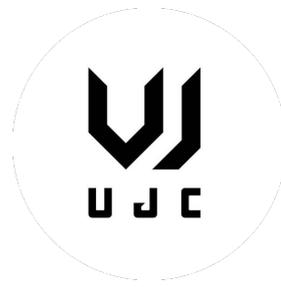




## マスターサイクル®



### ブルーベルトストライプ1 |チャプター 6: Leg-Locks

下の表でリストアップされているのは、マスターサイクルでカバーされている足関節技です。

テクニックを完成させるには、数か月かかる場合があるため、このリストを使用して、各テクニックに対する自己評価を用いて、完成度をトラッキングすることができます。

「低」をチェックすると習得度は低く、「中」をチェックすると達成が中程度となります。「高」は完成性が高いことを示します。このチャプターが完了したら、このリストを使用して、今後のチャプターで行う復習の時間や、帯試験で役立てていきましょう。評価が難しい時は、いつでもインストラクターに声をかけて、テクニックの習得率を確認しましょう！

6.1 Straight foot locks (アキレス固め)	低	中	高	カウンター	低	中	高
Basic Application 基本の入り方				Peel Jump ジャンプエスケープ			
Quick Drop クイックドロップ				Early Block 早めのブロック			
				Wrap Prevention 巻き防止			

6.2 Toe hold (トーホールド) セットアップ	低	中	高	カウンター	低	中	高
Standard Finish 基本の極め方				Spiral Dive 飛び込んで回転			
Rolling Finish 回転しての極め方							

6.3 Knee locks(膝十字固め)セットアップ	低	中	高	カウンター	低	中	高
Reverse Drop 反転して座る				Triangle Getup 三角締めからの起き上がり方			
Foot Control 足のコントロール				Quick Block 早めのブロック			

6.4 Heel Hook (ヒールフック) セットアップ	低	中	高	カウンター	低	中	高
Standard Finish 基本の極め方				Spiral Dive 飛び込んで回転			
Rolling Finish 回転しての極め方							