

リトルチャンピオン クラスアウトライン

所要時間

内容

0-7 min

アニマルムーブメント animal movements

7-12min

ストレッチしながらゲームデイのチャプタートーク

Stretching, game day chapter talk

12-20min

先生SAYS Simon says

20-45min

8チャプターに沿ったテクニック Techniques

45-50min

限定スパーリング Positional sparring

50-55min

ストライプ授与、レッドタブリムーバル、ウェルカムの言葉

stripes, red tab, Welcome greetings

55-60min

ドッジボール doggeball



ジュニアグラップラー クラスアウトライン

所要時間

内容

0-7 min

アニマルムーブメント animal movements

7-12min

腕立て、受け身 break falls, udetate

12-20min

ストレッチしながらゲームデイのチャプタートーク Stretching, game day chapter talk

20-45min

8チャプターに沿ったテクニック Techniques

45-50min

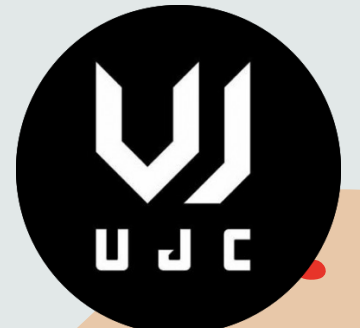
限定スパーリング Positional sparring

50-55min

ストライプ授与、レッドタブリムーバル、ウェルカムの言葉
stripes, red tab, Welcome greetiong

55-60min

ゲーム（幅跳び、ナンバーズ、ドッチボールetc） games



ブラックベルトクラブ クラスアウトライン

0-7min	アニマルムーブメント	animal movements
7-14min	ストレッチ、私生活についての話し	stretching, talk about life.
14-20min	打ち込み	Drill
20-35 min	テクニック	techniques
35-45 min	限定スパーリング	positional sparring
45-55min	スパーリング	sparring
55-60 min	ストライプ授与	stripes

