

師範講習会

「引落とし、切廻し」

師範講習会はテーマを絞り一時間集中して稽古することで技術の向上を図ります。普段の稽古では掘り下げきれないポイントを理解、繰り返し実践することで大きな効果を得ることが期待できます。是非ご参加下さい。

引落としと切廻しは多くの共通点を持つ技です。前の足から入身すること、完全に片足に重心を乗せること、足腰の捻りを上体、腕、相手に伝えること。また、縦と横の軌道がはっきりしやすいので、球体運動を身体で理解できるようになるでしょう。受身は適当に。きついイメージがありますが分解して他の一般的な浮転身の技との壁をなくしていきます。初めての方は無理なく一歩ずつ、慣れている人はより磨きをかけましょう。

日 時： 7 / 8 (日) 12:00～13:00

場 所： 池上道場

参加資格： 白帯から黒帯まで

講習内容： 引落とし、切廻し

参加費： 3,000円

出席点： 3点

申込み： 道場受付までお申し込み下さい。

