

横浜市空手道連盟女史部 10月3日 定例練習会報告

10月3日(火) 秋たけなわの好季節、神奈川県立武道館柔道場にて平日定例練習会に大阪からのゲストを含む空手女史19人が集まり、汗を流しました。

9:00~10:00 体操&形練習

系東流 バッサイダイの後、
和道流 セイシャン と 自流派の形 に分かれ
練習しました。
その練習の成果を発表形式で披露することで
腕を磨きました。



10:20~12:00 組手練習

基本練習のステップでの突き、蹴りの練習の後
二人組になって、対面での打ち込み練習。
その後、経験にあわせて2グループに分かれ
基立ち組手を行いました。

形も組手も2チームに分かれてテーマ毎に練習が出来たので、
より個々にマッチした練習となりました。

最後に審判発声、ヤメのタイミング、副審の旗の上げ方の練習
を行った後、審判をつけて試合形式での実践練習を行いました。



● 今後の練習会予定

☆ 特別企画 自分のからだメンテナンスシリーズ《体験しよう！筋膜リリース》

10月17日(火) 県立武道館柔道場

10:00~13:00 参加費 ¥2000 先着20名

筋膜リリース体験のあと、練習会を行います。会議室ランチ有(14:00まで)

[筋膜リリースとは] <http://triggerpoint.jp/about/index2.php>



☆ 『他市オープン平日定例練習会』 県立武道館柔道場

11月14日(火) 及び12月12日(火)

9:30~12:00 形・組手練習会

12:00~13:30 会議室ランチ

お問い合わせ先: hamaku.jyoshibu@gmail.com