

0・A・F ネット特別会員制(夏季号)

- 収録内容 -

・ 道場指導映像

吉田 智晋師範

1. 正面打ちの振りかぶりで相手と結ぶ (住吉道場)

2. 自在に操る間 時間・空間・心 指導映像ダイジェスト

(令和4年4月10日合同稽古にて)

広見 剛師範

1. 逆半身片手持ち 入り身投げ、四方投げ (本部道場)

2. 逆半身片手持ち 小手返し、回転投げ (本部道場)

3. 逆半身片手持ち抑え込み

(令和3年11月23日合同稽古)

門川 努師範

1. 相手の肘、肩をつり出して相手の死角に入る

(本部道場)

2. 喰い込みからのスキのない動き

(令和4年2月6日合同稽古)

3. スキのないように相手を同時に動かす

(令和4年2月6日合同稽古)

・一人稽古練習法

【テーマ】横受け身で姿勢を整える

指導：大槻 賢太郎指導員