

推奨する代表的な二人取り技法のチェックシート (ver.211105)

廿日市合気道クラブ

A. 二人を同時に制して投げる場合

二人に諸手で掴ませたら、合気上げで二人を自分の中心に引き寄せる。

1 二教引き落とし

①後方に下がりつつ、両掌を下から内に返して二人同時に二教に極め、自分の中心に引き落とす。

2 二教投げ

①後方に下がりつつ、両掌を下から内に返して二人同時に二教に極め、掌底を押し出すように前方に投げる。

3 後方呼吸投げ

①前方に進みつつ、両掌を上から外に返して二人の手首を巻き込み、腰を落として二人を自身の後方に投げる。

B. 二人を片方ずつ制して投げる場合

二人に諸手で両手を掴ませたら、右側の受けから制する場合、体を右に捻転し、合気上げで左側の受けを引きつける。なお、最初に左側の受けから制する場合は、体の向きが反対となる。

4 小手返し投げ

①右掌を返しつつ、左手で下から右側の受けの左小手を取り、右手を添えて小手を極めて投げる。

②右手で左側の受けの掴みを切ってから、左手で小手を取り、小手を返して投げる。

5 四方投げ

①同時に、左手の合気上げで左側の受けを自分に引きつけ、親指で受けの左手首を取る。

②右手の合気上げで右側の受けを引きつけ、右手刀で受けの左手首を取る。

③四方投げの要領で両方の受けを自分に引きつけ、左側の取りとともに右側の受けを投げる。

6 側方入り身投げ

①右手の合気上げで右側の受けを浮かしつつ、側方に入り身して投げる。

②すぐに左手の合気上げで左側の受けを引き付けつつ、側方に入り身し投げる。

7 交互呼吸投げ

①右手の合気上げで右側の受けを浮かし、体を後に引く同時に手刀で前方に投げる。

②腰を切り替えて左側の受けの体を裏返し、受けの左肘を極めて呼吸投げで投げる。

8 前方呼吸投げ

①右手の合気上げで右側の受けを浮かし、左手から前にすり抜ける。

②③左側の受けの手を右の受けの手に十字に絡め、二人を自身の前方または側方に押し込むように投げる。

9 入り身投げ

①右手の合気上げで右側の受けを浮かし、体を後に引く同時に首を巻き込むように入り身投げ。

②すぐに左側の受けの左側面に入り、入り身投げ。

以上