

スパーリングセミナーのお知らせ

10 月度のスパーリングセミナーを以下のようにご案内させていただきます。

なお、本セミナーの趣旨は、スパーリングで『速さ』の次に重要な『距離・タイミング』に焦点を当て、集中的に練習するものです。

強くなりたい方や、普段と違った練習に刺激を受けたい方、指導に生かしたい方などにご参加いただければと思います。

【日時】

10 月 23 日 10 : 00 ~ 13 : 00

11 月 13 日 10 : 00 ~ 13 : 00 (予定)

【場所】

岐阜市西部体育館

住所：岐阜県岐阜市鏡島南 2 - 8 - 4 0

TEL : 058 - 251 - 2757

JR 西岐阜駅から徒歩 11 分 駐車場有

【参加方法】

当日に参加費の 2000 円を手渡しにてご提出ください。

なお、ミットを持つ『持ち手』として保護者が参加することも OK です。その場合は保護者は無料でご参加ください。

また、ミットを持つ練習も兼ねていますので、パンチングミットを持っている方は、ご持参ください。(無くても参加可)

【持ち物】

動ける服装 (道着でなくても OK)

防具

軍手

飲み物・タオル

【主な練習内容】

手足のコンビネーション

カウンターを当てるための” 呼ぶ ” テクニック