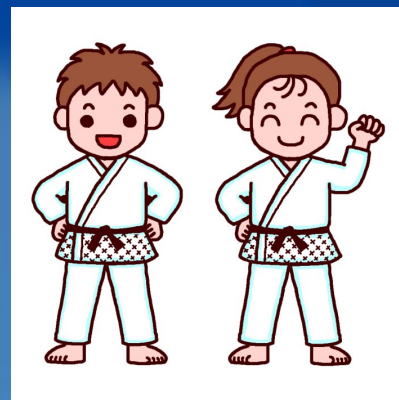


長野県柔道連盟主催

柔道家への第一歩

礼節・受け身



コンテスト

目的：柔道家としての基本になる礼節・礼法
自分の身を守るための受け身
この二つがどれほど習熟されているかを確認するための機会として、
このコンテストを企画しました。

日時・会場：平成29年6月25日（日）チャンピオン大会会場にて当日放送
にて時間・会場を案内します。

競技方法：立礼・座礼・後ろ受け身・回転受け身の四種目で審査します。
受付・申し込み：当日会場にて8時から9：30まで受付ブースで行います。

お問合せ：0268-22-3494（柔道連盟普及部：内山）

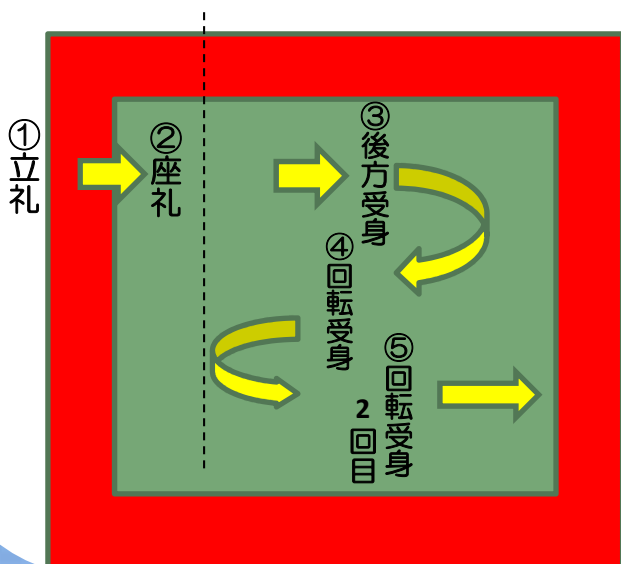
競技方法

- ①立礼 場外で大きな声で「お願いします」と発声しながら立礼。
- ②開始線まで進み正座・座礼・立ち上がり中央に進む。
- ③後方受け身 立ち上がり反転。
- ④回転受け身（右） 立ち上がり反転。
- ⑤回転受け身（左） 立ち上がり前方に進み場外で反転。

⑥立礼 大きな声で「ありがとうございました」と発声しながら立礼。

注意点

- ※正しい礼法と正しい受け身
- ※回転受け身は無理に立ち上がらなくてもいいです。
- ※元気よく大きな声で。
- ※1回には五人位で同時に行います。



⑥立礼

