

空手道

日 時

2月15日(日)

① 9:30~10:15

② 10:45~11:30

2月22日(日)

① 13:00~13:45

② 14:15~15:00

会 場

福祉アリーナ

剣道場 (知空会・拳誠会)

柔道場 (不動会)

知空会・拳誠会

- ・ 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

- ・ 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。

