

8/30(火)10:00~12:00

夏期強化

統率:磯野さん

参加卒業生:なし

欠席/遅刻/早退:玉木さん、内田さん、井上さん、朴さん/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

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ)の受身

基本四種の受身の稽古

正面打ち自由技 取り)二年生以上 受け)一年 45 秒

横面打ち自由技 取り)二年生以上 受け)一年 45 秒

正面打ち呼吸投げ 取り)二年生以上 受け)一年 10 本

横面打ち四方投げ 取り)二年生以上 受け)一年 10 本

胸突き小手下ろし 取り)二年生以上 受け)一年 10 本

肩取り一教 取り)二年生以上 受け)一年 10 本

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 20 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

後手取り呼吸投げ 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 70 本

今日のポイント:基本四種の確認

感想

こんにちは私一年の安達です。スペースないので失礼致します。

担当:安達真斗

