

平成25年8月6日

各 位

極真館技術委員会

組手講習会の開催について

標記のとおり、技術委員会として組手の講習会を計画的に行うことになりました。極真館としての組手技術の向上のために多数参加する様ご協力下さい。

記

1 期 日 平成25年9月8日（日）

2 場 所 久喜市総合体育館武道場

3 日程及び内容

受付 12:00

講習 12:30～15:30

（1） 全体練習

※岡崎師範による指導

（2） 班別練習

※白帯から黒帯まで、さらに少年部から壮年部までを小グループに分けて、技術委員がグループごとに指導します。

※グループごとに課題を持って必ず1つ以上の技術を持ち帰れるように指導します。

（3） スパーリング（ラスト30分）

4 参加資格

極真館の会員であること。小学生以上で帯は問いません。

5 申込み

参加者データ送信フォームに入力の上、下記アドレスに送信して下さい。

春日部支部 aokidojo@gmail.com

参加料は当日支払いをお願いします。

（参加料 2000円）

6 締め切り 9月1日（日）厳守

6 その他

（1）組手に必要なサポーター類やパンチンググローブなど各自準備すること。

（2）指導中安全面には十分に注意しますが、講習中の事故について責任は負いかねますので、予めご了承下さい。必ず各自スポーツ保健等に参加しておいてください。