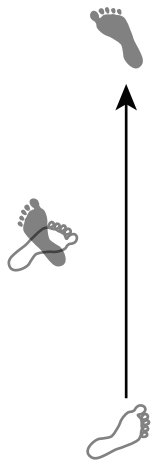


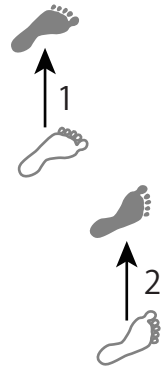
※基立ちからの足さばき

1. 歩み足

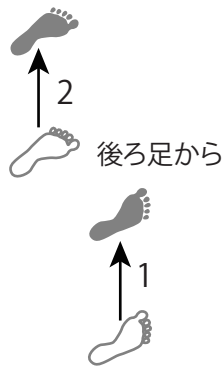


2. 送り足／寄り足

前足から



3. 継ぎ足(寄せ足)



四股立ちステップ

踵を着けず
上足底と土踏まずの間
湧泉に重心を置く



なお、ステップは、膝を抜き、
跳ばず踏む感じで行う。
また、お尻を落とし、下っ腹を
突き出すよう浮き身を利用。

【基立ちと四股立ちの考え方】

昇級などに用いる組手基本(主に松濤館流と和道流)は、基立ちで行うのが原則。
一方、自由組手は、四股立ちが有利。両立ち方を上手く使い分ける必要がある。
競技空手において、後退しやすくポイント獲得可能面が狭い四股立ちの方が
どうしても有利になる。