

# 会員募集!

楽しく！上達！ SABAKI空手



神戸空手道連盟 大成塾 新地道場  
空手道(SABAKI TRAINING COURSE)  
一般部 中学生以上

活動場所：神戸市立西神西体育館会議室  
神戸市西区春日台5丁目436 TEL078-961-1381

- ・ 奇数週 日曜日 9:00から11:00
- ・ 偶数週 月曜日 19:00から21:00

練習日時については変更もありますので、必ずお問い合わせください。

稽古風景① 稽古風景② 稽古風景③

- 捌きの基礎となるステップワーク及びパンチ・キック・ディフェンス・ポジショニングを練習します。
- 対人練習 により、スローから出発してハイスピード・連打に対応する「捌き」の練習します。

通常、ノンコンタクトあるいはライトコンタクトで指導します。老若男女どなたでも楽しく練習できます。

お問い合わせ先

○大成塾 新地道場 SABAKI TRAININGコース

TEL: 090-8658-5045

Mail [CQB02347@nifty.com](mailto:CQB02347@nifty.com) (新地比呂志)

# 稽古風景①



- ・前半：基本及びコンビネーション
- ・後半：捌きを基にしたしたパートナー練習



通常、ノンコンタクトあるいはライトコンタクトで指導します。老若男女どなたでも楽しく練習できます。

# 稽古風景②



- ・前半：基本及びコンビネーション
- ・後半：捌きを基にしたしたパートナー練習



通常、ノンコンタクトあるいはライトコンタクトで指導します。老若男女どなたでも楽しく練習できます。

# 稽古風景③



- ・前半：基本及びコンビネーション
- ・後半：捌きを基にしたしたパートナー練習



通常、ノンコンタクトあるいはライトコンタクトで指導します。老若男女どなたでも楽しく練習できます。