

レッスン1 三戦立ち・正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き

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。

三戦立ち・正拳中段突き

問1・足の幅は () の幅といっしょにします。

問2・「三戦立ち用意」と号令が掛かったら体重を () 足にかけ、() 足の () を上げ、漢字の八の字を足で作ります。この時かかとは () 側を向いています。

問3・正拳中段づきは、同じ () の相手が目の前にいると思って付きます。
この時に正拳は相手の(顔・みぞおち・金的)をねらいます。

問4・「突き」をついた手をまっすぐ、力を込めて胸のあたりまで () と同時に次の「突き」を突きます。
つく手より () をいしきすると、強くつくことができます。引き手は必ず () の位置にあるように心がけます。

中段追い突き・中段逆突き

問1・前屈立ちは前足を直角ぐらいにまげて7わり位体重をかけ、後ろ足は () ぐ伸ばします。
顔とむねとおなかはかならず () を向きます。

問2・視線は(上を見・下を見・まっすぐ見)ます。移動するときは頭が () しないように、すべるように移動します。

問3・前の足のつま先は () むけて、後ろの足のつま先は () を向けます。

問5・前の足がまっすぐになるちょっと前まで、前足に () おこなければなりません。

問6・前に足を(出す前・出した後)に突きつきます。ついた手は次の () をつくまで () はいけません。つく手と引く手は () に動かします。

がんばっている人にはかならずごほうびが来ます。

ごほうびの例

☆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

☆自信が持てるようになる

メニュー : 正拳中段突き (10本)・中段追い突き・中段逆突き (各3往復)

拳立て (合計) 10回 (インターバル可)・^{ふっきん}腹筋 30回・スクワット30回

日	メニュー (やったものを○を囲む)	やらなかった理由
1	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
2	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
3	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
4	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
5	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
6	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
7	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
8	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
9	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
10	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
11	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
12	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
13	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
14	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
15	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
16	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
17	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
18	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
19	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
20	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
21	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
22	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
23	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
24	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
25	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
26	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
27	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
28	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
29	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
30	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	
31	正拳中段突き・中段追い突き・中段逆突き・拳立て・腹筋・スクワット	