

レッスン2 騎馬立ち・後屈立ち・上段受け・後屈立ち手刀受け・上段外受け

注意するところを書いてあります。() のところに言葉を入れるか、○を付けてください。

きばだち
騎馬立ち

問1・騎馬立ちは乗馬をしている形を作ります、つま先は() に向けます。

問2・「騎馬立ち用意」と号令が掛かったら体重を() 足にかけ、() 足を動かし膝を曲げ() をしっかり落とします。足腰を強くする運動にもなります。

こうくつだち
後屈立ち

問1・後屈立ちは、後ろ足は正面から斜め() につま先を向け、前足は() に向けます。

問2・「後屈立ち用意」と号令が掛かったら() 足を一步だし、静かに床の上に() を付けます。後ろ足のつま先は前足を動かすと同時に動かします。

問3・() は軽く曲げ、前足に(3・5・7)割、後ろ足に(3・5・7)割の体重をかけます。

問4・体の向きは() 足の向きと同じ方向ですが、顔は正面を向きます。

じょうだんうけ
上段受け

問1・右手で受ける場合は一旦胸の^{いったん}ところで左手は(たて・横)を向け右手は(たて・横)ます。(漢字の十の字を作ります)この時右手は(外・内)側、左手は(外・内)側になり、受ける手と引く手は() に動かしします。

後屈立ち手刀受け

問1・左足が前に出ている場合は() 手でけん制します。金的を() 手でガードし、() 手はその手に添えます。(左・右)耳のところまで両手を離さず持って行き、そのまま大きく手を伸ばしながら自分のおでこを通ったところから() 手はみそおち、() 手は相手をけん制します。

(右足が前に出ている場合は逆になります)

がんばっている人にはかならずごほうびが来ます。

☆空手が強くなる

☆今までいやなことはやらないで逃げてばかりだったけど
いやなことでもやれるようになる

☆^{じしんも}自信が持てるようになる

自主トレチェック表 LEVEL 2 1ヶ月ふりかえってガンバったかそうでないか、記録にのこしましょう。

メニュー : 上段受け (20本)・後屈立ち手刀受け (左右10回)・中段追い突き (移動3往復)

拳立て (合計) 20回 (インターバル可)・^{ふっきん}腹筋 40回・スクワット40回

日	メニュー (やったものを○で囲む)	やらなかった理由
1	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
2	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
3	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
4	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
5	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
6	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
7	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
8	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
9	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
10	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
11	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
12	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
13	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
14	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
15	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
16	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
17	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
18	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
19	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
20	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
21	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
22	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
23	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
24	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
25	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
26	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
27	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
28	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
29	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
30	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	
31	上段受け・後屈立ち手刀受け・中段追い突き・拳立て・腹筋・スクワット	