

すぼりんびっく レスリング

開催要項

- 【日 程】 ☆2019年11月24日(日) 午後
- 【内容】 ☆レスリングの基本練習
☆ウォーミングアップ、マット運動、レスリングの構え、タックル、バービー、抑え方、逃げ方など
☆試合形式により、取り合い的なものを行う予定
- 【競技規則】 ☆ レスリング協会競技規則に準ずる。
- 【審 判】 ☆レスリングコーチの判断に準ずる。
- 【持ち物・服装】 ☆動きやすい服装
☆水筒
☆タオル
- 【集合時間・場所】 ☆13:30
☆3F レスリング場