



『崩し』シリーズ第3弾!!

さわ 崩しの極み

～力善柔道クラブ式崩しメソッド～



DVD No. **680-S** 全1枚 **8,400円** (税込・送料別)

DVD
VIDEO

47分

指導：杉村 圭介(力善柔道クラブ会長)
実技：力善柔道クラブ

現在、柔道界にて再考されている技術、組み手・崩し・極め。

一本を取るためにしっかりと組んで相手を崩し、技を繰り出して極める。

崩しとは一本を取るための重要な要素となっており、力づくで相手を崩せることはありません。指導者がどのような方向に力を加えればどのように崩れるのかをしっかりと理解し、選手指導をおこなわなければなりません。

今回のシリーズでは、バランスや力を入れる方向などを細かく研究し指導を行っている力善柔道クラブの崩しメソッドを、杉村圭介会長がわかりやすく解説。大きな柔道に必要な技術『崩し』を学び、ご指導に取り入れてみてはいかがでしょうか。

私の考える少年柔道

崩しの原理原則

- ・一カ所ウエイト
- ・体軸への斜め攻撃
- ・X(エックス)理論

体軸の強化法

- ・ピンザー①
- ・ピンザー②
- ・ピンザーとは?
- ・幻ピンザー

崩しの感覚養成法

- ・大外押し
- ・大内押し
- ・ヒザカン
- ・ウマカン
- ・首相撲

動きながら崩す発展練習法

- ・交互カン
- ・移動カン
- ・「カン」とは?
- ・パワートレイン
- ・釘打込
- ・体軸への斜め攻撃→大内刈



技を仕掛けるための
準備技術!!



崩しの原理を学ぶ
力善メソッド



ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp>

メール会員登録募集中!

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

【記入例】

DVD No.
お名前
ご住所/TEL
お勤め先/TEL

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅配便でお送りしております。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割也可)

●お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLC ジャパンライム株式会社

03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656