

KKPA 9月 体操力向上!!月間 オンラインプログラム 9月12日スタート

メインテーマ

「バク転に必要な動作をできるようにしよう！」

成長キーワード: 反る 目線 支える タイミング!



期間中に2回
内田コーチによる
バク転 勉強会
日時
9月12日(土),26日(土)
20:00-20:30



内田コーチ監修

※内田コーチは直接指導ではなく監修となります!
※実際にバク転をするわけではありません!

KKPA的成長プロセス

- 1.真似してみる
- 2.やってみる(挑戦)
- 3.わかる(自己分析,理解)
- 4.できる(自信)

KKPA 他2つの力も継続

走る力:

走る動作を
リズムとテンポを変えて
自在に操る



道具操作力: ボール操作

ボールの大きさ、形
姿勢
目線



開催日
9/12・19・26・
10/3
※土曜日(全4回)

開催時間
8:00-8:50
(1-3年生推奨)
9:00-9:50
(4-6年生推奨)

KKPA 9 月 タイムテーブル (例)

時間	プログラム	内容
8:00-8:05	安全チェック ブリーフィング	コーチによる安全チェックや挨拶を行います。
8:05-8:30	体操力向上プログラム	今回のメインテーマである体操力向上を目的としたプログラムです。
8:30-8:45	走力向上プログラム 道具操作向上プログラム	アカデミーの軸でもある走力や道具操作力の向上を目的としたプログラムです。
8:45-8:50	締め	コーチからの説明や締めの挨拶を行います。

※タイムテーブルは一部変更する場合がございます。

※今回のプログラムでは壁やボール、タオルを使用するプログラムがございます。壁などの使用が難しい場合でも、プログラム参加に支障はありませんのでご安心ください。