

体重移動を意識しやすい練習



サイドステップ/着地

1. 肩は地面と平行にする
2. 片足で止まる時は体は反らない
3. 前足が頭より先に前に行く
4. 着地する前足は開かない



乗せ/前足ボール着地

1. 前足を上げた時は体は反らない
2. 軸足のつま先、膝、股関節を一直線にする
3. 前足の裏全体でボールを転がす時は足が先に前に行く
4. 着地する前足は開かない



腕回しサイドステップ

1. 始めは腕の前で両手をクロスさせる
2. サイドにステップしながら腕を大きく回す
3. 腕を回しているときはステップの方向に真っ直ぐ進む