

光井空手クラブ

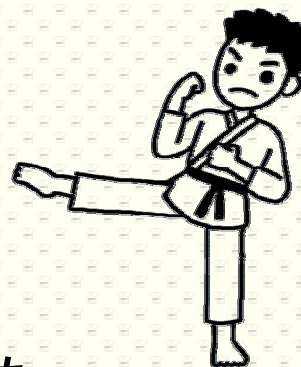
Mitsui Karate Club News



空手で大切なこと

あいさつ（大きな声ではっきりと）

- ・ おはようございます。
- ・ こんにちは。
- ・ こんばんは。
- ・ おねがいします。
- ・ ありがとうございました。



きばだち（騎馬立ち）

足を左・右と開き、ひざをまげる。

手をにぎり、むねにひく。

1. 中だんづき（むね）
2. 上だんうけ（かお）
3. 下だんばらい（おなか）

きあい
エイ！