

2024年度 光龍館前期スケジュール (1月から5月)

下記の技を各同好会の一般部にて抜粋します。

		3級～1級		初段～有段	
1月	第1週	横面打ち肘締一 立、座	横面打ち四方投げ一	肘持ち一ヶ条一 立 座	後ろ両肘側面一
	第2週	横面打ち肘締二 立、座	横面打ち四方投げ二	肘持ち一ヶ条二 立 座	後ろ両肘側面二
	第3週	正面打ち二ヶ条一 立、座	正面打ち正面入り身投げ一	肘持ち二ヶ条一 立 座	肘持ち側面一
	第4週	正面打ち二ヶ条二 立、座	正面打ち正面入り身投げ二	肘持ち二ヶ条二 立 座	肘持ち側面二
2月	第1週	片手持ち二ヶ条抑え一 立、座	座り片手側面一	第1回研修会(於：佐倉支部 11:20～12:20)	
	第2週	片手持ち二ヶ条二 立、座	片手側面二 立、座	後ろ片手襟持ち一ヶ条一、二	後ろ両手持ち肘当て呼吸投げ一、二
	第3週	肩持ち二ヶ条抑え一 立、座	肩持ち側面一 立、座	後ろ片手襟持ち肘締一、二	正面突き肘当て呼吸投げ一、二
	第4週	肩持ち二ヶ条二 立、座	肩持ち側面二 立、座	片手絞持ち二ヶ条一 立 座	後ろ両手持ち側面一
3月	第1週	横面打ち三ヶ条一 立、座	横面打ち正面入り身投げ一 立 座	片手絞持ち二ヶ条二 立 座	後ろ両手側面二
	第2週	横面打ち三ヶ条二 立 座	横面打ち正面二 立 座	後ろ両肩一ヶ条一 二	両手持ち正面入り身投げ一
	第3週	後ろ両手三カ条一、二	両手持ち四方投げ二 座り両手持ち呼吸法二	後ろ両肘一ヶ条一、二	両手持ち正面い身投げ二
	第4週	横面打ち四ヶ条一、立、座	横面打ち正面入り身投げ一 立、座	後ろ両肩三ヶ条一、二	両手持ち側面一、二
	第5週	総復習		両手持ち四ヶ条一 立、座	後ろ両手小手返し一
4月	第1週	横面打ち四ヶ条二 立 座	横面打ち小手返し二	両手持ち四ヶ条二 立、座	後ろ両手持ち小手返し二
	第2週	肩持ち一ヶ条抑え一 立、座	片手持ち肘当て呼吸投げ一	胸持ち四ヶ条一 立 座	両手持ち小手返し一
	第3週	肩持ち一ヶ条二 立、座	片手持ち肘当て呼吸投げ二	胸持ち四ヶ条二 立 座	両手持ち小手返し一、二
	第4週	肩持ち肘締一、立、座	正面打ち肘当て呼吸投げ一	第2回研修会(於：佐倉支部 11:20～12:20)	
5月	第1週	肩持ち肘締二 立、座	正面打ち肘当て呼吸投げ二	肘持ち肘締一 立 座	正面突き肘当て呼吸投げ一
	第2週	後ろ両手持ち一ヶ条一、二	両手持ち天地投げ一 立、座	肘持ち肘締二 立 座	正面突き肘当て呼吸投げ二
	第3週	片手持ち一ヶ条一、立、座	両手持ち天地投げ二 立 座	後ろ両手持ち肘締一、二	後ろ両手持ち肘当て呼吸投げ一
	第4週	片手持ち一ヶ条二 立、座	座り呼吸法 三	後ろ襟持ち肘締一、二	後ろ両手持ち肘当て呼吸投げ二