

# 競技者 & 技術認定制度対策講座

## テーマ「ポイズ & ポスチャ」

### 背筋の伸び・頭の位置と視線・ホールドとボディポジション等

北区ダンススポーツ連盟



主催 十条ダンススポーツクラブ

競技活動を行っている方は、勝つためのテクニックを通じ更なる技術向上ができ、競技活動は行っていないが、さらに技術を伸ばして行きたいと思っている方にはグレードコースに沿った技術向上が出来る講習会です。技術認定制度対策としてもご利用できます。現審判員/現指導員の目線からの確実に評価される的確で分かりやすいアドバイスが受けられる実践型練習会です。

<日程> 4年12月10日(土)

15:30 ~ 21:00

<会場> 赤羽体育館(エクササイズスタジオ)

<参加費> 一人1000円

<講習内容> \*各自ステップでのワンポイント踊り込み

- 1 15:30 ~ 15:40 アップ
  - 2 15:40 ~ 16:25 ラテン編
  - 3 16:30 ~ 17:15 スタンダード編
  - 4 17:30 ~ 21:00 個別指導(希望者)
- 21:30 完全退室

\* 赤羽体育館へは志茂が最寄となります。

ホームページ <http://kitaku-dancesport.tokyo/>

もしくは「北区ダンススポーツ連盟」で検索してみてください。

※体育館の最新状況はこちらでご確認ください。 <https://akatai.net/>

#### みなさんの技術向上のお手伝いをする講師の紹介

高橋 明宏 JDSF元ラテンチャンピオン 現A級審判員

高橋 智恵 JDSF元スタンダードファイナリスト 現A級審判員

