

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2-8-40

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