

12/8(火) 15:00~17:00

監督稽古

統率：松本監督

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：なし/村松さん/内田さん、井上さん、朴さん
/なし

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

後方転倒受け身

転換動作の稽古

転換動作の練り稽古 受け取り交代して10本ずつ

相対動作 転換の確認

相対動作 転換の稽古

片手取り転換呼吸投げの稽古

片手取り転換呼吸投げの練り稽古 受け取り交代して10本ずつ

片手取り転換呼吸投げ（前方投げ）Ⅰの稽古

片手取り転換呼吸投げ（前方投げ）Ⅱの稽古

片手取り転換呼吸投げ（前方投げ）ⅠⅡの係り稽古

腕立て伏せ 51回

スクワット 51回

腕立て伏せ 31回

スクワット 31回

腕立て伏せ ワイド 20回

スクワット 20回

腕立て伏せ ナロー 10回

スクワット 10回

今日のポイント:転換動作に慣れる

感想

こんにちは。私、一年の橋山です。審査会が終わり、一級の昇級に専念できるので嬉しい
です。それでは失礼いたします。

担当：橋山