

子供・空手教室 参加者用カリキュラム

【曜日】 毎週土曜日 【時間】 18:30~20:00
 【場所】 臨海体育館 第1体育室 3分の2面 (B)
 【対象者】 年長・小中学生 【定員】 30人
 【持物】 空手着、タオル、水分
 【持物】 空手着着用
 【連絡先】 NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ TEL 0566-42-4233

空手着を新しく購入される方は講師までご相談下さい。初日は運動着で結構です。

【その他】 受講者には、10回以上の出席で修了証書が発行されます
 ★天候や施設の都合により変更になる場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。

目 標	礼儀作法を身につけ、空手道の基本技術を習得する
-----	-------------------------

期 日	内 容	期 日	内 容
第1回 4月6日	○開講式、諸連絡 ○空手道のねらい、心かまえ、礼儀作法 ○基本の立ち方、運足の方法 ○基本の突き、蹴り	第10回 6月15日	○基本の突き、蹴り ○移動基本(応用技をまぜる) ○応用技の練習 ○基本形(平安初段) ○組手の技説明 ○基本1本組手
第2回 4月13日	○礼儀作法 ○基本の立ち方、運足の方法 ○基本の突き、蹴り ○移動基本	第11回 6月22日	○基本の突き、蹴り ○移動基本(応用技をまぜる) ○基本形(平安初段) ○基本1本組手(中突き、外受け、逆突き)
第3回 4月20日	○基本の突き、蹴り ○移動基本(追い突き、前蹴り等) ○基本の立ち方 ○基本動作(手刀受け)	第12回 6月29日	○基本の突き、蹴り ○移動基本(応用技をまぜる) ○基本形(平安初段) ○基本1本組手(前蹴り、下段払い、逆突き)
第4回 4月27日	○基本の突き、蹴り ○移動基本(逆突き等)	第13回 7月6日	○基本の突き、蹴り ○移動基本(応用技をまぜる) ○基本1本組手 ※上段、中段、前蹴りを受けて逆突き ○形の練習試合
第5回 5月11日	○基本の突き、蹴り ○移動基本 ○形の技説明 ○基本形(平安初段)	第14回 7月13日	○基本の突き、蹴り ○移動基本(応用技をまぜる) ○基本形(平安初段) ○基本1本組手 ※上段、中段、前蹴りを受けて逆突き ○組手の練習試合
第6回 5月18日	○基本の突き、蹴り ○移動基本 ○基本形(平安初段) ※立礼～上受けまで	第15回 8月3日	○閉講式 ○基本の突き、蹴り ○移動基本(応用技をまぜる) ○基本形(平安初段) ○基本1本組手 ○個人形の演武
第7回 5月25日	○基本の突き、蹴り ○移動基本 ○基本形(平安初段) ※上受け～自然体まで		
第8回 6月1日	○基本の突き、蹴り ○移動基本 ○基本形(平安初段) ※立礼、自然体～最後まで		
第9回 6月8日	○基本の突き、蹴り ○移動基本 ○応用技の練習		