回ずつ) ----- 握力・手首力(各30回)
	エッジ堅め(腕・頭)	内小手・外小手(各左右30回ずつ) , 肘・肩(各左右30秒ずつ) , 頭(10秒×3回)
	エッジ堅め(足・脚)	背足・すね・つま先(各 左右30回ずつ) , 膝(30秒) , 前底足・足刀・踵(各300歩)
		100
		100

女位前屈
のけり

片手立伏

基礎	突きの基本 (肘当, 正拳突)	その場でロッキング(10秒×3回×12種) ロッキングしたまま跳ぶ(3回×12種) , その場でタイミング(3回×12種) , 跳突(3回×12種) ----- 足首・膝・肘・肩を回 , 足甲・アキレス腱を伸
	フットワーク	歩行→走行→全力疾走(1回) , 基本ステップ(左右各10回) 二連ステップ(左右各5回) , 追い突ステップ(左右各10回) , バックステップ(左右各10回) 方向転換 サイドステップ(10回×4種) , 振動ステップ(左右各5回) ----- 足首・膝を回 , アキレス腱・足甲を伸
	蹴りの基本	その場で三方蹴(左右各3回) 前蹴・横蹴・後蹴・回蹴・後回蹴(各 左右10回ずつ) ----- 膝・腰を回 , 四股立 , 片足刀股
	受・打の基本	(各 左右10回ずつ) ストレート・フック・アッパー・手刀下ろし打・手刀内打・外受・内受・上段受・下段払 ----- 肘・肩回 , 上体ひねり
		100

応用	カウンター	頭突・その場順前蹴・順突・逆突・半身肘当・スウェイ×フック(左右各3回)
	シンクロ	順突・逆突・前蹴(左遅延・右遅延・左先進・右先進 各3回)
	待ち伏せ	サイドステップ回蹴・順突・逆突・前蹴(左右各3回) 後回し例は
	フェイント	順突・逆突・前蹴(左右各3回)
	二段技	逆蹴→順突・順突→逆突・正拳順突→順肘当・下段回蹴→上段回蹴 中段横蹴→上段横蹴 (各 左右3回ずつ)
	ランダム連突	正拳突(左右各1回)
	ランダム連打	ストレート(左右各1回) , フックアッパーコンビネーション(左右各1回)
	相補対	上段vs中下段(上段二段突→中段逆突 左右各3回) 軸足交互
	直線技vs回し技	(前蹴→回蹴 左右各3回) 軸足交互 蹴vs突(フェイント突→蹴・フェイント蹴→突 各 左右3回ずつ) 左vs右(軸足を変えずに回蹴→回蹴→後回蹴 左右各3回)
	集中攻撃	ローキック(左右各40蹴)
連続回転	回蹴⇄後回蹴・ストレート⇄後回裏拳打・フック⇄後回肘打(各 5周期×3回)	
跳び蹴り	跳前蹴・跳足刀蹴・跳膝蹴・跳回蹴・跳後回蹴(各 左右3回ずつ) 肘・肩・足首・膝・腰を回 , アキレス腱・足甲を伸 , 四股立 , 片足刀股 , 上体ひねり -----	

サイドステップ
足刀けり

せんたくはさみハロン

顔面シルト=ガード

ヒジ・ヒカを折りすぎると



のけり立位前屈 体側伸
と腰回がハローになって腰痛防止

相討ち