

ステップ 1 1 実際の技で試して見よう

AI-13 回転投げ

技 受け捕り共に正立、正対

受け：左手で捕りの右手首を順に掴む

捕り：体を左側へ開きながら、掴まれた右腕を合気術で体の前方へ高く上げ、左足を半歩前に進める（つまり元々の左方向へ進む）

捕り：受けの左腕をまっすぐに伸ばさせ、反時計方向へ大きく回転させ、受けの手が十分に上がったところで、左手で受けの後頭部を上から押さえつけて頭を下げさせる

捕り：右足を前に進めながら右手で受けの左手をさらに受けの頭上を通過させてまわし、頭を左手でさらに押し下げて、受けを頭から回転させて前方へと投げ飛ばす

以上の動作を捕りは左足、右足と自然に歩くように前に進めながら行う。



手首を掴まれた右腕を合気術を使って手首に力を入れずに前方へ持ち上げて相手を崩します。



これ以降は通常の回転投げです。



解説：

この技は合気道で盛んに行われるものです。最初に相手を十分に崩してからでないと本来は技が掛からず、崩すためには合気術が必須となるはずなのですが、これまでに訪れた合気道の道場では合気術を使わず（が使えず）、従って崩す動作は受けと捕りでお互いに合意の上（馴れ合い）で形だけにして、いきなり回転させる技へと入る稽古をしているところばかりでした。これでは技の練習にはなりません。

受けに掴まれた右腕を左へ移動しながら合気術で上げられれば、受けは完全に崩されてあとは受けの右腕を上げるなど造作なく繋がられます。

どうでしょうか、もうほとんどの人がこの技を実現できたことと思います。ただこの技はあくまでも受身が十分に取れる中・上級者を相手にして練習してください。受身が取れない人ですと投げられる際に頭を床に打ちつけてしまう恐れがあります。十分気をつけてくれぐれも慎重に練習してください。