

1組

SETS OF TRAINING

しゃかんたとき
ヒザに力を
入れたとき

準	足指	足指反	足首	足首回, 内外立, アキレス腱伸, 足甲伸	膝	膝回, 膝屈伸	
股関節	四股立, 片足刀股, 前屈股, 腰回	腰	体側伸, のけ反り, 立位前屈, 上体ひねり, 腰回				
備	肩	肩を回・伸	肘	肘を回・伸	手首	手首を回・伸	
				手指	手指を伸	首	首を回・伸

基	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呼吸)
		片足刀股(左右各10呼吸), 股割(左前右後・右前左後・横 各10呼吸), 開膝前屈(10呼吸)
		開脚前屈(前・右・左各10呼吸), プリッジ(10呼吸), 閉脚前屈(10呼吸), 膝折後屈(爪先を外10呼吸)
礎	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) ----- 膝, 股関節, 腰
體	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) ----- 足指, 足首, 膝, 股関節
	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, 肩, 手首, 手指
力	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, 肩, 手首, 首, 腰
	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) ----- 手首・手指
	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(左右各30秒)
		前底足・足刀・踵(各100歩)

ナオス
はして止める
前かがみ体のラインまぶす。

ふくらはぎの反対の筋肉
北足でけりて使う。

基	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)
		----- 足指, 足首, 膝, 股関節, 腰, 肘, 肩
本	フットワーク	歩行→走行→全力疾走(1回), 前ステップ(左右各10回)
		二連前ステップ(左右各5回), 追い突ステップ(左右各10回), 後ステップ(左右各10回)
		横ステップ(10回×4種), 振動ステップ(左右各5回) ----- 足首, 膝, 股関節
技	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, 股関節, 腰
	受・打の基本	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
		(各 左右10回ずつ) ----- 肘, 肩, 腰, 膝, 股関節

軸足はかかとだけ

応	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	同位相順突・同位相逆突・同位相前蹴(各 左右3回ずつ)
		逆位相順突・逆位相逆突(各 左右3回ずつ)
用	待ち伏せ	(左右各3回)
		横ステップ横蹴・横ステップ回蹴・後ステップ順突・後ステップ逆突・後ステップ前蹴
	二段技	中段逆蹴→上段順突・上段順突→中段逆突・正拳上段順突→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)
戦	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)
術	相補対	上段vs中下段(上段二段突→中段逆突 左右各3回)
		直線技vs回し技(軸足を変えて前蹴→回蹴 左右各3回)
		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)

カモフラージュ (ハネをためる重力作をかくす) 7kg 鉄アレイ

誘い (擬似無防備) 足を踏む 食事
7kg, ハミガキ

突らでシフト