



第3章  
迈向实技合格的【熟练发挥程度】编



右侧10号

进入距离前已令自己身心气力充沛！

右侧10号

以一拍子的节奏挺进打击距离，并凝神聚气观察对手，对手会因此起手吗？

右侧10号

声势宏亮地：

MEN!

右侧10号

打击后以流畅步法穿越对手，以示残心。



## 【为了做出有效的打击】

在四、五段的考核中，若未能做出有效打击，基本是不可能合格的。而实现有效一击的捷径，就是要先正确掌握自己的课题并

加以改善，如“气势”、“备战姿态”、“打击动作中的陋习”等，再者，随年龄增长，脚步的协调问题也会愈发明显，我们应该有针对性地逐一改善，在掌握第三章至此的要点后，便可以回归速度和力量与对手一决高下。

