

小学生 空手 自宅練習（学校がある日）

		回数	立ち方
1	体操	5分間	
2	足振り上げ 前・横・後	左右10回づつ	前屈立ち・自然体
3	突き	100回	自然体
4	逆突き	左右10回づつ	前屈立ち
5	上段受け	30回	自然体
6	外受け	30回	自然体
7	内受け	30回	自然体
8	下段受け	30回	自然体
9	手刀	30回	レの字立ち
10	前蹴り	30回	自然体
11	足刀	左右10回づつ	閉足立ち
12	回し蹴り	左右10回づつ	前屈立ち
13	裏回し蹴り	左右10回づつ	前屈立ち

お風呂の後にストレッチを5分すること

小学生 空手 自宅練習 (学校がない日)

		回数	立ち方
1	体操	5分間	
2	足振り上げ 前・横・後	左右10回づつ	前屈立ち・自然体
3	突き	100回	自然体
4	逆突き	左右10回づつ	前屈立ち
5	10回突き	10回	自然体
6	上段受け	30回	自然体
7	外受け	30回	自然体
8	内受け	30回	自然体
9	下段受け	30回	自然体
10	手刀	30回	レの字立ち
11	前蹴り	30回	自然体
12	二回蹴り	10回	自然体
13	足刀	左右10回づつ	閉足立ち
14	回し蹴り	左右10回づつ	前屈立ち
15	裏回し蹴り	左右10回づつ	前屈立ち
	打ち込み		
16	刻み突き	30回	組手構え
17	中段突き	30回	組手構え
18	上段から中段突き	30回	組手構え
19	逆突き 逆突き	30回	組手構え
20	前蹴り 上段突き	30回	組手構え

お風呂の後にストレッチを5分すること