

一本を獲る! 必殺技!!

正木道場

大技! 内股・大外刈の極意



■指導・解説: 正木 照夫 (正木道場館長)

■実技 協力: 正木道場

正木照夫氏の代名詞 内股の極意

近代柔道において急速に発展した大技、内股と大外刈。大きな柔道で一本を取ることを目指す現在の日本柔道には最適な技と言えます。

今作では、史上最強と称される柔道家 故・木村政彦氏の教えを継承している『鉄人』正木照夫氏の得意技でもある内股・大外刈をご紹介します。

「内股・大外刈には数種類の入り方があり、内股一つを極めると数種類の技を修得した事と同じ」を実践し、選手に指導を行います。

大技修得への足掛かりとなる至極のシリーズです。

DVD No. **717-S** 全2枚 16,800円
[各枚 8,400円] (税込・送料別)



大技修得への道!

717-1 47分

内股の入り方

投技を修得するにはまず技への入り方が重要であり、技の入り方次第で技の威力やキレが変わってくるのです。

実戦に裏打ちされた正木式の崩し・組手は、内股を繰り出すために必要なコツが沢山ちりばめられており、内股修得に近づく第一歩となります。

■イントロダクション

■くずし(引きつけ)

- 奥襟を持つ場合
- 中襟を持つ場合

■打込の基本(内股)

- 中襟を持つ場合
- 奥襟を持つ場合

■状況に応じた内股(釣手を上から持った場合)

- 自然体
- ケンカ四つ
- 相四つ
- 相四つ (引手で突かれた場合)

■状況に応じた内股(釣手を下から持った場合)

■刈足の跳ね上げ



717-2 57分

内股の決め方 & 横から攻める大外刈

この巻では、正木式内股の極意に迫ります。大技である内股ではしっかりと相手を崩した上で、投げに入ります。内股などの大技では、大きく投げられる相手にとっては体位を変える時間があります。そこで投げた後の「決め」が一本を獲れるかどうかの分岐点となるのです。しっかりとした「決め」と横から入る大外刈を修得し、どこからでも攻められる選手育成にお役立てください。

■内股の決め方

- 斜めに攻める ●円を描いて攻める

■補助運動

- 足上げ
- 握力
- 手首の返し

＜横から攻める大外刈＞

■追い込み

- 大内刈
- 大外刈

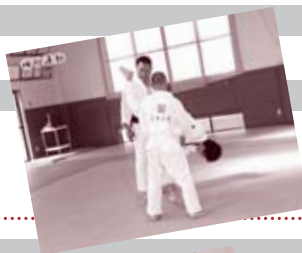
■打込の基本(大外刈)

■ケンカ四つ

■相四つ

■連絡技

- 大外刈 → 支釣込足 ●内股 → 支釣込足



●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に……
JL ジャパンライム株式会社
〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14
本郷竹下ビル 4F

TEL. 03-5840-9980
FAX. 03-3818-6656
http://www.japanlaim.co.jp

●オンラインショップでは、メール会員募集中!! サンプルムービー配信中!!

お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、ハガキ、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所: 電話/お勤め先: 電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

↓記入例

- DVD No.
- お名前
- ご住所/TEL
- お勤め先/TEL
- お支払い方法

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅配便でお送りします。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード)もご利用できます。