

《 実戦空手：突き・受け・蹴り・崩し決め 》



○構え



○右上段突きを右上段逆受け



○上段をつかみながら急所回し蹴り、すかさず下段膝押え崩し



会員募集中

国際新武道空手振興協会『十山会空手道』

- | | | |
|------|------|------|
| 主席師範 | 上杉十山 | 杉山春美 |
| 師範 | 平山 | 林智子 |
| 師範 | 小林 | 山幸子 |
| 師範 | 杉山 | 幸子 |
| 師範 | 三戸部 | 后麻里子 |
| 師範 | 関根 | 潤也 |
| 師範 | 小林 | 潤也 |
| 指導員 | 諏訪部 | 丈也 |
| 指導員 | 成島 | 渉太郎 |
| 指導員 | 蒲原 | 功郎 |
| 指導員 | 高野 | 大地 |
| 指導員 | 岩崎 | 弘一 |
| 指導員 | 高橋 | 龍雄 |
| 特別顧問 | 石山 | 朝雄 |

「健全なる肉体」と「健全な精神力」を身につけたいと思っているキミ達へ。
 不動の集中力、ストレスからの解放、世界に通ずる日本の空手を習ってみませんか。
 十山会空手道の指導員は、館長をはじめ皆親切で、優しいばかりです。
 だから、みなさん！気軽に、体験入会をしてみましょう。
 小学生のみなさん、みんなで楽しく体を動かしましょう。
 中学生のみなさん、それなりに活発に、でも、礼儀正しく練習をしていきましょう。
 高校・大学生のみなさん、シッカリと技を覚え、学生生活の最後を空手道に打ち込んでみましょう。
 社会人となったとき、海外旅行や留学など、空手道はあなたの「世界へのパスポート」です。
 すでに社会人になられている皆さん、目的は「運動不足の解消」でも良いでしょう。「精神力を養う」
 ためでも、「護身のため」でも構わないのです。
 十山会の活動の目的は、「空手道という武道を通じて明るい未来社会を創ることです」。
 公德心、正義、倫理を大切に思う人ならどなたでも、一緒に汗を流してみませんか。
 みなさんの入会を心から、お待ちしております。
 練習をしているところを見たら、「一緒にやらせてください。」と誰かに声をかけてくださいね。

主席師範略歴

- ・全米空手協会公認チーフインストラクター
- ・全米空手協会公認ポリス・インストラクター
- ・国際新武道空手振興協会会長
- ・十山会空手道総帥主席師範
- ・国際武術連盟日本支部会長（80カ国）



●問合せ先 **十山会空手道**
 本部事務局：03-6666-3623
 〒135-0016 江東区東陽 4-7-17-312