

子供・空手教室 参加者用カリキュラム

【曜 日】 毎週土曜日

【場 所】 臨海体育館 第1体育室 3分の2面（B）

【対象者】 年長・小中学生

【持 物】 空手着、タオル、水分

【持 物】 空手着着用

【連絡先】 NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ
碧南市教育委員会スポーツ課（臨海体育館）

【その他】 受講者には、10回以上の出席で修了証書が発行されます
★天候や施設の都合により変更になる場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。

【時 間】 18:30～20:00

【定 員】 30人

TEL 0566-42-4233
TEL 0566-48-5311

空手着を新しく購入される方は講師までご相談下さい。初日は運動着で結構です。

目 標	礼儀作法を身につけ、空手道の基本技術を習得する
-----	-------------------------

期 日	内 容	期 日	内 容
第1回 10月10日	○開講式、諸連絡 ○空手道のねらい、心かまえ、礼儀作法 ○基本の立ち方、運足の方法 ○基本の突き、蹴り	第10回 12月12日	○基本の突き、蹴り ○移動基本（応用技をまぜる） ○応用技の練習 ○基本形（平安初段） ○組手の技説明 ○基本1本組手
第2回 10月17日	○礼儀作法 ○基本の立ち方、運足の方法 ○基本の突き、蹴り ○移動基本	第11回 12月19日	○基本の突き、蹴り ○移動基本（応用技をまぜる） ○基本形（平安初段） ○基本1本組手（中突き、外受け、逆突き）
第3回 10月24日	○基本の突き、蹴り ○移動基本（追い突き、前蹴り等） ○基本の立ち方 ○基本動作（手刀受け）	第12回 12月26日	○基本の突き、蹴り ○移動基本（応用技をまぜる） ○基本形（平安初段） ○基本1本組手（前蹴り、下段払い、逆突き）
第4回 10月31日	○基本の突き、蹴り ○移動基本（逆突き等）	第13回 1月9日	○基本の突き、蹴り ○移動基本（応用技をまぜる） ○基本1本組手 ※上段、中段、前蹴りを受けて逆突き ○形の練習試合
第5回 11月7日	○基本の突き、蹴り ○移動基本 ○形の技説明 ○基本形（平安初段）	第14回 1月16日	○基本の突き、蹴り ○移動基本（応用技をまぜる） ○基本形（平安初段） ○基本1本組手 ※上段、中段、前蹴りを受けて逆突き ○組手の練習試合
第6回 11月14日	○基本の突き、蹴り ○移動基本 ○基本形（平安初段） ※立礼～上受けまで	第15回 1月23日	○閉講式 ○基本の突き、蹴り ○移動基本（応用技をまぜる） ○基本形（平安初段） ○基本1本組手 ○個人形の演武
第7回 11月21日	○基本の突き、蹴り ○移動基本 ○基本形（平安初段） ※上受け～自然体まで		
第8回 11月28日	○基本の突き、蹴り ○移動基本 ○基本形（平安初段） ※立礼、自然体～最後まで		
第9回 12月5日	○基本の突き、蹴り ○移動基本 ○応用技の練習		