

スパーリングセミナーのご案内

日時：9月25日（日曜） 10：00～13：00

場所：岐阜市西部体育館 柔道場・剣道場

指導：岸玄二師範

【本セミナーの目的】

スパーリングに二番目に重要と考える『距離・タイミング』の要素を第一の練習課題としながら、最も重要な『速さ』に対してもテーマを決めて磨くきっかけを作ることです。

【今回のテーマ】

速さ→手足における連打の速さ

距離・タイミング→パンチとヨプチャチルギの関係

【参加費】

2000円

【持ち物】

動きやすい格好（道着でなくてもOK）、防具、飲み物

※小学生以下はパンチングミットを持っている方は持ってきてください。

【その他】

ミットの持ち方を覚えることも目的としていますが、小学校低学年以下にはどうしても難しい部分があります。

練習の効果は持ち手次第で変わってきますので、効果を上げるために保護者が持ち手を行うこともOKとしています。

遠慮なく参加してください。（参加はもちろん無料です。）