

## イエローベルト

### 【1】スタンス

1	パッシブ、セミパッシブ、ファイティング	
2	ムービング イン ファイティングスタンス	

### 【2】コンバティブ

項 目	・ストレートパンチ(パームヒールストライク)(リード、クロス)	
	・ローパンチ(ボディ)	
	・ハンマーフィスト	
	・エルボー	

	・フロントキック(金的)	
	・アウトサイドクリンチ	
	・ニーキック	
1	1.2→フロントキック	
2	フロントキック(金的) →ハンマー1.2(後頭部)	
3	1.2.3→エルボー→ニーキック(金的) →ハンマー	
4	5秒間のレツエプ	
5	2人の攻撃者に対してのコンバティブ	

【3】ディフェンス

項 目	エディケーショナルプッシュ(パーム・喉輪・フィンガー)	
	ディフェンディングフロントキック(ロングレンジへの対応)	
	アウトサイド(360°)ディフェンス	
	カバーリング	
	インサイドディフェンス(パーム)	
	インサイドディフェンス(フォアハンド)	
1	360°ディフェンス + 同時(またはすぐに)カウンター(パームヒール可) →フロントキック(ニーキック)	
2	ディフェンディングフロントキック →右(左)パンチに対するインサイドディフェンス(パーム) → 体捌き→123Fキック	

**【4】セルフディフェンス・ソフトテクニック(リストリリース・ハンズダウン)**

1	ストレートハンド	
2	クロスハンド	
3	両手 対 片手	
4	両手 対 両手	

**【5】セルフディフェンス・ハードテクニック(チョークリリース)**

1	ツーハンドブラック	
2	ワンハンドブラック	
3	リア	

4	サイド	
---	-----	--

#### 【6】オブジェクト

1	シールドタイプ	
---	---------	--

#### 【7】ナイフディフェンス・スレッド

1	スラップ&キック(フロント)	
2	スラップ&キック(サイド)	
3	スラップ&キック(リア)	

【8】ナイフディフェンス・アタック

	ナイフディフェンス (アイスピックスタブ /ミドルレンジ)	
	ナイフディフェンス (アンダースタブ /ミドルレンジ)	
	ナイフディフェンス (ロングレンジ)	
	ミドルレンジからのアイスピックスタブでの連続攻撃	
	サプライズのアイスピックスタブ	
1	アイスピックスタブ (ディフェンス →同時カウンター →フロントキック)	
2	アンダースタブ (ディフェンス →同時カウンター →フロントキック)	
3	(A)ロングレンジからアタック →ミドルレンジからアタック (アイスピックまたはアンダー ) (D)ディフェンディングキック →シールドタイプ (靴)でディフェンス →金的にキック →退避	

【9】グラウンドファイト

項 目	フォワードロール	
	バックブレイクフォール	
	バックポジション	
	フロントキック オン ザ グラウンド ※FK(ロー・ハイ)	
	バックワードゲティングアップ	
1	(フォワードロール →)バックブレイクフォール → バックガードポジション → ※FK(ロー・ハイ) → バックワードゲティングアップ	