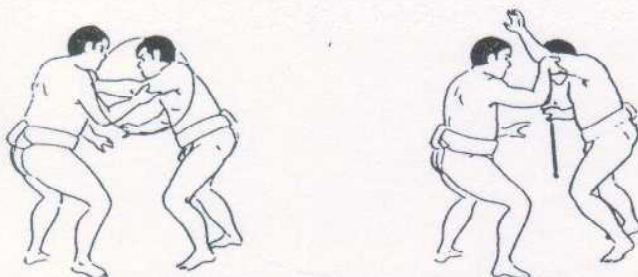


はねあげ

方法

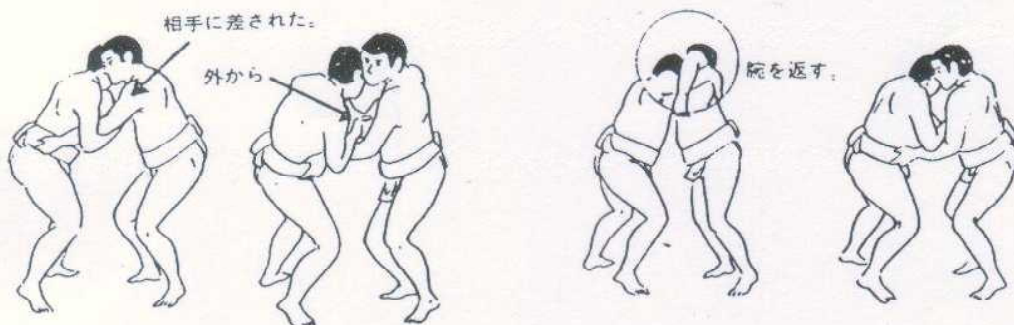
相手が突いてきたときに、その突き腕のひじに手のひらをあてがい、上方にはねあげる。



巻返し

方法

相手に差し手を許したときに、手をこぶしにして相手の差し手の外側から差し入れる。相手の腕の内側に手が入ったら、差し入れた手のひじを張って腕を返す。



- ・前さばきを上手に行うためには、自らのわきをかたくしめることが必要不可欠である。
- ・わきがかたければ、相手に差し手を許す可能性も少なくなり、試合展開が自分に有利になる。

上手投げ

[左四ッ、右上手の場合]

① 相手に取られたまわしを切る下手のひじを返すようにして相手の上手まわしを切る。
⇒上手は相手のまわしをしっかりと引き付けておくように。



下手で相手のまわしを切る

② 体を開く
右足を軸にして左足を大きくうしろへく。
⇒180度足を開くような気持ちで行とうまく体が移動できる。右足を軸に



右足を軸にして左足を大きく引く

相手のまわしをひきつけておくこと



上手は相手のまわしを引き付けておく。

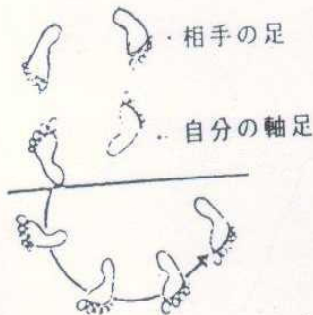
投げ技には、下手投げ すくい投げ、小手投げ、だし投げなど様々なものがあるが、中でもっとも多用されるのが上手投げおよび下手投げで、投げわざの基本といってよい。

上手投げは、相手の差し手の上手からまわしを引いて投げるわざで、四ツ身になり寄った場合に相手が寄り返してくるのをうまくとらえるようにすると成功しやすい。



まわしをつかんだ手で相手をひきずるように

③ 体をを開いたときの回転を利用して、右手で相手を前にひきずるように投げる。→上から下へ押しつけるような気持ちで行う。



腰を安定させて投げる

下手投げ [右四ツ、右下手の場合]

① 相手にとられたまわしを切る
左手で上から相手の下手を押え付け、とられたまわしを切る。



② 体を開く
上手投げの場合と同様に体を180度開く気持ちで足を移動させる。



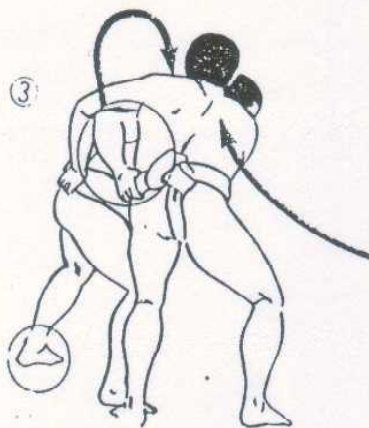
四ツ身になり、相手に差した下手まわしを引き付けて投げる、「投わざ」の代表的なものである。

ポイントは、上手投げや上手出だし投げと同様、わざをかけるタイミングをうまくつかむことと、重心の安定を保つことである。



③ 投げる
相手の体を自分の腰に十分引き付けるようにして投げる。

自分の腰に引きつけるように



開いた足にも重心をかける。

上手は相手の横まわしをつかんで引くか、図のように相手の腰を引き寄せるようにする。

上手出し投げ [左四ツ、右上手の場合]

① 相手のまわしを切り、頭をつける。
左手を相手の胸にあて、ひじを張って
相手にとられたまわしを切り同時に頭
を相手の胸につける。



② 体を開く上手投げと同様に足をさばく。
このとき相手のまわしを下に押しつけるよ
うにすると開きやすい。



下手出し投げ [右四ツ、右下手の場合]

① とられたまわしを切り、頭をつける
左手で相手の右下手まわしを上から押え
付けて切り、同時に頭を相手の胸につける。



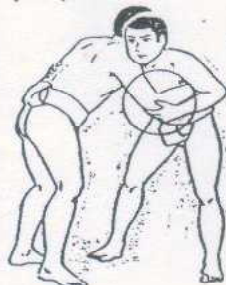
② 体を開く
上手出し投げと同じ要領で
体を開く。



資料

①すくい投げ

(1)



・左の手のひらで相手のひじをつかみ絞る。

(2)



上手投げの要領で体を開く

(3)



右下手の腕を返しながら充分に腰を入れ、弧を描くように投げる。

(4)



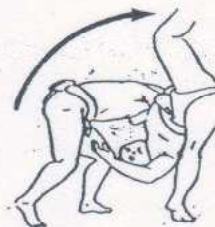
・腰をしっかり入れる。

(5)



相手のひじをしぼって、強く引き腕を返しながらかける

(6)



②小手投げ

(1)



・左下手の腕を返しながらか相手の体を左上方に起こす。
・上手でひじを抱え込み下手の腕を返す。
・左上に向けて相手の体を起こす。

(2)



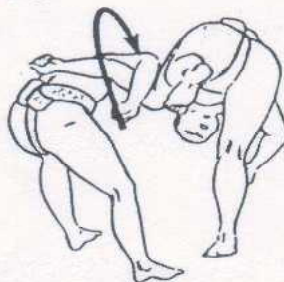
・すくい投げや上手投げの場合と同じく大きく体を開いて、投げの体勢に移る。

(3)



・相手の腕を外側からかえこむ。ひじを下方へ押さえつける。

(4)



ねじ伏せるように投げる。

(5)

