

東京都柔道連盟

お役立ち情報 16 「腕のくくり方」

前回、現役時代私が最も得意としていた「片腕取り」をご紹介しました。その中の「腕のくくり方」が音声が途切れたりしてわかりにくいという声を頂きましたので、先日行った講習会での指導の様子をまとめてみました。繰り返しにはなりますが、指導方法と併せて参考にしてください。

なお、「片腕取り」における「手が取れたらここに体重をかけます」の「ここ」は、相手の左肩及び上腕部のことです。そこに自身の左肩及び上腕部を合わせるようにして回転して行きます。