

空手道

日 時

2月16日(日)

① 9:30~10:15

② 10:45~11:30

2月23日(日)

① 13:00~13:45

② 14:15~15:00

会 場

スギ薬局知立福祉アリーナ

剣道場 (知空会・拳誠会) 【伝統派】

柔道場 (不動会) 【フルコンタクト】

知空会・拳誠会 (伝統派)

- ・ 礼儀作法
(正座、礼の仕方)
- ・ 基本動作
(突き方、蹴り方)
- ・ 組手の動きを
取り入れた遊び
- ・ 紙割り

不動会

(フルコンタクト)

- ・ 礼儀作法
(挨拶、礼)
- ・ 基本動作
(突き方、蹴り方)
- ・ サンドバック
による蹴り
- ・ 最後の挨拶

※ 各回 入れ替え制で実施します。