

稽古内容等 説明

少年初級クラス

概要

空手経験が全く無い初心者から次のステップの 10 級(オレンジ帯)までを対象としたクラスで、礼法や空手の簡単な技から順を追って少しずつ着実にレベルアップしていくことができます。
初心者(白帯/無級)は 10 級(オレンジ帯)を目標に、10 級(オレンジ帯)は 9 級(オレンジ帯銀モール 1 本)を目指します。
レベルアップを目指す過程で集中力や自分の課題を理解し、ハードルを乗り越え成長すべく努力する自立心が育まれます。

稽古内容

礼法	道着の着方、帯の結び方、道場への出入り、先生/先輩や仲間等に対して等の礼法を学びます。
基本稽古	空手の立ち方、その場で突き、蹴り、受けといった攻防技の形(フォーム)を習得する基本稽古を行います。
移動稽古	10 級(オレンジ帯)は立ち方、基本稽古に加えて、前進移動して攻防技の形(フォーム)を習得する移動稽古を行います。

参加対象

年齢	幼年中～小6
レベル	初心者(白帯/無級)～10 級(オレンジ帯)

初心者の稽古の仕方

少年基本クラスとの違いは参加対象レベルが無級と 10 級に限定されていることで比較的少人数又はマンツーマンで丁寧な指導を受けられるところにあり、空手未経験でも着実に少しずつ上達できます。
一日に行う技の種類は少なく短い時間で集中して、礼から始まり空手の基本的な突き、受け、蹴りの形を覚えていきます。