

光井空手クラブ

Mitsui Karate Club News



☆ じゅんづき (順突き)

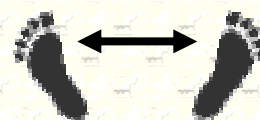
- ・ きりつ
- ・ れい



きりつ

1. つき ようい

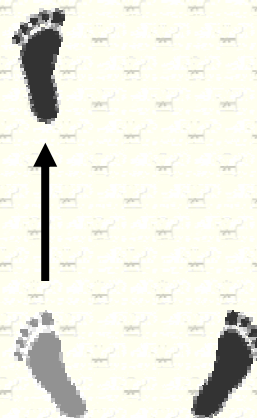
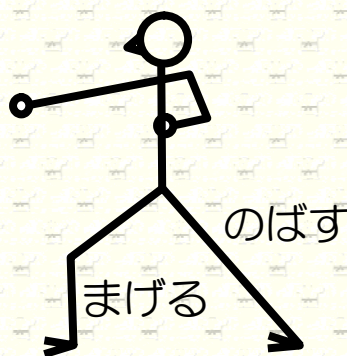
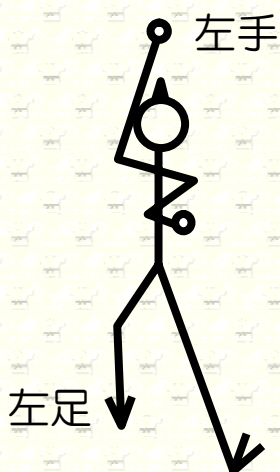
左足・右足とひらく
両手はにぎる



2. ひだり がまえ

左足を まえにだし
左手で 中だんをつく

きあい
エイ!



3. つづいて

右足を まえにすすめ右手で
中だんをつく。(左手はひく)

きあい
エイ!