

3/30 (火) 10:00~12:00

春季強化稽古

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：吉田さん、井戸、新妻/なし/なし/なし

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

後方転倒受け身

膝行各種

前方回転受け身各種

後方回転受け身各種

爪先立ち歩き

腰送りの稽古

馬跳びの稽古

統一体の稽古

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

両手を挙げて統一の稽古

三人一組

あぐら姿の統一の稽古

三人一組

後方に反って統一の稽古

三人一組

後方から抱きつかせて前方に歩くの稽古

三人一組

後方転倒受け身の稽古

三人一組

前方回転受け身の稽古

三人一組

後方回転受け身の稽古

三人一組

片手取り転換呼吸投げ(恩賜の御衣)

取り) 二年生以上 受け) 一年 受取交代して 20 本ずつ

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ)

取り) 二年生以上 受け) 一年 30 本

片手取り自由技

二年生以上組になって合図があるまで

横面打ち自由技

二年生以上組になって合図があるまで

胸突き自由技

二年生以上組になって合図があるまで

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ)

二年生以上組になって受取交代して 30 本ずつ

今日のポイント：脱力とリラックスは違う。

感想

こんにちは。一年の村上です。モンハン楽しんでます。それでは失礼いたします。

担当：村上源