CHECK LIST

基礎体力	ストレッチ	
	振り上げ	
	スクワット	
	鉄アレイ	
	床に寝て	
	手堅め	✓✓
	腕・頭堅め	✓
	足・脚堅め	✓

基本技	突きの基本	✓
	フットワーク	✓
	蹴りの基本	✓
	受・打の基本	✓✓

応用戦術	カウンター	
	シンクロ	
	待ち伏せ	
	フェイント	
	二段技	
	ランダム連突	✓✓
	ランダム連打	✓✓✓
	相補対	
	集中攻撃	✓✓
	連続回転	✓✓
	跳び蹴り	

1セット＝1マス

1998.4.1 ～ ~~1998.4.30~~ 1998.4.30
~~1998.5.~~

DETAILS

基礎体力

ストレッチ