



正拳中段直突き
Middle Fore-Fist Thrust



正拳上段直突き(寸止め)
Upper Fore-Fist Thrust (Non-Contact)



上段廻し蹴り
Upper Roundhouse Kick



上段掛け蹴り
上段後ろ廻し蹴り
Upper Spinning Back or Hook Kick



上段内廻し蹴り
Upper Inside Roundhouse Kick



上段外廻し蹴り
Upper Outside Roundhouse Kick



中段廻し蹴り
Middle Roundhouse Kick



中段前蹴り
Middle Front Kick



中段横蹴り
Middle Side Kick



中段後ろ蹴り
Middle Back Kick

5歳～8歳のクラスの蹴り技の有効技・主な反則技 Rule for 5-8 yrs old categories



有効技での転倒から残心
Downing an opponent
by effective technique and Zanshin



有効技で転倒した相手へ突きから残心
Downing an opponent by effective technique,
Fore-Fist Thrust and Zanshin



上段廻し蹴り
Upper Roundhouse Kick



上段掛け蹴り
上段後ろ廻し蹴り
Upper Spinning Back or Hook Kick



上段内廻し蹴り
Upper Inside Roundhouse Kick



上段外廻し蹴り
Upper Outside Roundhouse Kick



中段廻し蹴り
Middle Roundhouse Kick



中段前蹴り
Middle Front Kick



中段横蹴り
Middle Side Kick



中段後ろ蹴り
Middle Back Kick

試合の主な反則技 FOUL TECHNIQUES

15歳～34歳のクラスの有効技 Rule for 15-34 yrs old frequently used techniques

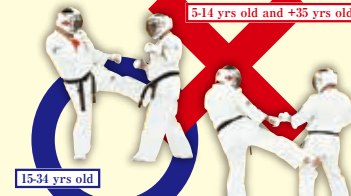
5歳～14歳・35歳以上のクラスの反則技 5-14 yrs old and +35 yrs old foul techniques



手技による顔面・首・喉への打撃
(上段突きは寸止めのみ有効)
Hand Strike to the Face, Neck or Throat.
(Only Non-Contact is allowed)



3本以上の突きの連打
Combination of Three Fore-Fist Thrust or more



15-34 yrs old

下段(下股)への全ての攻撃
Low Roundhouse Kick



5-14 yrs old and +35 yrs old

15-34 yrs old

足掛け・足払い
Foot Sweep



直突き以外の突き。
(下突き・カギ突き・振り打ち等)
Any Hand Strike except Fore-Fist Thrust
(Hook & Upper Cut are not allowed)



前面からの直線的な上段蹴り(上段前蹴り・上段横蹴り・上段後ろ蹴り・踵落とし等)
Upper Straight Kick such as Front, Side, Back or Axe Kick



肘打ち
Elbow Strike



背骨(背髄・脊柱)への直接攻撃
Striking the Spine



金的蹴り
Groin Kick



膝蹴り
Knee Kick



捨て身技(胴廻し回転蹴り等)
Drop Kick



倒れた相手への攻撃
Attacking a downed opponent



頭突き
Head Butting



抱え・抱え込み
Holding an opponent's body parts such as leg



掛け
Hooking an opponent's body parts



掴み
Grabbing an opponent's body parts



投げ
Throwing an opponent

◎有効・反則技について
写真で説明している「有効技」と「反則技」は、あくまでも主な例であり、ここにある技がすべてではありません。
These techniques and fouls are only examples.
監修/磯部清次(大会審判長)
演武/安島喬平(茨城中央支部長)
竹岡拓哉(神奈川大和支部長)