

初心者の約束練習「投げ込み」（目安 習いはじめから3カ月程度）

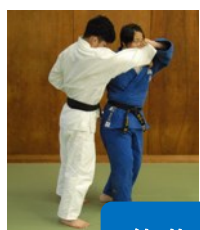
○受は片足を支えにゆっくりと倒れながら受け身をとる。



受は片足を
支えに受け身
をとる。



膝車



体落とし



初歩者の投げ込みは受の片足が畳についた状態をつくり、取と受が倒れる勢いをコントロールしながら投げて受け身をとらせる。

○受は片足を支えに横に転がるような倒れ方で受け身をとる。



大腰



取は両手で受を引き上げる。



投げ込み前の確認事項

- ・受け身の習熟レベル
- ・投げる技の種類
- ・投げる方向
- ・倒れ方
- ・投げた後の引き手の保持

大外刈りの約束練習「投げ込み」 (目安 習い始めから5～6カ月程度)



受の支え足を必ず畳につけて投げる。



受が支え足を畳につけて転がるように倒れ受け身をとれるように投げる。



取は安定した姿勢で立ち両手で受を引き上げる。

横受け身の形になると頭を打たない

重大事故防止

初心者は受け身が習熟する5～6カ月までは両足が畳から離れて受け身をとる大外刈りの投げ込みは絶対に行わない。

