

この時指導するポイントは

ア 右足を深くふみこみすぎたり、左右の手の働きを一緒の方向にすると技は効かない。

3 腰 技

1、『払 腰—基本練習』

相手を右（左）前すみに崩して右（左）後ろ腰にあて右（左）脚で体重の乗っている相手の右（左）腰を前から払って投げる技である。

- (1) 右自然体に組み、右足前さばきで体を左に開きながら右手は釣り込み、左手は上に引いて相手の体重がつまさきにかかるように崩す。
- (2) 左足を相手の左足前に回して引き、足先を外に向けて後向きになり自分の右後ろ腰と相手の下腹部を密着させ浮かせながら崩す。
- (3) 左足で体を支え右脚を軽く前に振り上げ相手の右脚を強く払い上げ投げる。



この時指導するポイントは

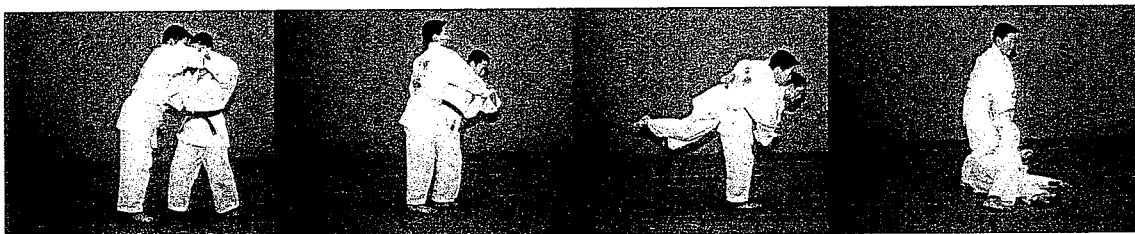
ア 腰を深く入れ過ぎると相手を十分に払い上げることができない。

2、『大 腰—基本練習』

相手を真前、または右（左）前すみに崩して右（左）腕で相手の腰をだき抱え自分の腰に乗せて投げる技である。

- (1) 自然本体で右に組んでから右足前回りさばきで右足から相手の右足内側にふみこみ左足も回して引きながら腰を落とし同時に右腕を相手の左脇下から深く差し入れ腰を抱き寄せる。

- (2) 相手の体を腰に乗せて膝を伸ばして持ち上げる。
(3) 体を前に倒し左にひねって投げる。



この時指導するポイントは

ア 両足の幅が広過ぎないこと、膝が伸びきった状態になると相手をうまく腰に乗せることができない。

