

# 肩をのばす

ストレッチ:腰を回す,四股立ちで股を伸ばす(肩を入れるなど),股割(前後・左右),  
脚を閉じて前屈,脚を開いて前屈(前,右,左)  
膝を折って後屈(爪先を外へ),足裏を胸に付けようとする

脚振り上げ:膝を曲げて踵を後ろへ(20回),膝を伸ばしたまま脚を後ろへ(10回),  
膝を伸ばしたまま脚を前へ(10回),膝を伸ばしたまま脚を横へ(10回)  
---膝を回す,腰を回す,四股立ち---

スクワット:両ふくらはぎ(20回),片ふくらはぎ(10回),床を突きながら両腿(10回),  
片腿(2回)---足首を回す,足指を反らす,アキレス腱を伸ばす,  
足の甲を伸ばす,膝を回す---

鉄アレイ:7kgでカール(5回×2種類),肘を伸ばしたまま2kgで肩(前後横各10回),  
肘を曲げて前で肩(10回×3種類)  
---肘・肩を回す,手首を回す・伸ばす---  
のばす

床に寝て:拳立て伏せ(10回×2種類),脚を開いて腹筋(前右左各4回),  
首筋(前後左右各10回),脇腹筋(左右各10回),背筋(10回),  
---首を回す・伸ばす,閉脚前屈,ブリッジ,脇腹を伸ばす---  
ヒシカタキくい

突きの基本:その場でロッキング(3回),ロッキングしたまま跳ぶ(3回),  
その場でタイミング(3回),跳突(3回)  
---肘・肩を回す,アキレス腱を伸ばす---

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),追い突きのステップ(左右各10回),  
振動後基本ステップ(左右各3回),待ち伏せのステップ(5回)  
振動後追い突きのステップ(左右各3回)---アキレス腱---

蹴りの基本:その場で四方蹴り(3回),前蹴り(左順・右順・左逆・右逆各10回)  
---膝・腰を回す,四股立ち---

戦術:カウンター,遅延・先進シンクロ,待ち伏せ,フェイント,ランダム連突き,  
蹴り→突き,フック・アッパー・コンビネーション  
---肘・肩を回す,アキレス腱を伸ばす---

指 拳 手首