

1998.8.8 ~ 1998.9.19

CHECK LIST (1セット=1マス)

調 心	イメトレ	<input checked="" type="checkbox"/>																														
	座禅	<input type="checkbox"/>																														
	写経	<input type="checkbox"/>																														

ツメを插んだか? ツメを插んだか? ツメを插んだか? ツメを插んだか? ツメを插んだか? ツメを插んだか? ツメを插んだか? ツメを插んだか?

基 礎	ストレッチ	<input checked="" type="checkbox"/>																														
	鉄アレイ	<input type="checkbox"/>																														
	振り上げ	<input type="checkbox"/>																														
礎	スクワット	<input type="checkbox"/>																														
	床に寝て	<input type="checkbox"/>																														
体 化	堅手	<input type="checkbox"/>																														
	腕・頭	<input type="checkbox"/>																														
	足・脚	<input type="checkbox"/>																														
力	サイクリング	<input type="checkbox"/>																														
	神経系	<input type="checkbox"/>																														

深呼吸せよ! 深呼吸せよ! 深呼吸せよ! 深呼吸せよ! 深呼吸せよ! 深呼吸せよ! 深呼吸せよ! 深呼吸せよ! 深呼吸せよ! 深呼吸せよ! 深呼吸せよ!

基 本 技	突きの基本	<input type="checkbox"/>																														
	フットワーク	<input type="checkbox"/>																														
	蹴りの基本	<input type="checkbox"/>																														
	受・打の基本	<input type="checkbox"/>																														

頭の血圧を下げ肺腕腹脚の血圧を上げよ! 頭の血圧を下げ肺腕腹脚の血圧を上げよ! 頭の血圧を下げ肺腕腹脚の血圧を上げよ!

応 用	カウンター	<input type="checkbox"/>																														
	シンクロ	<input type="checkbox"/>																														
戦	待ち伏せ	<input type="checkbox"/>																														
	二段技	<input type="checkbox"/>																														
術	ランダム連突	<input type="checkbox"/>																														
	ランダム連打	<input type="checkbox"/>																														
	相補対	<input type="checkbox"/>																														
	連続回転	<input type="checkbox"/>																														
	跳び蹴り	<input type="checkbox"/>																														

整理体操を忘れるな! 整理体操を忘れるな! 整理体操を忘れるな! 整理体操を忘れるな! 整理体操を忘れるな! 整理体操を忘れるな!

シャドウファイト	<input type="checkbox"/>																														
----------	--------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

最後に残った半端な時間で基礎体力を進めておくと良い。

未解決の課題： AFSのフットワーク ， BFSの蹴り ， AFSの応用戦術

1998.8.8 ~ 1998.9.19