

稽古内容等 説明

ひよこクラス

概要

少年部と比べて運動遊びを多く取り入れ、「運動って楽しい！」と感じながら総合的な身体能力高め、かつ比較的簡単な空手技術稽古で、空手に興味/感心を持ってもらい、また元気な挨拶や人の話を聞くといった基本的な礼法を学びます。

稽古内容

礼法	道場への出入り、先生や仲間等に対して等の礼法を学びます。
基本稽古	その場で手技の打撃技/受け技と足技の打撃技の反復稽古を行います。
移動稽古	前後に踏み込んで移動しながら、手技の打撃技/受け技と足技の打撃技の反復稽古を行います。
フィジカルトレーニング	様々な運動遊びや筋力トレーニング等で総合的な運動能力の向上を目指します。

参加区分

年齢	3歳～6歳(幼年長) ☆稽古中に走り回ったりせず、その場で話を聞くことができること。
レベル	初心者～9級(オレンジ帯1本線)

お手本/指導補助の参加区分

年齢	小1以上
レベル	10級(オレンジ帯)以上

初心者の稽古の仕方

最初は運動遊びを多めに行いつつ、空手の基本的な突き、受け、蹴り等のだいたいの形を少しずつ覚えていきだんだん空手の技の稽古を多くしていきます。

指導員の説明や先輩のアドバイスを聞いたり、指導員や先輩の動きを真似したりしながら技が少しずつできるようになっていきます。

ある程度、技を覚えたら稽古前や稽古後の空いている時間帯に10級審査チェックリストを使用して10級審査に向けての課題がどれだけ覚えられているかのチェックと個人指導を短時間で行います。