

8/23 (火) 10:00~12:00

夏期集中稽古

参加卒業生：板橋先輩

欠席/遅刻：玉木さん、内田さん、井上さん、村上さん、蓮尾さん、太田、魚木/なし

統率：磯野さん

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

肩取りの稽古

胸突きの稽古

肩取り一教(入身)の稽古

肩取り一教(入身)のシャドーの練稽古 30 本

肩取り一教(転換)の稽古

胸突き小手下ろしの稽古

肩取り一教 取り)黒帯 受け)一年生 20 本

胸突き小手下ろし 取り)黒帯 受け)一年生 20 本

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ) 取り)黒帯 受け)一年生 30 本

胸突き呼吸投げ(前方投げ) 取り)黒帯 受け)二年生 10 本

胸突き呼吸投げ(素通り) 取り)黒帯 受け)二年生 10 本

胸突き呼吸投げ(回転投げ) 取り)黒帯 受け)二年生 10 本

横面打ち呼吸投げ(前方投げ) 取り)黒帯 受け)二年生 10 本

両手取り呼吸投げ(前方投げ) 取り)黒帯 受け)二年生 10 本

後取り呼吸投げ 取り)黒帯 受け)二年生 10 本

後手首取り呼吸投げ(前方投げ) 取り)黒帯 受け)二年生 10 本

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ) 取り)黒帯 受け)二年生 30 本

今日のポイント：攻撃をしっかりする

感想

こんにちは、私一年の大庭です。今日の稽古では本数稽古を沢山行いました。体力足りません。合宿が思いやられます。目の前のことから頑張ります。それでは失礼致します。