

2年生柔道観察カード

2年 組 番氏名

<大外刈り：後ろ受け身>

大外刈り技の4段階	大外刈り	大外刈りの受け身
①相手が止まっている状態でも技がかけられない段階
②相手が止まっている状態でゆっくり技がかけられる段階 *全体練習で行う段階 (いちい にい さあん)
③②よりスピーディーに技がかけられる段階 (いちっ にっ さん)
④相手を動かしながらタイミング良く技がかけられる段階

技のポイント

- 左足は相手の右足の真横に踏み込む
- タイミングは
 - ①左足を踏み込む
 - ②右足で刈る
 - ③相手を倒す
- 相手の右足に重心がかかった時に技をかける。

<大内刈り：後ろ受け身>

大内刈り技の4段階	大内刈り	大内刈りの受け身
①相手が止まっている状態でも技がかけられない段階
②相手が止まっている状態でゆっくり技がかけられる段階 *全体練習で行う段階 (いちい にい さあん)
③②よりスピーディーに技がかけられる段階 (いちっ にっ さん)
④相手を動かしながらタイミング良く技がかけられる段階

技のポイント

- 右足は相手の右足の内側に踏み込む
- タイミングは
 - ①右足を踏み込む
 - ②左足を自分の右足に近づける
 - ③相手の左足を刈って倒す。
- 相手の重心が後ろにかかっている時に技をかける。

<大腰：左横受け身>

大腰技の4段階	大腰	大腰の受け身
①相手が止まっている状態でも技がかけられない段階
②相手が止まっている状態でゆっくり技がかけられる段階 *全体練習で行う段階 (いちい にい さあん)
③②よりスピーディーに技がかけられる段階 (いちっ にっ さん)
④相手を動かしながらタイミング良く技がかけられる段階

技のポイント
○相手を自分の腰にし っかり乗せる。
○タイミングは
①右足を踏み込む
②左足を引きつけな がら相手の背中に 腕を回す。
③腰にのせて投げる。

<体落とし：左横受け身>

体落とし技の4段階	体落とし	体落としの 受け身
①相手が止まっている状態でも技がかけられない段階
②相手が止まっている状態でゆっくり技がかけられる段階 *全体練習で行う段階 (いちい にい さあん)
③②よりスピーディーに技がかけられる段階 (いちっ にっ さん)
④相手を動かしながらタイミング良く技がかけられる段階

技のポイント
○踏み込んだ右足にし っかりと体重を乗せ る。
○タイミングは
①右足を踏み込む
②左足でバックステ ップ
③右足をあてながら 相手を投げる。