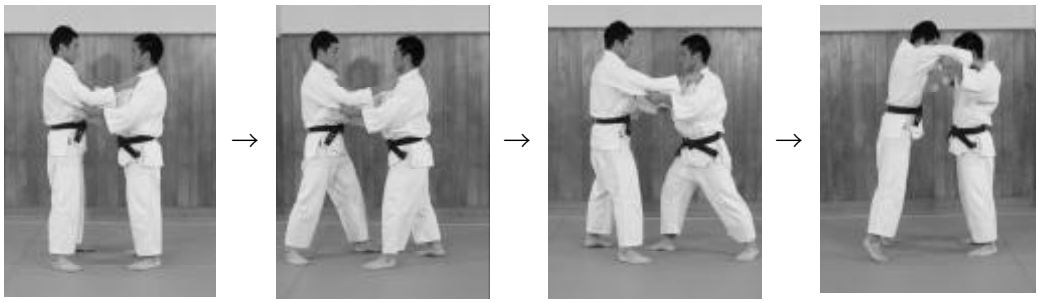
ｲ)　取と受が移動しての練習

①　②　③



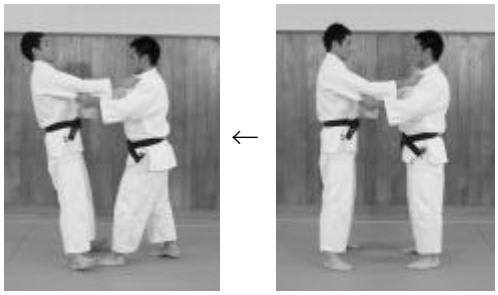
①　「取」は左足を一歩前に進め，「受」はそれに応じて右足を一歩下げる。

②　「受」は元の自然本体に戻ろうとして右足を前に出す。それに応じて「取」は大きく左足を下げる。

③　次いで，「取」は右足も下げ自然本体で自分の体勢を保持し，相手を真前へ崩す。

2)　真後ろへの崩し

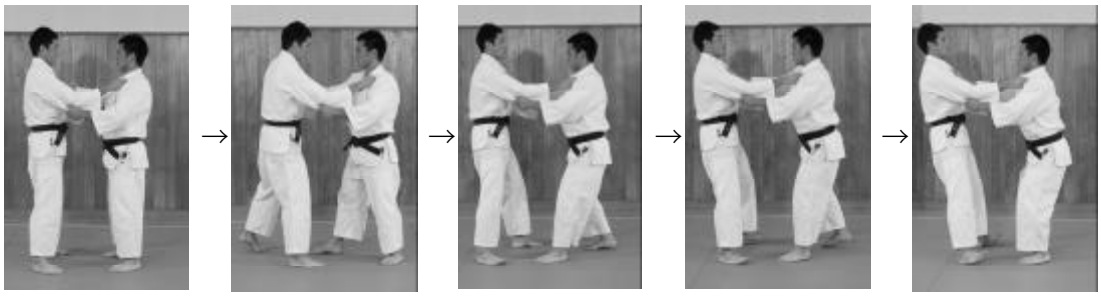
ｱ)　受が静止した状態での練習



○「取」は左足を軽く前に踏み込み，「受」を真後ろに崩す。

ｲ)　取と受が移動しての練習

①　②　③



①　「取」は左足を一歩後ろに下げる。「受」はそれに応じて右足を一歩前に進める。

②　「受」は元の自然本体に戻ろうとして，右足を後ろに下げる。それに応じて「取」は大きく左足を踏み込み，相手を真後ろへ崩す。

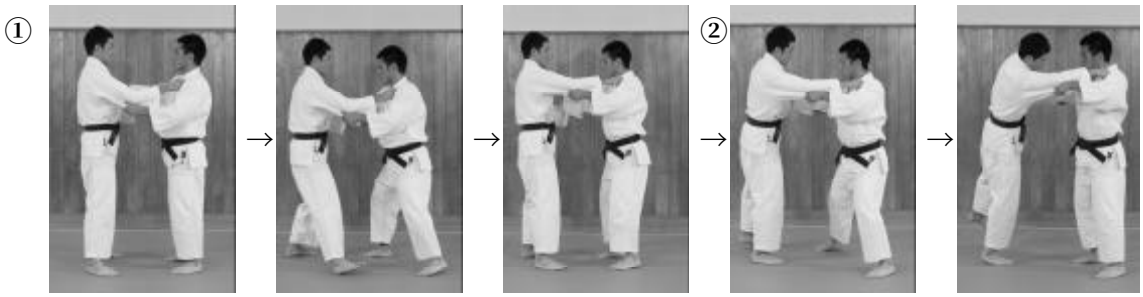
③　次いで，「取」は右足を前に進め，体勢の安定を保つ。

3)　右（左）横への崩し

ｱ)　受が静止した状態での練習

○「取」は左(右)の方向へ，左(右)足，右(左)足と「継ぎ足」で少し広めに移動し，「受」を右(左)へ崩す。

ｲ) 取と受が移動しての練習

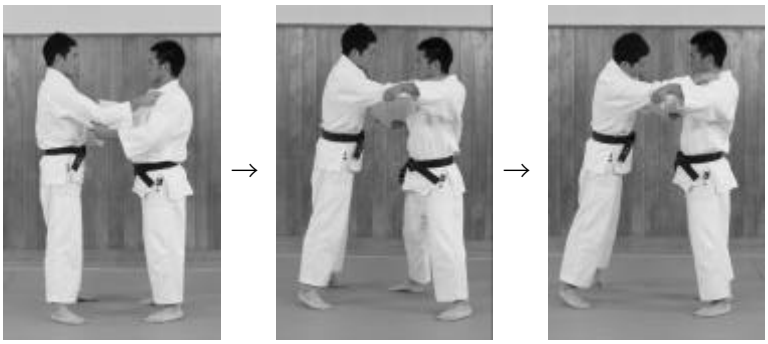


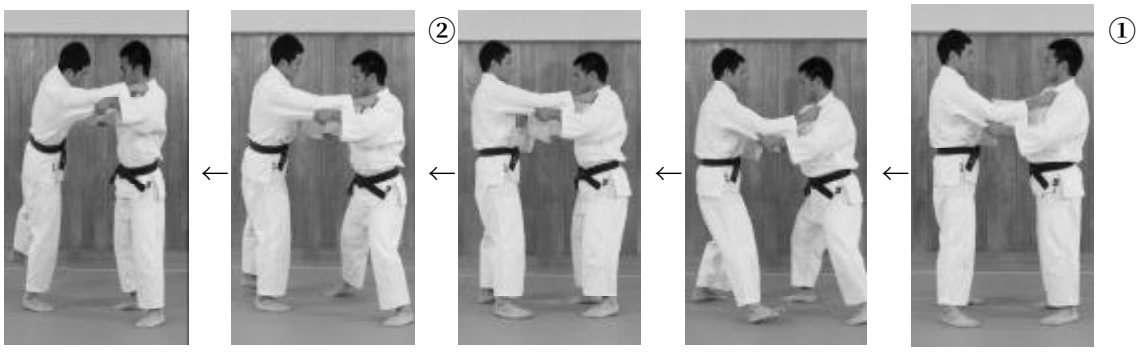
① 「取」は左(右)の方向へ，左(右)足と右(左)足と「継ぎ足」で移動する。「受」 はそれに応じて右(左)足，左(右)足と右(左)方向へ移動し，自然本体で向き合う。

② 「取」は素早く，歩幅を大きくして左(右)方向へ，左(右)足と右(左)足と「継ぎ足」で移動し，「受」を右(左)横へ崩す。

4) 右（左）前隅への崩し

ｱ) 受が静止した状態での練習



○「取」は左(右)斜め後ろ方向に左(右)足，右(左)足と「継ぎ足」で移動し，「受」を右(左)前隅へ崩す。

ｲ) 取と受が移動しての練習