

11/11 (水) 15:00~17:00

通常稽古

統率：村松さん

参加卒業生：なし

欠席/遅刻/オンライン参加/オンライン遅刻：井上さん、橋山/なし/内田さん、高橋さん、
朴さん/奥

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

後方転倒受け身

周りを回る

立ち姿の統一

二人一組

前方に寄り掛かって統一

二～三人一組

後方に寄り掛かって統一

二～三人一組

両手を挙げて統一

二～三人一組

坐技半立ち正面打ち呼吸投げの稽古

二～三人一組

坐技半立ち正面打ち呼吸投げの攻撃と受けの稽古

二～三人一組

坐技半立ち横面打ち呼吸投げ(前方投げ)の稽古

二～三人一組

坐技半立ち横面打ち呼吸投げ(前方投げ)の攻撃と受けの稽古

二～三人一組

坐技半立ち正面打ち呼吸投げ

二年生と希望者 組になって受取交代して10本ずつ

坐技半立ち横面打ち呼吸投げ(前方投げ)

二年生と希望者 組になって受取交代して10本ずつ

剣技Ⅰの1～2の稽古

二人一組

剣技Ⅱの1～2の稽古

二人一組

剣技Ⅱの3～4の稽古

二人一組

剣技Ⅱの9～10の稽古

二人一組

剣技Ⅰ・Ⅱの稽古

一・二年生

今日のポイント：坐技半立ちの取りは自分から迎えに行かない。

感想

こんにちは。一年の村上です。ポッキー&プリッツの日でした。それでは失礼致します。

担当：村上源