

とり

取（技を掛ける人）への注意事項

- ① 投げたとき、引き手（左手）を離さない。
- ② 投げたとき、相手に乗っからない。
- ③ 周囲を確認してから投げる。

うけ

受（技を受ける人）への注意事項

- ① 投げられたとき、相手にぶら下がらない。
- ② 受け身の前に畳に手やひじを着かない。
- ③ 体に力を入れ、しっかりと技を受ける。

小グループウォーミングアップ

- ① ランニング（柔道場10周）
 - ② 体操
 - ③ 回転運動（各運動2回ずつ）
 - 前転
 - 後転
 - 開脚前転
 - 開脚後転
 - 倒立前転
 - 側転
 - 前回り受け身
 - ④ ペアでの前回り受け身練習（1人10回投げる）
-
- ⑤ 技の練習

大腰のポイント（投げ込みバトルで見るところ）

- ① 崩しの段階で相手の態勢が前に崩れている。
- ② しっかりと右前回りさばきを行い，自分の体が投げる方向に向いている。
- ③ 受より重心を低くして入り，相手がしっかり腰に乗っている。

体落としのポイント（投げ込みバトルで見るところ）

- ① 崩しの段階で相手の態勢が前に崩れている。
- ② しっかりと右前回りさばきを行い，自分の体が投げる方向に向いている。
- ③ 取の右肘が受の左肩の外側に出ている。