## 諸手(片手)突き・・・・・剣先を右に開き下げる相手、剣先を開いて退く相手に効果的

**諸手突き** MOROTE-ZUKI　※　はじめは「すり足」でゆっくり突き、次第に速く踏み込んで突く

※　右足から踏み込んで、

○ 両拳を内側に絞りながら　○ やや両肘を伸ばし　○手の内の作用で突部を突く

○　手で突くのではなく、**腰を十分に入れる**こと

○　相手の竹刀の左側から突くのを表突きといい、相手の竹刀右から突くのを裏突きという。

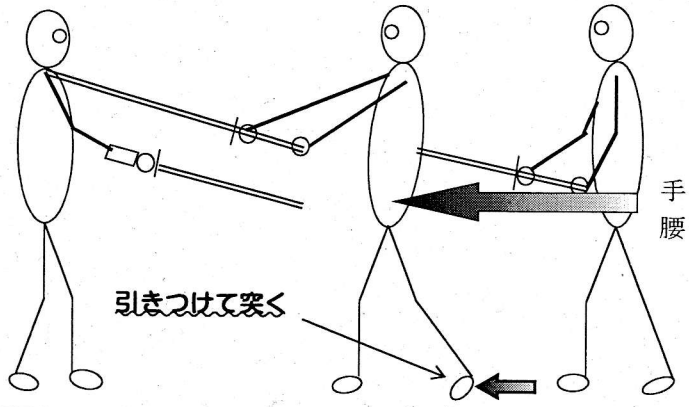
※　突きっぱなしにならないようにし、突き終わったら、直ちに中段の構えとなる。

注意　・・・危険な**「迎え突き」**をしないようにさせる（＝思いやりがない）

日本では　・・現在は教育的配慮から**「中学生以下の突き技」**は禁止している。

※　この時、剣先は右下方にする

※　剣先を下げる
相手は突ける



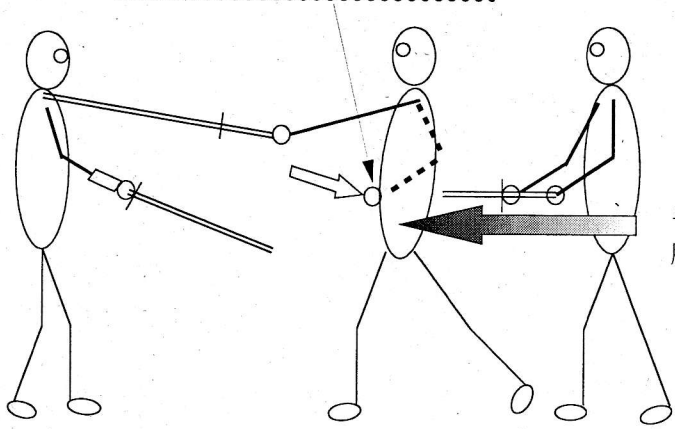

○　表突き・・・相手の竹刀の右側（表）から突く技

○　裏突き・・・相手の竹刀の左側（裏）から突く技

**片手突き** KATATE－ZUKI　※　はじめは「すり足」でゆっくり突き、次第に速く踏み込んで突く

○　突いたとき、左手が上がらないようにする

○　片手突きの場合、突くと同時に**右手を素早く右腰に引きつける**

※　この時、剣先は右下方にする

※　剣先を下げる
相手は突ける