

## 【初級コース・カリキュラム】

※具体的な稽古日時は前月発表します。

1. **整列の仕方**、正座法、礼法、膝行法、
2. 体の変更（単独・相対）・後方受け身
3. 臂力の養成（単独・相対）・前方回転受け身
4. 終末動作（単独・相対）・後方回転受け身
5. **基本動作復習**
6. **基本動作復習**
7. 片手持ち四方投げ（一）（二）
8. 正面打ち一ヶ条抑え（一）（二）
9. 正面打ち一ヶ条抑え（座技）（一）（二）
10. 片手持ち二ヶ条抑え（一）
11. 片手持ち二ヶ条抑え（二）
12. **復習**
13. 横面打ち三か条抑え（一）
14. 横面打ち三か条抑え（二）
15. 正面打ち四ヶ条抑え（一）
16. 正面打ち四ヶ条抑え（二）
17. **復習**
18. **復習**
19. **確認テスト（今まで習った技をランダムで出し、そこで成績を付けます）**
20. 片手持ち側面入り身投げ（一）（二）
21. 横面打ち正面入り身投げ（一）
22. 横面打ち正面入り身投げ（二）
23. 正面打ち肘締め（一）（二）
24. **復習**
25. 横面打ち小手返し（一）
26. 横面打ち小手返し（二）
27. 両手持ち天地投げ（一）（二）
28. 座り技両手持ち呼吸法（一）（二）
29. **復習**
30. **復習**
31. **復習**
32. 横面打ち四方投げ（一）（二）
33. 片手持ち二ヶ条抑え（座技）
34. 胸持ち側面入り身投げ
35. 正面打ち三か条抑え（座技）（一）（二）
36. **復習**
37. **復習**
38. **復習**
39. **復習**
40. **確認テスト**