

3/23(火) 10:00~12:00

春期強化稽古

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：朴さん、井戸/なし/なし/なし/なし

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

後方転倒受身

周りを回る

腰送り

立ち姿の統一の稽古 二人一組

手首を前に出し片足で立って統一の稽古 二人一組

横面打ち呼吸投げ(前方投げ)の受けの稽古 二人一組

横面打ち呼吸投げ(前方投げ)の取りの稽古 二人一組

横面打ち呼吸投げ(8の字)の取りの稽古 二人一組

横面打ち呼吸投げ(8の字)の受けの稽古 二人一組

横面打ち呼吸投げ(入身)の取りの稽古 二人一組

横面打ち呼吸投げ(入身)の受けの稽古 二人一組

横面打ち呼吸投げ(前方投げ) 一年生と二年生以上で組になって受け取り交代して10本ずつ

横面打ち呼吸投げ(8の字) 一年生と二年生以上で二人一組になって受け取り交代して10本ずつ

横面打ち呼吸投げ(入身) 一年生と二年生以上で二人一組になって受け取り交代して10本ずつ

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ) 二年生以上で二人一組になって受け取り交代して20本ずつ

呼吸動作の稽古 二人一組

今日のポイント：受身を安定させる。

感想

こんにちは。一年の奥です。お疲れ様です。それでは失礼致します

担当：奥俊介