



空手

できるポイント



立ち方



両足は平行にして
がたはは
肩幅に開く



むねをはる 

立ち方



うでを交差させて
はらいのける



与
受け



うでを交差させて
はらいのける



う
受け



うでを交差させて
はらいのける



う
受付



うでを交差させて
はらいのける



う
受け





ひざを上げて のぼす



け
蹴り



ひざを上げて のばす



け
蹴り




すぐに足を引く



け
蹴り





ひざを曲げて
バランスをとる 

け
蹴り





じょうたい
上体を
安定させる

け
蹴り




じょうたい
上体を
安定させる

け
蹴り







体の正面に
突き出す

突き







同時に引き手を
こしにもどす



ツキ
突き



同時に引き手を
こしにもどす



突き







まっすぐのばす

コ
突き



極き
め

