

平成30年4月18日

各位

極真館技術委員会

組手講習会の開催について
テーマ「試合に役立つ突き蹴りの強化練習法について」

標記のとおり、技術委員会として組手の講習会を実施します。初心者から選手クラスまで、極真館としての組手技術の向上のために多数参加する様ご協力下さい。

記

- 1 期 日 平成30年6月24日（日）
- 2 場 所 久喜市総合体育館武道場（全面使用）
- 3 日程及び内容
 - 受付 12：00
 - 講習 12：10～15：00
 - （1）全体練習1
 - ※三戦立ち、前屈立ちの基本練習と組手の動きについて
 - ※送り足による間合いの指導
 - （2）全体練習2
 - ※キックミットを使った突き蹴りの威力をつける練習
 - ※試合時間に応じた動ける体を作る練習
 - （3）班別練習
 - ※白帯から黒帯まで、さらに少年部から壮年部までを小グループに分けて、技術委員がグループごとに指導します。
 - ※グループごとに課題を持って必ず1つ以上の技術を持ち帰れるように指導します。
- 4 参加資格 極真館の会員であること。小学生以上で帯は問いません。
- 5 参加費 2000円 当日受付で徴収します。
- 6 申込み 別紙申込用紙のとおり 〆切り 6月 20日（水）
- 7 その他
 - （1）組手に必要なサポーター類やパンチンググローブ、ヘッドガードなど各自準備すること。
 - （2）キックミットを各自一組準備すること。
 - （3）指導中安全面には十分に注意しますが、講習中の事故について責任は負いかねますので、予めご了承下さい。必ず各自スポーツ保健等に加入しておいてください。