

3/22(月) 10:00～12:00

春期強化稽古

統率：吉田さん

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：朴さん、井戸/磯野さん/内田さん/なし

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

後方転倒受身

周りを回れ

立ち姿の統一

両肩を潰された状態で立ち姿の統一

一教技の稽古

正面打ち呼吸投げの稽古

正面打ち呼吸投げの練り稽古 10本

正面打ち小手下しの稽古

正面打ち小手下しの練り稽古 10本

正面打ち一教の稽古

正面打ち一教の練り稽古 10本

今日のポイント：組み技の中でも統一体を意識する。

感想

こんにちは。私、一年の新妻です。本日扱った組み技は、私自身は全て初めて受け付きで稽古致しました。シャドーには特有の難しさがある一方で、受け付きにもまた別の難しさを感じました。失礼致します。

担当：奥俊介、新妻立基