

若獅子会開催されました

11/26(土)に「第五回若獅子会」を鶴見道場にて開催致しました。若獅子会では受身から始まり鍛錬法、技、自由掛けまでポイントを絞り繰り返し満足の行くまで行います。短時間で数をこなすので体力的にきついです。最後までやり通した満足感は普段の稽古より大きいです。今回は高校生からベテランの方まで年齢性別に関係なく参加されていました。思い切り身体を動かしてやりきった満足感で皆さん楽しそうでした。また次回を楽しみにして下さい。



転身受身は手を張り大きく遠くへ



鍛錬法で感覚を研ぎ澄まします



技では無駄を省き身体を中心(臍下丹田)から動作します



正座しても気を抜きません