

令和5年度 浜松開誠館空手道教室 年間計画

回数	月 日	曜日	題 目
1	5月15日	月	空手の基本動作① 【構え】
2	5月29日		空手の基本動作② 【突き】
3	6月26日		空手の基本動作③ 【蹴り】【受け】
4	9月4日		組手の動きを覚えよう！ 【ステップ】
5	9月25日		組手の動きを覚えよう！ 【ステップ～突き】
6	10月16日		組手の動きを覚えよう！ 【ステップ～蹴り】
7	10月30日		組手の動きを覚えよう！ 【ステップ～カウンター】
8	11月20日		試合をやってみよう！ ①
9	12月11日		試合をやってみよう！ ②
10	1月15日		必勝テクニック！
11	1月29日		1年間のまとめ

※注意事項※

- ・スポーツ安全保険に学校で一括して入りますので保険代800円が必要になります。
- ・習熟度をみて、予定を変更することもあります。