

# 師範講習会

## 「腰車」

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。

身体を中心である腰から動作する事は、全ての技や受身で必修です。「回転しながら沈み、相手の球体の中心に入る。」理屈では分かっているもなかなかできないもの。身体で相手の身体を中心を捉える事ができれば、感覚が他に応用できるはず。技の導入の崩しから腰に乗せて落とすまで、慣れていない方はゆっくりと、徐々に弾く技術を。足腰の鍛錬も兼ねられる腰車。女性や色帯の皆さんもまずはチャレンジ。

日 時： 7 / 8 (日) 12:00～13:00

場 所： 鶴見道場

参加資格： 白帯から黒帯まで

講習内容： 腰車

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。

